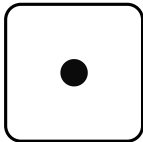
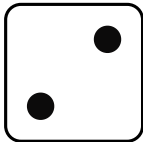
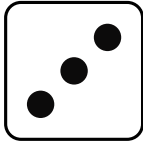
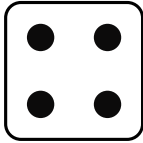


# KAST EN BRAIN BREAK



Kast terningen, og udfør de tre Brain Breaks, der passer til det tal, du slår.

|                                                                                     | 1                                                        | 2                                                          | 3                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|    | Bevæg<br>højre side<br>af din krop.                      | Bevæg<br>venstre side<br>af din krop.                      | Tag 10<br>dybe<br>indåndinger                                         |
|   | Klem din højre<br>hånd med din<br>venstre hånd.          | Klem din venstre<br>hånd med din<br>højre hånd.            | Lav 10 store<br>cirkler med<br>dine arme.                             |
|  | Rør din højre fod<br>med din<br>venstre hånd<br>5 gange. | Rør din venstre<br>fod med din<br>højre hånd<br>5 gange.   | Giv dig selv<br>et stort kram<br>i 10 sekunder.                       |
|  | Bevæg den<br>øverste halvdel<br>af din krop.             | Bevæg den<br>nederste halvdel<br>af din krop.              | Rør dine hænder<br>over hovedet og<br>prøv at balancere<br>på ét ben. |
|  | Gnub din højre<br>arm med din<br>venstre hånd.           | Gnub din venstre<br>arm med din<br>højre hånd.             | Hop<br>på stedet<br>10 gange.                                         |
|  | Før din venstre<br>albue til dit højre<br>knæ 10 gange.  | Før din højre<br>albue til dit<br>venstre knæ 10<br>gange. | Marchér på<br>stedet med høje<br>knæløft.                             |