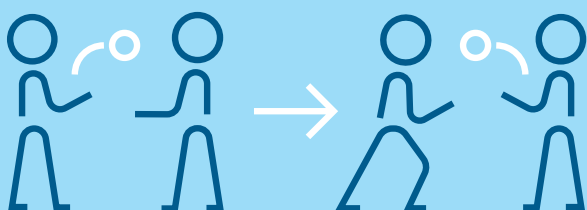


# Bolddans

– inspireret af DGI smart træning

## ① ② ③ 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 grib med højre hånd (kommando 1) og gå frem på venstre fod, og grib med venstre hånd (kommando 2).
- Find hele tiden tilbage til udgangspositionen.
- Udvid øvelsen yderligere ved at tilføje kommandoerne 3 og 4. 3: grib med højre hånd og gå frem med venstre fod og 4: grib 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

- 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:

- 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: grib med højre hånd, mens venstre hånd klapper på højre knæ. 6: grib 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.