

# Pust ny energi ind i Studiegruppemødet

Der er mange grunde til, hvorfor det er en god idé at lave et kort break under et studiegruppemøde. En af grundene er, at fysisk aktivitet ”vækker” kroppen og den ekstra blodtilførsel som hjernen får, er både godt for koncentrationen og indlæringen.

Et godt grin og positiv stemning gør jer mere aktive og glade. Så 5 minutters grin og fysisk aktivitet på et møde er godt givet ud. Det giver mødet mere mental energi.

**Formålet** med øvelserne er at puste ny energi ind i møderne og få rusket op i den mentale og fysiske rastløshed

## 1,2,3...11

### Kan I ramme tallet 11?

Stil jer i en cirkel og ræk højre hånd ind mod midten.

På bedste sten, saks, papir manér skal I nu tælle i kor ”1, 2, 3 og 11”.

I viser hver et antal fingre, når der siges ”11”. Tæl fingrene sammen – ramte I 11?

Hvis I rammer tallet 11, så må man gerne råbe ”juhu”.

Det kan virke mærkeligt at råbe ”juhu” de første par gange, men mærk hvad det gør ved energien, når I tør råbe lidt.