

AFSPÆNDINGSØVELSE

VEJRUDSIGT

🕒 Varighed: 10 minutter



VEJRUDSIGT

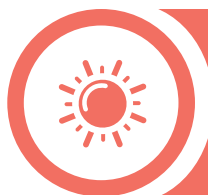
Eleverne er sammen to og to. Den ene lægger sig på maven på gulvet, den anden sætter sig ved siden af. Læreren eller en elev er oplæser af eller digter en vejrudsigt, mens de siddende elever følger instruktionerne:

EFTER CA. 2 MIN BYTTER ELEVERNE.



REGNVEJR

Regndråberne falder på ryggen ved at der prikkes med fingerspidserne.



SOLSKIN

Fingrene på hver hånd er samlet. Solen skinner ved, at fingerspidserne sættes på ryggen, og fingrene spredes, indtil håndfladerne rører ved ryggen.



BLÆSEVEJR

Hænderne "viftes" frem og tilbage på ryggen

(lette strøg med mindre der er storm!).



SNEVEJR

Ryggen stryges med flade hænder oppefra og ned.

