

<p><b>STYRKE</b> Makkerøvelser Understøtter elevernes behov for at føle samhørighed i en fysisk kontekst</p>	<p>#10 Armstrækkere</p> 	<p><b>PULS</b> Individuelle øvelser Booster de kognitive funktioner og styrker koncentrationsevnen</p>	<p>#20 Trillebør</p> 	<p>#70 Kranen</p> 	<p>#15 Græshoppen</p> 	
<p>#15 Squat og mavebøjninger</p> 	<p>#20 Sideplanke</p> 	<p>#8 Twisteren</p> 	<p>#70 Træk din ven hjem</p> 	<p><b>BALANCE &amp; KOORDINATION</b> Understøtter det udviklende tankesæt gennem et legende og eksperimenterende perspektiv</p>		<p>#1 Griseklov</p> 
<p>#13 Makkerrygbøjninger</p> 	<p>#14 Katten</p> 	<p>#18 Hælsark</p> 	<p>#18 Ramme lår</p> 	<p>#10 Svinget</p> 	<p><b>LEGE</b> Makkerøvelser Opbygger de sociale kompetencer og øger elevernes tillid, tolerance og samhørighed</p>	
<p>#19 Makkertræk</p> 	<p>#10 Syrestol</p> 	<p>#17 Skihop</p> 	<p>#74 Pak en gave ind</p> 	<p>#16 Bogbalancen</p> 	<p>#77 Hansen til Jensen</p> 	
<p>#14 Brydning</p> 	<p><b>PULS</b> Makkerøvelser Styrker effektivt relationerne i klassen gennem samarbejde og kropskontakt</p>		<p>#9 Mountainman</p> 	<p>#70 Tillidssquat</p> 	<p>#13 Kast og grib</p> 	<p>#86 Aben efter bananen</p> 
<p>#18 Mavebøjninger</p> 	<p>#13 Høje knæ og squat</p> 	<p>#13 Frontkick</p> 	<p>#81 Snurretop</p> 	<p>#4 Frøen med bogen</p> 	<p>#88 Toilet tagfat</p> 	
<p>#12 Militærmanden</p> 	<p>#14 Plankesteperen</p> 	<p>#6 Reaktions-øvelse</p> 		<p>#72 Ryg mod ryg</p> 	<p>#3 Elefanten</p> 	<p>#89 Chip og Chap</p> 
<p><b>STYRKE</b> Individuelle øvelser Øger elevernes kropskontrol og koncentrationsevne</p>		<p>#19 Makker-engehop</p> 	<p>#4 Speedbox</p> 	<p>#69 A'et</p> 	<p>#4 De ubrugelige arme</p> 	<p>#90 Hvem er konge?</p> 
<p>#19 Stjernemavebøjninger</p> 	<p>#16 Mavehopperen</p> 	<p><b>SAMARBEJDE</b> Makkerøvelser Udvikler elevernes mod til at indgå i kropslige aktiviteter i fællesskab med andre</p>		<p>#58 Plankeklaskeren</p> 	<p>#6 Krydset</p> 	<p>#95 Menneske-memory</p> 
<p>#8 Andegang</p> 	<p>#20 Kravle under makker</p> 	<p>#11 Hugkonkurrencen</p> 	<p>#12 Send den videre</p> 	<p>#6 Klapperen</p> 	<p><b>VELKOMMEN TIL KLASSEFITNESS</b> Klassefitness Kids består af en æske med 101 sprudlende og inkluderende aktiviteter, samt denne klasseplakat til inspiseringen, der styrker elevernes motorik, læringsparathed og fællesskab. Lad f.eks. eleverne samarbejde i grupper om at udvikle små mini-træninger med inspiration fra plakaten. Øvelserne kan bruges som aktive hjerneboostere i løbet af skoledagen. Læs mere om konceptet på <a href="http://www.skoleglæde.nu">www.skoleglæde.nu</a> Skoleglæde.nu er grundlagt af Henrik Leth og består af et team af erfarne og passionerede lærere.</p> 	