

BEVÆGELSE I SKOLEN



Danske
Skoleelever



Danske Skoleelever, DSE, er en organisation for og af elever. Organisationen har primært fokus på elevrådsarbejde og uddannelsespolitik og arbejder på at sikre det gode skoleliv til alle elever.

1. udgave, 1. oplag

Ansvarshavende redaktør:

Robert Holst Andersen

Skribent:

Thilde Meldgaard, Magnus Brodersen
& Clara Marie Wittendorff

Layout:

Kamilla Rohde Damvad

Fotos:

Danske Skoleelever

EAN: 5790002052651

Danske Skoleelever

Sindalsvej 9
8240 Risskov

Web: www.skoleelever.dk

Email: dse@skoleelever.dk

Tlf.: 70 22 00 33

Copyright 2021, Danske Skoleelever.

Alle rettigheder forbeholdes. Ingen dele af denne bog må gengives, mangfoldiggøres ved fotokopiering, forvandles eller transmitteres med brug af elektroniske eller mekaniske midler uden skriftlig tilladelse fra udgiveren.

BEVÆGELSE I SKOLEN

indhold



indhold

INTRO

06 | FORORD

13 | PRÆSENTATION AF MATERIALET

AKTIVITETER

14 | INSPIRATION TIL BEVÆGELSE

14 | AKTIVITETER 5 MINUTTER

20 | AKTIVITETER 10 MINUTTER

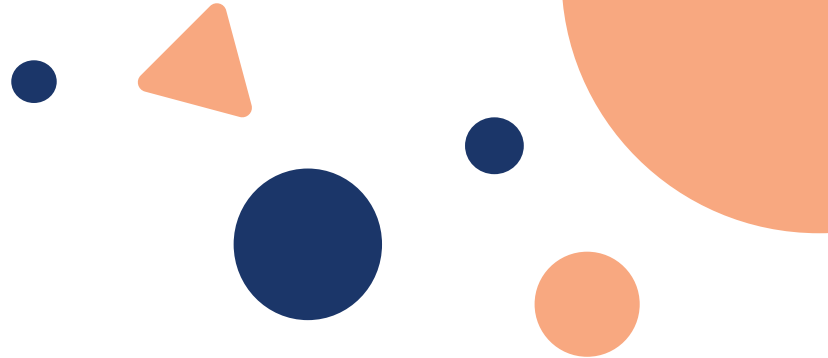
26 | AKTIVITETER 15 MINUTTER

30 | AFSPÆNDING

32 | RYGMASSAGE

LITTERATURLISTE

35 | TIL VIDERE INSPIRATION



forord

FORORD

Det er vigtigt at inddrage bevægelse i løbet af skoledagen, hvis man ønsker at skabe den bedste hverdag for eleverne.

Ved en endnu større integration af bevægelse i elevernes hverdag, er der rigtig gode muligheder for både at styrke deres trivsel, understøtte det sociale fællesskab i klassen, have det sjovt og få god energi i klasserummet. Derudover er en generel integration af bevægelse også med til at øge koncentrationsevnen - og derved elevernes generelle læringsmuligheder.



forord



Bevægelse i skolen

I forbindelse med implementeringen af den nye folkeskolereform skal alle elever bevæge sig 45 minutter om dagen - men når man taler om 45 minutters bevægelse, bliver det ofte forstået som en enkeltstående aktivitet i løbet af skoledagen som f.eks. en løbetur hver dag på 45 minutter. Det er ikke mit syn på, hvordan vi bedst inkorporerer 45 minutters bevægelse i løbet af en skoledag – og jeg tror heller ikke, det har været hensigten.

Jeg og Danske Skoleelever mener, at bevægelse skal integreres i undervisningen for at styrke elevernes sundhed, fællesskab og det generelle koncentrationsniveau. Jeg mener også helt grundlæggende, at disse 45 minutters bevægelse er, og skal være, en helt essentiel del af elevernes skolegang. Eleverne skal være med til at bestemme hvordan og hvilken form for bevægelse, de ønsker at integrere i deres hverdag. Det er vigtigt, at eleverne er inddraget og oplever, de har medbestemmelse.

Bevægelse giver det største udbytte, hvis den er spredt udover hele dagen og fungerer som en naturlig del af undervisningen frem for et separat element, hvorefter eleverne skal sidde stille resten af skoledagen.

Jeg håber, I vil tage bevægelsen til jer på jeres skole, og at I vil gøre en indsats, som elever, for at dette bliver en realitet. Jeg vil glæde mig til at se mere bevægelse i skolen, da jeg er sikker på, det gør undervisningen meget bedre, samt gør det lettere for jer som elever at bevare motivationen for vores alles skole.

De bedste hilsner

Formand for Danske Skoleelever

Mille Borgen Mikkelsen

forord

Hvordan kan vi bruge dette katalog

Som elevråd eller som elev kan dette katalog bruges som inspiration til øvelser, man kan lave ved forsamlinger. I kan bruge øvelserne ved jeres egne møder, til fællessamling på skolen eller nede i jeres egen klasse.

Derudover kan kataloget gives/lånes ud til lærere, hvis man som elev ønsker, at der er en større integration af bevægelse i undervisningstimerne.

Øvelserne kan bruges i situationer, hvor man ønsker at skabe øget fokus, motivation eller koncentration, når ens hjerne trænger til en pause. Derudover kan de bruges som et fællesskabende element, hvor en gruppe/klasse kan samles om sjove øvelser, som skaber grin og samvær.

*Har jeres elevråd brug for hjælp til at få mere bevægelse ind i skoledagen, så kontakt Elevtelefonen på:
60 40 20 10*



Konkrete handlinger

Hvis I i elevrådet oplever, at der er et generelt ønske fra skolens elever om mere bevægelse og aktivitet i løbet af skoledagen, er der forskellige initiativer, I kan igangsætte.

TAL MED SKOLELEDEREN & SKOLEBESTYRELSEN

Det er altid en god idé at tale med sin skoleleder og/eller skolebestyrelsen, hvis I oplever, at eleverne på jeres skole generelt har et ønske om mere bevægelse i deres hverdag.

I kan bede om at få et punkt på dagsordenen til næste skolebestyrelsesmøde eller et møde med skolelederen, hvor I taler om, hvordan I kan arbejde videre med dette. Her kan I foreslå at afholde et bevægelsesmøde for alle lærerne.

BEVÆGELSESMØDE FOR LÆRERNE

I kan planlægge et bevægelsesmøde for alle skolens lærere, hvor I faciliterer nogle af jeres yndlings øvelser fra dette katalog. Ved at italesætte behovet for et øget fokus på bevægelse gennem leg og læring understreger I jeres egen pointe. Lærerne kan på dette møde se jeres passion for området, samt opleve hvordan disse øvelser skaber grin og glæde.

UDDAN BEVÆGELSE- SAMBASSADØRER

Uddan én elev fra hver klasse som bevægelsesambassadør. I kan arrangere en uddannelsesdag, hvor I sammen med eleverne gennemgår de forskellige teamer i dette katalog, og I sammentidig øver de forskellige bevægelser, lege og brainbreaks. Bevægelsesambassadørerne opgave bliver så, at hjælpe lærerne med at facilitere forskellige bevægelsesaktiviteter i løbet af skoledagen.



teori

BEVÆGELSE, LEG OG LÆRING

Hvorfor skal det integreres i skoledagen?

Der er mange gode grunde til at integrere bevægelsesaktiviteter og lege i løbet af skoledagen.

Styrker den faglige undervisning

Leg og bevægelse kan fungere som et lærings-understøttende supplement i den faglige undervisning. Ved integration af forskellige lege og bevægelsesaktiviteter i skoledagen kan man bedre inkludere de elever, der lærer bedst gennem praktiske erfaringer.

Styrker motivationen og koncentrationen

God leg og fysisk aktivitet er kendetegnet ved høj

motivation og intenst engagement. Så når aktiviteten lykkes, kan den virke til at skærpe elevernes koncentration om et bestemt fagligt indhold.

Styrke evnen til at håndtere konflikter

En anden fordel ved at inddrage bevægelsesaktiviteter og lege i undervisningen, er aktiviteternes potentiale i forhold til at fremme elevens alsidige personlige udvikling. Leg kan hjælpe børn med at lære at håndtere konflikter og at opbygge sociale relationer

Styrker fællesskabet

Alene i kraft af at give eleverne gode oplevelser sammen, kan aktiviteterne styrke klassefællesskabet. Derudover udfordrer det elevernes sociale kompetencer at skulle lege inden for aftalte regler samt have respekt og føle ansvar over for de andre. Man kan have et særlig fokus på de sociale aspekter ved fx at vælge aktiviteter med samarbejde og kropskontakt.

teori

Bevægelsesaktiviteter berører andre områder af elevernes udvikling end blot den fysiske. Bevægelse kan bidrage til øget *læring, engagement,* og til en *sjovere hverdag* - samt være med til at øge *trivsel* i skolen.





præsentation



præsentation

IKON FORKLARINGER



Brain breaks, der særligt er gode, når eleverne har brug for et lille afbræk i undervisningen for at få fornyet energi til læringsaktiviteterne.



Mellem-lange aktiviteter, der i vid udstrækning giver mulighed for, at eleverne kan få pulsen op, hvilket kan booste både læring og hukommelse.



Aktiviteter, hvor eleverne både skal bevæge sig, men også i høj grad tænke sig om og være opmærksomme på hinanden.



Gøre

Aktiviteter med primært fokus på at bevæge sig



Røre

Aktiviteter, der især kan styrke elevernes taktile sans



Tænke

Aktiviteter, hvor eleverne skal bruge "de små grå"

aktiviteter

INSPIRATION TIL BEVÆGELSE

Aktiviteter 5 minutter

(Brain Breaks)

Brain Breaks eller energizers er små, forholdsvis simple, udfordrende aktiviteter, som kan laves for at stimulere hjernen til mere optimal læring.

De Brain Breaks, der præsenteres i det følgende, er tænkt til at vare ca. 5 minutter, men for flere af dem gælder det, at de kan udvides til at vare fx 10 minutter, hvis eleverne synes, de er sjove og udfordrende.

1. Lærerens "Go!"



Styreren stiller en opgave, eksempelvis: "Når jeg siger Go!, skal I røre tre forskellige vægge, sætte jer på jeres plads igen og arbejde videre".

Variation 1:

Opgaven kunne lyde: "Når jeg siger Go!, skal I:"

- Finde tre forskellige klassekammerater og give dem en high five.
- Kravle under bordet og give jeres sidemakker en high five.
- Gå to gange rundt om jeres stol.

aktiviteter

2. Fang fluen



Deltagerne går sammen to og to og stiller sig over for hinanden.

Den ene holder en genstand (f.eks. en blyant) i strakt arm over sit hoved.

Den anden har armene ned langs siden.

Når den første deltager slipper genstanden, skal den anden forsøge at fange den, inden den når jorden. Armene skal hænge ned langs siden, helt indtil genstanden bliver sluppet

 **Materiale:** Blyant el. lign



3. Knips - blink



Bed deltagerne rejse sig og blinke med venstre øje samtidig med, at de knipser med deres højre hånd. Bagefter blinker de med højre øje og knipser med venstre hånd. Nu gælder det om at skifte mellem dette så hurtigt, som de kan.

Variation 1:

I stedet for at blinke og knipse kan øvelsen laves, hvor deltagerne skifter mellem først at tage højre hånd op til venstre øre og samtidig røre næsen med venstre hånd - og derefter tage venstre hånd til højre øre og højre hånd på næsen.

Variation 2:

Deltagerne former en pistol med deres højre hånds pegefinger og tommelfinger, og med venstre hånds pegefinger og tommelfinger former de en cirkel, mens de tre sidste fingre peger op i luften. Derefter gøres det omvendt. Og således skifter de så hurtigt, som de kan.

aktiviteter

inspiration til bevægelse

4. "Luftskrivning"



Deltagerne skal med deres pegefinger skrive et stort "A" i luften, mens de samtidig højt siger tallet "et". Herefter skal de med pegefingeren skrive "B" og samtidig sige tallet "to". Sådan kan deltagerne fortsætte alfabetet igennem, eller så langt de kan nå inden for en bestemt tidsramme.

Variation 1:

Øvelsen kan varieres ved at bede deltagerne skrive bogstaverne med den anden hånd, end den de normalt skriver med.

Variation 2:

Øvelsen kan gøres endnu mere udfordrende ved eksempelvis at tælle ned fra 28 eller at starte med et andet tal end 1 – f.eks. 8, hvis det er i 8. klasse, eller 26, hvis der er 26 elever i klassen.

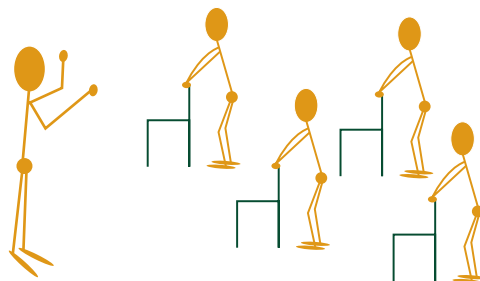
5. Byt plads



Deltagerne skal stå bag deres stole, og styreren nævner et karaktertræk, en egenskab eller lignende – fx: "krøllet hår" eller "har sorte sko på". De deltagere, der har dette, bytter plads.

Variation 1:

Øvelsen kan også laves på engelsk eller tysk.

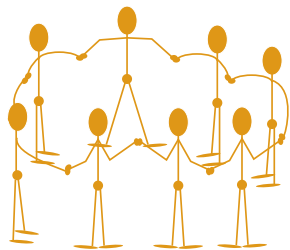


aktiviteter



aktiviteter

inspiration til bevægelse



6. Signallegen



Deltagerne står i en rundkreds med hinanden i hænderne. Alle har lukkede øjne på nær én, der skal være signalfører. Signalføreren sender et signal i form af et klem i hånden til venstre - nu skal signalet bevæge sig hele vejen rundt i kredsen. Man kan gentage øvelsen 3-4 gange og tage tid på, hvor lang omløbstiden er. Herefter kan aktiviteten laves igen, hvor signalføreren fortæller, at håndtrykket nu også kan komme fra højre side og altså skal sendes højre rundt. Hvad sker der med omløbstiden, når deltagerne ikke på forhånd ved, hvilken hånd de bliver trykket i?

7. Zoom



Deltagerne placerer sig skulder ved skulder i en rundkreds med begge hænder på knæene. Starteren sender en lyd mod højre, **“zoom”**, mens vedkommende **“kaster”** hovedet mod højre. (Man skal forestille sig, at der kommer en hurtig racerbil kørende forbi, som man kigger efter), dernæst skal deltageren til højre for gøre det samme, og sådan fortsætter lyden hele vejen rundt i kredsen. Når den kommer tilbage til starteren, sætter alle sig ned. Efter første gang skal det gå hurtigere og hurtigere.

Variation 1:

- Lyden kan køre både mod højre og mod venstre.
- Man kan sende lyden tilbage modsatte vej ved at simulere, at man slår sidemanden i hovedet og siger **“boing”**.
- Man kan sende lyden over modsat i kredsen ved at pege med begge hænder (som pistoler) på den, man vil sende den til - og sige **“bang!”**.
- Man kan udvide zoom-lyden ved at sige andre lyde og evt. lave en bevægelse samtidigt. F.eks. hoppe op med armene over hovedet og lande nede i knæ, mens man siger **“hopla”**.

aktiviteter

8. Mix, mix, gruppe



I denne lille øvelse går alle deltagere rundt i klasserummet, mens de stille siger **“mix, mix, mix”**, indtil styreren siger **“gruppe af ...5”** – (eller et andet tal). Deltagerne skal nu finde sammen i grupper på størrelse med det givne antal. De deltagere, der ikke når i en gruppe, laver fem sprællemænd, inden øvelsen kan gentages.

Variation 1:

Øvelsen kan også laves på engelsk.

9. Stopdans



Deltagerne danser så længe musikken spiller, og når den stopper, skal de **“fryse”** og holde positionen, indtil musikken spiller igen.



10. Hold den i luften!



Afhængigt af den ønskede sværhedsgrad skal eleverne i fællesskab holde 1, 2 eller 3 badebolde i luften (brug evt. nedtællingsur). Øvelsen bliver yderligere udfordrende, hvis deltagerne ikke må tale sammen imens. Der kan evt. aftales en fælles øvelse, der skal laves, når en bold rammer gulvet.



Materiale: Badebolde eller lign.

aktiviteter

INSPIRATION TIL BEVÆGELSE

Aktiviteter 10 minutter

11. Frugtsalat



Deltagerne sidder i en rundkreds på nogle stole. Først får alle hvisket navnet på et eller andet stykke frugt. Hvis det f.eks. er æble, er man et æble. Er det pære, er man en pære.

Der er én, der skal stå inde i midten af kredsen og nævne to frugter, f.eks.: **“banan og æble”**. Så skal alle bananer og æbler bytte plads, mens personen inde i midten forsøger at sætte sig på en ledig stol. Man kan også sige **“frugtsalat”**, og så skal alle rejse sig op for at bytte.

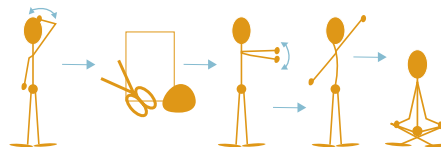
12. Æg -> Buddha



(sten, saks, papir)

I denne lille leg skal alle starte som et æg, hvilket symboliseres ved, at man banker sig selv på hovedet (skallen). To og to finder man sammen og laver sten-saks-papir. Vinderen bliver "opgraderet" til høne, der "basker med vingerne" – taberen fortsætter som æg. Kun ligesindede kan dyste. Hønen skal finde en anden høne – og vinderen hér forvandles til en dinosaur, der med armene laver et kæmpe gab. Når to dinosaurer mødes bliver vinderen til Supermand symboliseret ved en strakt arm med knyttet næve.

Sidste stadie opnås, når Supermand slår en anden Supermand, og man derefter bliver Buddha, der sætter sig i lotusstilling og kan sidde og vente på, at de andre når dertil *(dog ikke alle – med mindre der er nogen, der har snydt)*.



aktiviteter

13. Styrk din krop



Brug møblerne i klassen eller redskaber på legepladsen. Inddel deltagerne i grupper på 2-4 personer. På skift viser én i gruppen en styrke- eller balanceøvelse, som de andre i gruppen prøver efterfølgende.

Eksempler:

- Træne "mormor-arme" på en stol

- Lav balancegang

- Lav krabbegang

- Lav "planke"

- Hoppe over noget med samlede ben

- Sidde op ad noget med benene i 90 grader



14. Kludderforælder



En deltager udvælges til at være Kludderforælder og går væk fra de andre deltagere. Disse skal nu danne en rundkreds med hinanden i hænderne. Uden at slippe håndfatningen skal de gå over/under/rundt om hinanden, så der går kludder i rundkredsen. Når kredsen er godt filtret sammen, kaldes der på Kludderforælder. Det er nu Kluddermors opgave at få personerne filtret ud af hinanden, uden der slippes med hænderne, så rundkredsen til sidst kommer til at se ud, som den gjorde fra start.

Variation: Omvendt kluddermor

Alle står i en cirkel med lukkede øjne og armene strakt ud foran sig. Når der bliver sagt "nu", går alle ind mod midten. Her skal man (stadig med lukkede øjne) forsøge at tage hinanden i hænderne. Når styreren har sikret sig, at alle har fat i to hænder, åbner deltagerne øjnene, og nu er opgaven, at de skal samarbejde om at vikle sig ud.

(Når kredsen bliver viklet ud, kan man godt ende med flere rundkredse, hvoraf nogle kan hænge sammen - og andre ikke).

aktiviteter

inspiration til bevægelse



15. Kaptajnen kommer

Først introduceres kommandoerne, og det gennemgås, hvilke bevægelser de repræsenterer; Når der råbes, **"kaptajnen kommer"**, stiller deltagerne sig bag stolen og gør honnør.

Råbes der **"skure gulv"**, går man på knæ og laver skurebevægelser under stolen.

Råbes der **"mast"**, kravler man op på stolen.

Råbes der **"styrbord"**, stiller man sig på den højre side af stolen; ved **"bagbord"** på venstre.

Råbes der **"agterud"**, stiller man sig bag stolen, og ved **"stævnen"** stiller man sig foran.

En deltager kan vælges til at give kommandoer.

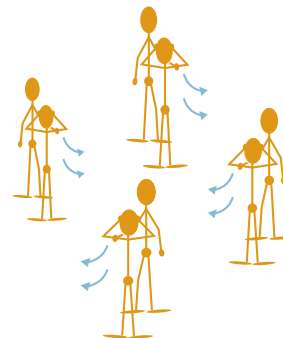


16. Radiobiler

Deltagerne står i en kreds parvis bag hinanden. Den forreste er radiobil, og vedkommende har lukkede øjne. Den bagerste styrer bilen med åbne øjne. Man styrer ved at klappe "bilen" på højre eller venstre skulder. En morderbil udpeges ved hemmelig lodtrækning. Når den udvalgte bil støder ind i andre biler, dør man og går ud.

Gode råd:

Man kan med fordel optegne en rute med kridt udendørs.



aktiviteter



17. Rød, gul, grøn - stop!



En udvalgt står med ryggen til de andre deltagere i den ene ende af lokalet. Resten står på en række i den anden ende. Den udvalgte siger, "**Rød, gul, grøn – stop!**" – mens de andre løber frem. Ved stop skal de stå helt stille, og den udvalgte vender sig hurtigt. Hvis nogen bevæger sig, skal de starte forfra. Den, som når frem til den udvalgte først, skal være næste til at sige "**rød, gul, grøn – stop!**"

Gode råd:

Det er kun den, der vender sig, der kan dømme nogle til at starte forfra - ellers har man hurtigt alt for mange dommere.

aktiviteter

inspiration til bevægelse



18. Kongens efterfølger

Deltagerne inddeles i mindre grupper, som hver står på række. Kongen (forreste person) bestemmer en bevægelse (f.eks.: løb, gang, sving, hop, en hånd i gulvet, som et bestemt dyr, som en danser, svømmer osv.) - de andre følger efter. På signal løber forreste mand bagerst i rækken, og den næste bliver konge og bestemmer bevægelse.

19. Varm og kold



En person udvælges som "kold" – denne går væk fra de andre, og derefter vælges en person, som er "varm". Den deltager, der er "kold", skal nu fange resten af elevflokket. Når man fanges af den kolde person, fryser man i en selvvalgt stilling. Den person der er udvalgt som "varm", kan tø de frosne elever op ved en berøring. Når den varme person fanges af den kolde, fryser denne, hvorefter ingen kan tø op. Når alle personer er frosne, vælges hhv. en ny kold og varm person.

Vælg: Løb eller gå.



aktiviteter

20. Ind på rækken



Gruppen/klassen skal stille sig i en række ud fra et givent kriterium, f.eks. højde - uden at bruge verbal kommunikation i opgaveløsningen. Øvelsen kan laves med gruppen/klassen som helhed, hvor der kan tages tid - eller den kan laves med deltagerne fordelt på to eller tre hold, som dystet mod hinanden om at få dannet rækken først.

Introduktion til opgaven, f.eks.: "Stil jer på række efter højde så den laveste person står tættest ved tavlen - og den laveste længst væk. Det er ikke tilladt at kommunikere med ord eller lyde under selve opgaveløsningen. Når holdet mener, at det står rigtigt, skal alle række en arm i vejret. Når alle har en arm i vejret, er rækken "låst". Her kan dommeren vurdere rækken og/eller bede eleverne spørge foran, og bag ved sig, om de står rigtigt.

Idéer til opgaver:

- Højde ● Alfabetisk efter fornavn eller efternavn
- Fødselsdato ● Afstand fra skolen til sit hjem
- Antallet af bogstaver i hele ens navn osv.



21. Banke bøf



Deltagerne danner en cirkel (stående/siddende) med front ind mod midten. Én deltager vælges til at banke bøf og går/løber rundt om cirklen mens vedkommende banker alle de andre på ryggen. Der siges "**banke**" ved hver person. På et selvvalgt tidspunkt siges "**bøf**" i stedet for "**banke**". Den person, der bliver kaldt "**bøf**", skal løbe modsat vej rundt i cirklen, så "bankeren" og "bøffen" løber om kap hele vejen rundt, og den der kommer først tilbage, må blive stående/siddende. Den anden bliver, eller fortsætter, med at være banker.

aktiviteter

INSPIRATION TIL BEVÆGELSE

Aktiviteter 15 minutter

22. Kroppen som lommeregner



Deltagerne inddeles i hold á fire til seks personer. Hver gruppe skal have gulvareal på min. 2 x 4 meter. Den valgte dommer siger et regnestykke, eller skriver det på tavlen. Deltagerne skal gruppevis regne facit ud og vise det på gulvet ved at danne tal med deres egne kroppe. F.eks. kan læreren sige $2 \cdot 5$, og deltagerne skriver 10 ved, at to deltagerer danner et ettal, og to andre deltagerer danner et nul. Hvis der er nok i gruppen, kan man sige, de også skal skrive 'lig med-tegnet'.



23. Skriv med kroppen

Øvelsen kan laves i par eller i mindre grupper.

Den ene deltager former/viser bogstaver, som danner et ord, de(n) andre skal gætte. Det er ikke tilladt for den skrivende deltager og de(n) læsende at tale sammen, mens øvelsen står på.

Samarbejde og kropslighed kan udfordres ved, at deltagerne skal ligge på gulvet og danne bogstaver parvis eller gruppevis.

Øvelsen kan også udvides ved at opstille forskellige kriterier - f.eks. at alle i gruppen skal indgå i bogstavformningen, at der skal være x antal kontaktpunkter med gulvet, at én fra gruppen ikke må røre gulvet eller lignende.

aktiviteter



aktiviteter

inspiration til bevægelse

24. 1-2-3



Eleverne erto og to sammen og står overfor hinanden. De skal skiftes til at sige tallene 1 – 2 – 3 i en sløjfe.

Person A siger 1, **person B** siger 2, **person A** siger 3 og så fremdeles.

Efter lidt tid skiftes 2 ud med en bevægelse (bøj i knæ og klap på låret). **A** siger 1, **B** bøjer i knæ og klapper på låret, **A** siger 3 og så fremdeles.

Så skiftes 3 ud med en pirouette (drej en omgang på stedet). **A** siger 1, **B** bøjer i knæ og klapper på låret, **A** drejer en omgang på stedet og så fremdeles.

Det er **vigtigt**, at tallet ikke siges sammen med bevægelsen. Således at der kun er lyd på 1 til sidst. Bevægelserne kan være vidt forskellige og variere fra gang til gang, man laver denne øvelse. F.eks. lille hop, to nik, knus dig selv, bøl gennem armene, ned og røre gulvet. Få gerne eleverne til at være med til at finde på flere.

Variation: Med de ældre elever kan gruppestørrelsen udvides til 4,5 eller 6

25. Kan du li' din nabo?



Legen starter med, at man sætter sig i en rundkreds på hver sin stol. En person skal gå ind i midten, og vedkommendes stol fjernes fra kredsen.

Nu skal personen i midten spørge én i rundkredsen: "**Kan du lide din nabo?**". Hvis den adspurgte person svarer: "nej", skal den, der sidder til højre, og den der sidder til venstre for den spurgte person skynde sig at bytte plads, mens personen i midten prøver at få en af pladserne.

Hvis den person der bliver spurgt, svarer: "**ja**" til spørgsmålet "**Kan du lide din nabo?**", skal han sige en ting, han ikke kan lide - f.eks.: "**Kan du lide din nabo?**" - "**Ja; men jeg kan ikke lide dem med grønne trøjer**" - så skal alle med grønne trøjer bytte plads, mens den i midten forsøger at få en stol.

aktiviteter

26. Morder



En deltager skal i hver runde være styrer og er så ikke direkte med i legen, men vedkommende observerer fra sidelinjen, at alt går rigtigt til.

Alle deltagere stiller sig i en tæt rundkreds med lukkede øjne, den ene hånd rakt ind mod midten og med tommelfingeren i vejret. Styreren har som den eneste åbne øjne.

Styreren bøjer nu en eller flere tommelfingre ned, og de elever der har fået sin tommelfinger bøjet, er nu mordere. På råbet **"Morderen er løs"**, åbner alle øjnene. Nu går deltagerne rundt, (ikke løber) og kigger på hinanden. Morderen/morderne dræber ved at få øjenkontakt og blinke til "et offer". Den "dræbte" venter et lille stykke tid, (ca. 5 sekunder – dødsprocessen trækker ud) og dør under dramatiske omstændigheder efter fri fantasi. Hvis den døende rammer nogen i faldet, dør denne eller

disse også (det gælder også morderen, hvis denne skulle være så uheldig at blive rørt).

Hvis en deltager har set, hvem der kastede "dødsblikket", rækker vedkommende fingeren i vejret og råber: **"Jeg anklager"** - Men fordi vi lever i et demokratisk retssamfund, kan vi først bruge anklagen til noget, i dét øjeblik en anden deltager siger: **"Jeg støtter"**.

Når der både er en anklager og en støtter, stopper alle op. På kommando fra lederen lyder råbet **"1,2,3 død over morderen"**! På **"3"** skal anklageren og støtteren samtidig pege på den formodede morder. Anklageren og støtteren må ikke have talt sammen forinden. Hvis de peger på den samme person, og denne er morder, dør morderen – gør de ikke, dør de selv.



aktiviteter

AFSPÆNDING

Ønsker man at lave nogle af disse afspændings- eller massageøvelser, skal man tage højde for gruppens/klassens sammensætning.

Det kan være grænseoverskridende for mange, når øvelser indeholder berøring. Vurderer man, at det i en given gruppe/klasse ikke vil være en udfordring, skal man dog stadig gøre det klart, at man ikke er tvunget til at deltage. Alternativt kan man lave en anden øvelse, for de der ikke ønsker at deltage. Det kan også være, at alle deltager fra start - men at nogle vælger at trække sig undervejs.

Med berøring og massage lærer eleverne at give omsorg, udvikle empati, bruge deres hænder på en blid og god måde og at skelne mellem god og dårlig berøring.

Vejrudsigt

Deltagerne er sammen to og to. Den ene lægger sig på maven på gulvet, den anden sætter sig ved siden af. Én deltager skal vælges som opdigter af en vejrudsigt, mens den siddende deltager følger instruktionerne:

Regnvejr

Regndråberne falder på ryggen ved, at der prikkes med fingerspidserne.

Solskin

Fingrene på hver hånd er samlet. Solen skinner ved, at fingerspidserne sættes på ryggen, og fingrene spredes, indtil håndfladerne rører ved ryggen.

Blæsevejr

Hænderne "viftes" frem og tilbage på ryggen i lette strøg - med mindre der er storm.

Snevejr

Ryggen stryges med flade hænder - oppefra og ned.

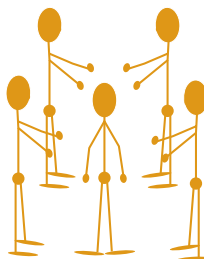
Efter 1½-2 min bytter deltagerne.



aktiviteter

Bilvasken

Deltagerne deles i 2 hold. Det ene hold er biler, der skal køre gennem en vasketunnel. Det andet hold står over for hinanden i 2 rækker, og de skal nu fungere som vasketunnel.



Vask i seks trin:

1. **Vandet** – fingerspidserne rører let ved "bilerne" for at agere vandstråler
2. **Sæben** – håndfladerne masserer sæben ind
3. **Børsterne** – fingrene glider i hurtigt tempo ned over skuldrene
4. **Spuling** – lange strøg med håndfladerne
5. **Tørring** – pust, som tørrer bilen
6. **Polering** – bløde glidende bevægelser med håndfladerne

Efter vasketuren bytter holdene.





aktiviteter

rygmassage

Arbejdsgangen ved massage i klassen - trin for trin

1. Som styrer skal du på forhånd gøre dig det klart, hvilke bevægelser deltagerne skal udføre i massageforløbet. Det anbefales, at der altid begyndes med lange strøg med håndfladen, og at der afsluttes på samme måde med at "glatte ud". Antalsmæssigt vil 8-10 typer af massagebevægelser være passende til en massage af ca. 5 minutters varighed.
2. Det er meget vigtigt, at de deltagende udfører massagebevægelserne på hver side af rygsøjlen, således at rygsøjlen aldrig berøres.
3. Der kan med fordel bruges velegnet musik til at understøtte afslapning og koncentration.
4. Deltagerne arbejder sammen to og to, og første

gang kan det være en god idé, at parrene dannes ud fra bedste-ven-princippet.

5. Er der et ulige antal deltagere, kan tre sidde bag hinanden.
6. Den deltager der skal modtage massage, skal sidde/ligge så behageligt som muligt. F.eks. kan vekomende læne kroppen ind over bordet og lægge hovedet på noget blødt. Det er vigtigt, at der er så meget ryg fri som overhovedet muligt.
7. Der skal arbejdes langsomt og roligt, så alle kan følge med.
8. Der skal være helt ro i rummet, inden massagen begynder.
9. Massøren står bag den deltager, der skal masseres, og lægger hænderne på deltagerens skuldre. Alle puster ud og tager en dyb indånding, mens du "tæller til 10".

aktiviteter

10. Herefter begynder du at fortælle historien samtidig med, at du viser massagebevægelserne i luften.

11. Det er vigtigt, at de lytter til hinanden, og retter sig efter anvisningerne.

10. Når massageforløbet er færdigt, bytter deltagerne plads, men inden det sker, kan det være rigtig godt, at deltagerne giver hinanden hånden og for eksempel siger: **"Tak for massagen"**. De deltagende bytter plads, og herefter gentages massage-seancen som igen afsluttes med, at deltagerne giver hinanden hånden og siger tak.

Forhold man skal være særligt opmærksom på ved brug af massage i skolen

- Det er vigtigt at pointere over for deltagerne, at rygmassage kun foregår på ryggen.
- I forbindelse med børn fra bestemte kulturelle og religiøse hjem, kan det være vigtigt at orientere forældre om massagen.
- Det er desuden vigtigt at være opmærksom på deltagere, der er taktil-sky, dvs. ikke bryder sig om berøring. De må ikke tvinges til at være med, men kan i stedet sidde og lytte til fortællingen musikken og slappe af.

litteraturliste



TIL VIDERE INSPIRATION

Hjemmesider

www.saetigang.dk

www.saetskolenibevaegelse.dk

www.getmoving.dk

www.traenerguiden.dgi.dk

www.skolernesmotionsdag.dk

www.aktivrundti.dk



DSE | Sindalsvej 9 | 8240 Risskov | www.skoleelever.dk | Tlf. 70 22 00 33
CVR. 16156701 | E-mail: dse@skoleelever.dk