



Platsbyte

.....

Byt platser i klassrummet.



Sten-sax-påse

.....

Bilda tillsammans med ditt par en sten, en sax och en påse med kroppen och upprepa fem gånger.



Balansgång

.....

Placera en bok eller en penal på huvudet och gå 5 m framåt och 5 m bakåt i klassrummet.



Håll balansen

.....

Stig upp på tårna 10 gånger och lyft samtidigt upp händerna längs sidorna.



Minspegel

.....

Hitta ett par och hitta turvis på 5 olika miner som den andra härmar. Byt turer.



Vi gungar

.....

Stå upp, flytta vikten turvis från tårna till hälarna 10 gånger. Ta händerna till hjälp för att hålla balansen.

Flamingo-pose

.....

Lyft ena benet och böj det så att fotbotten vilar mot det andra benets lår. Håll posen medan du räknar till 10. Pröva samma med andra benet.

1-2-3

.....

Ta ett par och ställ er mot varandra.

A) Säga siffrorna 1, 2, 3 turvis högt.

B) Ersätt 2 med en klapp
(1 - klapp - 3 - 1 - klapp - 3)

C) Ersätt 3 med att gå ner på huk
(1 - klapp - på huk - 1 - klapp - på huk)

Fågelsteg

.....

Ta 10 små häl-tå-steg framåt och bakåt med fötterna tätt efter varandra. Pröva samma sak med slutna ögon.

Dragkamp

.....

Föreställ dig ett tungt 50 meter långt rep framför dig som du måste dra mot dig. Med varje drag dras repet en meter framåt. För fram händerna och börja dra i repet med egen stil.

Blinktricket

.....

Ställ dig mittemot ditt par. Blinkaren lyfter armarna raka framför sig och den andra ställer sig mellan händerna. Blinkaren blinkar med ena ögat och paret går på huk under armen på den sidan. Paret ställer sig i mitten igen och väntar på en ny blinkning. Byt blinkare efter en halv minut.

Kikaren

.....

För ihop tummen och pekfingret. Sväng handflatorna mot ansiktet så att du bildar glasögon. Titta med kikaren vem du kan se. Slappna av händerna och upprepa fem gånger.