



Håndleg

Brain break-kategori

Koordination

Formål

Eleverne træner deres koordination

Beskrivelse af aktiviteten

Eleverne holder sine hænder op foran sig, så de kan se deres egne håndflader. De knytter hænderne. På venstre hånd skal de stritte med lillefingeren, på højre hånd skal de stritte med tommelfingeren.

Nu gælder det om at skifte finger samtidig på begge hænder, så lillefingeren stritter på højre og tommelfingeren på venstre.

Når de mestrer dette, stiller de sig to og to over for hinanden. De skal nu spejle hinanden.

Variationer

Hvis det er svært, kan man prøve med den ene hånd først og begge hænder bagefter.

Hvis øvelsen er for let, prøv så med krydsede arme, eller prøv at vende håndryggene opad.

Eleverne kan også udfordre hinanden ved på skift at vise, hvilke fingre der skal løftes.

Sted

Klasselokalet

Rekvisitter

Ingen

Tid

10 minutter
