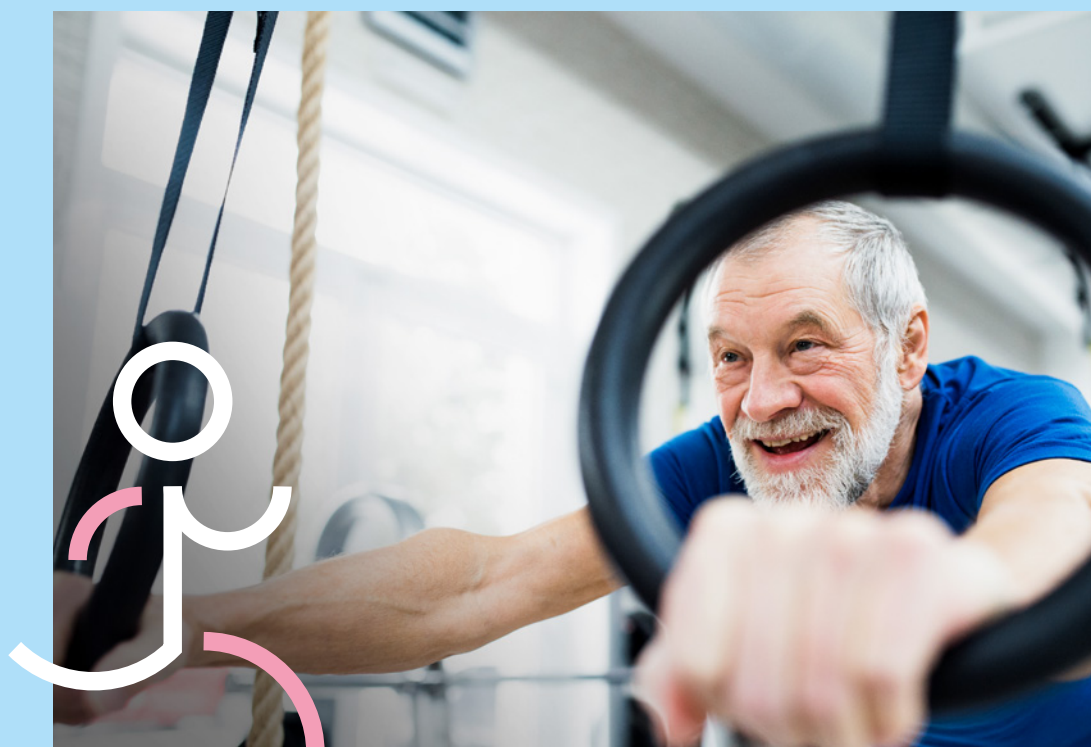


Træningsguide for mennesker med demens

– øvelser og leg i fem hverdagsmiljøer





Træningsguide for mennesker med demens - Inspiration til øvelser og leg i fem hverdagsmiljøer der understøtter mennesker med demens i at være fysisk aktive.

© Sundhedsstyrelsen, 2021.

Publikationen kan frit refereres med tydelig kildeangivelse.

Sundhedsstyrelsen,
Islands Brygge 67,
2300 København S.

www.sst.dk

Elektronisk ISBN: 978-87-7014-348-6

Sprog: Dansk

Version: Version 2 (Version 1 udgivet elektronisk i 2018 på Sundhedsstyrelsens hjemmeside).

Versionsdato: juni 2021

Layout: Westring kbh

Foto: Center for Holdspil og Sundhed, Colourbox,
Heidi Maxmiling, Johnér. Forside: Colourbox.

Udgivet af Sundhedsstyrelsen, juni 2021

Indhold

1. Introduktion	5
1.1. Om træningsguiden	6
2. Øvelser og leg i fem hverdagsmiljøer	9
2.1. Introduktion til øvelserne	9
2.2. Fysisk aktivitet i eget hjem	10
2.3. Fysisk aktivitet i naturen	13
2.4. Fysisk aktivitet i træningscenteret	14
2.5. Fysisk aktivitet på pleje- eller aktivitetscenter	15
2.6. Fysisk aktivitet i foreningen	16
3. Træningsguidens øvelser og lege i alfabetisk rækkefølge	19
Bakke-træning 1	20
Bakke-træning 2	21
Ballonleg	22
Bevægelser med bolde 1	23
Bevægelser med bolde 2	24
Billedlotteri	25
Bolddans	26
Dans	27
Én - to - tre - legen	28
Floorball - siddende	29
Floorball - stående	30
Gang eller løb i naturen	31
Helkropsøvelse	32
Hulamål	33
Keglebold	34
Krydsbevægelser	35
Leg med krydsbevægelser	36
Navneleg med flere bolde	37
Partibold	38
Rejse-sætte-sig	39
Stafetbold	40
Stafet med viskestykke og bold	41
Tovdans	42
Tre på stribe	43
Træd frem - Til siden - Tilbage	44
Verdenshjørner	45
Viskestykke - rundkreds	46



Introduktion

1. Introduktion



Træningsguiden giver inspiration til fysisk aktivitet for mennesker med demens i både let, middel og svær grad og for ældre med nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne, der har behov for støtte til at være fysisk aktive.

Guiden henvender sig til dig, der er medarbejder i en kommune, frivillig, pårørende, træner i en forening samt til andre, som understøtter borgere med demens og svækkede ældre i at blive og ikke mindst vedblive med at være fysisk aktive.

Guiden findes i tre forskellige udgaver. I denne korte version finder du beskrivelserne af alle 27 øvelser og lege fordelt på de fem hverdagsmiljøer: eget hjem, naturen, træningscenter, pleje- eller aktivitetscenter og forening. Flere af øvelserne kan anvendes på tværs af hverdagsmiljøerne og tilpasses borgerens fysiske og kognitive funktionsniveau.

På [Sundhedsstyrelsens hjemmeside](#) kan du desuden finde en elektronisk version af guiden med alle øvelserne, der kan anvendes både fra PC, tablet og/eller smartphone samt en lang, printervenlig udgave. Den indeholder, udover alle øvelsesbeskrivelserne, viden om fysisk aktivitet, funktionsevne og kommunikation og demens samt gode råd til planlægning og udførelse af træning.

Fysisk aktivitet er godt for alle mennesker, og fysisk aktivitet, der får pulsen op, er endnu bedre – også for mennesker med demens. En fysisk aktiv hverdag styrker livskvaliteten, og har stor betydning for bevarelsen af et godt fysisk helbred og for opretholdelsen af funktionsevnen¹.

Funktionsevnen udgør et menneskes samlede evne til at udføre fysiske, psykiske og sociale aktiviteter og kan være svækket på grund af sygdom eller aldring. Ældre er mere udsatte end andre mennesker for tab af funktionsevne, og det er derfor særligt vigtigt for ældre at vedligeholde kroppens bevægelighed, kondition, balanceevne samt muskel- og knoglestyrke. Fysisk aktivitet og træning kan betyde, at ældre og mennesker med demens vedligeholder eller forbedrer deres evne til at klare dagligdagsaktiviteter. Fysisk aktivitet kan også bidrage til at opfylde basale psykologiske behov hos alle mennesker. Fysisk aktivitet sammen med andre kan fx give godt socialt samvær, hvilket kan have positive effekter på den mentale sundhed¹.

¹ Forebyggelsespakke – Fysisk aktivitet, Sundhedsstyrelsen 2018

Ved planlægning og udførelse af fysisk aktivitet for mennesker med demens er det vigtigt at tage højde for forskelle i fysisk og kognitiv funktionsevne. Personlige faktorer, demenssygdommens symptomer, fysisk form, ernæring og medicin kan påvirke funktionsevnen og dermed den enkeltes lyst til og mulighed for at udføre fysisk aktivitet.

Guiden er baseret på viden om træning og demens samt Sundhedsstyrelsens anbefalinger til fysisk aktivitet.

Det er vigtigt, at kommunikation om fysisk aktivitet foregår, så mennesker med demens så vidt muligt, selv får indflydelse på, hvilken fysisk aktivitet de skal deltage i, samt hvor, hvornår og hvordan aktiviteten skal foregå. Da mange mennesker med demens kan have svært ved at udtrykke sig, kan kommunikation være en udfordring. Dette kan have betydning for, om den enkeltes behov for fysisk aktivitet bliver dækket, og hvorvidt vedkommende deltager i en aktivitet, der er egnet. Viden om personlige faktorer, herunder særligt viden om den enkeltes livshistorie og personlighed, kan gøre det nemmere at kommunikere med mennesker med demens om fysisk aktivitet.

Hvis du ønsker at vide mere om fysisk aktivitet, funktionsevne, kommunikation og demens kan du læse mere i den fulde version af guiden, som kan findes på [Sundhedsstyrelsens hjemmeside](#).

1.1. Om træningsguiden

Træningsguiden blev udviklet i 2018 til Sundhedsstyrelsen af konsulenthuset PLUSS, Ældre Sagen og Institut for Idræt og Ernæring (NEXS), Københavns Universitet som led i National Demenshandlingsplan 2025.

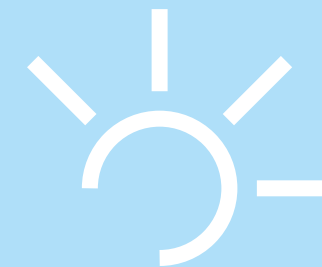
Som opfølgning på demenshandlingsplanen udbreder Sundhedsstyrelsen træningsguiden yderligere i 2020-2023 i samråd med ældreorganisationer, kommuner, frivillige m.fl. De har bl.a. peget på behovet for både en kort udgave af guiden, som består af alle øvelsesbeskrivelserne, samt en fuld udgave med inspiration og viden om fysisk aktivitet, funktionsevne og kommunikation, der let kan printes.

Revision af træningsguiden

Sundhedsstyrelsen har udarbejdet en lang og en kort udgave af guiden (se ovenfor). I denne forbindelse har Sundhedsstyrelsen foretaget sproglige justeringer og suppleret guiden med ni nye øvelser i samarbejde med DGI, så der nu er i alt 27 øvelser. Derudover har DGI indføjet forslag til justering af sværhedsgrad under de enkelte øvelser.

Guiden er baseret på viden, indsamlet i 2018, om træning og demens samt Sundhedsstyrelsens anbefalinger til fysisk aktivitet.

Det har i forbindelse med revisionen af guiden ikke været muligt at opdatere guidens vidensgrundlag fra 2018.



AKTIV HVERDAG

En fysisk aktiv hverdag styrker livskvaliteten, og har stor betydning for bevarelsen af et godt fysisk helbred og for opretholdelsen af funktionsevnen.

Øvelser og leg i fem hverdagsmiljøer



2. Øvelser og leg i fem hverdagsmiljøer

Aktiviteterne i guiden er delt op i fem kendte hverdagsmiljøer: eget hjem, naturen, træningscenter, pleje- eller aktivitetscenter og forening. Opdelingen gør det hurtigt at finde relevant inspiration til øvelser og lege, som får pulsen op og integrerer kognitiv træning. Flere af øvelserne kan anvendes på tværs af hverdagsmiljøerne og tilpasses borgerens fysiske og kognitive funktionsniveau.

2.1. Introduktion til øvelserne

Øvelserne har fokus på fysisk intensitet, kondition, styrketræning, balance, koordination samt kognitive udfordringer. Derudover er der fokus på leg og socialt samvær. De fleste af øvelserne kan justeres både ift. antal deltagere og sværhedsgrad. Der hvor øvelsen beskrives "Trin for trin" er sværhedsgraden vurderet til at være middel. Under "Justering" er der forslag til, hvordan øvelserne og legene kan gøres enten lettere eller sværere, alt efter ønsket niveau. "Kognitiv øvelse" betyder, at der enten er koordinerende udfordringer, eller at der er opgaver tilknyttet øvelsen, fx ved at deltagerne skal tælle, sige månederne e.l. Det er vigtigt, at de kognitive øvelser ikke er for svære for deltagerne, da det vil hæmme intensiteten i den fysiske øvelse, og at øvelserne har en sværhedsgrad, som giver deltagerne en oplevelse af, at det er sjovt at være aktiv.

I det følgende kan du læse kort om de fem hverdagsmiljøer og se en liste over forslag til øvelser og lege under det enkelte hverdagsmiljø. Du finder beskrivelser af alle øvelserne i alfabetisk rækkefølge bagerst i guiden.

2.2. Fysisk aktivitet i eget hjem

I eget hjem er det muligt at være fysisk aktiv på mange forskellige måder. Hverdagsaktiviteter som at bevæge sig rundt, lave mad, gøre rent eller at gå i haven kan vedligeholde og forbedre balance, kondition og muskelstyrke, men pulsen kommer ikke altid højt nok op. Helt

almindelig styrke- og konditionstræning i hjemmet kan med fordel udføres som supplement til hverdagsaktiviteter. Få inspiration og forslag til fysisk aktivitet i eget hjem, der både får pulsen op, styrker kroppen og integrerer kognitiv træning ved at anvende øvelserne nedenfor.

ØVELSER

Øvelser kombineret med kognitiv træning i eget hjem:

- [Ballonleg](#)
- [Bolddans](#)
- [Dans](#)
- [Én - to - tre - legen](#)
- [Helkropsøvelse](#)
- [Krydsbevægelser](#)
- [Leg med krydsbevægelser](#)
- [Rejse-sætte-sig](#)
- [Træd frem - Til siden - Tilbage](#)
- [Verdenshjørner](#)





2.3. Fysisk aktivitet i naturen

At bevæge sig i naturen kan give gode oplevelser, socialt samvær og styrke den mentale sundhed². Naturen giver mange muligheder for fysisk aktivitet. En gåtur i skoven eller i parken kan forbedre balance og kondition, og en rask gåtur kan få pulsen op.

Turen kan varieres på mange måder fx ved at anvende øvelser, der udnytter skovens terræn og parkens bænke eller ved at flytte indendørs-øvelser ud i sollys og den friske luft, hvilket

kan være motiverende og sjovt. Få inspiration og forslag til fysisk aktivitet, der får pulsen op og integrerer kognitiv træning i naturen ved at anvende øvelserne nedenfor.

Du kan se en video af øvelsen "Viskestykke-rundkreds" ved at scanne øvelsens QR-kode (Quick Response) eller via linket nedenfor.

ØVELSER

Øvelser kombineret med kognitiv træning i naturen:

- [Bakketræning 1](#)
- [Bakketræning 2](#)
- [Ballonleg](#)
- [Bevægelser med bolde 1](#)
- [Bevægelser med bolde 2](#)
- [Billedlotteri](#)
- [En - to - tre - legen](#)
- [Gang eller løb i naturen](#)
- [Helkropsøvelse](#)
- [Krydsbevægelser](#)
- [Leg med krydsbevægelser](#)
- [Rejse-sætte-sig](#)
- [Tre på stribe](#)
- [Træd frem - Til siden - Tilbage](#)
- [Verdenshjørner](#)
- [Viskestykke - rundkreds, **se video**](#)



2.4. Fysisk aktivitet i træningscenteret

Kommunale og private træningscentre giver muligheder for fysisk aktivitet og målrettet træning på mange forskellige måder. Kommunale træningscentre tilbyder typisk træning, genoptræning og rehabilitering målrettet både yngre og ældre, fx efter et sygdomsforløb. Private træningscentre tilbyder træning til alle. Flere og flere træningscentre har erfaringer med træning for mennesker med demens, og

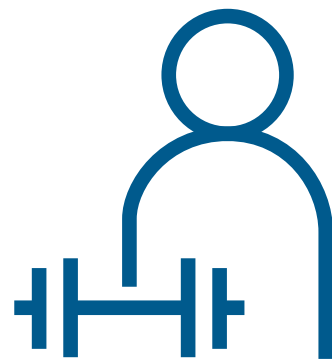
der er gode faciliteter og mulighed for fysisk aktivitet, der får pulsen op. Flere af guidens øvelser nedenfor kan med fordel udføres i disse rammer.

Et par af øvelserne har en QR-kode (Quick Response). Scan QR-koden og se en video med øvelsen på en smartphone eller en tablet.

ØVELSER

Øvelser kombineret med kognitiv træning i træningscenteret:

- [Ballonleg](#)
- [Bevægelser med bolde 1](#)
- [Bevægelser med bolde 2](#)
- [Billedlotteri](#)
- [Bolddans](#)
- [Dans](#)
- [Én - to - tre - legen](#)
- [Floorball - siddende](#)
- [Floorball - stående](#)
- [Helkropsøvelse](#)
- [Hulamål](#)
- [Keglebold](#)
- [Krydsbevægelser](#)
- [Leg med krydsbevægelser](#)
- [Navneleg med flere bolde](#)
- [Partibold](#)
- [Rejse-sætte-sig](#)
- [Stafetbold, **se video**](#)
- [Stafet med viskestykke og bold](#)
- [Tovdans](#)
- [Tre på stribe](#)
- [Træd frem - Til siden - Tilbage](#)
- [Verdenshjørner](#)
- [Viskestykke - rundkreds, **se video**](#)



2.5. Fysisk aktivitet på pleje- eller aktivitetscenter

Pleje- eller aktivitetscenteret giver mennesker med demens særlige muligheder for fysisk aktivitet. Der er gode faciliteter, social- og sundhedsfagligt personale og mulighed for fysisk aktivitet sammen med andre. At bevæge sig rundt på plejecenteret for at besøge andre beboere eller hjælpe til med rengøring er eksempler på hverdagsaktiviteter, der indeholder fysisk aktivitet. Helt almindelig styrke- og konditionstræning i plejecenterets fællesrum eller i et nærliggende aktivitetscenter er også

godt for mennesker med demens. Få inspiration og forslag til fysisk aktivitet, der får pulsen op kombineret med kognitiv træning på pleje- eller aktivitetscenteret ved at anvende øvelserne nedenfor.

Et par af øvelserne har en QR-kode (Quick Response). Scan QR-koden og se en video med øvelsen på en smartphone eller en tablet eller tryk på linket nedenfor.

ØVELSER

Øvelser kombineret med kognitiv træning på pleje- eller aktivitetscenter:

- [Ballonleg](#)
- [Bevægelser med bolde 1](#)
- [Bevægelser med bolde 2](#)
- [Billedlotteri](#)
- [Bolddans](#)
- [Dans](#)
- [Én - to - tre - legen](#)
- [Floorball - siddende](#)
- [Floorball - stående](#)
- [Helkropsøvelse](#)
- [Hulamål](#)
- [Krydsbevægelser](#)
- [Leg med krydsbevægelser](#)
- [Navneleg med flere bolde](#)
- [Partibold](#)
- [Rejse-sætte-sig](#)
- [Stafet med viskestykke og bold](#)
- [Stafetbold, **se video**](#)
- [Tovdans](#)
- [Tre på stribe](#)
- [Træd frem - Til siden - Tilbage](#)
- [Verdenshjørner](#)
- [Viskestykke - rundkreds, **se video**](#)



2.6. Fysisk aktivitet i foreningen

I en forening er det muligt at være fysisk aktiv på mange forskellige måder. Mange mennesker med demens har tidligere dyrket idræt i en forening. Det kan de godt fortsætte med eller begynde på igen. Den enkelte kan være fysisk aktiv med individuel idræt eller holdidræt. Trænere kan sætte rammen for og igangsætte fysisk aktivitet kombineret med kognitiv træning, evt. med hjælp fra social- og sundhedsfagligt personale, frivillige, venner eller pårørende.

Øvelserne herunder er tænkt som inspiration og forslag til trænere, der i forvejen står for træning i foreninger. De kan udvikle nye tilbud eller supplere eksisterende tilbud med øvelser, som får pulsen op og samtidig indeholder kognitiv træning.

Et par af øvelserne har en QR-kode (Quick Response). Scan koden og se en video med øvelsen på en smartphone eller tablet.

ØVELSER

Øvelser kombineret med kognitiv træning i foreningen:

- [Ballonleg](#)
- [Bakke-træning 1](#)
- [Bakke-træning 2](#)
- [Bevægelser med bolde 1](#)
- [Bevægelser med bolde 2](#)
- [Billedlotteri](#)
- [Bolddans](#)
- [Dans](#)
- [Én - to - tre - legen](#)
- [Floorball - siddende](#)
- [Floorball - stående](#)
- [Gang eller løb i naturen](#)
- [Helkropsøvelse](#)
- [Hulamål](#)
- [Keglebold](#)
- [Krydsbevægelser](#)
- [Leg med krydsbevægelser](#)
- [Navneleg med flere bolde](#)
- [Partibold](#)
- [Rejse-sætte-sig](#)
- [Stafetbold. *se video*](#)
- [Stafet med viskestykke og bold](#)
- [Tovdans](#)
- [Tre på striben](#)
- [Træd frem - Til siden - Tilbage](#)
- [Verdenshjørner](#)
- [Viskestykke - rundkreds. *se video*](#)



Træningsguidens øvelser og lege

i alfabetisk rækkefølge

3. Træningsguidens øvelser og lege i alfabetisk rækkefølge



Bakke træning 1



ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Gå hurtigt eller løb roligt hen mod bakken (også instruktøren), husk bolden. Lad evt. medbragt stavgangsstav ligge neden for bakken.
- På toppen af bakken står deltagerne i en rundkreds.
- Kast bolden til hinanden og udfør samtidig en kognitiv øvelse: nævn fx pigenavne, eller løb stille og roligt ned af bakken.
- Ved bunden af bakken tager instruktøren stavgangsstaven, stiller den lodret op og giver slip, så den falder til højre, venstre, bagud eller fremad.
- Deltageren skal nu fange staven, inden den lander på jorden.
- Gentag i mindst 10 minutter. Gerne med hurtigere løb op ad bakken for hver gang, og gerne med justerede sværhedsgrader af de kognitive og motoriske øvelser på toppen og i bunden af bakken.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.

Sværere:

- Sæt tempoet op.
- Find stejlere og/eller længere bakke, øg antal gentagelser.
- Øg afstand fra staven.
- Øg hastighed på boldkast.
- Udfordrer kognitivt, fx ved at tælle skiftevis ned fra 10, nævne ugedage, måneder eller andre huskeøvelser, som fx yndlingsårstid e.l.

Lettere:

- Sæt tempoet ned.
- Mindre stejl og/eller kortere bakke, færre gentagelser.
- Justér kognitiv opgave således, at alle udfører kognitiv udfordring i kor, fx tæl til 10, sig tabel eller ugedage.

OMGIVELSER

- Bakke eller andet udfordrende terræn, fx sand eller kuperet terræn.

REDSKABER

- Bold, stavgangsstav eller pind.

ANTAL DELTAGERE

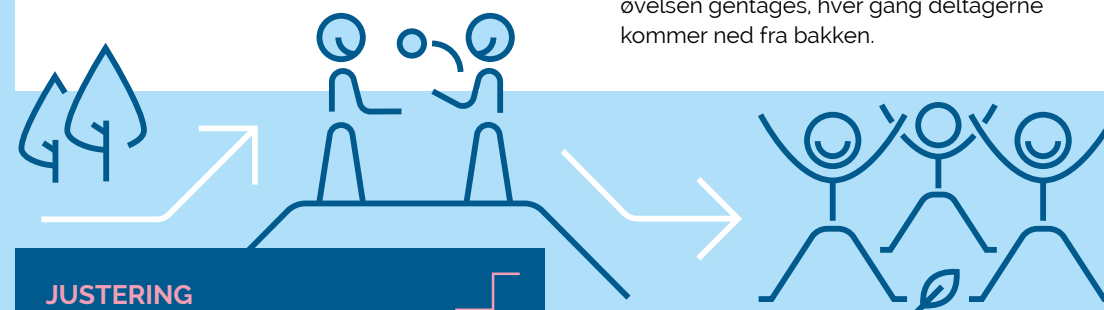
- En instruktør og én til flere deltagere.
- Gerne to instruktører, gerne én pr. ca. seks deltagere.

Bakke træning 2



ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Gå hurtigt eller løb roligt hen mod og op ad bakken (også instruktøren), husk bold.
- På toppen af bakken står deltagerne i en rundkreds.
- Kast bolden til hinanden, samtidig med, at der udføres en kognitiv øvelse, nævn fx på skift en ting fra en kategori: Ingredienser til aftensmaden, navn på planter eller dyr.
- Gå eller løb stille og roligt ned ad bakken. På vej ned instrueres alle i at finde fx en pind/kogle.
- Ved bunden af bakken placerer alle deres "ting" i midten og står i en stor rundkreds.
- Lav den samme styrkeøvelse: Benbøjninger/fremfald/englehop.
- Når instruktøren fløjter, løber deltageren hen og henter en tilfældig "ting", vender tilbage og laver øvelsen samtidig med, at de fortæller om deres "ting".
- Fortsæt med en ny styrkeøvelse, mens deltagerne på skift fortæller, hvad de har fundet.
- Deltagerne returnerer "tingen" i centrum og øvelsen gentages, hver gang deltagerne kommer ned fra bakken.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.

Sværere:

- Sæt tempoet op.
- Find stejlere og/eller længere bakke, øg antal gentagelser.
- Øg hårdhed ved boldkast.
- Gå "dybere" ned ved fremfald.
- Udfordrer kognitivt, fx ved huskeøvelser eller skiftevis at sige en ting fra en kategori fx yndlingsårstid, yndlingsfarve, foretrukken avis, livret.

Lettere:

- Sæt tempoet ned.
- Mindre stejl og/eller kortere bakke, færre gentagelser.
- Justér kognitiv opgave således, at alle udfører kognitiv udfordring i kor, fx tæl til 10, sig tabel eller ugedage.

OMGIVELSER

- Bakke eller andet udfordrende terræn, fx sand eller kuperet terræn.

REDSKABER

- Bold.
- Ting fra naturen.

ANTAL DELTAGERE

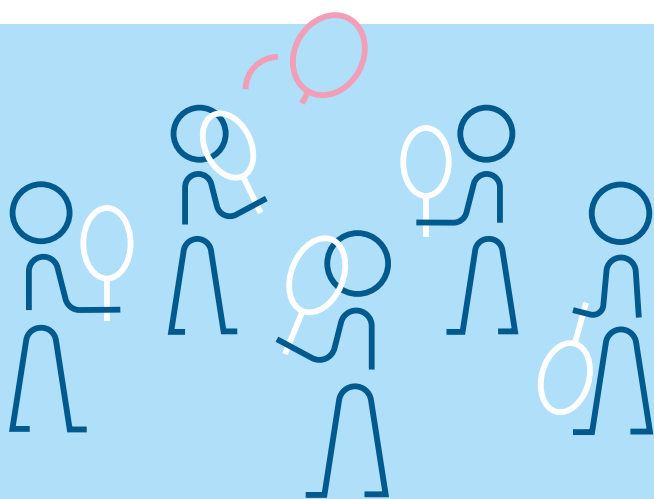
- En instruktør og én til flere deltagere.
- Gerne to instruktører, gerne én pr. ca. seks deltagere.

Ballonleg

– inspireret af demensvenlig træning DGI

ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Deltagerne står i en rundkreds.
- Hver deltager har en fluesmækker som "ketcher".
- Slå en ballon ind i midten af rundkredsen.
- Nu gælder det for deltagerne om at holde ballonen i luften.
- Skyd til hinanden og samarbejd om at holde ballonen i luften.



OMGIVELSER

- Hjemmet, gymnastiksal e.l., udendørs.



REDSKABER

- 1 ballon.
- 1 fluesmækker eller en rullet avis med tape rundt om til hver deltager.



ANTAL DELTAGERE

- Én instruktør og én til flere deltagere.
- Gerne to instruktører, gerne én pr. ca. seks deltagere.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.

Sværere:

- To og to spiller til hinanden som ved badminton.
- To og to spiller til hinanden samtidig med, at de bevæger sig fra A til B og retur (strækning på fx 15 m.).
- Bed deltagere i rundkredsen om at bytte pladser, imens der spilles.
- Lav baner med kegler, hvor hver enkelt deltager går zigzag mellem keglerne, imens de holder ballonen i luften.

Lettere:

- Siddende på stol/kørestol.
- Instruktør nævner deltagers navn, når det er muligt for deltageren at nå ballonen, hvilket gør pågældende mere "klar" til opgaven.

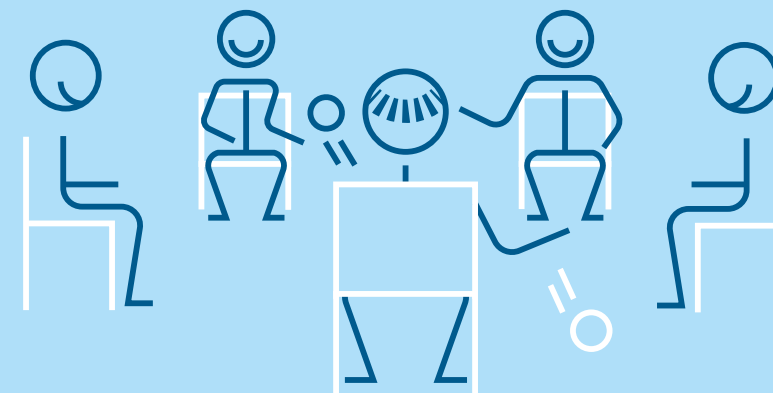


Bevægelser med bolde 1

– inspireret af demensvenlig træning DGI

ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Deltagerne sidder i en rundkreds.
- Studs den blå bold ned i gulvet til en tilfældig deltager. Deltageren, som får bolden, skal rejse sig og sætte sig igen. Fortsæt indtil alle har haft bolden.
- Tag den blå bold ud og den gule bold i brug. Studs den gule bold ned i gulvet til en deltager. Deltageren som får bolden tramper skiftevis med højre og venstre ben, og kaster til en ny deltager. Fortsæt indtil alle har haft bolden.
- Tag nu begge bolde i brug på samme tid – med de samme bevægelser som ovenfor.



OMGIVELSER

- Hjemmet, gymnastiksal e.l., udendørs.



REDSKABER

- 2 bolde, fx blå og gul.
- 1 stol til hver deltager.



ANTAL DELTAGERE

- Én instruktør og én til flere deltagere.
- Gerne to instruktører, gerne én pr. ca. seks deltagere.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.

Sværere:

- Kan udføres stående og fx ved både at lave knæbøjning og tramp.
- Tempoet op; Flere bolde i spil, fx to blå og to gule.
- Andre farvede bolde og øvelser i spil.
- Flere deltagere.

Lettere:

- Tempoet ned fx færre bolde.
- Gul og blå bold fordeles imellem deltagerne. Der kastes til den, der sidder til venstre, og modtager af bold udfører konkret øvelse, som farven på bold bestemmer.
- Færre deltagere.

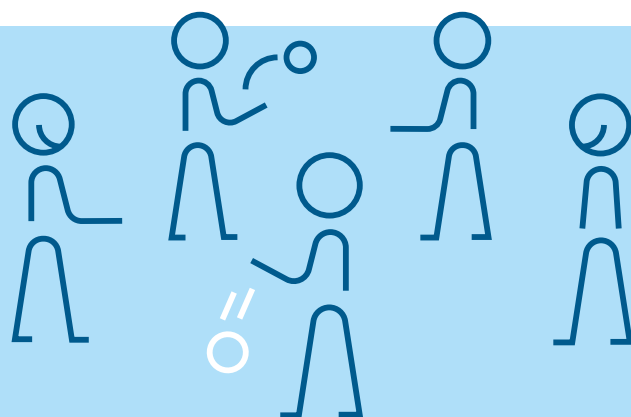


Bevægelser med bolde 2

– inspireret af demensvenlig træning DGI

ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Deltagerne står i en rundkreds.
- Start først med en grøn bold, der studs i gulvet til sidemanden, og kom på den måde hele vejen rundt. Gør dette nogle omgange, til alle kan udføre øvelsen.
- Tag dernæst en gul eller blå bold og kast den op i luften til sidemanden, så bolden kommer hele vejen rundt. Gør dette nogle omgange.
- Bring nu begge bolde i spil på samme tid. Sig fx: "Bolden er grøn som græsset, skal studs ned til græsset, den gule er gul som solen, og skal op mod solen" eller hvis det er en blå bold: "Bolden er blå som himlen, og skal op mod himlen".



OMGIVELSER

- Hjemmet, gymnastiksal e.l., udendørs.



REDSKABER

- 2-3 bolde, gerne gul, blå eller grøn.
- Evt. stole.



ANTAL DELTAGERE

- Én instruktør og én til flere deltagere.
- Gerne to instruktører, gerne én pr. ca. seks deltagere.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.

Sværere:

- Stå på ét ben, inden der kastes.
- Lav knæbøjninger inden der kastes.
- Bring en bold mere i spil.
- Tempoet op.

Lettere:

- Sidde på stol i rundkreds.
- Tempoet ned.
- Hjælp deltager ved at fortælle, hvordan han/hun skal kaste.



Billedlotteri - stafet

– inspireret af demensvenlig træning DGI

ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- To hold spiller mod hinanden.
- Brug to spil billedlotteri (lav dem evt. selv med printede billeder).
- Lav en bane og markér den ene ende med to startkegler (én til hver person/hold) og læg spillepladerne ved keglerne.
- Læg alle brikkerne med bagsiden opad i den anden ende. Placér gerne brikkerne i forskellige højder (på gulvet, på en stol, højt oppe, evt. på en hylde).
- En deltager fra hvert hold bevæger sig hurtigst muligt ned og henter en brik, vender tilbage og lægger brikken på pladen. Hvis brikken ikke passer, lægges den tilbage samme sted.
- Nu må næste i rækken løbe. Første fulde plade har vundet.



OMGIVELSER

- Gymnastiksal e.l., udendørs.



REDSKABER

- 2 spil billedlotteri.
- 2 kegler.
- Evt. borde/stole til placering af spilleplader og brikker.



ANTAL DELTAGERE

- Én instruktør og to til flere deltagere.
- Gerne to instruktører og to hold á 2-5 spillere.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.

Sværere:

- Sæt tempoet op.
- Løb/gå på forskellige måder (sidelæns, baglæns, på tæer, hæle).
- Der er lagt flere brikker ned, end der skal bruges.

Lettere:

- Alle brikker samt pladen ligger i hofte-højde.
- Sæt tempoet ned ved fx, at deltagerne på hvert hold følges ad og/eller ved udelukkende at gå.
- Færre brikker.
- Læg spillepladerne på et bord.



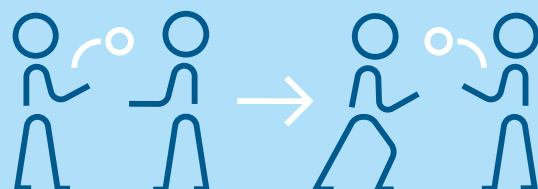
Bolddans

– inspireret af DGI smart træning

Høj intensitet
mindst
10 minutter
ad gangen
Pulsen op

ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- To og to stiller deltagerne sig med 2-3 meters afstand over for hinanden.
- Parrene kaster en bold/ærtepose mellem hinanden.
- Kasteren fortæller, hvilken hånd modtageren skal gribe med: højre eller venstre.
- Kald nu højre for 1 og venstre for 2. Kasteren siger derefter 1 eller 2 frem for højre og venstre.
- Udvid øvelsen ved at inddrage benene: gå frem på højre fod, og gribe med højre hånd (kommando 1) og gå frem på venstre fod, og gribe med venstre hånd (kommando 2).
- Find hele tiden tilbage til udgangspositionen.
- Udvid øvelsen yderligere ved at tilføje kommandoerne 3 og 4. 3: gribe med højre hånd og gå frem med venstre fod og 4: gribe med venstre hånd og gå frem på højre fod.
- Brug alle fire kommandoer.



OMGIVELSER

- Hjemmet, gymnastiksal e.l., udendørs.

REDSKABER

- Bold eller ærtepose.

ANTAL DELTAGERE

- Én instruktør og én til flere deltagere.
- Gerne to instruktører, gerne én pr. ca. seks deltagere.

JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.

Sværere:

- Større afstand mellem kaster og griber.
- Deltager tager større skridt frem og går "dybt" ned i knæ.
- Brug bold i stedet for ærtepose.
- Mindre bold.
- Inddrag flere og sværere krydsbevægelser og dermed også flere tal, fx 5: gribe med højre hånd, mens venstre hånd klapper på højre knæ. 6: gribe med venstre hånd, mens højre hånd klapper på venstre knæ.
- Brug bogstaver, farver, symboler i stedet for tal.

Lettere:

- Kan udføres siddende.
- Kortere afstand mellem kaster og griber.
- Større bold.
- Ærtepose i stedet for bold.
- Kasteren bruger kommandoerne højre og venstre til at angive, hvilken hånd der gribes med.

Dans

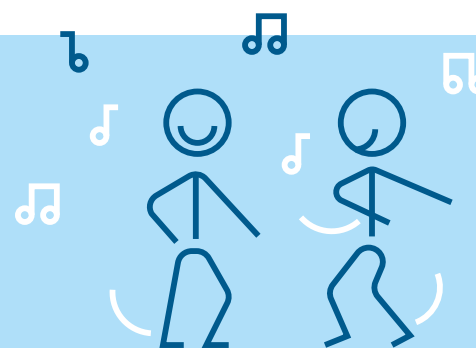
– inspireret af Erindringsdans

Høj intensitet
mindst
10 minutter
ad gangen
Pulsen op

ØVELSEN TRIN FOR TRIN

Kom i gang med at danse:

- Spørg ind til yndlingsmusik og hvilke former for dans, den enkelte godt kan lide og evt. har erfaring med. Musikken må gerne være taktfast og med et omkvæd, der kan synges med på.
- For at stimulere erindring og sætte gang i automatiserede dansebevægelsesmønstre, må musikken gerne være fra den tid, hvor den enkelte var ung og dansede.
- Forslag til dansesang: "Let's twist again". Stå evt. på klude, så fødderne nemmere kan bevæge/glide på gulvet, når der twistes. Start evt. med en klud under én fod ad gangen. Der kan twistes på stedet, twistes fremad/tilbage/til siden, op og ned og fra én fod til den anden.
- Andre forslag til dansesange: "Støvledans" fra "The julekalender", Hansi Hinterseer: "Hände zum Himmel" (som teksten siger: Løft hænderne mod himlen). I Tørfisk: "VLTJ" kan tempoet gradvist øges med forskellige øvelser, fx klap eller tramp hver gang tempoet på "toget" øges (det er omkvædet i sangen).
- Dans kan også indgå som en del af sanglege fx: "Så går vi rundt om en enebærbusk", "Åh boogie woogie woogie", "Nu er det jul igen", "To skridt til højre og to skridt til venstre", "Med hænderne si'r vi klap, klap, klap" osv.
- Sæt evt. bare musikken på og inviter med dit kropssprog op til en dans.
- Dans spontant eller øv små koreografier.



REDSKABER

- Musik.
- Evt. klude til under fod/fødderne, når der dances twist.

ANTAL DELTAGERE

- Én instruktør og én til flere deltagere.
- Gerne to instruktører, gerne én pr. ca. seks deltagere.

OMGIVELSER

- Hjemmet, gymnastiksal e.l., udendørs.

JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.

Sværere:

- Sæt tempoet op, fx på baggrund af musikvalg.
- Nye dansetrin.
- Få mere koordinering med i dansen, fx ved at bruge både ben og arme.

Lettere:

- Sæt tempoet ned.
- Brug evt. ganghjælpemiddel.
- Stå i rundkreds, så alle kan følge hinanden, og hver enkelt kan støttes i, hvilken retning de skal gå.

Én – to – tre legen

– inspireret af demensvenlig træning DGI

① ② ③ ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Deltagerne står i en rundkreds.
- Start legen stille ud med at tælle til tre. Deltagerne skiftes til at sige et tal. Der tælles: 1,2,3,1,2,3,1,2 osv.
- Når alle er med, skal alle dem, der siger 1, klappe én gang i hænderne.
- Når alle er med, øges sværhedsgraden, og alle der siger 2, skal trampe to gange i gulvet.
- Når alle er med, øges sværhedsgraden en sidste gang, og alle der siger 3 skal lave en knæbøjning.



OMGIVELSER

- Hjemmet, gymnastiksal e.l., udendørs.



REDSKABER

- Evt. stole ved siddende øvelse.



ANTAL DELTAGERE

- Én instruktør og én til flere deltagere.
- Gerne to instruktører, gerne én pr. ca. seks deltagere.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.

Sværere:

- Mere udfordrende fysiske øvelser som fx dreje rundt om sig selv, træd frem og bøj benene (lunge), hoppe osv.
- Sæt tempoet op.
- Tæl fx til fire og lav flere øvelser.

Lettere:

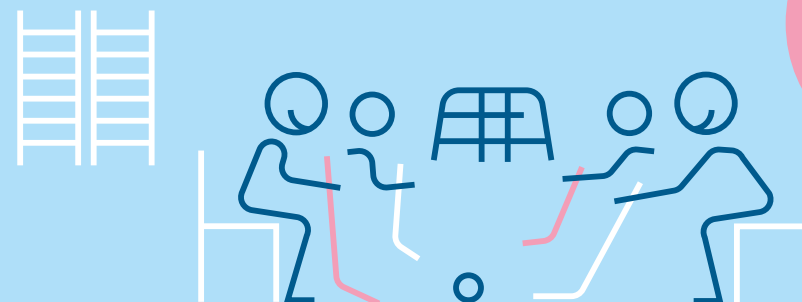
- Løft højre/venstre knæ på skift én gang, i stedet for knæbøjning.
- Siddende, med tilpassede øvelser, evt. op at stå/ned at sidde eller løfte ben enkeltvis.
- Kun have én øvelse med af gangen, og ikke flere i spil på samme tid.
- Lad evt. nogle af deltagerne fortsætte med kun at sige tallet.



Floorball - siddende

① ② ③ ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- To hold spiller mod hinanden (alle sidder på hver sin stol), og holdene skal score på et mål i hver ende af banen.
- Stil en række stole langs hver side af banen. Spillerne på holdene placerer sig mellem hinanden.
- Undgå under spillet at deltagerne tager fat i hinandens stav, at de slår med staven, og at de løfter staven over hoftehøjde.
- Indslag: Hvis bolden ryger af banen: tag et indslag ved banekanten.
- Spil fx 5-10 minutter eller til 5-10 point efterfulgt af pause.
- Alle på holdet skal røre bolden før scoring.



OMGIVELSER

- Gymnastiksal e.l., udendørs.



REDSKABER

- Lille plastikbold med huller, evt. plastpose, viskestykke.
- Hockeystave.
- 2 floorballmål eller 4 kegler.
- 2 sæt veste i forskellige farver.
- Stole, én til hver.



ANTAL DELTAGERE

- Gerne to instruktører og to hold á 2-5 spillere.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.

Sværere:

- Sæt tempoet op ved at vælge en hurtig bold.
- Flere deltagere.

Lettere:

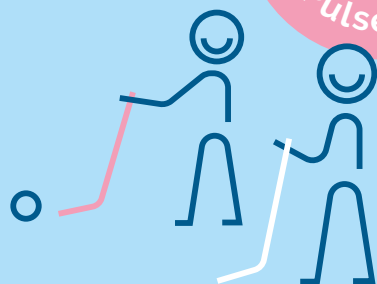
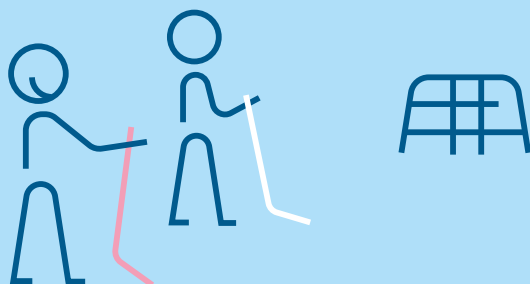
- Sæt tempoet ned ved fx at stoppe plastposer ind i bolden eller knyt knuder på viskestykke/klud og benyt som bold.
- Færre deltagere.
- Spil til ét mål for at gøre det mindre hårdt samt overskueliggøre spillet.
- Gør spillet mere overskueligt ved at undlade, at alle skal røre bolden inden scoring.



Floorball - stående

① ② ③ SPILLEREGLER

- To hold spiller mod hinanden, og holdene skal score på et mål i hver sin ende af banen.
- Undgå under spillet, at deltagerne tager fat i hinandens stav, at de slår med staven, og at de løfter staven over hoftehøjde.
- Indslag: Hvis bolden ryger af banen: tag et indslag ved banekanten.
- Spil fx 10 minutter eller til 10 point efterfulgt af en pause.
- Alle på holdet skal røre bolden før scoring.



OMGIVELSER

- Gymnastiksal e.l., udendørs.



REDSKABER

- Lille plastbold med huller, evt. plastpose, viskestykke.
- Hockeystave.
- 2 floorballmål eller 4 kegler.
- 2 sæt veste i forskellige farver.
- Evt. stol til målmand.



ANTAL DELTAGERE

- Gerne to instruktører og to hold á 2-5 spillere.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.

Sværere:

- Sæt tempoet op.
- Flere deltagere.

Lettere:

- Sæt tempoet ned ved fx at stoppe plastposer ind i bolden eller knyt knuder på viskestykke/klud og benyt som bold.
- Personer som har svært ved at deltage kan evt. sidde/stå på mål.
- Lad en mere mobil deltager være makker med en mindre mobil deltager.
- Gør spillet mere overskueligt ved at undlade, at alle skal røre bolden inden scoring.
- Spil til ét mål for at gøre det mindre hårdt samt overskueliggøre spillet.
- Færre deltagere.

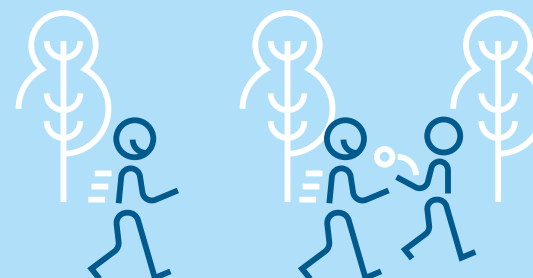


Gang eller løb i naturen



① ② ③ ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Start med afvekslende gang-/løbeformer: Op på tæerne/hælene, store/små skridt, liste/trampe, sidelæns/baglæns, knæløft/hælsark, drej rundt om sig selv – ca. 10 min.
- Intervalløb. Når instruktøren fløjter, øges tempoet hen til et aftalt punkt (næste bænk, træ) – ca. 10 min.
- Undervejs kan en bold kastes frem og tilbage mellem deltagerne samtidig med, at der udføres kognitive øvelser.
- Gå derefter to og to i rask tempo og tal sammen om en opgave, fx "Hvor mange ord kan I sammen finde, der starter med A?", eller "Fortæl om jer selv til hinanden".
- Hold evt. korte pauser undervejs og gør brug af naturens muligheder til at udføre andre øvelser, fx rejse/sætte sig på en bænk/træstamme, step fødderne skiftevis op og ned på en stub, gå balance på en træstamme, løft et stykke træ fra jorden, og læg det ned igen flere gange, stræk dig for at nå blade/grene på træerne, forsøg at "vælte" et træ ved at skubbe på stammen.



OMGIVELSER

- Skov, strand eller anden form for natur.



REDSKABER

- Evt. en bold.



ANTAL DELTAGERE

- Én instruktør og én til flere deltagere.
- Gerne to instruktører, gerne én pr. ca. seks deltagere.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.

Sværere:

- Bakket eller kuperet terræn.
- Sæt tempoet op.
- Øg afstand til hinanden ved kast.
- Øg hastighed på boldkast.
- Skift mellem kognitive opgaver om planlægning fx: få idéer til aftensmaden, og tal om hvad der skal på indkøbslisten, eller konkrete huskeøvelser.

Lettere:

- Fladere terræn og mindre varieret.
- Færre fysiske opgaver.
- Sæt tempoet ned.
- Mindre afstand mellem hinanden ved kast.
- Mindske hastighed ved boldkast.
- Uden bold.
- Justér ved at instruktør udfører den kognitive øvelse sammen med deltager. Den kognitive øvelse gøres lettere ved fx blot at tælle e.l.



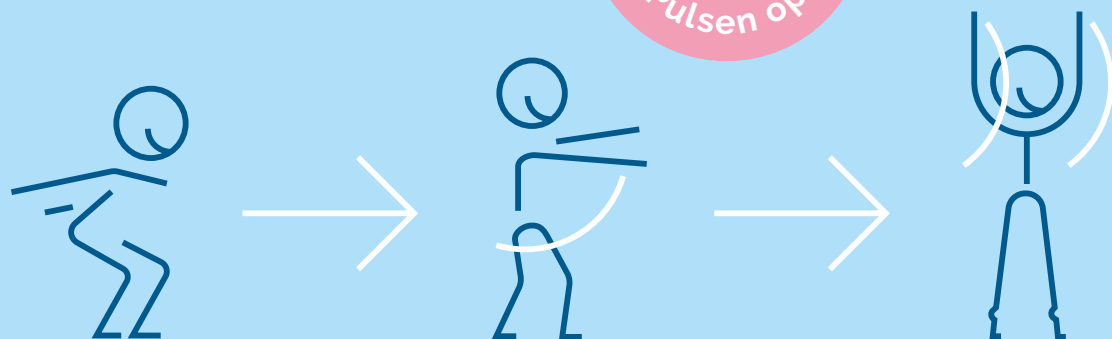
Helkropsøvelse

– inspireret af demensvenlig træning DGI

① ② ③ ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Deltagerne står i en rundkreds med hoftebredde afstand imellem fødderne.
- Armene svinger så langt bagud som muligt samtidig med, at knæene bøjes til ca. 90 grader. Stræk knæene samtidig med, at armene svinges opad foran kroppen helt op over hovedet. Kom kortvarigt op på tæer. Sving armene ned igen og bagud samtidig med, at knæene bøjes igen. Gentag øvelsen.

- Sig 3-tabellen, når deltagerne står på tæerne.



OMGIVELSER

- Hjemmet, gymnastiksal e.l., udendørs.



REDSKABER

- Evt. stol til støtte ved stående eller siddende øvelse.
- Evt. håndvægt/vandflaske.



ANTAL DELTAGERE

- Én instruktør og én til flere deltagere.
- Gerne to instruktører, gerne én pr. ca. seks deltagere.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.

Sværere:

- Håndvægt/vandflasker i hænderne.
- Udfordrer kognitivt, fx ved at sige måne-derne bagfra, eller en tabel bagfra.

Lettere:

- Øvelsen kan udføres siddende.
- Forbind deltagerne i en rundkreds ved, at alle har et viskestykke i hånden. Derved kan der ske fysisk guidning, og øvelsen bliver lettere.

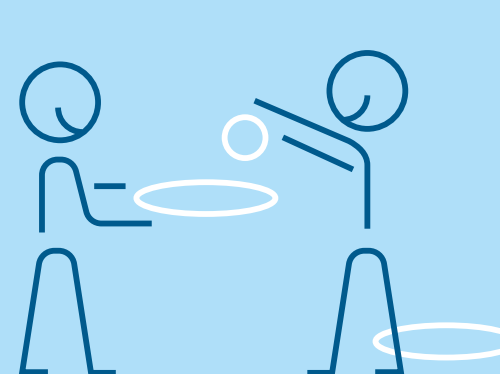


Hulamål

① ② ③ SPILLEREGLER

- To hold spiller mod hinanden.
- Scor ved at én spiller løfter hulahopringen op i 1-1½ meters højde, mens en medspiller kaster bolden ned gennem ringen.
- Løft kun én hulahopring ad gangen, og læg ringen på gulvet, før én fra det andet hold må løfte den.

- Efter scoring får det andet hold bolden.
- Scor ikke i samme hulahopring to gange i træk.
- Alle på holdet skal røre bolden før scoring.



OMGIVELSER

- Gymnastiksal e.l., udendørs.



REDSKABER

- Blød bold, fx bade- eller skumbold.
- Mindst 3 hulahopringe.
- 2 sæt veste i forskellig farve.



ANTAL DELTAGERE

- Gerne to instruktører og to hold á 2-5 spillere.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.

Sværere:

- Sæt tempo op ved at undlade reglen om, at der kun må scores i én ring ad gangen.
- Tungere hulahopring.
- Mindre diameter på ring.
- Flere deltagere.

Lettere:

- Deltager som har sværere ved at forstå spillet, kan evt. stå på bestemt sted eller sidde og modtage bold og kaste derfra.
- Lettere ring.
- Større diameter på ring.
- Gør spillet mere overskueligt ved at undlade, at alle skal røre bolden inden scoring.
- Færre deltagere.
- Kast til en bestemt spiller.
- Undlad reglen om, at der ikke må scores i samme ring to gange i træk.

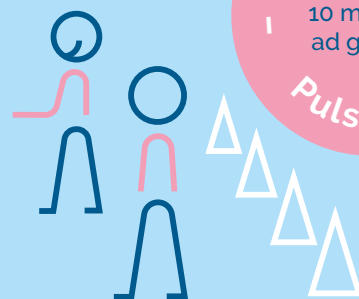
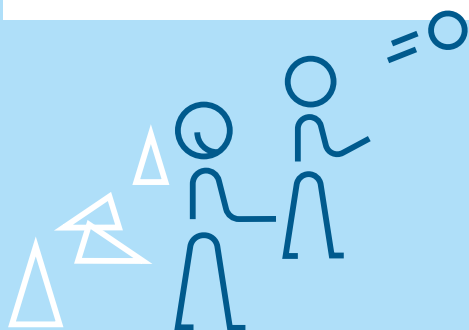


Keglebold

① ② ③ SPILLEREGLER

- To hold spiller mod hinanden.
- Placer fem kegler på hvert holds baglinje. Baglinjen skal flugte med bagvæggen i rummet således, at man ikke kan bevæge sig bag keglerne.
- Scor ved at vælte/ramme en kegle med bolden på modstanderens mållinje (baglinje) og flytte den til sin egen mållinje (baglinje).

- Efter scoring får det andet hold bolden.
- Et hold vinder ved at erobre alle modstanderholdets kegler, eller ved at have flest kegler, når tiden er gået.
- Alle på holdet skal røre bolden inden scoring.



OMGIVELSER

- Gymnastiksal e.l., udendørs.



REDSKABER

- Blød bold (fx bade- eller skumbold).
- 10 kegler.
- 2 sæt veste.
- Papir til evt. kognitiv opgave.



ANTAL DELTAGERE

- Gerne to instruktører og to hold á 2-5 spillere.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.

Sværere:

- Sæt tempoet op og løb med bolden.
- Markér linje, fx 1 m. fra baglinjen, hvor man ikke må gå tættere på, når man skyder efter keglerne.
- Større bane.
- Der kan evt. være en kognitiv opgave under hver kegle. Opgaven skal løses, inden holdet kan vinde. Fx bogstaver der skal samles til et ord eller sættes i alfabetisk orden, en bestemt talorden/tabel.

Lettere:

- Sæt tempoet ned, fx kun gå.
- Gør spillet mere overskueligt ved at undlade, at alle skal røre bolden inden scoring.
- Hav en fast makker at kaste til.
- Mindre bane.

Krydsbevægelser

– inspireret af DGI smart træning

① ② ③ ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Giv kroppens bevægelser "farver".
- Rød: Før højre hånd til venstre knæ foran kroppen.
- Grøn: Løft højre arm strakt ud til siden over skulderhøjde samtidig med at venstre ben strækkes ud til siden.
- Deltager og instruktør øver de to øvelser sammen. Instruktør siger eller viser papkort med én af farverne. Deltager laver øvelsen selv. Prøv flere gange.

- Giv flere bevægelser farver:
- Gul: Før venstre hånd til højre fod.
- Blå: Stræk venstre arm frem til over skulderhøjde samtidig med, at højre ben strækkes bagud.
- Gentag som ved de første farver.
- Kombiner nu alle farverne. Sig fx blå, gul, grøn eller rød.



OMGIVELSER

- Hjemmet, gymnastiksal e.l., udendørs.



ANTAL DELTAGERE

- Én instruktør og én til flere deltagere.
- Gerne to instruktører, gerne én pr. ca. seks deltagere.



REDSKABER

- Papkort i forskellige farver. Skriv fx farvernes navne på papkort.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.

Sværere:

- Sæt tempoet op.
- Flere forskellige fysiske øvelser, fx bøj venstre ben bagud og rør venstre fod med højre hånd bag på kroppen eller træd et stort skridt frem med højre ben og klap på låret med venstre hånd.
- Udfordrer kognitivt: Inddrag flere farver. Vis fx en farve og nævn et tal samtidig. Vis derefter en ny farve og nævn et andet tal osv. Deltageren lægger tallene sammen og fortæller til sidst resultatet. Brug fx papir med navn på en farve i stedet for et farvet papkort.

Lettere:

- Sæt tempoet ned.
- Deltag i øvelsen sammen med deltagerne.

Leg med Krydsbevægelser

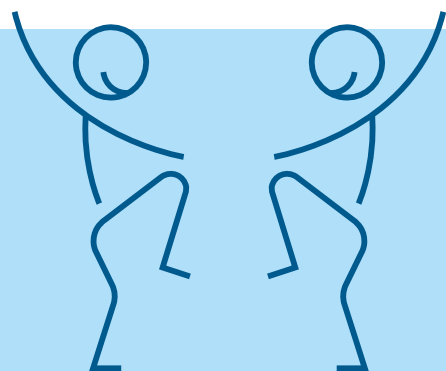
– inspireret af demensvenlig træning DGI

1 2 3 ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Stå i en rundkreds.
- Løft skiftevis højre og venstre knæ. Når venstre knæ er løftet, klap på venstre knæ med højre hånd.
- Når højre knæ er løftet, klap på højre knæ med venstre hånd.
- Tilpas tempo.
- Som ovennævnt klap blot på indersiden af foden i stedet for på knæet.

Kombinér de 2 øvelser således:

- Klap på venstre knæ med højre hånd.
- Klap på højre fods inderside med venstre hånd.
- Klap på venstre fods inderside med højre hånd.
- Klap på højre knæ med venstre hånd.
- Sig evt. kommandoen: Venstre knæ, højre fod, venstre fod, højre knæ og gentag.



OMGIVELSER

- Hjemmet, gymnastiksal e.l., udendørs.



REDSKABER

- Evt. stol at sidde på eller som let støtte ved stående.



ANTAL DELTAGERE

- En instruktør og én til flere deltagere.
- Gerne to instruktører, gerne én pr. ca. seks deltagere.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.

Sværere:

- Sæt tempoet op.
- Stående, spark bagud mod bagdelen med venstre ben. Ram her foden med højre hånd. Dernæst modsat spark med højre ben mod bagdelen, ram foden med venstre hånd.
- Udfordrer med kognitiv opgave, fx sig 3-tabellen sammen, samtidig med at du skiftevis løfter højre/venstre knæ og rører knæ med modsat hånd.

Lettere:

- Sæt tempoet ned.
- Øvelsen kan udføres siddende.
- Færre deltagere.

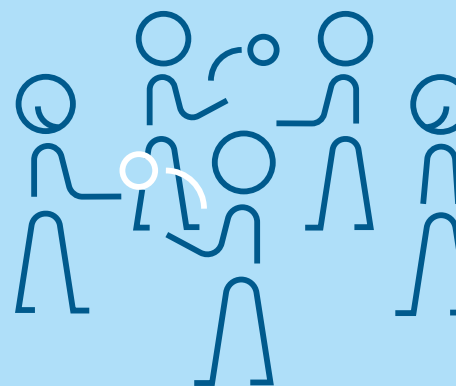


Navneleg med flere bolde

– inspireret af DGI smart træning

1 2 3 ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Deltagerne stiller sig i en rundkreds.
- Kast den blå bold til én i rundkredsen, og sig dit eget navn (boldene må kun kastes med underhåndskast).
- Erstat den blå bold med den hvide bold. Kast nu den hvide bold og sig navnet på den, du kaster til.
- Tag både den blå og hvide bold i brug på samme tid – stadig med hver deres funktion.
- Tag den blå og den hvide bold ud af legen, og tag en rød bold i brug. Kast den røde bold og sig navnet på den person, som modtageren af den røde bold, skal kaste bolden videre til.
- Når deltagerne er bekendte med den røde bolds funktion, inddrages den blå og den hvide bold igen – stadig med hver deres funktion.



OMGIVELSER

- Hjemmet, gymnastiksal e.l., udendørs.



REDSKABER

- 3 bolde i forskellige farver. Fx en blå, hvid og rød bold.



ANTAL DELTAGERE

- En instruktør, tre til flere deltagere.
- Gerne to instruktører, gerne én pr. ca. seks deltagere.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.

Sværere:

- Sæt tempoet op.
- Spark bolden til hinanden i stedet for at kaste.
- Stå på ét ben og kast.
- Brug floorballstave og skyd til hinanden langs jorden, stadig med forskellig farvede bolde.
- Navne kan byttes ud med navne på deltagerens ægtefælle, vejnavne, hvor man bor, husnummer, yndlingsdyr m.m.

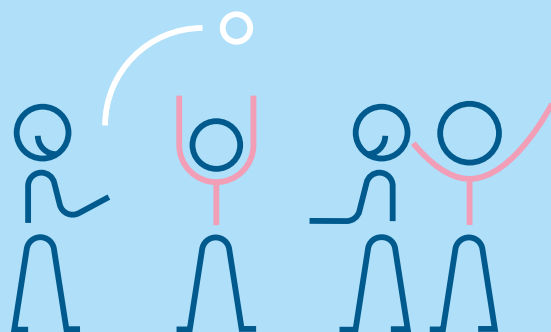
Lettere:

- Sæt tempoet ned.
- Sid på en stol.
- Det er ok, at nogle deltagere blot kaster bolden uden at udføre en kognitiv opgave.

Partibold

① ② ③ SPILLEREGLER

- To hold spiller mod hinanden på en bane, der er ca. 18x10 m.
- En bold kastes mellem spillerne på samme hold.
- Forsøg at vinde bolden fra modstanderne ved at gribe eller slå den i gulvet.
- Man får point, hver gang bolden har været grebet af alle på holdet uden afbrydelser.
- Det vindende hold er det, der har flest point, når tiden er gået (fx 10 minutter).
- Efter at det ene hold har fået point, får det andet hold bolden.



OMGIVELSER

- Gymnastiksal e.l., udendørs.



REDSKABER

- Blød bold, fx bade- eller skumbold.
- 2 sæt veste i forskellige farver.



ANTAL DELTAGERE

- Gerne to instruktører og to hold af 2-5 spillere.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.

Sværere:

- Sæt tempoet op ved at tage tid.
- Større bane.
- Man må højst bevæge sig tre skridt med bolden.
- Man må dribble.
- Udfordrer kognitivt ved at ændre på måden, man scorer point på. Brug fx ugedage eller måneder og sig: "mandag" første gang bolden gribes. Når man kommer til "søndag" får holdet 1 point. Tabes bolden midtvejs fortsættes næste gang, holdet har bolden.
- Ugedage/måneder kan tælles bagfra.
- Flere deltagere.

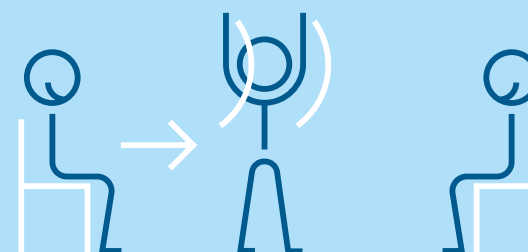
Lettere:

- Sæt tempoet ned ved at deltagerne kun må gå.
- Mindre bane.
- Man får point, hver gang bolden gribes. Når modstanderen får bolden, tælles videre fra sidst, de havde bolden. Spil til et hold får fx 20 point.
- Færre deltagere.

Rejse-sætte-sig

① ② ③ ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Sæt to stole over for hinanden, så I har en stol hver. Start siddende.
- Sig ord/ting inden for en kategori, fx måne-der, farver e.l. imens øvelsen udføres.
- Fortæl stille og roligt, mens du viser, hvordan øvelsen udføres: "Nu rejser jeg mig og siger december. Bagefter rejser du dig og siger november". Tag fx tilløb til at rejse dig, når det er deltagerens tur. På den måde "sætter du bevægelsen i gang".
- Gentag øvelsen, hvor det er deltageren, der starter med at sige "december".



OMGIVELSER

- Hjemmet, gymnastiksal e.l., udendørs.



REDSKABER

- 2 stole.
- Vandflaske/håndvægt.



ANTAL DELTAGERE

- Én instruktør og én til flere deltagere.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.

Sværere:

- Sæt tempoet op.
- Få armene med. Lad armene hænge ned, når du sidder. Når du rejser dig op, svinger du armene op i vandret stilling og videre op over hovedet. Brug evt. vandflaske eller håndvægt.
- Udfordrer kognitivt ved fx skiftevis at remse ting op fra bestemte kategorier fx, hvad der skal bruges til aftensmaden, tabeltræning, børnebørnenes navne eller vejnavne i nærheden.

Lettere:

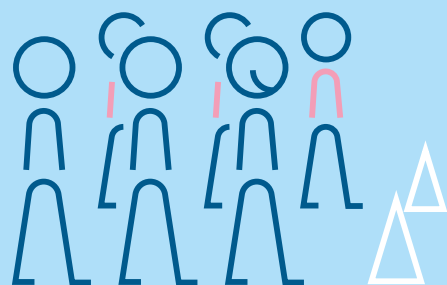
- Sæt tempoet ned.
- Hold hænderne i hver sin side på stolens sæde og sæt fødderne i gulvet. Forsøg at komme op at stå ved at skubbe fra med hænderne på sædet (forøvelse til at komme op at stå).
- Brug støtte som fx armlæn på en stol eller ganghjulpemiddel.
- Graduér højden på stol, fx ved at lægge pude på sædet.
- Sid i rundkreds og udfør kognitiv opgave sammen.

Stafetbold



ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Placér to hold ved hver deres kegle.
- En deltager fra hvert hold dribler op til keglen, der er placeret 10-15 meter væk (opfordre til løb).
- De deltagere, der venter, hjælper hinanden med at løse en opgave, fx lægge kort med årstiderne, månederne, ugedagene eller 6-tabellen i den rigtige rækkefølge.
- Når deltageren kommer tilbage med bolden, afleverer han/hun til den næste, som dribler afsted.
- Den, der lige har driblet, indgår i samarbejdet om opgaverne.
- Når opgaverne er løst, er man færdig.



OMGIVELSER

- Gymnastiksal e.l., udendørs.



REDSKABER

- 2 bolde som man kan dribble med (én bold pr. hold).
- 2 kegler.
- Papir/papkort til de forskellige opgaver.



ANTAL DELTAGERE

- Gerne to instruktører og to hold á 3-5 spillere.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.

Sværere:

- Sæt tempoet op, fx ved at tage tid.
- Tilføj regel om, at man fx skal hoppe fem gange ved tabt bold.
- Drible med bolden skiftevis med højre og venstre hånd.
- Ved gang kan der tilføjes opgaver, fx kaste bold op i luften foran sig selv og gribe igen, kast bold fra højre til venstre hånd, sætte kegler op og gå imellem keglerne.

Lettere:

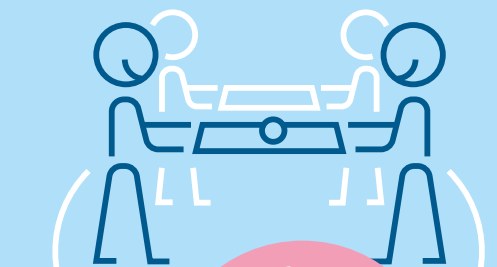
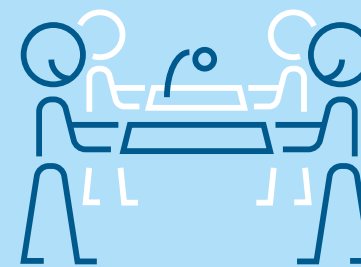
- Sæt tempoet ned, fx ved at samme personer følges ad fra de to hold.
- Gå med bolden uden at dribble.
- Meget enkle opgaver.



Stafet med viskestykke og bold

ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Holdene stiller op bag ved startlinjen, således at man står to og to over for hinanden på række.
- To og to deler et viskestykke, som begge parter tager fat i.
- Kast bolden fra det bagerste makkerpars viskestykke til det forreste pars viskestykke, herefter løber bageste par op foran det forreste, som kaster bolden ned til bageste par. Dette gentages.
- Placér en kegle 10-15 meter fra startlinjen, som holdet skal runde, hvorefter de skal tilbage igen til startlinjen på samme vis.
- Øv først uden kognitive opgaver, så øvelsen læres.
- Tilføj en kognitiv opgave, fx ved at sige månederne bagfra (december, november osv.), når bolden kastes.
- Når alle månederne er sagt, starter holdet forfra, indtil holdet er tilbage på startlinjen.



OMGIVELSER

- Gymnastiksal e.l., udendørs.



REDSKABER

- 1 viskestykke pr. to deltagere.
- 1 bold pr. hold.
- 1 startmarkering pr. hold, fx sjippetov.
- 1 kegle/stol pr. hold til runding.



ANTAL DELTAGERE

- Én instruktør, seks til flere deltagere.
- Gerne to instruktører og to hold á minimum seks deltagere.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.

Sværere:

- Sæt tempoet op ved at tage tid.
- Udfordrer kognitivt fx sig 7- tabellen forfra og bagfra.

Lettere:

- Sæt tempoet ned, fx kun gå.
- I stedet for at bageste par kaster til forreste par, kan de kaste til næste i rækken. Bageste par løber stadigvæk op foran.
- Uden kognitiv opgave.

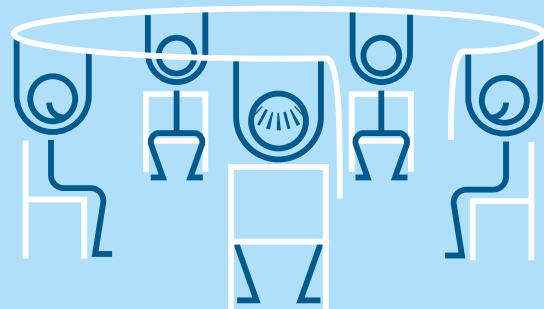


Tovdans



① ② ③ ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Sid i en rundkreds. Alle har fat med begge hænder i tovet foran sig. De følgende trin udføres siddende på denne måde.
- Den ledende dansepartner (instruktøren) tager initiativ, guider og fører de øvrige dansepartnere (deltagere) igennem dansen.
- Sørg hele tiden for, at dansetovet er stramt, så alle er med.
- Start med at lave forskellige øvelser, hvor deltagerne i fællesskab løfter tovet over hovedet, ned til gulvet, til højre, til venstre.
- Til musik kan disse bevægelser sammen-sættes til en dans, hvor flere elementer hele tiden bygges på.
- Lav fx "balledans", hvor den ene balle lettes fra stolen i forskelligt tempo og overkroppen lænes til modsat side af, hvor ballen løftes, så når højre balle løftes, læner man sig til venstre, fx hver gang omkvæd på sang lyder.
- I det øvrige af verset laves andre øvelser, fx bøj begge ben og løft dem samlet og ned igen, sving skiftevis samlede, bøjede ben fra side til side. Eller løft ben enkeltvis, stræk/ bøj benet skiftevis, op på tæerne, ned igen. Kombinér evt. med øvelser med armene som nævnt ovenfor.



OMGIVELSER

- Hjemmet, gymnastiksal e.l., udendørs.

REDSKABER

- Stol til hver deltager.
- Dansetov e.l. (fx. snor fra badekåbe).
- Evt. pude.

ANTAL DELTAGERE

- En instruktør, to til flere deltagere.
- Gerne to instruktører, gerne én pr. ca. seks deltagere.

JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.

Sværere:

- Sæt tempoet op.
- Stå i stedet for at sidde.
- Sid på pude på gulvet.
- Dansetyper: Cha-cha-cha, tango, vals, jive, quickstep, salsa, can can m.m. Musikken bestemmer rytme og hastighed.
- Lad mere mobile deltagere skifte plads efter endt dans, så mindre mobile bedre kan se, hvordan dansen skal udføres.

Lettere:

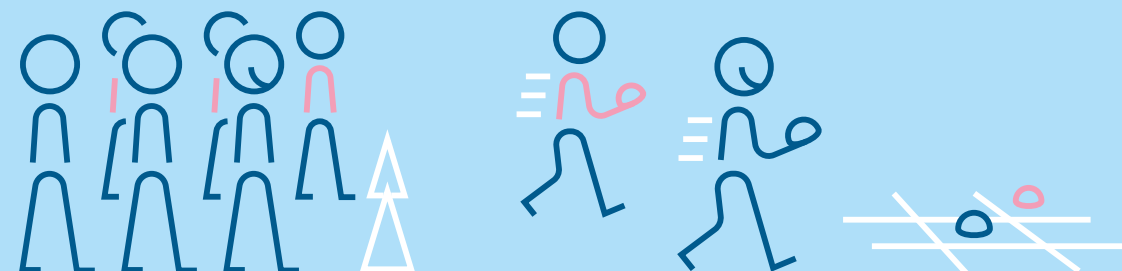
- Sæt tempoet ned.
- Enkle øvelser og meget tydelig instruktion.

Tre på stribe - stafet

- inspireret af demensvenlig træning DGI

① ② ③ ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- To hold spiller mod hinanden.
- Lav en bane og markér den ene ende med to startkegler (én til hver person/hold). Læg i den anden ende fire reb, så de udgør en "spilleplade" med ni felter, som er fælles for de to hold. Hver person/hold får tre ærteposer i samme farve.
- Skiftevis løber/går en deltager fra hvert hold ned og lægger én ærtepose i et felt. Fortsæt til alle ærteposerne er lagt. Er der endnu ikke blevet tre på stribe, fortsætter spillet ved at flytte en ærtepose på skift til et andet felt. Det første hold, der har tre på stribe, har vundet.



OMGIVELSER

- Gymnastiksal e.l., udendørs.

REDSKABER

- 2 kegler.
- 4 stk. reb.
- 6 ærteposer i to forskellige farver.

ANTAL DELTAGERE

- Gerne to instruktører og to hold á 2-5 spillere.

JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.

Sværere:

- Sæt tempoet op ved fx løb.
- Tag så lange skridt som muligt.

Lettere:

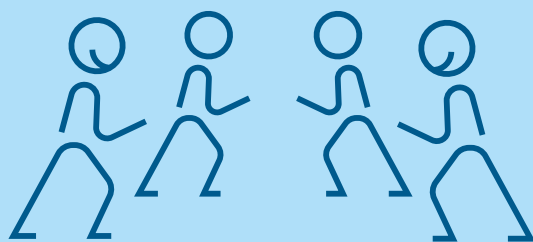
- Sæt tempoet ned ved udelukkende at gå.
- Mindre distance mellem startkegler og "spilleplade".
- Løberne på hvert hold følges ad.

Træd frem – Til siden – Tilbage

– inspireret af DGI smart træning

1 2 3 ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Stå gerne i rundkreds med ca. 1 m. afstand imellem hinanden.
- Giv retningerne et tal.
- Retningerne gælder for både højre og venstre ben.
- **1:** Stående træder du frem på det ene ben og bøjer det let. Overkroppens vægt kommer med frem. Kig ligeud. Tilbage til udgangsstilling.
- **2:** Stående træder du til siden og bøjer benet let. Overkroppens vægt kommer med til siden. Ryggen holdes ret. Kig ligeud. Tilbage til udgangsstilling.
- **3:** Stående træder du et lille skridt tilbage. Overkroppens vægt kommer med tilbage. Kig ligeud. Tilbage til udgangsstilling.
- Allererst trænes bevægelserne som beskrevet ovenfor sammen med instruktør. Dernæst kan opgaver kombineres fx som følgende:
- Instruktør siger: "Højre 2". Deltager skal træde til siden med højre ben.
- Instruktør siger: "Venstre 1". Deltager træder frem med venstre ben, osv.



OMGIVELSER

- Hjemmet, gymnastiksal e.l., udendørs.



REDSKABER

- Evt. stol til støtte ved stående eller siddende øvelse.



ANTAL DELTAGERE

- Én instruktør og én til flere deltagere.
- Gerne to instruktører, gerne én pr. ca. seks deltagere.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.

Sværere:

- Sæt tempoet op.
- Bøj dybere i benet, når du enten træder frem, til siden, tilbage.
- Deltagerne laver øvelserne selv, uden at instruktøren deltager.

Lettere:

- Sæt tempoet ned.
- Mindre skridt, når du træder frem/til siden/tilbage.
- Øvelsen kan udføres siddende. Retningerne: 1. Ræk armen frem, imens du læner dig frem. Ret dig op igen. 2. Stræk armen til siden, og læn dig til siden. Ret op igen. Ryggen holdes ret.
- Instruktør laver øvelserne sammen med deltagere.

Verdenshjørner

1 2 3 ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Udpeg fire hjørner. Kald dem for NORD, SYD, ØST og VEST.
- Peg i retning af de fire hjørner. Et hjørne ad gangen.
- Instruér med følgende eksempler:
- Når du går mod NORD, så klapper du, samtidig med at du løfter knæene.
- Når du går mod SYD, så nævner du tre navne på familiemedlemmer, samtidig med at du rækker hænderne med håndvægt/vandflaske op mod loftet og ned igen. Genta.
- Når du går mod ØST, så tæller du baglæns fra 10.
- Når du går mod VEST, så siger du samtidig 8-tabellen.



REDSKABER

- Vandflaske/håndvægt.
- Evt. stole/kegler til at markere verdenshjørner med.



ANTAL DELTAGERE

- Én instruktør og én til flere deltagere.
- Gerne to instruktører, gerne én pr. ca. seks deltagere.



OMGIVELSER

- Hjemmet, gymnastiksal e.l., udendørs.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.

Sværere:

- Sæt tempoet op.
- Tungere håndvægte/vandflasker.
- Drej rundt når du går mod øst og lav knæbøjninger, når du går mod vest.
- Udfordrer kognitivt ved fx at sige 7-tabellen eller nævne så mange som muligt inden for en kategori fx køkken-ting, blomster, dyr osv.

Lettere:

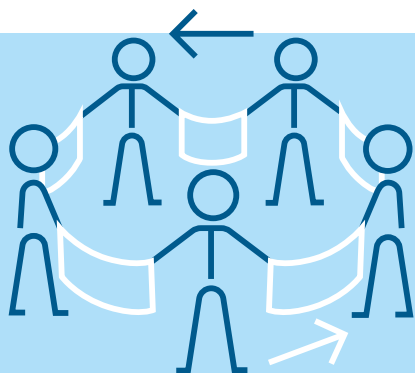
- Sæt tempoet ned.
- Gå på stedet og drej kroppen mod de nævnte retninger. Lav samme bevægelser som beskrevet i "trin for trin".
- Justér kognitivt, fx tæl til 10, sig 2- eller 10-tabellen.
- Udelad kognitive opgaver.
- Markér evt. hjørnerne med en stol.
- Udfør øvelsen sammen med deltagere.

Viskestykke - rundkreds



ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Stå i en rundkreds og forbind deltagerne ved, at alle holder et viskestykke i hænderne.
- Stå med tilpas afstand, så viskestykket strækkes ud.
- Gå otte skridt til højre, gå otte skridt til venstre. Derefter gå syv skridt til højre, gå syv skridt til venstre og hele vejen ned til ét.
- Gå med lange skridt, korte skridt, liste, trampe og op på tæerne.
- Gå mod midten – kampråb, som deltagerne på skift vælger, eller sig på skift, hvilken måned eller årstid vi har, eller hvilken dag det er.
- Slip viskestykkerne, så de ikke længere hænger sammen.
- Afslut fx med sanglegen "to skridt til højre, og to skridt til venstre". Øg tempoet gradvist samtidig med, at alle synger med og udfører de ting, man synger.



OMGIVELSER

- Hjemmet, gymnastiksal e.l., udendørs.



REDSKABER

- Viskestykke - ét til hver deltager, gulvklude eller andet stof.



ANTAL DELTAGERE

- Én instruktør og min. tre til seks deltagere.
- Gerne to instruktører, gerne én pr. ca. seks deltagere.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.

Sværere:

- Sæt tempoet op.
- Skiftevis op på tæerne, mens viskestykkerne løftes så højt op over hovedet som muligt – og dernæst ned i knæ, mens viskestykkerne holdes ned mod gulvet/jorden.
- Træd et stort skridt frem mod midten og bøj dybt ned i begge knæ (lunes). Skiftevis højre og venstre.
- I øvelsen hvor man går otte skridt til hver side, hold da først dit eget viskestykke i højre hånd, og når der skiftes retning lægges det i venstre hånd.

Lettere:

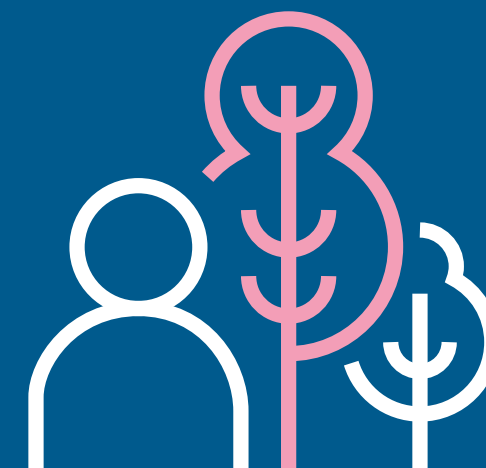
- Sæt tempoet ned.
- Når deltagerne går ind mod midten og på skift siger fx et kampråb, kan øvelsen gøres lettere ved, at alle siger ordene i kor.
- Find på andre øvelser, der siges i kor fx tæl til 10, sig tabel eller ugedage.

Træningsguiden giver inspiration til fysisk aktivitet for mennesker med demens og for ældre med nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne, der har behov for støtte til at være fysisk aktive.

Guiden henvender sig til medarbejdere i kommuner, frivillige, pårørende, trænere i foreninger samt andre, der understøtter borgere med demens og svækkede ældre i at blive og ikke mindst vedblive med at være fysisk aktive.

Guiden findes i tre forskellige udgaver:

- I denne korte version findes beskrivelser af alle 27 øvelser og lege fordelt på de fem hverdagsmiljøer: eget hjem, naturen, træningscenter, pleje- eller aktivitetscenter og forening.
- En elektronisk udgave på Sundhedsstyrelsens hjemmeside.
- En printervenlig udgave på Sundhedsstyrelsens hjemmeside.



Sundhedsstyrelsen
Islands Brygge 67
2300 København S

www.sst.dk

Sundhed for alle 