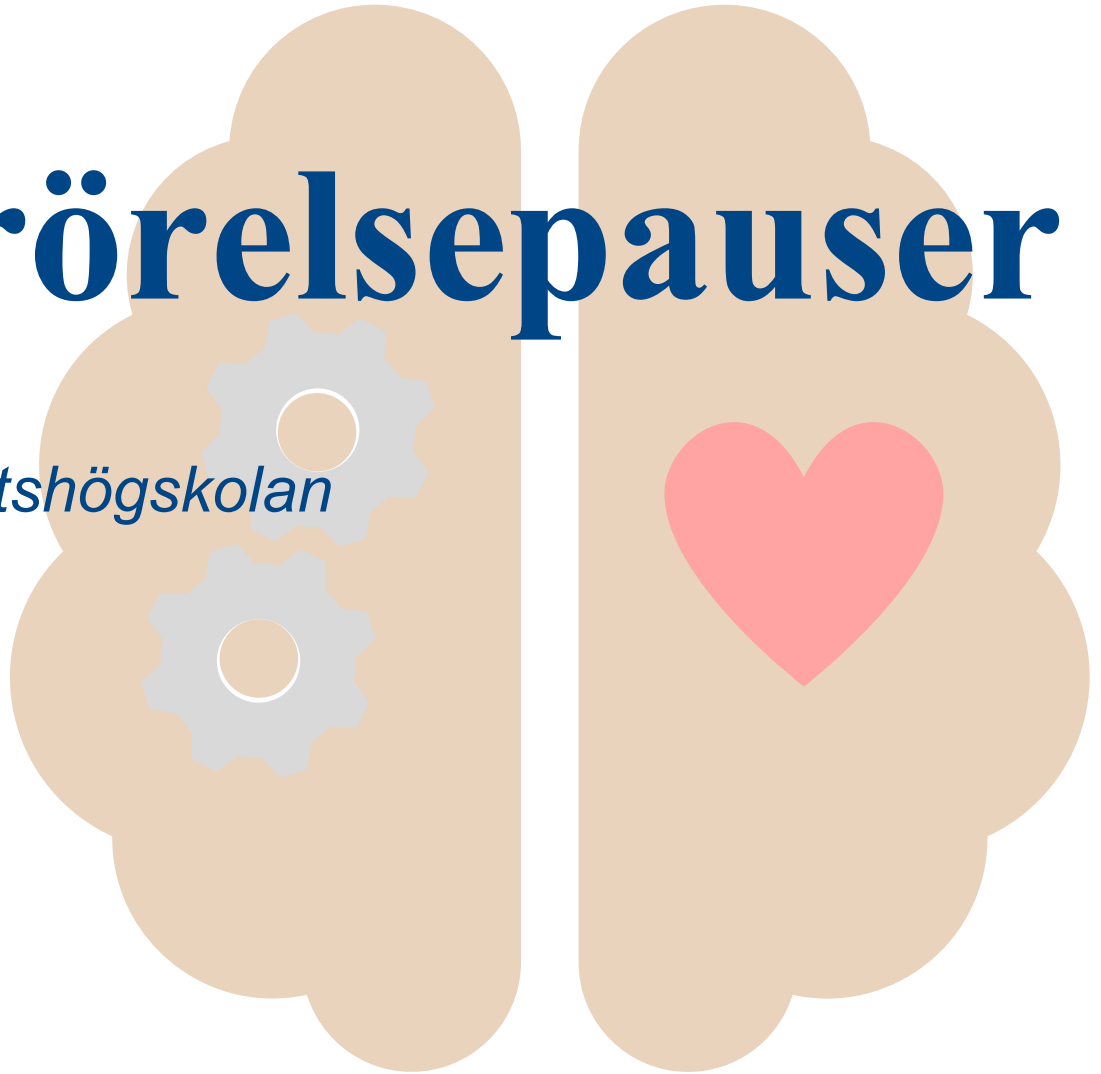


Korta rörelsepåuser

Hjärnhälsa i skolan

Gymnastik- och idrottshögskolan

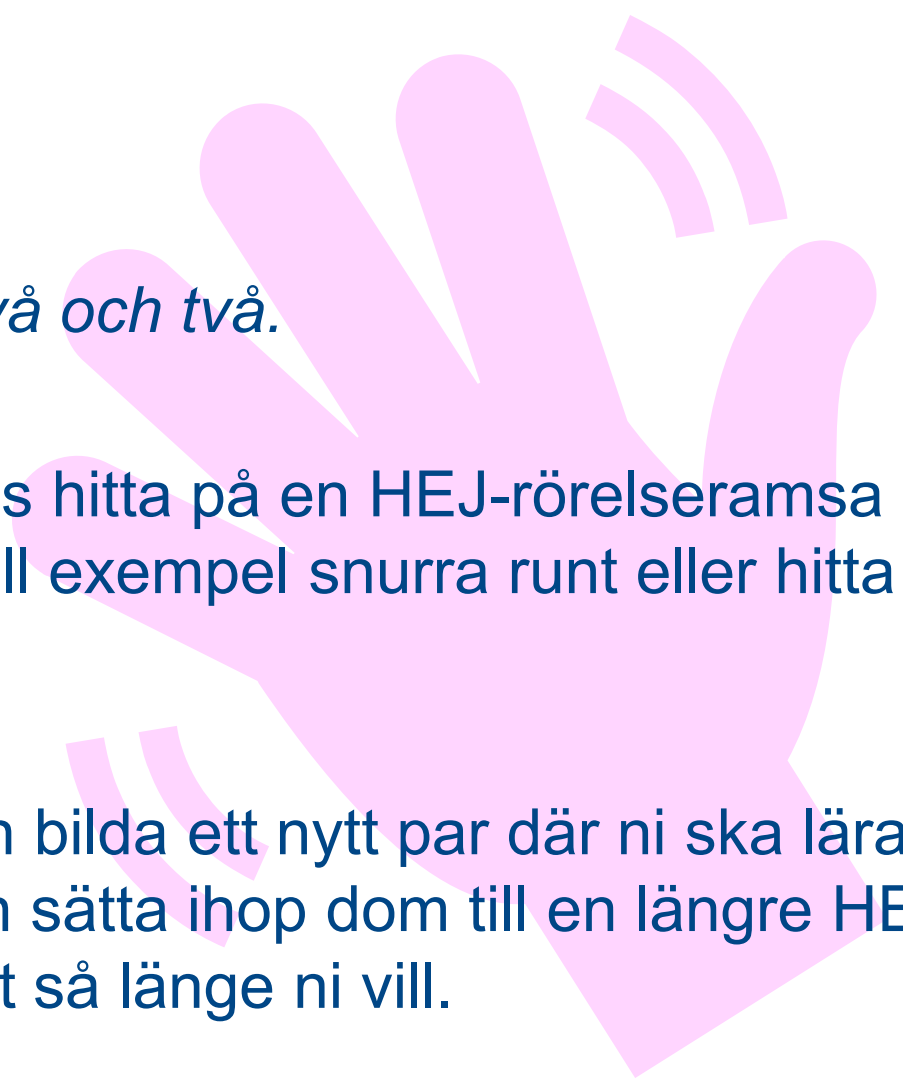


HEJ!

Bilda par och jobba två och två.

Paren ska tillsammans hitta på en HEJ-rörelseramsa med valfria kroppsdelar. Till exempel snurra runt eller hitta på andra rörelser.

Byt sedan kompis och bilda ett nytt par där ni ska lära er varandras ramsor och sätta ihop dom till en längre HEJ-rörelseramsa. Fortsätt så länge ni vill.



1 2 3

Bilda par och jobba två och två.

Ställ er mitt emot varandra och turas om att säga 1, 2, 3 på så vis att ni säger olika siffror varje gång.

Därefter byt ut en siffra åt gången till en rörelse som ni bestämt (exempelvis grodhopp). Prova gärna flera omgångar innan ni byter ut nästa siffra.

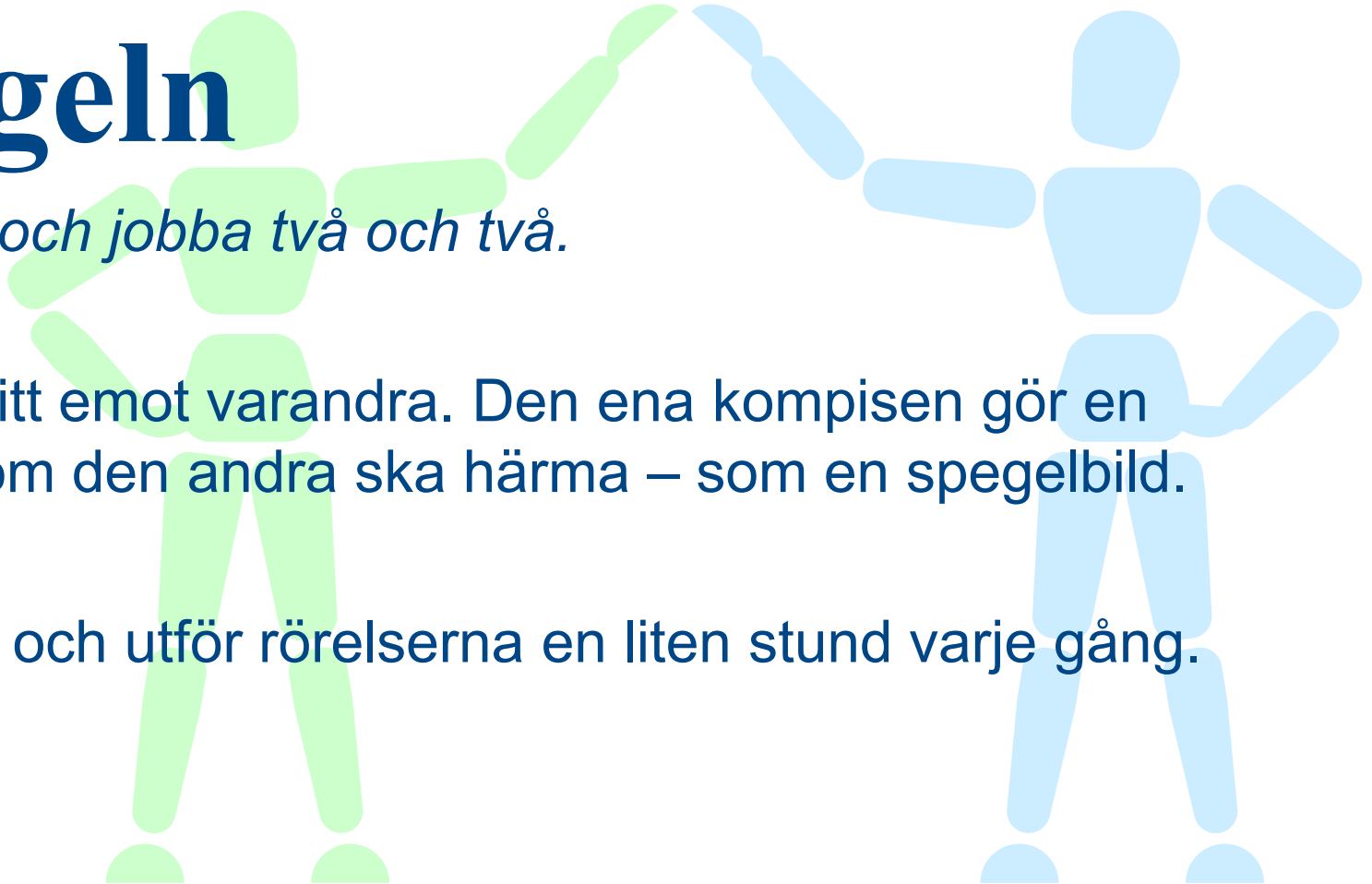
När alla siffror är utbytta - Fortsätt så länge ni vill.

Spegeln

Bilda par och jobba två och två.

Ställ er mitt emot varandra. Den ena kompiserna gör en rörelse som den andra ska härma – som en spegelbild.

Turas om och utför rörelserna en liten stund varje gång.



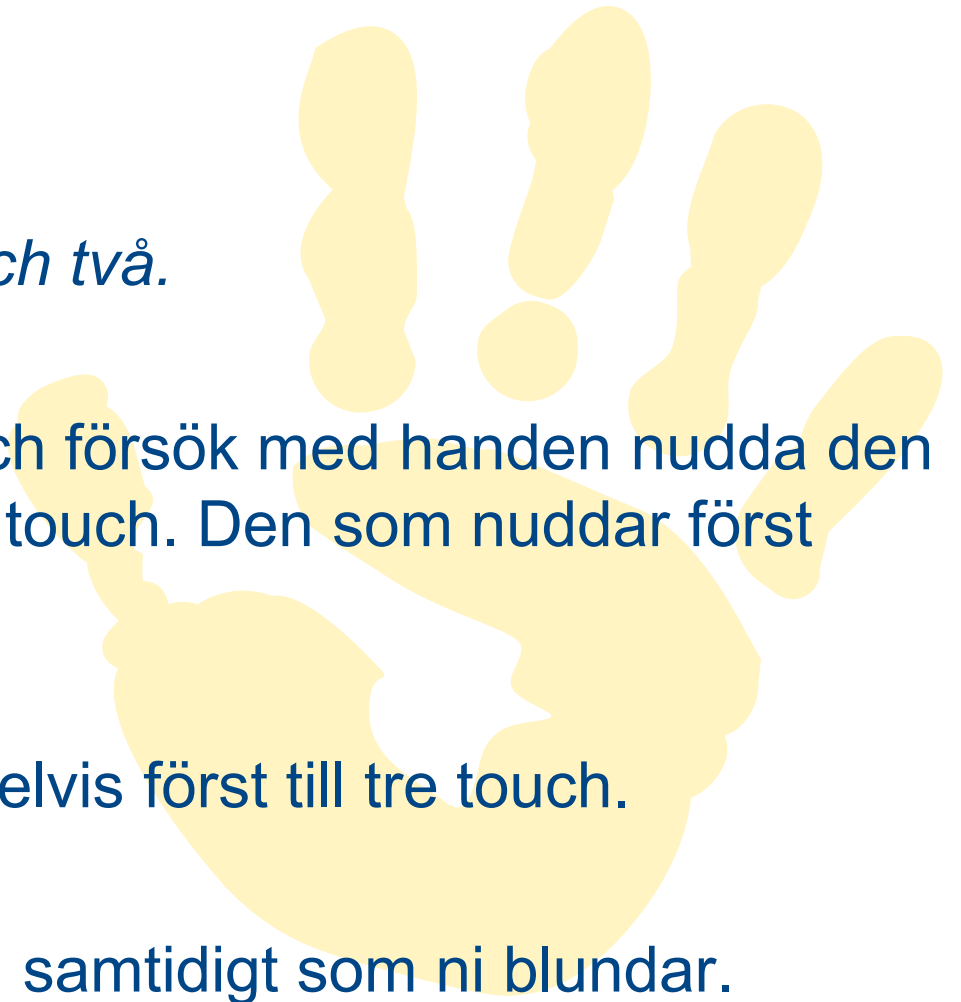
Vad-träff

Bilda par och jobba två och två.

Stå mitt emot varandra och försök med handen nudda den andres vader med en lätt touch. Den som nuddar först vinner.

Ha korta matcher, exempelvis först till tre touch.

Utmaning: Utför övningen samtidigt som ni blundar.



Alfabetet

Bilda par och jobba två och två.

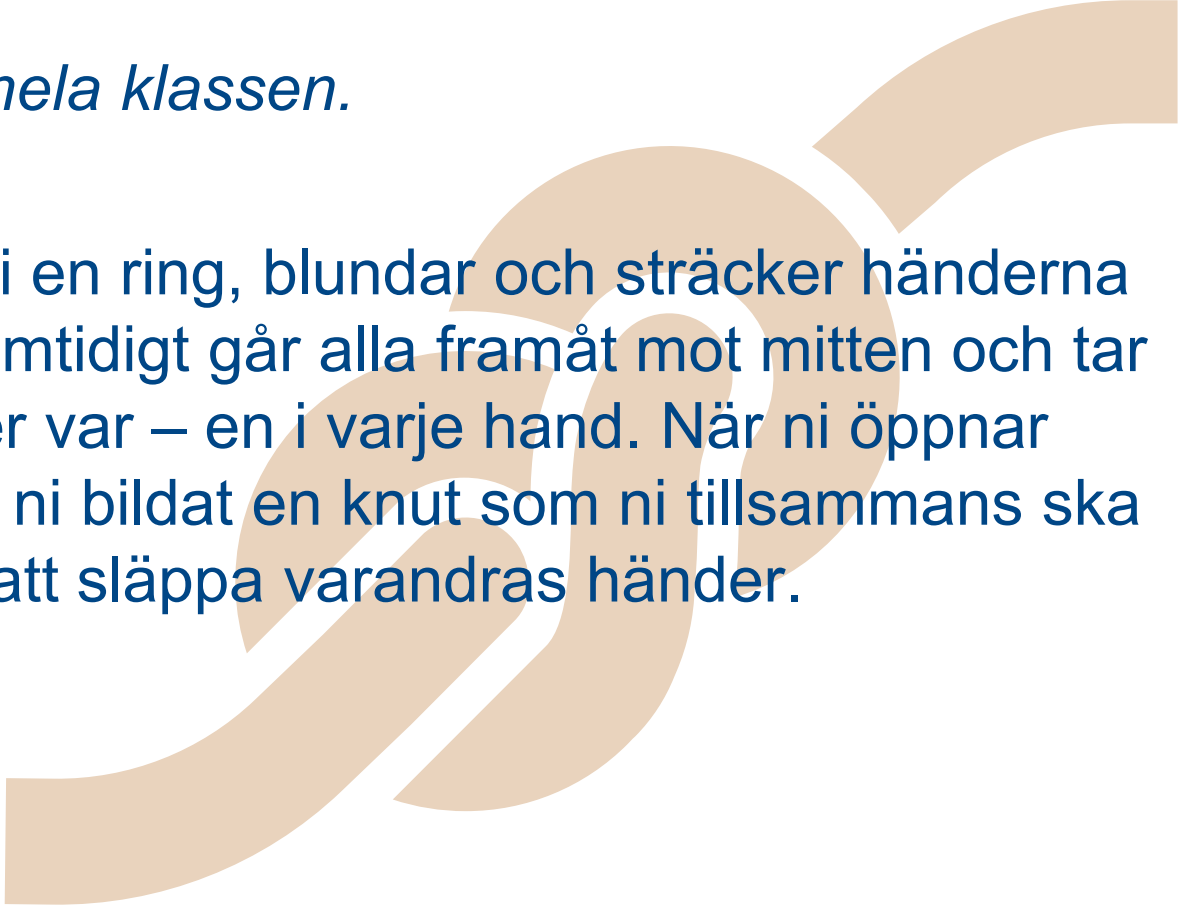
Ni ska tillsammans forma varje bokstav A-Ö. Ni kan börja med att bokstavera alfabetet och fortsätta med era namn eller andra valfria ord och/eller meningar.

A large, stylized, pink letter 'A' is positioned in the lower-left quadrant of the slide.A large, stylized, light green letter 'B' is positioned in the upper-middle quadrant of the slide.A large, stylized, yellow letter 'C' is positioned in the lower-right quadrant of the slide.

Knuten

En övning för hela klassen.

Alla ställer sig i en ring, blundar och sträcker händerna framför sig. Samtidigt går alla framåt mot mitten och tar tag i två händer var – en i varje hand. När ni öppnar ögonen så har ni bildat en knut som ni tillsammans ska lösa upp utan att släppa varandras händer.

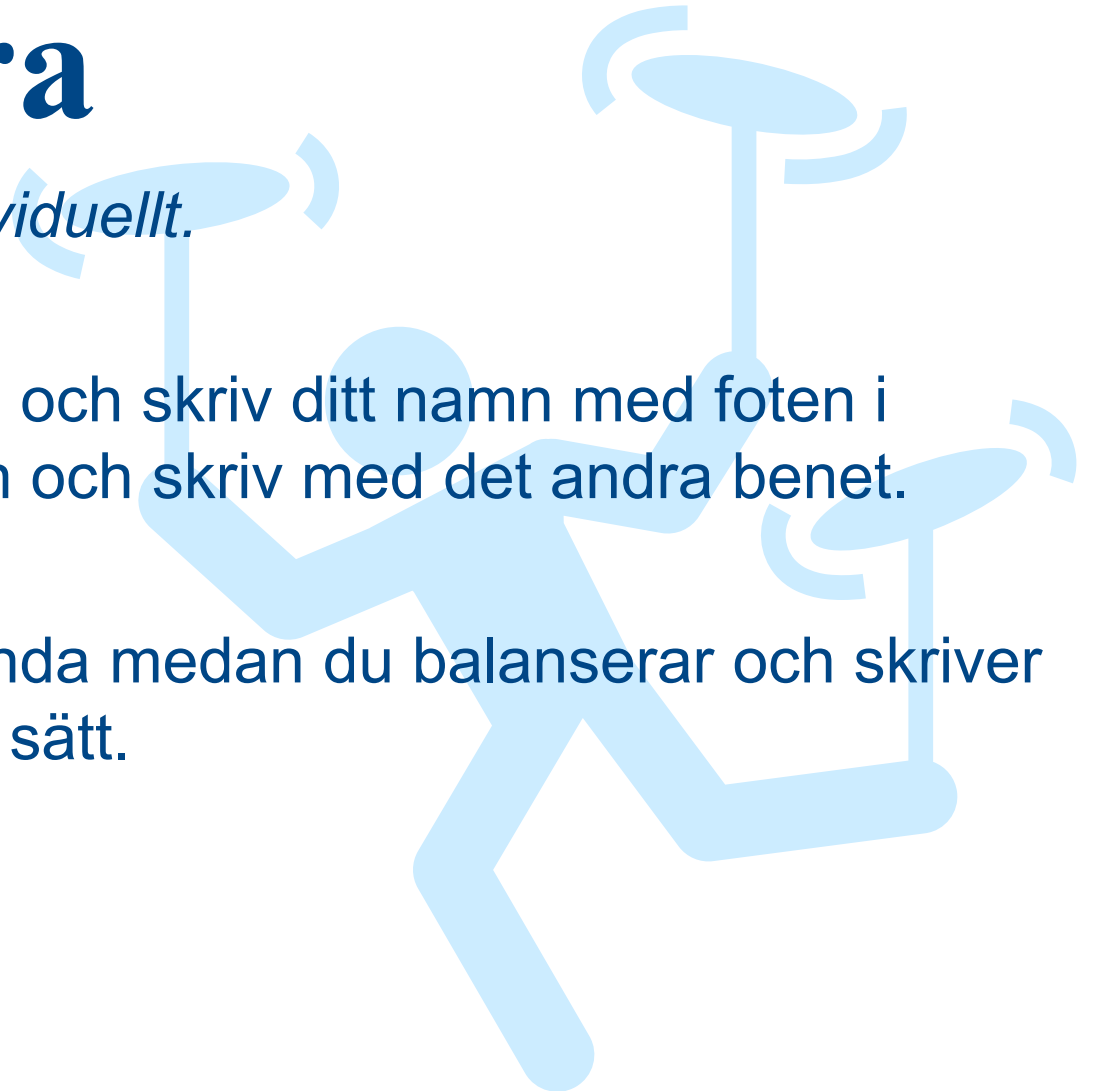
A large, stylized graphic of a knot, rendered in a light tan color, is positioned in the background behind the text.

Balansera

Övningen utförs individuellt.

Balansera på ett ben och skriv ditt namn med foten i luften. Byt sedan ben och skriv med det andra benet.

Utmaning: Testa blunda medan du balanserar och skriver ditt namn på samma sätt.

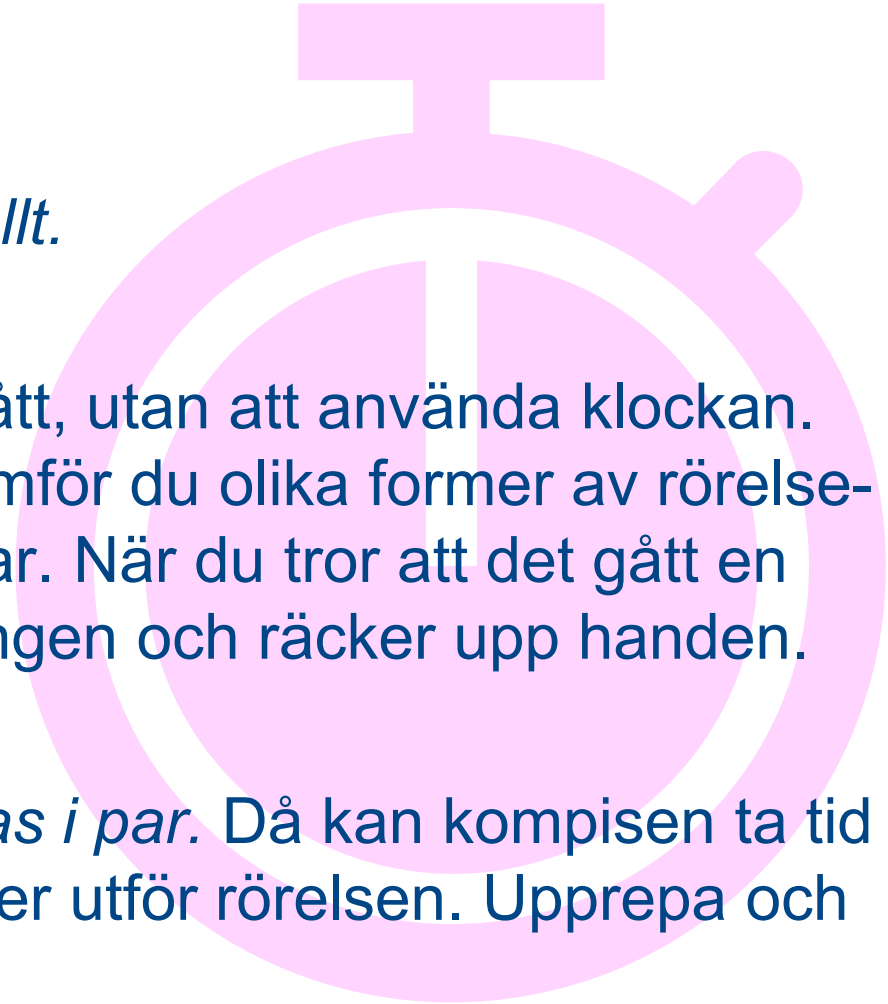


Minuten

Övningen utförs individuellt.

Gissa när en minut har gått, utan att använda klockan. Under denna minut genomför du olika former av rörelse- eller avslappningsövningar. När du tror att det gått en minut slutar du med övningen och räcker upp handen.

Övningen kan även utföras i par. Då kan kompiserna ta tid medan den andra personen utför rörelsen. Upprepa och byt roll.



Kliv över armarna

Övningen utförs individuellt.

Koppla ihop händerna och håll dom framför kroppen.
Försök nu kliva över armarna utan att släppa.

Utmaning: Försök att göra övningen fast baklänges.



Mätmasken

Övningen utförs individuellt.

Från stående ska du böja på överkroppen och sätta händerna i golvet nära fötterna. Därefter går du med händerna så långt du kan för att slutligen backa tillbaka till stående.



Skuggan

Övningen kan utföras i helklass eller mindre grupper.

Stå bakom varandra på ett led. Personen längst från börjar med att göra en rörelse som alla i ledet bakom hen ska härma. Efter en stund går personen som är längst fram längst bak i ledet. Då kan nästa på tur göra en rörelse.

Utmaning: Utför övningen samtidigt som ledet rör sig.

