



# BEVÆGELSESPAUSER



[WWW.SÆTSKOLENIBEVÆGELSE.DK](http://WWW.SÆTSKOLENIBEVÆGELSE.DK)



Udgivet af Dansk Skoleidræt  
Marts 2014

1. udgave, 1. oplag  
Trykt i 1000 stk.

**Forfattere:** Lene Faaborg Stenger, Tønder Ungdomsskole og Tine Vind Bromerholm.

**Grafisk design:** Berens Bureau

**Illustration:** Line Jensen, Smoke & Mirrors Studio

Materialet er udgivet med støtte fra Nordea-fonden og Undervisningsministeriets udlodningsmidler.  
Materialet kan downloades fra Materialeplatformen® og fra [www.sætskolenibevægelse.dk](http://www.sætskolenibevægelse.dk)

# FORORD

Powerpause, brain break, mind break, energizer eller bevægelsespause. Kært barn har mange navne. Det er heldigvis blevet praksis hos rigtig mange lærere at indlægge pauser med plads til lidt fysisk aktivitet og bevægelse i de mere stillesiddende fag.

Det er der god mening i, for efter ca. 20 minutters inaktivitet, begynder hjernen at lukke ned og tilførslen af ilt og blod mindskes. Det betyder, at de læringsmæssige processer i hjernen ikke forløber optimalt.

Det er heldigvis nemt at gøre noget ved det! En kort pause, hvor eleverne bevæger sig og får fokus væk fra det faglige, er af stor betydning for koncentration og indlæring i resten af timen. Ilt og blod til hjernen forøges igen, og resten af timen kan gennemføres med bedre koncentration hos eleverne. En lille pauseøvelse, med et aspekt af samarbejde, motorik og koordination, vil også stimulere det sociale miljø og trivslen i klassen.

Så snup en bevægelsespause med en af øvelserne i hæftet her og oplev bedre koncentration, trivsel og motivation hos eleverne. Vær selv med og spred pauserne til lærerværelse, teammøder, forældremøder mv. Alle har godt af en bevægelsespause ca. hvert 20. minut.

Materialet er udgivet med støtte fra Nordea-fonden og Undervisningsministeriets udlodningsmidler. Materialet kan downloades fra Materialeplatformen® og fra [www.sætskolenibevægelse.dk](http://www.sætskolenibevægelse.dk).

# KANINØRER

KLASSETRIN: ALLE

Alle placerer sig 2 og 2 med front mod hinanden. I takt med makkeren overfor røres egen næse med venstre hånd samt venstre øre med højre hånd. Lav et skift, så højre hånd nu er ved næsen og venstre hånd rører højre øre. Sæt gradvist tempoet op og tilføj "kaninører" mellem skiftene. "Kaninører": Tag begge hænder lidt over hovedhøjde (som i et dobbelt vink), mens pege- og langefinger peger opad mod loftet (i et V-tegn). Forsøg nu igen i takt. Der kan varieres med andre dyr (elefant, krokodille, løve), og samtidig kan eleverne gå rundt mellem hinanden, så de møder og laver øvelsen med forskellige.

# BEVÆGELSESDETEKTIVEN

KLASSETRIN: ALLE

Eleverne er sammen 2 og 2. Den ene person laver en bevægelse, mens den anden kigger godt efter. Bevægelsen gentages nu igen af den ene, denne gang med en lille ændring.

Det gælder om for den anden at finde/opdage den lille ændring. Der gættes, indtil ændringen er opdaget. Bevægelsen kan evt. vises igen. Skift roller.

Eksempel på bevægelse: fra stående ned at sidde på hug -> op at stå igen -> stræk armene over hovedet -> vend håndfladerne mod hinanden (ændring: vend håndfladerne væk fra hinanden).

# KLASSE-AEROBIC

KLASSETRIN: ALLE

Vælg en person i klassen, som laver en bevægelse. 2. person gentager den første bevægelse og sætter en ny bevægelse på. 3. person gentager de første to bevægelser, tilføjer en ny osv. Hvis der glemmes en bevægelse eller laves en forkert, holder man pause, indtil det bliver ens tur igen. De øvrige i klassen må gerne øve med - dog uden at hjælpe. Bevægelserne tilpasses klasstrinnet således, at de yngre klasser laver små, enkle øvelser, mens de større klasser laver sværere bevægelser.

# UDFORDRINGEN

KLASSETRIN: ALLE

I grupper på 3-4 personer udfordres de øvrige gruppemedlemmer ved at spørge:

"Hvem kan..?"

- > Gå i bro?
- > Nå ørerne med tåen?
- > Vrikke med ørerne?
- > Stå på hænder?
- > Lave tricks med fingrene?
- > Hoppe længst, højest?
- > Lave det mest skøre ansigt?
- > Stå på et ben i længst tid?
- > Holde en genstand i strakt arm?
- > Løfte det ene øjenbryn?
- > Gå krabbegang mellem bordene?
- > Balancere en blyant i håndfladen?
- > Jonglere med viskelæder?
- > Gå på tæerne med en bog på hovedet?

Eleverne kan selv finde på mange flere, og måske kan læreren også udfordre sine elever.

# KAN VI DET? – UDEN LYD!

KLASSETRIN: ALLE

Klassen får en opgave på tid og må IKKE tale sammen, mens opgaven løses i fællesskab.

Eksempel:

- > Stil jer på række efter alder, fødselsdagsmåneder, højde eller køn.
- > Placer jer i klassens hjørner ud fra øjenfarve, hårfarve eller farver på tøjet.
- > I skal kun røre gulvet med 15 fødder og 13 hænder osv.
- > Bestemte bevægemønstre; der må kun danses eller kravles.
- > Lytte til og følge instrukser; "find jeres plads en af gangen, I skal lave et hop ved jeres plads og gå ind fra venstre side".

# FØLG MIG

KLASSETRIN: ALLE

Klassen fordeles i grupper på 4-5 personer. Alle grupper stiller sig på række. Den forreste i rækken bestemmer den første måde at bevæge sig på, og de resterende i gruppen bevæger sig på samme måde. Ved signal rykkes der rundt, så den forreste kommer bagerst og nr. 2 i rækken fører an. Nr. 2 i rækken bestemmer derudover, hvordan den forreste kommer bag i rækken ved fx: at kravle mellem benene på alle, zig-zagge igennem rækken, hoppe "buk" over de andre eller løbe en omgang rundt om de andre på vejen retur. Alle i gruppen skal være forrest mindst en gang. Der kan på forhånd laves aftaler omkring krav til bevægelserne/bevægemønstre. Brug gerne musik.

# PAUSEGYMNASTIK

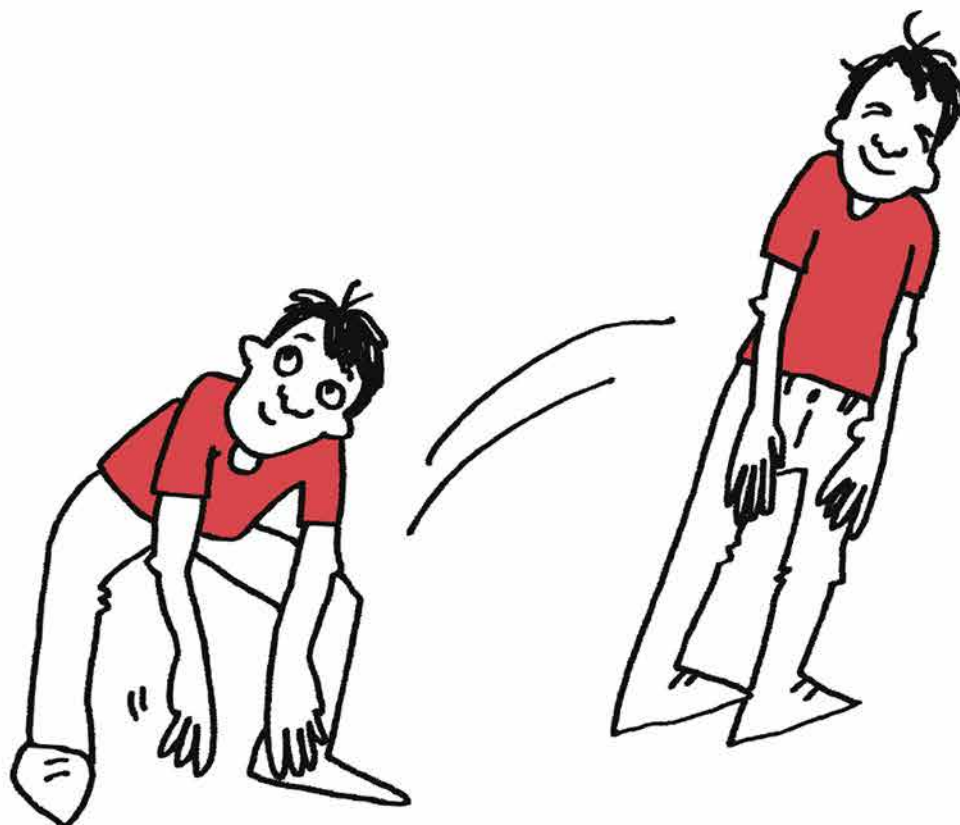
## - PÅ DEN FEDE MÅDE

KLASSETRIN: ALLE

Alle placerer sig i lokalet med god plads omkring sig. Alt efter fag/humør laves der pausegymnastik, som passer til.

- > På tysk, engelsk, fransk. (brug fx musik på de pågældende sprog).
- > Matematikprog med grader; vinkler, figurer og mønstre.
- > Natur/teknik; verdensdele, verdenshjørner, breddegrader, længdegrader.
- > Musik; syngende eller som rap.
- > Historie; bøj og stræk, sving.
- > Dansk; brug udsagnsord.

Kun fantasien sætter grænser, og det må gerne være fjollet og ude af takt. Måske er der også en gymnast eller to blandt eleverne, der kan vise noget fra en serie. Zumba eller dans på smartboardet er også en mulighed.



# STYRK DIN KROP

KLASSETRIN: ALLE

Brug møblerne i klassen eller redskaber på legepladsen. Inddel eleverne i grupper på 2-4 personer. På skift vises en styrke- eller balanceøvelse, som de andre i gruppen prøver efterfølgende. Vælg øvelser afhængig af klassetrin.

- > Gå op og ned på en stol, skiftevis med højre og venstre.
- > Træne "mormor-arme" på en stol.
- > Lav balancegang.
- > Lav armgang.
- > Lav "planke".
- > Lav rygøvelser på et bord.
- > Hoppe over noget med samlede ben.
- > Sidde op af noget med benene i 90 grader.

# DEN FLYVENDE BALLON

KLASSETRIN: ALLE

Klassen går sammen i grupper på 3-4 personer, hver gruppe har en ballon. Alle i gruppen holder sidemanden i hånden. Ballonen skydes op i luften, og nu gælder det om at holde den oppe, uden at den rører gulvet. Der må bruges hænder, fødder, knæ og hoved – gruppen må ikke give slip på hinanden. Hvilken gruppe kan holde den i gang i længst tid?



# KOM VÆR PÅ

KLASSETRIN: 0.-3. KL

Sig remsen og lav bevægelserne.

- > **Kom vær på - kom op at stå** Eleverne starter siddende i hug - rejser sig op
- > **Klap på lår - og ryst dit hår** Klap 2 gange på lår - ryst med hovedet
- > **Lav et hop - og brug din krop** Hop 4 gange
- > **Drej dig rundt - det er så sundt** Drej en omgang med armene ud til siden
- > **Løb en tur - dét noget der dur** Løb på stedet
- > **Sæt dig ned - vi kan bli' ved** Sætte sig ned i hug og remsen kan gentages

Remsen kan varieres ved, at den laves i et hurtigere eller langsommere tempo, siges højere eller lavere eller siges i en bestemt stemning fx glad, sørgelig, gal, ligeglad osv.

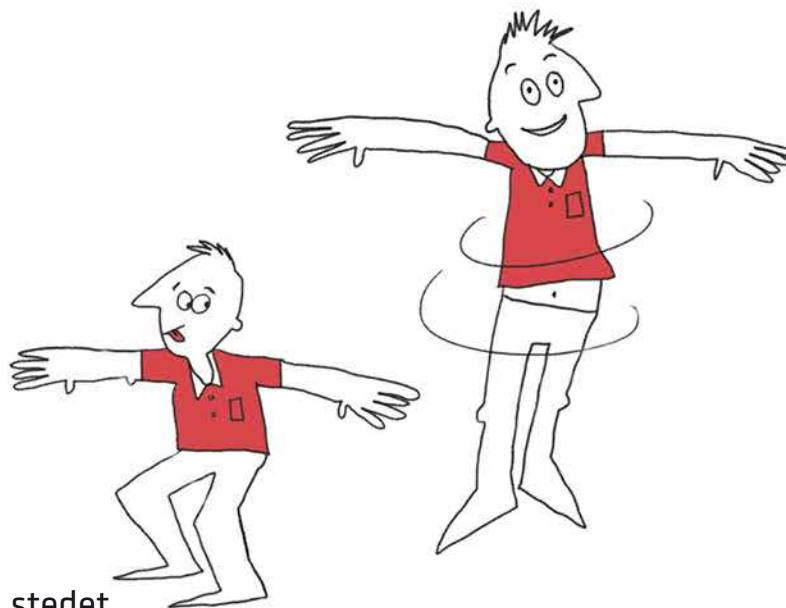
# TROLDEN

KLASSETRIN: 0.-3. KL

Sig remsen og lav bevægelserne.

- > **Der kommer en trold,**  
**han er skør i sin knold.** Gå på stedet
  - > **Han hopper og danser**  
**og svinser og svanser.** 2 "gok" i hovedet med knyttede hænder
  - > **Han gi'r mig smæk,**  
**så løber jeg væk** Hop fra side til side
  - > **og dør af skræk.** Hop fra side til side
- 2 klap i bagen  
Løbe en omgang om sig selv  
Falder ned på gulvet

Remsen kan varieres ved, at den laves i et hurtigere eller langsommere tempo, siges højere eller lavere eller siges i en bestemt stemning fx glad, sørgelig, gal, ligeglad osv.



# SKORSTENSFEJER IVERLUND

KLASSETRIN: 0.-3. KL

Sig remsen og lav bevægelserne.

- > **Skorstenfejere Iverlund, han er både tyk og rund.** Bukker sig forover og "hilser med hatten"  
Vip fra side til side i bredstående
- > **Gik ned i præstens kælder** Gå ned på venstre knæ, højre knæ og sæt venstre fod i og derefter højre fod i  
Hoppe rundt om sig selv
- og åd så mange frikadeller.** 2 hop og 1 hop ud i bredstående
- > **Hvor mange åd han da?** 2 klap i gulv, 2 klap på lårene, 2 klap på bagen, 2 klap på hovedet + 1 klap i hænder
- > **1-2-3-4-5-6-7-8-9-10** + strække arme op og vise 10 fingre

Remsen kan varieres ved, at den laves i et hurtigere eller langsommere tempo, siges højere eller lavere eller siges i en bestemt stemning fx glad, sørgelig, gal, ligeglad osv.

# HVAD BEFALER DU MIN HERRE?

KLASSETRIN: 0.-3. KL

Eleverne går sammen 2 og 2. Den ene skal være herre og den anden tjener. Tjeneren spørger nu sin herre: Hvad befaler du min herre? Herren kan nu befale, at tjeneren fx skal kravle hen til vinduet og løbe tilbage til herren. Når tjeneren har udført opgaven gentages spørgsmålet, og herren befaler en ny opgave. Når læreren råber byt, byttes rollerne og en ny herre kan befale.

Læreren kan evt. skrive nogle forskellige bevægelsesformer eller øvelser på tavlen, som skal bruges i løbet af aktiviteten. Fx løb, kravl, drej rundt, krabbegang.

# VEJRUDSIGTEN

KLASSETRIN: 0.-3. KL

Eleverne går sammen 2 og 2. Den ene sætter sig på bordet, og den anden stiller sig bagved. Læreren fortæller en vejrudsigt, som skal illustreres ved, at den bagerste elev, masserer på ryggen af den siddende. Vejrudsigten kan fx lyde: Det bliver i dag et meget blæsende vejr - først på dagen vil det regne ganske lidt - derefter vil det gå over i voldsom regn - nogle steder vil der kunne falde store blide snefnug - sidst på dagen vil solen titte frem mellem skyerne osv. Eleverne kan være med til selv at lave vejrudsigter.

# BROERNE

KLASSETRIN: 0.-6. KL

Eleverne går sammen 2 og 2 og tager hinanden i hånden. Parrene bevæger sig rundt mellem hinanden. Når man møder et andet par på sin vej, laver man enten bro ved at løfte armene eller går under det andet pars bro. Uden at tale sammen skal man blive enige om, hvem der gør hvad. Man kan bevæge sig med gang, løb eller gadedrengeløb rundt i lokalet.

# HER VIL JEG TEGNE 8-TALLER

KLASSETRIN: 0.-6. KL

Eleverne går sammen 2 og 2 og tager hinanden i hånden. Parrene skal forestille sig, at de har trykssvæerte under fødderne og skal nu rundt i lokalet og tegne ottetaller på gulvet. Der kan laves store ottetaller, små, flade, runde, aflange osv.

## KEND DIN KROP

KLASSETRIN: 0.-6. KL

Eleverne går sammen 2 og 2. Parrene bevæger sig rundt mellem de andre. Når læreren giver signal siges der også 2 legemsdele. Fx "albue og ryg". Parrene stopper op, og det gælder nu om så hurtigt som muligt at sætte den enes albue mod den andens ryg. Når alle har løst opgaven, bevæger man sig rundt igen, og der kan næste gang siges fx knæ og lår, pande og skulder osv.

## KRAVLESTAFET

KLASSETRIN: 0.-6. KL

Eleverne deles i grupper af fx 4 personer. Hver elev får et tal fra 1 til 4. Alle elever går rundt mellem hinanden. På et tidspunkt råber læreren fx "1".

De elever, der har nr. 1 stiller sig i bredstående, og resten af gruppen skynder sig hen til deres nr. 1 og kravler gennem benene på nr. 1 - men det skal være i kronologisk rækkefølge, så først nr. 2, så 3 og til sidst 4. Når alle er igennem, sætter gruppen sig ned hurtigt. Når den sidste gruppe er færdig, går man rundt igen. Når en gruppe har vundet 2 gange, må de bestemme, hvad de andre skal lave, fx 10 sprællemænd.

## 4-KANTEN

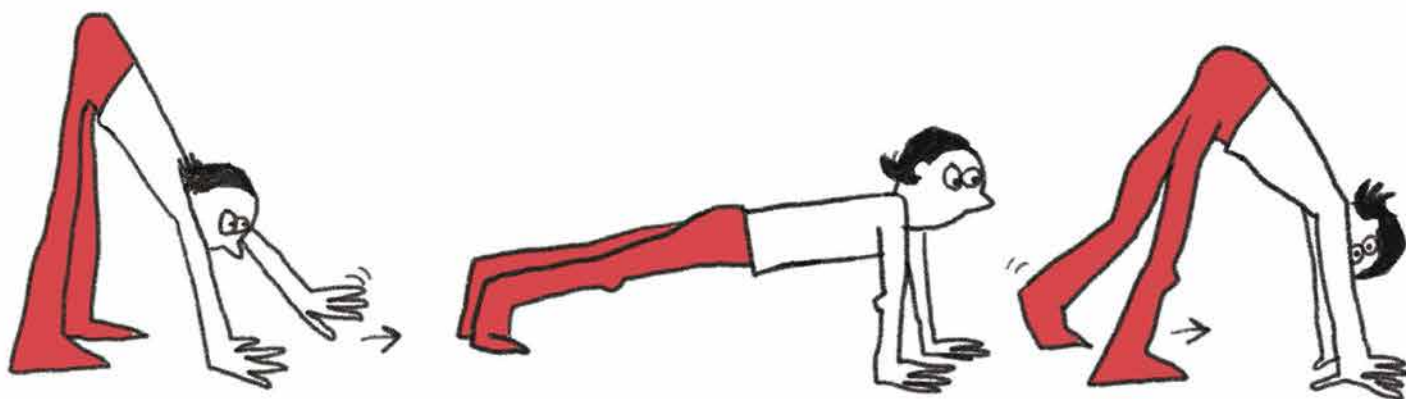
KLASSETRIN: 0.-6. KL

Eleverne går sammen 4 og 4 og stiller sig i en firkant med front i samme retning. Eleven i øverste venstre hjørne bestemmer, hvad de andre skal lave. Når læreren giver signal, drejer alle 4 elever 90 grader mod højre, og en ny står nu i øverste venstre hjørne og skal bestemme, hvad de andre skal lave. Når alle har "bestemt", er øvelsen færdig eller kan gentages. Aktiviteten kan evt. ledsages af musik.

## KAN DU "KLARE" MIT TRYK?

KLASSETRIN: 0.-6. KL

Klassen sætter sig i en række stole eller på gulvet. En person i rækken vælger en massageøvelse og sætter denne i gang på personen foran. Mon den samme øvelse kan komme hele vejen gennem rækken og blive gættet? Ny person sætter en massageøvelse i gang osv.



# KAN DU GÆTTE MIN SANG?

KLASSETRIN: 3.-7. KL

Eleverne går sammen i grupper på 2-4 personer. Den første fra gruppen nynner melodien på en sang samtidig med, at der laves bevægelser, der passer til indholdet i teksten. De øvrige i gruppen skal nu gætte sangen – der skal måske gives hjælp. Efterfølgende er det en ny person, ny bevægelse og en ny sang.

# GRIB DEN!

KLASSETRIN: 4.-6. KL

Alle bevæger sig rundt mellem hinanden. Man kan bevæge sig med gang, løb, gadedrengeløb, baglæns, krydsløb, kravle osv. Mens man bevæger sig rundt kastes en ærtepose, et tomt penalhus eller lignende op i luften og skal gribes af en af eleverne. Hvis genstanden gribes, kastes den op igen, og en ny forsøger at gribe den. Hvis genstanden ikke gribes, skal alle elever lave en øvelse, som læreren siger. Fx lav 10 sprællemænd, 5 maveøvelser, drej rundt 3 gange osv.

# GPS

KLASSETRIN: 4.-6. KL

Eleverne går sammen 2 og 2. Parrene skal nu lave en rute, skrive den ned og afprøve den. Rutebeskrivelsen skal indeholde startposition, ruten og målposition.

Ruten kan fx beskrives på følgende måde: gå 3 meter frem - drej 90 grader - gå 2 meter frem - kravl under bordet - gå 5 meter frem - gå ud af døren - drej til højre - osv.

Når ruten er beskrevet og afprøvet, bytter man rutebeskrivelse med et andet par og skal nu prøve deres rute af. Kan man få det til at passe, så man ender på målpositionen?

Find flere ideer til bevægelsespauser på  
[www.sætskolenibevægelse.dk](http://www.sætskolenibevægelse.dk)



MATERIALET ER UDGIVET MED STØTTE FRA NORDEA-FONDEN  
OG UNDERVISNINGSMINISTERIETS UDLODNINGSMIDLER



UNDERVISNINGS  
MINISTERIET

NORDEA  
FONDEN

dansk  
skoleidræt