

Eksempel på klasseøvelse fra Selvkontrol



IDEKASSEN

www.idekassen.dk

Årgang: 00. - 5. klasse

Grib boblen

Træner: Lystkontrol

Rammer: Vindstille plads udenfor eller lokale med god gulvplads.

Antal: Uendeligt

Rekvisitter: Sæbeboblevæske og redskaber

Sæt børnene i en rundkreds. Blæs sæbebobler ind over gruppen og lad eleverne fange og prikke sæbeboblerne, som flyver tæt på dem. Gør det et par gange.

Næste gang forklares det, at eleverne ikke må fange eller røre boblerne, heller ikke hvis de rammer dem.

Udvikling:

- Laves stående.
- Eleverne skal fange boblerne med en kropsdelt, uden at flytte benene f.eks. skulder, ryg, numse, knæ m.m.

EKSEMPEL