

Uitleg actieve pauzes

Vikingen

In dit spel nemen de spelers één van drie rollen aan: Viking, Roeier of Zee. De Viking maakt hoorns met zijn vingers en roept telkens "viking, viking, viking". De Roeiers zitten links en rechts naast de Viking en roeien de boot in de juiste richting terwijl ze "Roei, roei, roei" scanderen. De Roeier aan de linkerkant van de Viking heeft de peddel aan de linkerkant en de Roeier aan de rechterkant heeft de peddel aan de rechterkant van de Viking. De overige spelers zijn de Zee en maken golven met hun handen terwijl ze "Water, water, water." of "Zee, zee, zee." herhalen. Dit gaat door tot de Viking met gestrekte armen een speler aanwijst, deze speler wordt nu de Viking en alle rollen wijzigen aan de hand hiervan.

Juffen

Een speler start door hardop en duidelijk verstaanbaar het nummer 1 te roepen, vervolgens moet de persoon die links van hem zit het volgende getal (dus 2) roepen en zo verder.

Wanneer het getal echter een 7 (bijvoorbeeld 7/17/27/71 etc.) of een veelvoud van 7 bevat (bijvoorbeeld 14/21/28) moet deze persoon binnen korte tijd JUF roepen. Het spel gaat vervolgens verder in de andere speelrichting. Wanneer iemand aarzelt of gewoon het getal zegt in plaats van JUF is deze persoon af.

Naarmate het spel vordert zul je merken dat op diverse momenten een aantal keer JUF achter elkaar gezegd moet worden (bijvoorbeeld 27 en 28). Hier kan het weleens misgaan!

Jumping jacks

De jumping jacks oefening gaat als volgt:

1. Breng jezelf in startpositie door recht op te staan. Houd je benen naast elkaar en je armen langs je lichaam;
2. Buig je knieën lichtjes en spring in de lucht;
3. Terwijl je de lucht in springt, beweeg je jouw benen naar buiten en je armen met een zwaai omhoog. Je vormt dan een X-vorm.
4. Als je landt raken je handen elkaar boven je hoofd en staan je benen gespreid naar buiten toe;
5. Vervolgens spring je weer omhoog;
6. Jouw armen bewegen naar beneden en je benen bewegen naar elkaar, beide terug naar de startpositie;
7. Je eindigt in de startpositie waar je benen naast elkaar staan en je armen langs je lichaam hangen.

