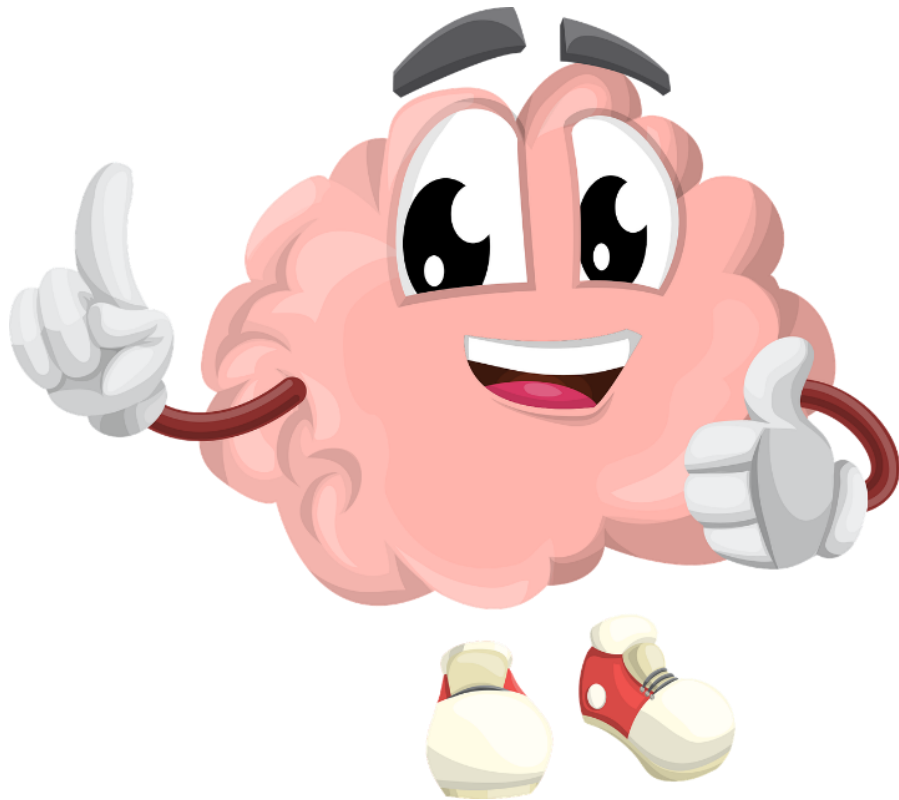


Vad är Brainbreak?



Brainbreak är en kort aktiv paus som består av en eller flera övningar som med fördel görs tillsammans med andra. Övningarna är kluriga, roliga och ökar energin.

Mer information, filmer och material kring hur man minskar stillasittandet och ökar koncentrationen hittar du på www.aktivapauser.com

Tumme upp och peka



1. Stå upp
2. Håll "tumme upp" med ena handen och peka med pekfingret framåt med den andra handen
3. Byt snabbt och växla hela tiden mellan höger och vänster hand

Byta riktning

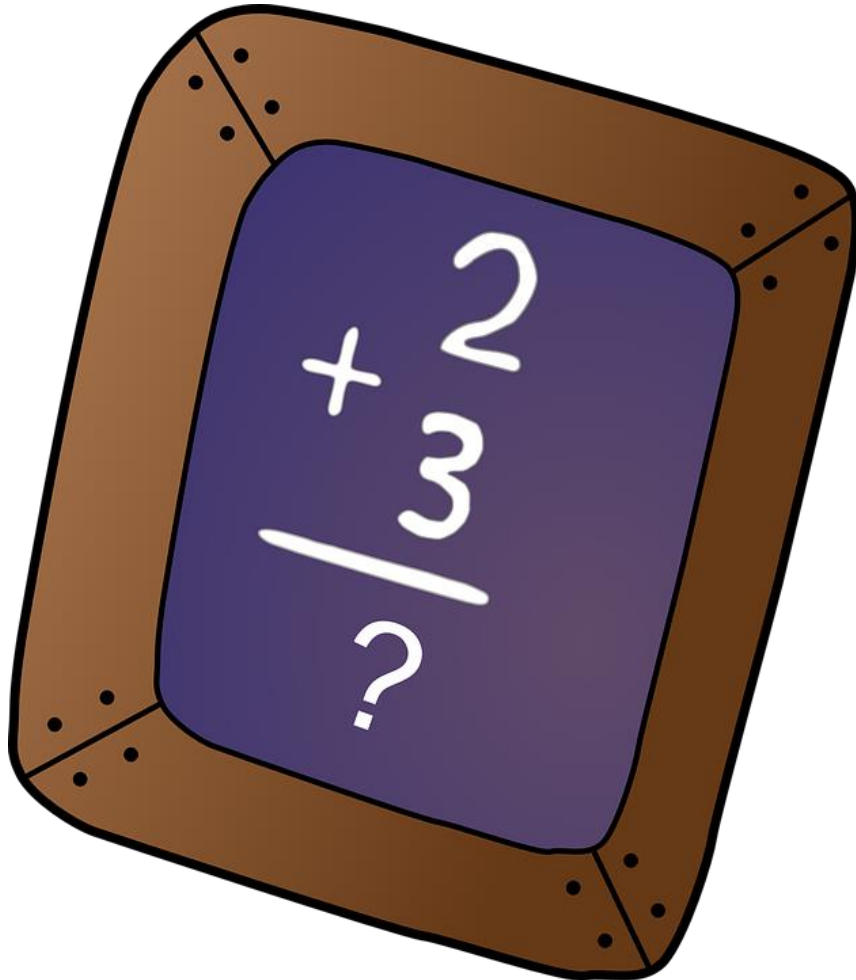


1. Stå upp och följ ledarens instruktioner
2. Ledaren säger:

- Hoppa fram
- Hoppa bak
- Hoppa vänster
- Hoppa höger
- Bli stor (sträck ut)
- Bli liten (kryp ihop)

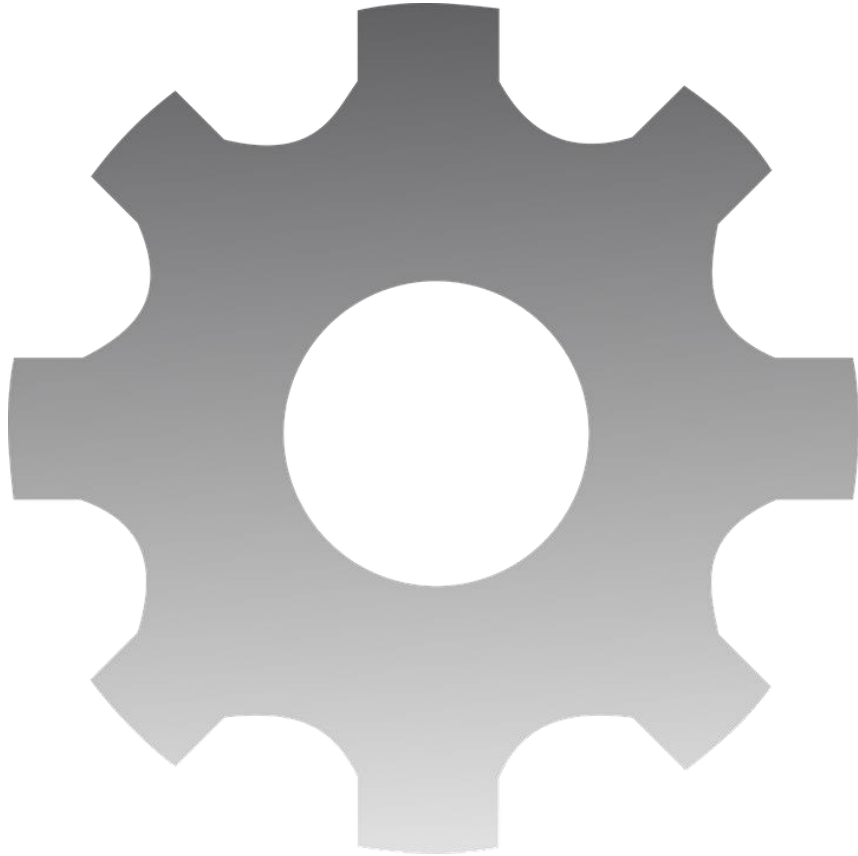
3. Utmana nu genom att göra allting tvärtom. När ledaren säger "hoppa fram" så ska man "hoppa bak" osv

Addera



1. Stå upp, arbeta i par och vänd er mot varandra med händerna på ryggen
2. Räkna till 3 och håll därefter fram ena handen och visa 1, 2, 3, 4 eller 5 fingrar.
3. Den som snabbast kan addera de båda talen (antal fingrar) vinner
4. Testa även med 2 händer

Kugghjulet



1. Stå upp
2. Håll fram armarna och böj lätt på armbågarna
3. Sätt pekfingrarnas fingertoppar mot varandra
4. Gör en cirkel framåt med ena handen och bakåt med den andra handen. Händerna ska mötas på samma ställe som de började

Blinka och knäpp



1. Stå upp
2. Blinka med höger öga samtidigt som du fingerknäpper med vänsterhanden
3. Blinka med vänster öga samtidigt som du fingerknäpper med högerhanden
4. Växla hela tiden mellan blinka och knäppa i ett allt snabbare tempo

Gör si gör så



1. Stå upp
2. Ledaren visar olika rörelser för de övriga deltagarna (ex: en hand upp och en hand ner). Om ledaren samtidigt säger "gör si", ska alla stå helt stilla, men om ledaren säger "gör så", ska man härma ledarens rörelse.
3. Utmana gärna genom att göra tvärtom om. Alltså att stå stilla på kommandot "gör så" och följer när ledarens säger "gör si"

Balans – stå på tå



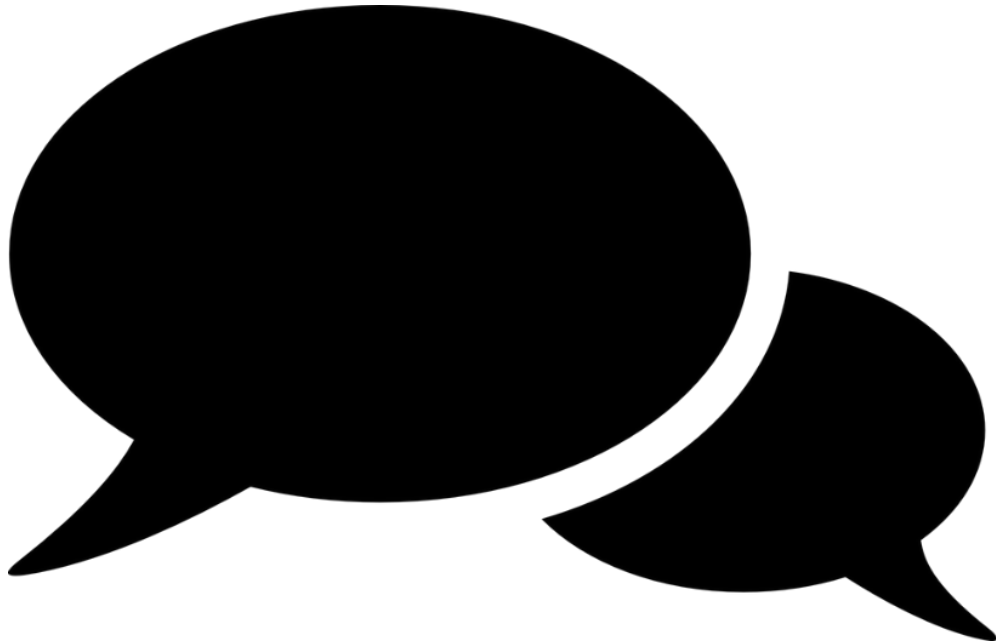
1. Stå upp
2. Ställ dig högt på tårna och böj knäna så att det blir en rät vinkel i knäleden
3. Vrid överkroppen lätt åt vänster sida och försök nå höger häl med vänster hand samtidigt som du fortfarande står på tå
4. Gör samma sak åt andra hållet. Vrid alltså överkroppen lätt åt höger och försök nå väster häl med höger hand
5. Utmana gärna genom att blunda och utföra övningen i ett allt snabbare tempo

Rita en nia



1. Stå upp
2. Stå på vänster fot och rotera höger fot utåt (medurs)
3. Håll ut höger hand framför kroppen och rita en fin 9:a i luften med höger hand samtidigt som foten fortfarande roterar utåt
4. Gör även samma sak med vänster sida (stå på höger fot och använd vänster hand)

Kommando



1. Stå upp
 2. Ledaren ropar ut nedanstående kommandon i olika ordningar
- Gå! = Alla ska då gå runt
 - Stopp! = Alla ska då stå helt stilla
 - Namn! = Alla säger då sitt namn högt
 - Klapp! = Alla ska klappa händer 1 gång

Variant

Övningarna görs tvärtom...

- Gå! = Alla står helt stilla
- Stopp! = Alla går runt om
- Namn! = Alla klappar händer 1 gång
- Klapp! = Alla säger sitt namn högt

Öra - näsa



1. Stå upp
2. Ta din högra hand och ta tag i ditt vänstra öra. Håll din högra arm nära kroppen
3. Ta nu din vänstra hand och rör vid din näsa
4. Kors dina armar och flytta din vänstra hand till ditt högra öra och din högra hand till din näsa. Din vänstra hand ska nu vara närmast kroppen
5. Byt nu så snabbt du kan mellan de båda positionerna

Omvänd sten, sax, påse



1. Stå upp och arbeta i par
2. Den ena i paret, ska efter att ni räknat till tre, visa upp antingen sten, sax eller påse
3. Den andra ska då blixtnabbt visa upp det tecken som gör att hen förlorar

Exempel: Om en sax visas ska den andra visa en påse för att vinna. Alltså omvänt mot vad de "vanliga" reglerna är för spelet

4. Bestäm innan ni kör igång, vem som ska börja visa ett tecken

Vågor



1. Stå upp
2. Håll fram den hand du är bäst på och håll handflatan nedåt
3. Gör en vågrörelse med handen som hela tiden går upp och ner
4. Håll fram den andra handen (öppen handflata med tummen upp) och gör även en vågrörelse med denna hand, men denna våg ska göras sidledes (från vänster till höger och tillbaka igen)
5. Vågorna görs samtidigt med båda händerna och testa även att byta hand och uppgift