

NYE VIDEOER TIL HJEMMESKOLE

Bliver du træt i hovedet af at sidde foran computeren til virtuel undervisning? Prøv at lave en aktiv pause indimellem. Vi har gjort det endnu nemmere med vores nye videoinstruktioner. Lav dem alene, sammen med søskende og/eller forældre. Det giver luft til både hoved og skole.

Klik ind på
app.letleg.dk

I Let Leg har vi filmet 15 nye videoer, så du nemt kan følge med. Klik på legen, og kom direkte ind til videoen og beskrivelsen.

BARE DIG

Har du brug for en aktiv pause som du kan lave selv? Prøv at sætte en af disse videoer på og bare følg med.

- Du kan udfordre din evne til at koordinere arme og ben ved følge trinnene i **Dansevideo** eller i **Stoledans**.
- Få pulsen op og bliv i godt humør med **Just dance**. En god Youtube-klassiker, som alle børn elsker. Bare sæt den på skærmen og dans løs. Brug [linket her](#) for at få de nyeste sange fra 2020.
- Du kan udfordre din reaktionsevne med forskellige bevægelser med **Rød, gul, grøn**.
- Få ro på samtidig med at du udfordrer din styrke og smidighed med **Yogavideo 1** og **Yogavideo 2**.

Rigtig god fornøjelse!

BARE DIG?

- Aktive pauser du kan lave selv.

SAMMEN MED ANDRE

- Aktive pauser du kan lave sammen med søskende og forældre

UD I DET FRI

- Få frisk luft, mens du bevæger dig.

RO PÅ

- Følg med i vores nye yoga-videoer



SAMMEN MED ANDRE

Er du hjemme sammen med søskende og måske nogle voksne, der også har godt af en aktiv pause? Husk på at man aldrig bliver for gammel til at have det sjovt. Selv voksne hjerner har godt af en pause fra arbejdet for, at man kan holde koncentrationen.



KOM UD I DET FRI

Alle bliver trætte og irritable af at være indenfor hele dagen. Kom ud og få noget frisk luft til både krop og hjerne. Det giver godt humør og mere energi at fortsætte dagen på. Og så er det jo godt at bevæge sig for at holde varmen.

- **Stafet Marathon:** Stil en stafetbane op find materialer til 4 anderledes runder i denne Marathon stafet. Du kan lave den alene eller konkurrere mod andre.
- **Sten, saks, papir - løb!:** En fangeleg, hvor du skal tænke hurtigt for at vinde.
- **Flaskehalsen peger på:** Her skal du også reagere hurtigt, så du kan nå et flygte eller få lov at kaste med en vandballon. Man kan også bare bruge en bold eller måske snebolde, hvis vejret er til det.



TVEKAMPE

En hurtig og sjov måde hurtigt at få ny energi på er en tvekamp. Både børn og voksne kan kæmpe mod hinanden.

INDENFOR KAN I PRØVE:

- **Ballonkamp:** I skal blot bruge en ballon for at udfordre hinanden.
- **Fang Hænderne:** Her er også idéer til 2 andre tvekampe man kan lave på gulvet
- **Vælt Koen:** Det er rigtig sjovt at prøve at vælte en voksen ko.

UDENFOR ELLER INDE KAN I PRØVE:

- **Den Gyldne Handske** kræver både styrke og snedighed.
- **Hold Balancen** kræver både styrke, god balance og snedighed.
- **Det Stædige Æsel** kræver styrke og stædighed.
- **Klappekamp** udfordrer din hjerne, når du skal undgå at lave fejl.

Del gerne jeres oplevelser med os på



/LetLeg

