

Tunnelsyn til widescreen

IDRÆTSGREN
TID

Esport
5 min.

ALDERSGRUPPE
DELTAGERE

6 - 30 år
5 - 40 deltagere



Beskrivelse af øvelsen

Alle står på gulvet med lidt plads imellem sig. Den ene pegefinger tages op foran øjnene, og man finder et præcist punkt på pegefingeren at fokusere på. Derefter strækker man langsomt armen helt ud, mens man koncentreret fokuserer på punktet på fingeren. Armen bøjes langsomt tilbage, indtil fingeren rammer næsen. Imens fokuserer man stadig på punktet, så man bliver skeløjet.

Øvelsen gentages yderligere to gange, så armen har været helt strakt og fingeren har været inde på næsten i alt 3 gange.

Formål:

At tage en kort pause fra skærmen.

Spilleren går fra at have fået tunnelsyn ved at sidde foran skærmen, og det påvirkes til at være et widescreen syn ved at fokusere på et præcist punkt tæt på øjnene og langt fra.

Øvelsen kræver

Banen:

Der skal være plads på gulvet omkring spillerne – gerne i computerlokalet eller måske et tilstødende rum.