



# Bevægelses-computeren



Bevægelsescomputeren sikrer tryghed i en række bevægelser, hvor alle kan være med – og man er sammen om opgaven.

## Det skal I bruge:

- Gulvplads.

## Sådan gør I:

- Kollegerne finder sammen i par og stiller sig over for hinanden.
- Tallene fra 1-5 repræsenterer forskellige bevægelser. 1 = parret klapper højre hånd sammen over hovederne, 2 = parret klapper venstre hånd sammen over hovederne, 3 = begge hænder klappes sammen over hovederne, 4 = højre fodinderside sparkes sammen, 5 = venstre fodinderside sparkes sammen.
- Påbegynd at tælle i et jævnt tempo, indtil parrene har fanget rutinen.
- Byt rundt på rækkefølgen af tallene.

## Tid:

10-15 minutter.

## Deltagere:

Ubegrænset.

## Gode råd:

- Parrene skal selv sige numrene, og man skiftes til at vælge et nummer.
- Sørg for at finde et par, der indledningsvis fungerer som 'fremvisere' og står forrest i lokalet.

## Bonus:

Koordination, hukommelse og reaktioner er afgørende elementer for at få styrket kroppen. At kombinere mentale mønstre med fysiske bevægelser bidrager til dette.