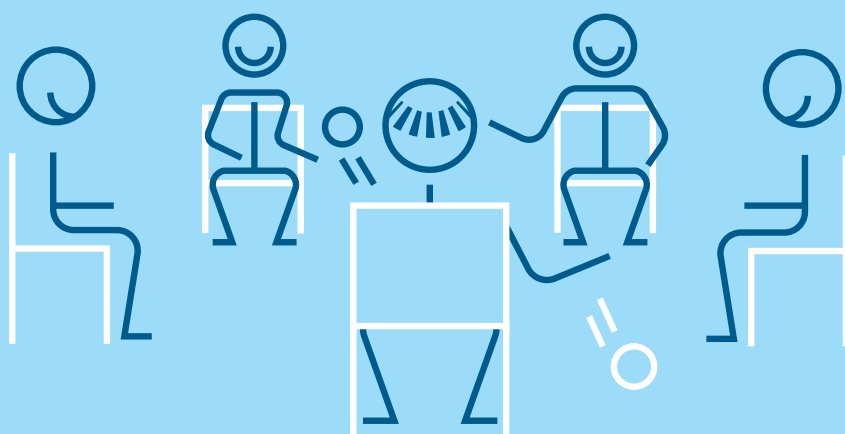


Bevægelser med bolde 1

– 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 trampler 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

- 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:

- 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.