



## BB – BODY BOOSTERS

**Fag:** Idræt... men til brug i alle fag! (Differentierede opgaver til de forskellige elevgrupper)

**Tidsforbrug:** 2 – 4 x 45 min. og derefter så ofte man har lyst

**Materialer:** Terninger, papir/blyant

Kravet om 45 minutters daglig bevægelse i skolen gør nødvendigheden af at have gode bevægelsesaktiviteter, Body Boosters, lige ved hånden ekstra vigtige.

Det er naturligt for langt de fleste børn at bevæge sig, og de vil gerne. De fleste kan slet ikke lade være! Bevægelse giver ny energi, bedre sundhed og kan være med til at forbedre børnenes evne til at lære. Vi ved, at de børn, som går eller cykler til skole, er bedre til at koncentrere sig! Virkningen varer faktisk hele formiddagen.

I ABC er målet helt klart at få flere børn til at tage cyklen og dermed få god daglig motion. Dertil kommer, at skolen gerne skal være et sted, hvor børnene bevæger sig, forbedrer motorikken, er glade og motiverede og dermed får lært de ting, de skal. De fleste børn bryder sig ikke om at sidde stille særligt længe ad gangen og vil hellere lære i bevægelse, eller med jævne mellemrum få lov til at bevæge sig, så de magter at sidde til de aktiviteter, der kræver det.

Så det giver god mening at booste bevægelser generelt.

I idræt skal eleverne deltage i og/eller være med til at skabe små bevægelseslege eller –aktiviteter, som kan bruges i idrætsfaget, men også i klasse- eller uderummet i forbindelse med anden undervisning – altså som en slags Brain break, hvor hjernen og kroppen får ny energi.

### Lav "Body Boosters" – en aktivitet for alle elever fra 0. – 9. klasse

Udgangspunktet er en terning!

**Som opstart til aktiviteten forbereder læreren nogle smålege/aktiviteter, som passer til elevgruppen og skiftevist tilgodeser følgende områder:**

- Koordination og koncentration (et øje på terningen)
- Kondition (2 øjne på terningen)
- Hoppe/hinke, vende og dreje (3 øjne på terningen)
- Muskelstyrke og udholdenhed (4 øjne på terningen)
- Rulning/trilning (5 øjne på terningen)
- Balance og krydsfunktion (6 øjne på terningen)

**Læreren kan også hente inspiration her til lege/aktiviteter:**

- 1) Kolbøtter – tril rundt og land på numsen – lav i alt ti kolbøtter
- 2) "Klask en hånd" – eleverne ligger overfor hinanden på alle fire med fingerspidserne overfor hinanden. De skal nu hver især forsøge at klaske makkerens hånd, før de selv bliver klasket.
- 3) "Numseleg" – Eleverne går sammen to og to. Her handler det om at nå at klaske den anden i numsen flest gange. Som to bokkere "danser" man rundt og forsøger at laver finter, så man kan komme til at klaske hinanden i numsen.
- 4) "Kænguruhop" – hop gymnastiksalen rundt Bevæg dig som et dyr" – Læreren siger forskellige dyr, som eleverne skal forsøge at imitere.
- 5) "Hinke-dinke" – hink ti hop på højre ben, herefter ti hink på venstre ben. Børnene kan hinke hen til noget, rundt om noget, frem og tilbage mv.
- 6) "Do the twist" – almindelig twist, "så bredt man kan"- twist, "så lavt man kan"-twist, "rundt om sig selv"-twist, "op og ned og op"-twist – alle i ca. 30 sekunders intervaller.
- 7) "Cykling med partner" – Eleverne er sammen parvist. De ligger på ryggen og skal cykle i luften. Man bruger hinandens fødder som pedaler og cykler synkront rundt i luften. Her kan man eksperimentere med at cykle så højt de kan, så lavt de kan og "op og ned" –bevægelser i cyklingen.
- 8) "Skihop". Eleverne løber slalom (20 gange), styrtløb (så lavt de kan, hvor de vipper fra side til side 20 gange), skihop (hopper så højt de kan 20 gange)
- 9) "High five" – Ligge på maven overfor et andet barn. Klap et andet barn i hænderne 10 gang. Tril om på ryggen og giv det andet barn 10 klap i hænderne igen.
- 10) "Balancepind" – stå skiftevist på højre ben i fem sekunder, hvor man holder balancen. Skift til venstre ben og gør det samme.
- 11) "Snurretop" – Eleverne drejer rundt om sig selv, f.eks. 20 gange – står stille, imens de tæller til tyve – drejer 20 gange den anden vej – står stille, imens de tæller til tyve. Hold eventuelt øjnene lukkede og forsøg at holde balancen imens de tæller til tyve.
- 12) "Balanceprøven" - Eleverne er sammen i par og står med samlede fødder overfor hinanden, med hænderne op foran kroppen. De skal nu forsøge at bringe hinanden ud af balance, ved at ramme hinandens håndflader. **Der må kun skubbes og afviges, IKKE holdes.** Den, der først flytter fødderne har tabt. Eleven som har tabt udbryder højlydt "øv, øv, øv" og finder sig en anden, der også udbryder "øv, øv, øv" at "balancere" med. Vinderne finder sig en ny makker ved at udbryde "yes, yes, yes" og finde andre "yes'ere". Der er gode chancer for, at alle prøver at blive "yes'ere".

Til hver side på terningen udfører eleverne altså en aktivitet eller en leg, som kan klares på under 5 minutter. Fælles for alle aktiviteter og lege er, at der ikke bruges nogen rekvisitter. BB kan dermed laves de fleste steder... bare man har en terning med.

**LÆREREN SPØRGER RYTMISK:**

*"Terningen er slået – hvor mange øjne har vi fået?"*

Eks.: "To"

**ELEVERNE SVARER RYTMISK I KOR:**

*"En, to – pulsen op og så i ro!"*

Herefter går den aftalte aktivitet i gang med det samme. Efter at have øvet nogle gange, kan eleverne huske, hvad de skal ved de forskellige øjne.

**Terningeremser:**

En – gang i arme, gang i ben

En, to – pulsen op og så i ro!

En, to, tre – se nu, hvad der her skal ske!

En, to, tre, fire – stærke drenge, stærke pi'r!

En, to, tre, fire, fem – rundt og rundt, tril og klem!

En, to, tre, fire, fem, seks – nu skal I se nogle seje tricks!

**Tip:** Giv eleverne fra 0. – 2. klasse en terning med ud i frikvarteret. De har sikkert lyst til at ”booste” videre.

---

**Lav nye ”Body Boosters” – en aktivitet for eleverne fra 3. – 9. klasse:**

**Børnene har været med til at booste deres bevægelser med terningen. De skal nu selv prøve at lave aktiviteter til terningen.**

Til hver side på terningen skal børnene være med til at skabe en BB, som kan klares på under 5 minutter. Fælles for alle aktiviteter og lege er, at der ikke må skulle bruges nogen rekvisitter, da de jo skal kunne gøres når som helst, og hvor som helst. Alt, de skal kræve, er, at man har en terning med.

- Tal med eleverne om, at de nu har fået inspiration til aktiviteter og lege, som kan bruges til terningen, men at det nu er deres tur til at finde/lave aktiviteter til at booste kroppen.
- Eleverne ved nu, at det er vigtigt at bevæge sig i løbet af dagen, at bevægelse styrker kroppen, bevarer os sunde, stærke og smidige, samt giver øget læring og koncentration – og så er det sjovt.
- Børnene arbejder i 6 grupper med at lave hver deres aktivitet. Hver gruppe har ansvar for et bestemt antal øjne på terningen eventuelt med tilhørende ny remse, som eleverne laver. De ældre elever kan have brug for at have medbestemmelse på remsen, som måske i stedet kan blive til et kampråb eller to linjer rap 😊.
- Eleverne viser deres BB og eventuelt remse for de andre
- Når alle aktiviteter er besluttet, tegner hver gruppe én tegning, som skal vise, hvad deres bevægelsesbooster går ud på, så alle kan huske det, når terningen viser deres tal.
- Terningen kastes, læreren spørger, eleverne svarer, tegningen vises og aktiviteten kører.

**Tip:** Giv eleverne en terning med ud i frikvarteret. Det kan der opstå mange nye og gode BB'er af.

**Tip:** Lad eleverne arbejde videre med at lave Body Boosters med cyklen. Her kan de bestemme nye cykelremser og bevægelser/måder at køre på til øjnene på terningen. BB'erne til cykel kan bidrage til at øge elevernes evne til at manøvrere cyklen, vurdere egen cykeladfærd i samspil med andre og give et godt body boost.

## **Idrætsfaglige mål:**

### **Efter 2. klasse**

Alsidig idrætsudøvelse

- Kropsbasis

Idrætskultur og relationer

- Samarbejde og ansvar

### **Efter 5. klasse**

Alsidig idrætsudøvelse

- Kropsbasis

Idrætskultur og relationer

- Samarbejde og ansvar
- Normer og værdier
- Idrætten i samfundet

Krop, træning og trivsel

- Fysisk træning

### **Efter 7. klasse**

Alsidig idrætsudøvelse

- Kropsbasis

Idrætskultur og relationer

- Samarbejde og ansvar
- Normer og værdier
- Idrætten i samfundet

Krop, træning og trivsel

- Fysisk træning

### **Efter 9. klasse**

Alsidig idrætsudøvelse

- Kropsbasis

Idrætskultur og relationer

- Samarbejde og ansvar

Krop, træning og trivsel

- Fysisk træning