

Övningen är hämtad från www.friluft.se där du själv kan bidra med övningar och inspireras av andra utomhuspedagoger.

Författare: Patricia Sagner

Ämne: idrott o hälsa

Kursmål: Mål som eleverna skall ha uppnått i slutet av nionde skolåret:

Eleven skall:

Kunna delta i lek, idrott och dans och utföra rörelseuppgifter genom härmning och improvisation.

Skolår: F- uppåt

övningens namn: **Hjärngympa**

Gör så här: Hjärngymparörelser

Välj en bakgrundsmusik du gillar att utföra rörelserna till exp. Monte Pythons "On the bright side of life", Dire Straits "Money for nothing". Upprepa varje rörelse flera gånger innan du går över till nästa.

Sprid ut eleverna, så de får plats att röra armar och ben. Alla står vända mot ledaren. Ledaren visar före och gruppen följer efter i rörelserna.

5 minuter hjärngympa regelbundet bringar balans till hjärnans funktioner och ger mer energi och förbättrat minne, (Hannaford, 1997). Övningen tagen och inspirerad ur boken; "Ett klassrum som lockar" av bl.a. Ann Johansson.

1. Vrid huvudet åt höger sedan åt vänster.
2. Pendla med en arm i huvudhöjd.
3. Pendla med båda armarna i huvudhöjd.
4. Pendla med båda armarna samtidigt som du med ena armen tar i motsatt axeln.
5. Gör likadant som på föregående punkt, men vrid nu även huvudet åt motsatt håll.
6. Pendla med båda armarna samtidigt som du med ena armen tar i motsatta höften.
7. Slå på ena knät med motsatt arm.
8. Dra upp ena benet och böj samtidigt ner motsatta armen så att knä och armbåge möts.
9. Böj upp benet bakom kroppen och möt samtidigt med motsatt arm.

Gå tillbaka från övning 9 och avsluta med huvudvridning.

Avsluta gärna övningarna med att dricka ett glas vatten.