

Dags för en rörelsepaus!

Förslag på rörelsepausaktiviteter, välj en nedan eller hitta på en egen.
När aktiviteten är klar, återgå till skolarbetet med **mer energi och skärpa!**

1. Gör 20 knäböj, 30hopp, 20 knäböj, 30hopp - där det finns plats.
2. "Just Dance" från Youtube, välj passande låt.
3. En rask promenad runt huset.
4. Jogga ett varv runt huset.
5. "Lollo & Bernies dansskola" på Youtube.
6. Ut på skolgården och gör så många armhävningar du kan + 20 upphopp, två gånger om.
7. Promenad under lektionen, t.ex. diskussionsfrågor/gruppsamtal promenerandes.
8. Simon says, lekbeskrivning: https://en.wikipedia.org/wiki/Simon_Says
9. Hoppa på ett ben 10 gånger, balansera på samma ben i 10 sekunder. Byt ben, gör detta 3 gånger per ben.
10. Där det finns yta, utomhus eller inomhus. Gör 20 krysshopp, 10 höga upphopp, repetera 2 gånger.

