

## Brain Breaks – funktionel hjernetræning

### Øvelse klapjagt



Par øvelse, som ikke kræver udstyr.

Deltagerne står overfor hinanden og skal klappe hinanden i hænderne.

Progression 1	Progression 2	Progression 3
<p>Instruktøren giver input i sekvenser af 3 input, hvor efter deltagerne skal klappe sekvensen med hinanden.</p> <p>Input:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 = klap i højre hånd</li><li>2 = klap i venstre hånd</li><li>3 = klap i begge hænder</li><li>4 = klap med højre hånd oppefra og venstre hånd nede fra</li><li>5 = klap med venstre hånd oppefra og højre hånd nedefra</li></ul>	<p>Instruktøren giver input i sekvenser af 3-5 input, hvor efter deltagerne skal klappe sekvensen med hinanden baglæns.</p> <p>Så sekvensen 3-4-1 skal udføres som 1-4-3.</p>	<p>Instruktøren giver input i sekvenser af 3 input, hvor efter deltagerne skal klappe sekvensen med hinanden.</p> <p>Input:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 = klap i højre hånd og venstre fod</li><li>2 = klap i venstre hånd og højre fod</li><li>3 = klap i begge hænder og kryds begge ben i et lille hop og hop tilbage igen</li><li>4 = klap med højre hånd oppefra og venstre hånd nede fra</li><li>5 = klap med venstre hånd oppefra og højre hånd nedefra</li></ul>

## Brain Breaks – funktionel hjernetræning

Øvelse sprællemand



Individuel øvelse, som ikke kræver noget udstyr.

Deltagerne placerer sig spredt i lokalet. Instruktøren viser grundbevægelsen, som er en halv sprællemand.

Progression 1	Progression 2	Progression 3
<p>Alle deltagerne laver grundbevægelsen – en halv sprællemand. Instruktøren giver et input, hvorefter deltagerne stopper den bevægelse, som inputtet angiver. Alle øvrige bevægelser fortsætter.</p> <p>1 = Højre arm stoppes 2 = Venstre arm stoppes 3 = Højre ben stoppes 4 = Venstre ben stoppes</p>	<p>Alle deltagerne laver grundbevægelsen – en halv sprællemand. Instruktøren giver et input, hvorefter deltagerne stopper den bevægelse, som inputtet angiver. Alle øvrige bevægelser fortsætter.</p> <p>Deltagerne laver de angivne bevægelser og følger instruktørens input, samtidig med at deltagerne højt staver deres eget navn.</p>	<p>Alle deltagerne laver grundbevægelsen – en halv sprællemand. Instruktøren giver et input, hvorefter deltagerne stopper den bevægelse, som inputtet angiver. Alle øvrige bevægelser fortsætter.</p> <p>Rød = Højre arm stoppes Grøn = Venstre arm stoppes Gul = Højre ben stoppes Blå = Venstre ben stoppes</p>

## Brain Breaks – funktionel hjernetræning

### Øvelse 4HV



Par øvelse, som kræver en bold, en sammenfoldet sok eller en ærtepose.

Deltagerne kaster en bold til hinanden. Samtidig med at bolden kastes gives et input, som fortæller modtageren hvordan bolden skal gribes.

Progression 1	Progression 2	Progression 3
<p>Deltagerne giver input og afleverer til hinanden.</p> <p>Input:</p> <p>1 = bolden gribes med højre hånd og venstre fod sættes frem</p> <p>2 = bolden gribes med venstre hånd og højre hånd sættes frem</p> <p>3 = bolden gribes med højre hånd og højre fod sættes frem</p> <p>4 = bolden gribes med venstre hånd og venstre fod sættes frem</p>	<p>Deltagerne giver input og afleverer til hinanden.</p> <p>Rotation tilføjes til øvelsen. Den der skal modtage bolden, står med ryggen til. Den der har bolden giver et input, hvorefter modtageren roterer og modtager bolden.</p>	<p>Deltagerne giver input og afleverer til hinanden. Modtageren står stadig med ryggen til den som skal aflevere bolden.</p> <p>Ved input 1 og 3 skal modtageren rotere om højre skulder og ved input 2 og 4 roteres om venstre skulder.</p>