



KONCENTRATION OG STABILITET I FORBINDELSE MED TRAFIKSIKKERHED

Disse øvelser går ud på, at eleverne skal træne deres balance/stabilitet og koncentration. Det er nødvendigt for at blive en trafikssikker cyklist. Øvelserne kan laves når som helst i løbet af skoledagen, som en lille pause midt i timen og som en slags "brainbreak". Vælg én af øvelserne hver dag, og varier gerne dag for dag. Lav øvelserne i 10 minutter hver dag. Del gerne øvelsen op, og lav 2 x 5 minutter i løbet af skoledagen.

BALANCEPAUSE I KLASSEVÆRELSET I

Eleverne skal sætte den ene fod foran den anden i en lige linje. Derefter skal de dreje hovedet fra højre til venstre og gentage 10 gange. Hvis det er let, skal de prøve at lukke øjnene og lave samme øvelse igen.



Lav nu en snoet sti rundt i klasseværelset. Bed eleverne om at stille sig efter hinanden med lidt mellemrum imellem sig. Eleverne skal sætte den ene fod foran den anden i en lige linje. Den elev, der står sidst, skal sende en bog fremad i rækken. For at kunne tage imod og sende bogen videre skal eleverne dreje overkroppen. Eleverne må ikke miste balancen eller flytte fødderne imens. Første gang handler det om, at bogen skal hele vejen fra den første til den sidste elev i ringen/rækken, uden at nogen flytter fødderne. Hvis eleverne klarer det, kan I lave en runde til, men på tid denne gang. Forsøg derefter at slå jeres egen rekord.



BALANCEPAUSE I KLASSEVÆRELSET 2

- Eleverne skal stå på ét ben. Med det andet ben og fod skal de tegne ottetaller i luften. Øg sværhedsgraden ved at lægge hænderne over kors på kroppen, lukke øjnene eller løfte foden højere op i vejret. Skift ben. Lad eleverne holde styr på, hvor mange ottetaller de tegner med hver fod. Sæt gerne lidt musik på i baggrunden.
- Sving diagonalt med én fod og begge arme. Løft højre fod og lad den pege fremad, lad venstre arm pege fremad og højre arm bagud. Flyt højre fod bagud (uden at røre gulvet, samtidig med at højre arm svinger fremad og venstre arm svinger bagud. Skift ben, og lav øvelsen igen. (Træner også koordinationen)

BALANCEPAUSE I KLASSEVÆRELSET 3

Eleverne skal stå på det ene ben med det andet ben bøjet 90° i hofte og knæ. Eleverne bøjer derefter overkroppen forover, mens de trækker det frie ben lige tilbage, så der går en lige linje fra overkroppen langs det frie ben. Vend derefter tilbage til startpositionen, stræk hænderne op i luften og stå på tæer. Hold balancen, og gentag øvelsen.

Denne øvelse kan gøres sværere ved at stå på et sammenfoldet håndklæde eller en pude.

KONCENTRATIONSPAUSE I KLASSEVÆRELSET 4

Eleverne skal arbejde i par, siddende eller stående. Vælg at arbejde med hænderne eller fødderne.

Eleverne skal sidde/stå parvis over for hinanden. Nu skal de røre hinandens højre fod/hånd én gang. Derefter skal de røre hinandens venstre fod/hånd to gange. Til sidst skal de røre hinandens højre fod/hånd hurtigt tre gange. Nu begynder de forfra med 1, 2 og 3.

Kør gerne fodrunden i et minut, hold et par sekunders pause, og kør fodrunden i endnu et minut. Lav hele øvelsen i fire minutter. Prøv at få eleverne til at være så stille som muligt.



TRAFIKSIKKERHED: KONCENTRATION OG STABILITET I FORBINDELSE MED TRAFIKSIKKERHED LÆRERVEJLEDNING

Gør øvelsen sværere ved først at lave en runde med fødderne og derefter en runde med hænderne. Når eleverne laver en lignende runde med hænderne, kan parrene stå med bøjede ben eller på ét ben, klappe deres højre hænder sammen én gang, deres venstre hænder to gange og til sidst deres højre hænder tre gange. Derefter rejser parret sig op og laver en runde med fødderne. Skift mellem runder med fødderne og hænderne.

KONCENTRATION I KLASSEVÆRELSET 5

Eleverne skal arbejde i par, stå over for hinanden, hvorefter hver elev folder et stykke papir, bøjer let i benene og kaster papiret med højre hånd og modtager samtidigt sin makkers papir med venstre hånd.

Eleverne skal nu kaste med venstre hånd og tage imod med højre. Øvelsen kræver koncentration og en hel del øvelse, inden den fungerer godt.

De par, som får styr på øvelsen, kan få som udfordring at stå på ét ben og kaste papiret til hinanden. Eleverne kan tælle, hvor mange gange de kan kaste til hinanden, inden en af dem mister balancen eller er nødt til at støtte med foden.

KONCENTRATION I KLASSEVÆRELSET 6

Begynd med at finde en spilleleder. Første gang I laver øvelsen, kan du som lærer være spilleleder. Bliv enige om fire forskellige lydsignaler. For eksempel tramp i gulvet, klap i hænderne, en lyd/et råb osv. Hvert signal betyder en bestemt bevægelse. Find en bevægelse, f.eks. tramp i gulvet = drej rundt, et klap i hænderne = stå på ét ben, en lyd/et råb = hop med benene samlet én gang.

Alle undtagen spillederne har lukkede øjne og skal lytte godt efter, hvilket signal der gives og derefter lave bevægelsen i stilhed. (Lidt frisen kan ikke undgås, da det er svært at huske, hvilken bevægelse det pågældende signal betyder).