Aktivitetshæfte



ParaLeg & Idræt

Sjove lege, idræt og små spil med fokus på bevægelse, glæde og fællesskab
– tilpasset deltagernes forskellige forudsætninger

ParaLeg & Idræt

Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse 2

Om aktivitetshæftet 3

Fire gode råd til instruktøren 4

De tre måder at understøtte instruktører 5

Tilpas aktiviteterne, så alle kan være med 6

Små spil og lege 8

Bamsebowling 10
Keglespil: Vælt de 10 kegler 11
Keglespil: Beslutningskegle 12
Keglespil: Fem på stribe 13
At kaste og studse en bold 14
At kaste en bold igennem en ring 15
Ballon-dask 16

Lege 18

Brug en skumdasker 20
Klim-Dask ⚄ 22
Boldbasis 24
Tårnbold ⚄ 26
Kispus ⚄ 28
Tyren i det røde hav ⚄ 30
Slå Munk ⚄ 32
Faldskærm 34
Sangleg: Fiskesangen 36
Sangleg: Ræven rask over isen ⚄ 38

Idræt 40

Biatlon ⚄ 42
Styrketræning og fitness ⚄ 44
Speed Stacking 46
Idræt på stol ⚄ 48
Boccia 50
Massage 51

Materiale til mere inspiration 55

Om aktivitetshæftet

Hæftet indledes med vores bedste råd til leg, idræt og spil – både til borgeren, som er instruktør, og til personalet, der understøtter.

Herefter følger aktivitetsbeskrivelser opdelt i de tre afsnit:

- **Små spil og lege:** Uformelle aktiviteter, der egner sig til få deltagere og kan laves på 5-10 minutter
- **Lege:** Styrede lege, der egner sig til både få deltagere og større grupper
- **Idræt:** Tilpasset idræt og bevægelse, der egner sig til både få deltagere og større grupper.

Fælles for alle de beskrevne lege, idrætter og spil er, at der er fokus på bevægelse og socialt samvær, samt at det er muligt at deltage på forskellige måder. Derfor findes de alle med forskellige tilpasninger eller i forskellige versioner – fra de små overskuelige til de mere komplekse.

Aktivitetshæftet er suppleret med en aktivitetsterning og et aktivitetshjul. De aktiviteter, som kan laves med aktivitetsterningen, er markeret med et terning-symbol i indholdsfortegnelsen og undervejs i aktivitetshæftet.

Lav de versioner af aktiviteterne, som deltagerne har det sjovt med, for det er hele pointen:
De skal skabe glæde og fællesskab!

Hæftet er udviklet af **Gerlev Center for Leg & Bevægelse** og **Parasport Danmark**, som begge har mange års erfaringer med at formidle leg, idræt og spil for og med mennesker med udviklingshandicap.

For mere inspiration se hæftets sidste afsnit og besøg vores hjemmeside:
ParaLeg.dk



Fire gode råd til instruktøren

Brug de fire gode råd som huskeregler til instruktører i ParaLeg & Idræt.



1 Få alle til at lytte og kigge på dig



2 Start med en enkel aktivitet med få regler



3 Vis med kroppen hvad I skal



4 Deltag selv og vær glad

De tre måder at understøtte instruktører

Du kan som personale indtage tre forskellige roller til at understøtte borgerne som instruktører. Hvilken rolle, du som personale (P) skal tage, afhænger af instruktørernes (I) forskellige lyst og muligheder for selv at gå i front.

Du **præsenterer selv** aktiviteten, og instruktørerne skaber god stemning gennem deres deltagelse.

Du præsenterer og styrer aktiviteten **sammen med** instruktørerne.

Du **står klar** til at understøtte instruktørerne i formidlingen af aktiviteten.



Tilpas aktiviteterne, så alle kan være med

Aktiviteterne i hæftet er udvalgt, så alle kan deltage – uanset funktionsniveau. Nogle aktiviteter kan dog kræve tilpasning i måden, de udføres på. Det kan I gøre på forskellige måder, som eksemplerne herunder viser.

Understøt deltagernes bevægelser

Nogle spil, lege og idrætter kræver, at man laver bestemte bevægelser. Her kan I understøtte deltagerne ved kropsligt at lave bevægelser for dem og/eller støtte og guide deres udførelse af bevægelserne.

Eksempler

- Ved kast: at gribe, holde om og kaste en bold (eller andet kasteskyts) sammen med en deltager.
- I fangelege: at køre en kørestolsbruger rundt samtidig med, at man hele tiden spørger og er opmærksom på, hvor personen ønsker at bevæge sig hen.



Tilpas måden, der kastes på

Nedjuster afstanden til målet og/eller anvend hjælpe-rekvisitter, så det passer til deltagernes behov og ønsker.

Eksempler

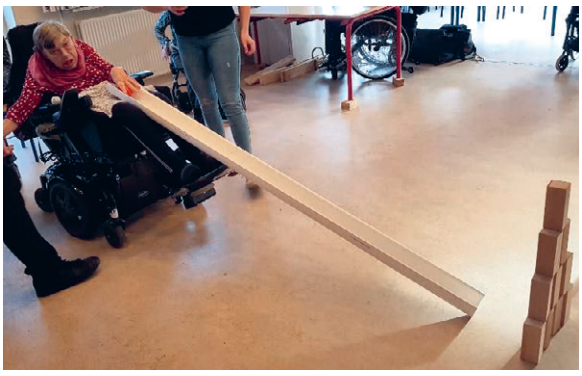
Kast efter kegler tæt på

- Stil fem smalle kegler i en cirkel tæt på spilleren.
- Deltageren får en bold/ærtepose i hånden og rækker den hen og slipper den mod målet.
- Hvis keglerne væltes, rejser du dem op igen.
- Vær klar til at understøtte deltageren i at holde og slippe bolden/ærteposen.

Tril en bold mod et mål

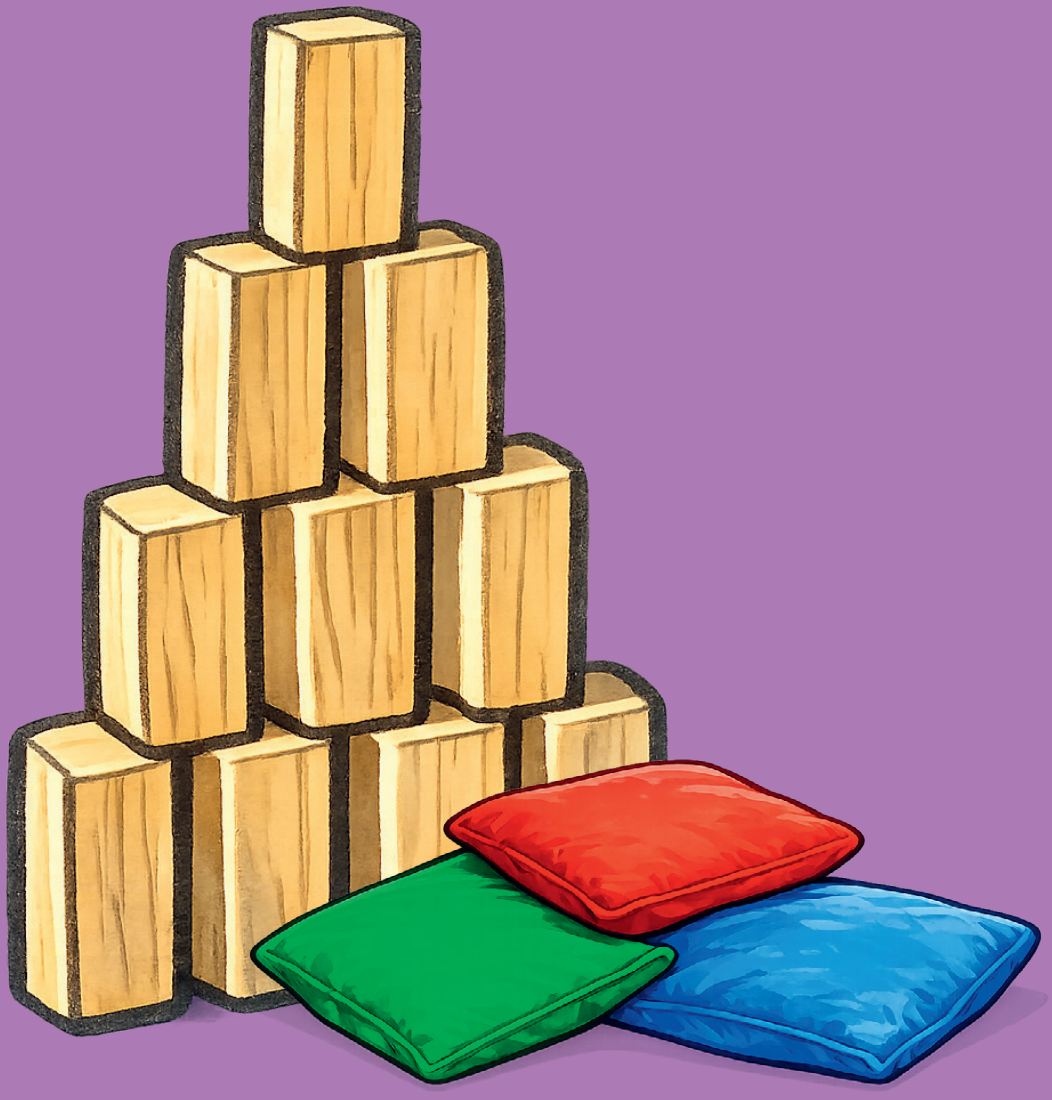
- Understøt deltageren i at trille en bold via en PVC-tagrende eller en skummåtte.







Små spil og lege



→ Side 8-17

I dette afsnit beskriver vi syv små, uformelle keglespil, boldspil og lege. Til dem alle findes forslag til en eller flere variationer.

De små spil og lege henvender sig særligt til mindre grupper (2–10 personer) og fungerer godt som uformelle aktiviteter, man kan gå til og fra. Samtidig er de sjove at være tilskuere til.

Gør det muligt at deltage på forskellige måder

Husk at være åben for, at man kan deltage på forskellige måder i de samme små spil og lege. Nogle vil måske helst deltage ved at observere eller hjælpe med at rejse kegler op, når de væltes. Andre vil gerne prøve selv. Sørg for, at alle har mulighed for at prøve, uanset funktionsniveau.

Udstyr til spil og lege – tænk kreativt

Under hvert spil og leg beskrives det udstyr som anvendes. Det er ikke afgørende, at I bruger præcis det nævnte. Hvis I ikke har det, så tænk kreativt og brug det, I har til rådighed.

Tak!

Billederne på de forrige sider og i afsnittet er af borgere og pædagoger fra Køge, Morsø og Bjerringbro. Tusind tak til dem for at give tilladelse til, at vi må bruge billederne til formidling og undervisning.

Bamsebowling

Et lidt skørt spil, der handler om at ramme de opstillede bamser. Bamserne ser sjove ud, så de vækker nysgerrighed og er populære at kaste efter.

Antal:	Fra 2-8 deltagere
Hvor:	Indenfor og udenfor
Udstyr:	• 10 bamser i forskellige typer og størrelser • 1 ærtepose per deltager • Markeringskegler til at vise hvor der kastes fra.

Grundspillet

Fokus: Vælt de skøre bamser i fællesskab

- Opstil forskellige bamser ved siden af hinanden
- Marker hvor der kastes fra og giv alle deltagere en ærtepose
- Kast på skift – rammer en deltager en bamse, så råb *"BRAVO"*
- Se, hvor mange bamser, I tilsammen kan vælte
- Når alle har kastet, så rejs bamserne op og prøv igen.

Variation

- Sig, hvilken bamse, du kaster efter
- Stil bamserne på nye måder (fx. på en trækegle eller et bord)
- Tæl point – hver væltet bamse giver et point, og der spilles til 10 point.

Overvejelse

- Deltagerne er forskellige – lad nogle stå tættere på eller have flere ærteposer
- Understøt eventuelt nogle deltagere i at nævne, hvilken bamse, de kaster efter.





Keglespil: Vælt de 10 kegler

Et enkelt spil, hvor det handler om at vælte de 10 opsatte kegler. Spillet er let at deltage i og hyggeligt at se på. Lyden af kegler, der vælter, kan også tit vække nysgerrighed.

Antal:	Fra 2-8 deltagere
Hvor:	Indenfor og udenfor på et jævnt underlag
Udstyr:	• 10 kegler • 1 ærteposer per deltager • Markeringskegler til at vise hvor der kastes fra.

Grundspillet

Fokus: At kaste efter de opstillede kegler på skift

- Opstil de 10 kegler som et tårn som vist på billedet
- Marker hvor der kastes fra og giv alle deltagere en ærtepose
- Kast på skift – hver væltet kegler giver et point
- Mellem hver deltagers tur tælles point, og keglerne rejses op
- Deltageren, som først får 10 point, vinder.

Variation

Fokus: Kast samtidig og oplev fælles succes

- Deltagerne står i en halvkreds med tårnet foran sig
- Fortæl deltagerne, at alle skal kaste samtidig, og tæl ned: *"3-2-1-KAST"*
- Formentligt har en eller flere ramt tårnet. Klap i fællesskab af jeres bedrift.

Overvejelse

- Deltagerne er forskellige – lad nogle stå tættere på eller have flere ærteposer
- Det er en del af spillet, at deltagerne selv rejser tårnet og tæller point. Lad dem fx. tælle point på fingrene eller ved at lave streger/"havelåger" på papir.





Keglespil: Beslutningskegle

Et sjovt spil, hvor deltagerne beslutter, hvilken farve kegle de vil ramme, inden de kaster.

Antal:	Fra 2-8 deltagere
Hvor:	Indenfor og udenfor på et jævnt underlag
Udstyr:	• Kegler i minimum to forskellige farver • En ærtepose per deltager • Markeringskegler til at vise hvor der kastes fra.

Grundspillet

Fokus: At ramme den farve kegle, man sigter efter

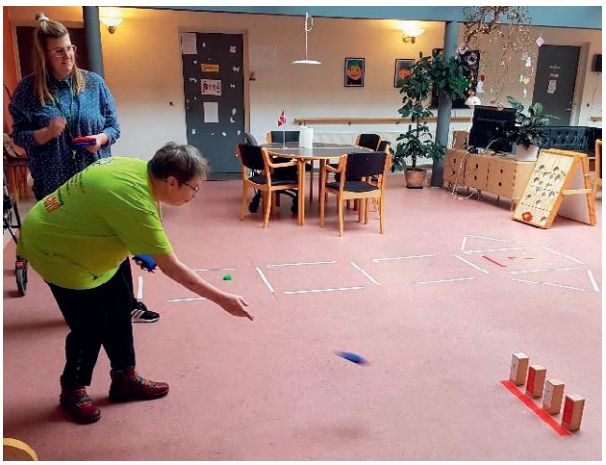
- Opstil kegler i to forskellige farver ved siden af hinanden som på billedet
- Marker hvor der kastes fra og giv alle deltagere en ærtepose
- Kast på skift
- Før man kaster, skal man nævne farven på keglen, man sigter efter
- Rammer en deltager en kegle i den nævnte farve, så råb *"BRAVO"*
- Før den næste deltager kaster, rejser I keglerne op.

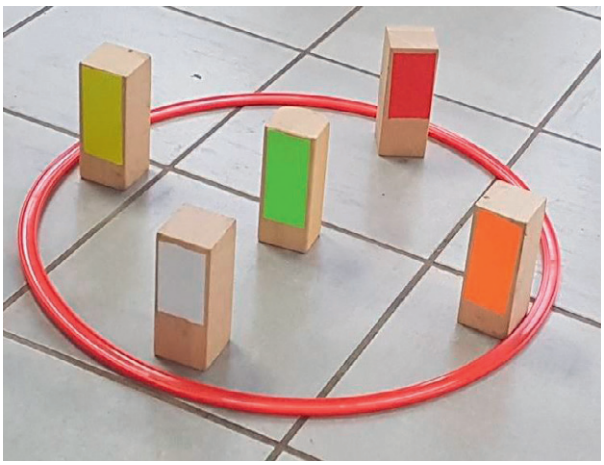
Variation

- Tilføj kegler i flere forskellige farver
- Stil keglerne på nye måder, fx. som et kryds
- Tæl point og spil til 10 point:
  +1 point for at ramme den rigtige farve
  -1 point for at ramme den forkerte farve.

Overvejelse

- Deltagerne er forskellige – lad nogle stå tættere på eller have flere ærteposer
- Understøt eventuelt nogle deltagere i at nævne, hvilken farve, de kaster efter.





Keglespil: Fem på stribe

Spillet går ud på at kaste og ramme den forreste af de fem opstillede kegler, så den vælter de øvrige kegler i rækken via en dominoeffekt.

Antal:	Fra 2-8 deltagere
Hvor:	Indenfor og udenfor på et jævnt underlag
Udstyr:	• 5 kegler • En ærtepose eller bold per deltager • Markeringskegler til at vise hvor der kastes fra • Til bowlingvariationen: To træstykker eller tagrender som bander.

Grundspillet

Fokus: Ram den forreste kegle, så den vælter de øvrige kegler

- Opstil fem kegler i en række – så tæt, at de kan vælte ned over hinanden
- Marker hvor der kastes fra og giv alle deltagere en ærtepose
- Kast på skift og forsøg at ram den forreste kegle, så den vælter flere
- Hvis en deltager vælter en eller flere kegler, så råb *"BRAVO"*
- Før den næste deltager kaster, rejser I keglerne op.

Variation

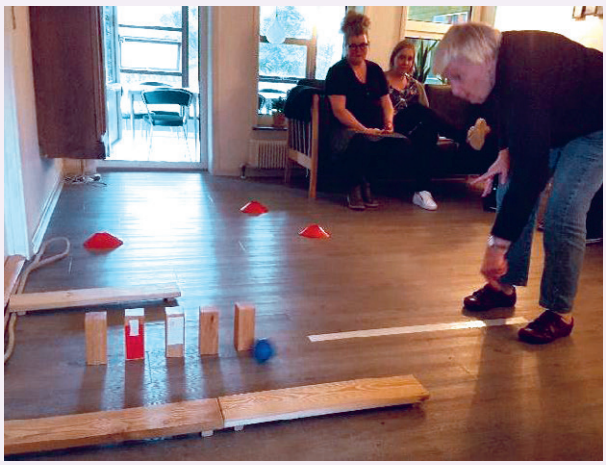
Fokus: Tril en bold som i bowling

- Stil bander omkring de opstillede kegler som i bowling
- Tril en bold skiftevis mod keglerne
- Keglerne kan væltes direkte eller via banden.

Overvejelse

- Deltagerne er forskellige – lad nogle stå tættere på eller have flere ærteposer/bolde.





At kaste og studse en bold

Spillet handler om at studse en bold igennem en lille cirkel, hvorefter den gribes af en anden. Når en bold studses mod underlaget, bliver den lettere at gribe, fordi en del af farten tages af den.

Antal:	Fra 2-15 deltagere
Hvor:	Indenfor og udenfor på et jævnt underlag
Udstyr:	• 1 blød bold (gribevenlig) • Et tøndebånd eller markeringskegler til at lave den lille cirkel.

Grundlegen

Fokus: At studse en bold og gribe den

- Markér med et tøndebånd eller markeringskegler en lille cirkel på ca. 0,5-1 meter
- Deltagerne stiller sig i en rundkreds rundt om den lille cirkel
- Tag nu bolden og kald navnet på den, du vil kaste til, fx *"Hanne er du klar?"*
- Forsøg nu at studse bolden blødt gennem midtercirklen og over til den anden
- Lykkes det den anden at gribe bolden, så fejr jeres fælles succes ved at råbe *"BRAVO"*
- Personen, som modtog bolden, er den næste til at studse bolden til en medspiller.

Variation

- Gør afstanden til cirklen større eller mindre
- Anvend en større eller mindre bold.

Overvejelse

- Nogle deltagere behøver understøttelse til at kaste og gribe bolden. Stil jer som personale strategisk i rundkredsen ved siden af dem.



At kaste en bold igennem en ring

En enkel boldleg, der handler om at kaste en bold gennem en ring, som to øvrige deltagere holder.

Antal:	Fra 4-8 deltagere
Hvor:	Indenfor og udenfor
Udstyr:	• 1 blød bold (gribevenlig) • En ring lavet af et tøndebånd eller formet af 2 skumdaskere (skumrør) som bøjes • Markeringskegler til at vise hvor der kastes fra.

Grundlegen

Fokus: I fællesskab at kaste og gribe en bold gennem en ring

- To deltagere holder en ring løftet ud mellem hinanden
- To andre deltagere står på hver sin side af ringen og forsøger at kaste en bold til hinanden igennem ringens hul
- Skift løbende roller, så I veksler mellem at holde ringen og kaste bolden.

Variation

- Hold ringen i forskellige højder eller bevæg den i en rytme op/ned
- Juster størrelsen på ringen eller anvend en anden bold
- Øg afstanden til hinanden, hver gang bolden gribes.

Overvejelse

- Det giver de mest gribevenlige kast, at kaste med to hænder og sigte efter den andens brystkasse
- Deltagere i kørestol kan fint være med, hvis ringen sænkes i højde





Ballon-dask

En simpel leg, der handler om at holde en ballon svævende i luften ved at daske til den. At en ballon svæver i luften, gør den både sjov og nemmere at ramme.

Antal:	Fra 2-15 deltagere
Hvor:	Indenfor på jævnt underlag
Udstyr:	• 1 ballon per deltager • 1 fluesmækker eller skumdasker (skumrør) per deltager • Markeringskegler.

Grundlegen

Fokus: I fællesskab, at holde en eller flere balloner svævende i luften

- Alle deltagerne har en ballon og en fluesmækker/skumdasker
- Kast nu ballonerne op i luften og forsøg at holde dem svævende ved at daske til dem.

Variation

Fokus: Ballon-dask med fokus på kamp

- Inddel deltagerne i to hold på hver deres banehalvdel opdelt med markeringskegler
- Fortæl deltagerne, at de skal kæmpe om at holde balloner væk fra egen banehalvdel
- Slip nu et par balloner fri
- Legen kan enten slutte ved, at du råber *"STOP"*, eller ved at ballonerne springer.

Overvejelse

- Brug balloner af god kvalitet, da de billige nemmere går i stykker
- Nogle deltagere behøver understøttelse til at daske til ballonen.







Lege



→ Side 18-39

I dette afsnit beskriver vi 10 forskellige lege. Legene beskrives i sin grundform på første side og forskellige versioner med stigende kompleksitet på næste side.

Vælg den version, der skaber mest glæde og fællesskab i jeres gruppe.

Det kan være, at I holder jer til en bestemt version, fordi den passer godt til deltagerne, eller at I med tiden prøver flere for at skabe variation og nye oplevelser.

Legene skal altid tilpasses den gruppe, og de enkelte deltagere, der leger. Det vigtigste er, at alle oplever glæde og fællesskab gennem legen. Husk at være åben for, at deltagerne kan deltage på forskellige måder i samme leg.

Seks af legene findes til aktivitetsterningen. Terningesymbolet øverst på siderne viser hvilke lege det er. Ved at slå med terningen kan I tilfældigt vælge hvilken af legene I skal lave.

Udstyr til leg – tænk kreativt

Under hver leg beskrives det udstyr, der anvendes. Det er ikke afgørende, at I bruger præcis, det nævnte. Hvis I ikke har det så tænk kreativt og brug det, I har til rådighed.

Et stykke udstyr, I med fordel kan anskaffe jer, er flere 1 meter lange skumisoleringsrør, som kan købes i ethvert byggemarked. Vi kalder det en "skumdasker", fordi den er lavet af skum og kan bruges til at "daske" andre med. Det er et fantastisk legeredskab, da det kan fungere som en "forlænget arm", så deltagere i kørestol eller med rollator får ekstra rækkevidde, og deltagere, der har udfordringer med kropsberøring, bedre kan være med.

Tak!

Illustrationerne i afsnittet er fra bogen "Euro – 121 gamle lege og spil fra Gerlev" af Jørn Møller.

Brug en skumdasker

En god startleg, hvor man med en skumdasker (skumrør) roligt kan hilse på hinanden, strække kroppen – og hvis man vil have mere fart på, kæmpe mod hinanden.

Antal:	Fra 2 - 20 deltagere
Hvor:	Indenfor og udenfor. Hvis der er deltagere på hjul (kørestol/rollator), er et jævnt underlag bedst
Udstyr:	• En 1 meter lang skumdasker (skumrør) per deltager.

Grundlegen

Fokus: I et roligt tempo at bevæge sig rundt og hilse med skumdaskeren

- Alle får en skumdasker
- Du forklarer, at I skal gå rundt og hilse med skumdaskeren
- Du viser med en deltager, at man hilser ved at mødes to personer og røre hinandens knæ med skumdaskeren og på skift sige sit navn
- Sæt legen i gang og lad deltagerne hilse på hinanden
- Når deltagerne har hilst, går de videre og møder en ny, som de hilser på
- Vælg efter et stykke tid en ny kropsdel, som man skal røre, når man hilser.

Overvejelse:

- Hvis deltagere har nedsat gribefunktion, kan skumdaskeren holdes i armhulen eller sættes fast på en eventuel kørestol eller rollator
- Nogle vil i legen gå ivrigt rundt og hilse, mens andre vil være mere afventende. Det er helt i orden. Hils på deltagerne på deres præmisser
- Hvis en deltager ikke kan sige sit navn, kan personen stadig hilse ved at røre den anden med skumdaskeren.



Brug en skumdasker i forskellige versioner

Versionerne er opstillet i rækkefølge efter, hvor komplekse de er. Vælg den/de versioner, der skaber mest glæde og fællesskab i jeres gruppe.

Version 1: Svarer til grundlegen på side 20

Version 2: Stræk kroppen sammen

Fokus: I samarbejde at strække kroppen ved hjælp af skumdaskeren

- Fortæl deltagerne, at I nu skal strække jer sammen to og to
- Stil dig over for en deltager og tag fat i enden på hinandens skumdasker, så I sammen holder to
- Stræk jer sammen ved på skift at løfte, sænke og bevæge skumdaskerne til siderne
- Når I har strukket jer, så find en ny person at strække dig med.

Overvejelse:

- Det vil være forskelligt, hvor meget deltagerne kan strække sig. At I holder i skumdaskerne, gør det muligt, at I kan strække jer sammen, men gøre det forskelligt. Fx kan de to skumdaskere sidde fast i ens kørestol, mens du strækker dig.

Version 3: Gå under skumdasker broen

Fokus: Parvist at koordinere om man laver en bro eller går under en

- Alle er sammen parvist
- Hvert par tager fat i enden på hinandens skumdasker, så I sammen holder to, som I ikke må slippe
- Når et par løfter deres skumdaskere, er det en bro, som andre par kan gå under
- I må selv bestemme, hvornår I løfter, og hvornår I går under andres broer.

Version 4: Kæmp mod hinanden

Fokus: At bevæge sig rundt og være opmærksom på de andres bevægelser

- I har hver især en skumdasker og bevæger jer rundt mellem hinanden
- Dask andres knæ med skumdaskeren og undgå selv at blive ramt
- Kæmp alle mod alle eller lave små kampe to og to
- Vælg efter et stykke tid en ny kropsdel, som man skal daske.



Klim-Dask

En væg-til-væg fangeleg i højt tempo og med højt humør. Legen er lidt "farlig og forbudt", fordi man må slå med skumdaskeren (skumrøret). Legen er enkel, og du kan på kort tid sætte legen i gang for en stor gruppe.

Antal:	Fra 8 - 100 deltagere
Hvor:	Indenfor og udenfor på et bredt og jævnt areal. Bredden på arealet skal være så deltagerne kan stå skulder ved skulder
Udstyr:	• En skumdasker (skumrør) per deltager • Markeringskegler i to forskellige farver.

Grundlegen

Fokus: At komme fra den ene til den anden linje uden at blive fanget

- Opstil en bred bane med to linjer i hver sin farve, fx orange og gul
- Deltagerne står bag den orange linje, og du stiller dig som fangeren bag den gule linje med en skumdasker
- Som fanger sætter du legen i gang ved at løfte skumdaskeren højt og slå den mod jorden og råbe: *"Klim-Dask!"*, hvorefter du bevæger dig ud mod deltagerne
- Deltagerne skal bevæge sig i "helle" bag den gule linje, og du må "daske" en med skumdaskeren, som bliver fanger med dig i næste runde
- Deltagerne står nu bag den gule linje, og du stiller dig bag den orange linje sammen med den nye fanger, som også får en skumdasker. På den måde skifter fangere og deltagere linje for hver runde
- Fangerne sætter nu næste runde i gang ved igen at slå skumdaskeren i jorden og råbe "Klim-Dask!". Husk I må kun fange en hver
- Legen fortsætter, indtil der kun er ganske få deltagere, som ikke er blevet fangere
- Hvis du ønsker legen skal forsætte, kan du lade de få, der er tilbage, være de nye fangere sammen med dig.



Overvejelse:

- Brug flade markeringskegler eller kridt til at lave linjerne, så deltagere med kørestole og rollator ikke sidder fast i dem
- Deltagere med svag håndfunktion kan hjælpes til at holde skumdaskeren, eller det kan sættes i spænd på en kørestol eller rollator
- Dask evt. dig selv på armen, mens deltagerne ser det – for at vise at det ikke gør ondt.

Klim-Dask i forskellige versioner

Versionerne er opstillet i rækkefølge efter, hvor komplekse de er. Vælg den/de versioner, der skaber mest glæde og fællesskab i jeres gruppe.

Version 1: At bevæge sig mellem linjerne

Fokus: At lytte til hvornår og hvordan man skal bevæge sig

- Saml alle deltagerne bag den orange linje
- Peg mod den gule linje og sig: *"Kan I se den gule linje? Der skal vi ned. 3-2-1-nu!"*. Alle bevæger sig derhen og samles bag den
- Ved den gule linje peger du på den orange linje og tæller igen ned "3-2-1-nu!", hvorefter alle bevæger sig derhen
- Gentag forløbet og bevæg jer på den måde frem og tilbage mellem linjerne
- Variér legen ved undervejs at skifte måden man bevæger sig på – fx kan man bevæge sig baglæns, drejende eller som et dyr
- Spørg også deltagerne, hvordan de synes, I skal bevæge jer.

Overvejelse:

- Denne version kan fungere som en god optakt til version 2, da deltagerne får en forståelse af legens rytme med bevægelse frem og tilbage mellem linjerne.

Version 2: Svarer til grundlegen på side 22

Boldbasis

Boldbasis handler om at lykkes sammen med at gribe og kaste bolde af forskellige typer. De fleste versioner foregår i en kreds og kan leges siddende af deltagerne.

Antal:	Fra 6 - 25 deltagere
Hvor:	Indenfor og udenfor Hvis der er deltagere på hjul (kørestol/rollator), er et jævnt underlag bedst
Udstyr:	• Bløde bolde i forskellige farver, størrelser og typer • Diverse små genstande man kan modtage, kaste og gribe – brug din fantasi.

Grundlegen

Fokus: At sige hinandens navne og kaste og gribe en bold på tværs af kredsen

- Deltagerne står i en rundkreds, og du står i midten med en stor, blød bold
- Se på en deltager, sig personens navn og kast bolden til vedkommende
  – Hvis deltageren er usikker, så gå tættere på eller læg bolden i deltagerens hænder
  – Hvis deltageren er sikker, så kast bolden hurtigt
- Lad deltageren kaste bolden tilbage til dig og kast bolden til en nye person
- Du kan også lade deltagerne kaste bolden direkte til en, de siger navnet på
- Udvikl legen ved, at man skal træde et skridt tilbage hver gang, man griber bolden. På den måde står nogle længere fremme og andre længere tilbage i kredsen.

Generel overvejelse:

Mennesker med udviklingshandicap har, ligesom alle andre mennesker, forskellige erfaringer med boldspil. Nogle er vilde med boldspil og andre ikke. Endelig er der mennesker, som pga. motoriske forhold som fx lammelser eller spasticitet, har det svært med bolde. Som instruktør skal du derfor:

- Gå roligt frem og starte med simple versioner
- Understøtte deltagere i at gribe og kaste bolde.



Boldbasis i forskellige versioner

Versionerne er opstillet i rækkefølge efter, hvor komplekse de er. Vælg den/de versioner, der skaber mest glæde og fællesskab i jeres gruppe.

Version 1: At sende bolden rundt

Fokus: At skabe tryghed ved bolde

- I sidder i en rundkreds og du viser deltagerne en stor blød bold
- Tal om, at bolden er blød, rund og god at gribe
- Mærk nu selv på bolden og giv den videre til din sidemakker, som gør det samme
- Når bolden har været hele vejen rundt, kan den sendes den modsatte vej rundt.

Version 2: At sende forskellige typer bolde og genstande rundt

Fokus: Opmærksomhed på, at bolde er forskellige i størrelse, hårdhed, vægt mm.

- Du begynder at sende forskellige typer bolde rundt i kredsen – én ad gangen
- Du kan løbende stoppe op og tale om størrelser, fasthed, farver på boldene
- Prøv også at lade deltagerne slippe bolden fra deres hænder ned til underlaget
- Udvikl legen ved at sende fx et tørklæde, en sko eller en hat rundt.

Version 3: At sende flere bolde rundt samtidigt

Fokus: Opmærksomhed på at boldene kommer fra begge sider

- Du tager en rød og blå skumbold, som du sender hver sin vej rundt i kredsen
- Når det fungerer, kan du sende endnu flere bolde rundt i kredsen samtidigt.

Version 4: En boldleg med fortælling og fart

Fokus: At leve sig ind i fortællingen og sende boldene hurtigt rundt

- Tag en rød skumbold og kald den en ”rød sportsvogn”. Send den hurtigt rundt i kredsen, mens I siger *”vruummm”*
- Tilføj en blå skumbold som ”politibil”, der skal fange ”sportsvognen”
- Send nu begge bolde rundt samtidigt i høj fart
- Udvikl fortællingen ved at tilføje flere bolde i andre farver, som nye ”biler”.

Version 5: Svarer til grundlegen på side 24

Version 6: At kaste og gribe en bold i bevægelse

Fokus: At bevæge sig i forhold til hinanden og være klar til at gribe bolden

- I bevæger jer hele tiden rundt mellem hinanden
- Tag en stor, blød bold, sig personens navn, og kast bolden til personen
- Den, der modtager bolden, siger nu navnet på en ny person, som bolden kastes videre til
- Legen fortsætter – øg tempoet, når det fungerer
- Brug hele tiden hinandens navne og se på den, I vil kaste til
- Udvikl legen ved at tilføje flere bolde og/eller sjove genstande at kaste med.



Tårnbold

En boldleg, hvor I skal samarbejde om at vælte tårnet i midten af rundkredsen.

Antal:	Fra 8 -12 deltagere
Hvor:	Indenfor og udenfor Hvis der er deltagere på hjul (kørestol/rollator), er et jævnt underlag bedst
Udstyr:	• En blød bold • Et "tårn" bestående af 3 små stokke (30-50 cm) med en elastik foroven • Markeringskegler.

Grundlegen

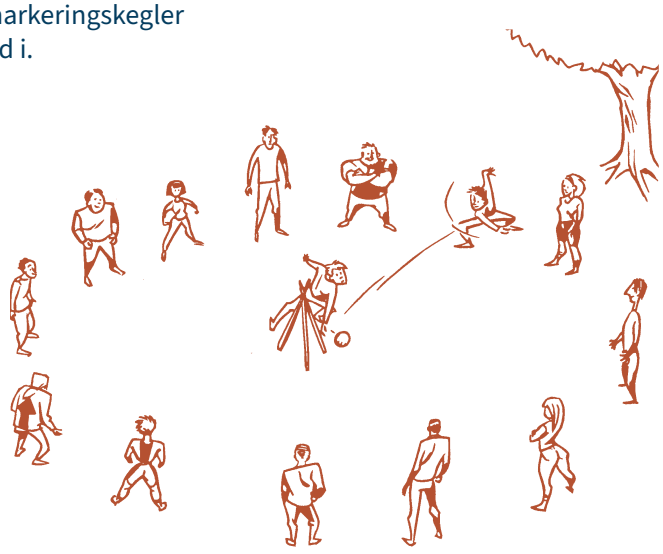
Fokus: I fællesskab at snyde tårnvogteren og få væltet tårnet

- Deltagerne danner en rundkreds rundt om tårnet
- Du stiller dig ind i midten som vogteren, der skal beskytte tårnet
- Deltagernes mål er at vælte tårnet med en stor blød bold
- For at vælte tårnet skal de snyde dig ved at kaste bolden rundt til hinanden, før den kastes mod tårnet
- Den deltager, som rammer og vælter tårnet, bliver den nye vogter.

Overvejelse

Der er ofte stor forskel på deltagernes evne til at kaste og gribe. Du kan udligne denne forskel ved:

- Individuelt at tilpasse deltagernes afstand til tårnet, så nogle står tæt på og andre længere væk. Markeringskegler kan anvendes til at vise hvor deltagerne hver især skal stå.
- Gør vogterrollen sværere ved at lave en ring af markeringskegler rundt om tårnet, som vogteren ikke må træde ind i.



Tårnbold i forskellige versioner

Versionerne er opstillet i rækkefølge efter, hvor komplekse de er. Vælg den/de versioner, der skaber mest glæde og fællesskab i jeres gruppe.

Version 1: At kaste og ramme tårnet

Fokus: At kaste til hinanden og fejre, når tårnet vælter

- I står/sidder i en rundkreds rundt om tårnet
- I giver og kaster bolden rundt mellem jer og skyder efter tårnet i midten
- Når tårnet væltes, råber I alle ”Hurra”! Du rejser tårnet op igen og legen fortsætter
- Prøv også legen med forskellige typer bolde og find jeres yndlingsbold.

Version 2: Svarer til grundlegen på side 26





Kispus

En kredsleg, hvor det handler om at bytte plads med hinanden. Legen findes i mange versioner og kan tilpasses alle målgrupper.

Antal:	Fra 8 - 25 deltagere
Hvor:	Indenfor og udenfor på jævnt underlag
Udstyr:	• Markeringskegler til at vise pladserne i rundkredsen • En skumdasker (skumrør).

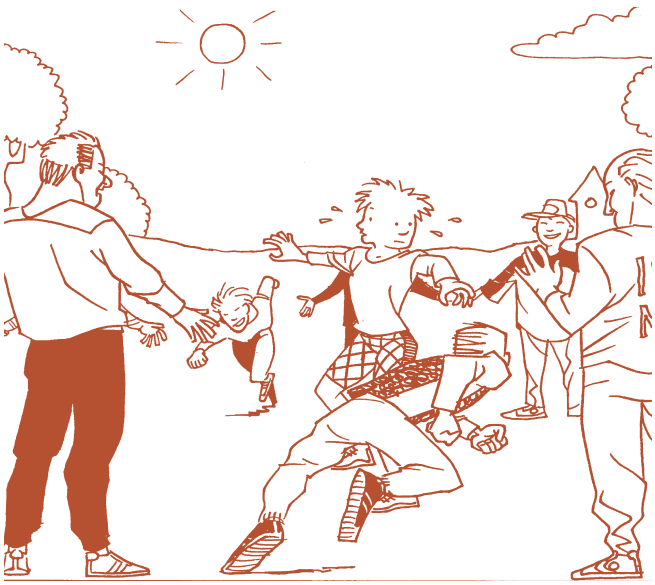
Grundlegen

Fokus: At vinke og bytte plads med personen, der vinker tilbage

- I står/sidder alle i en rundkreds, hver især med en markeringskegle foran jer
- Du vinker nu til en person, og hvis personen vinker tilbage, bytter I plads ved at gå igennem rundkredsens midte og stille/sætte jer ved den andens markeringskegle
- Du fortsætter et par gange med at vinke og skifte plads med forskellige personer
- Lad nu deltagerne vinke til hinanden og skifte plads.

Overvejelse:

- For nogle deltagere kan det være svært at forstå, at vinket er henvendt til dem. Sørg for at lave vinket i flere sekunder, så de kan nå at opfatte det. Du kan også supplere vinket med at sige deres navn, fx. *"Hej Henrik".*
- Stil/sæt jer som personale i rundkredsen strategisk ved siden af deltagere, som har behov for støtte til at skifte plads.



Kispus
i forskellige versioner

Versionerne er opstillet i rækkefølge efter, hvor komplekse de er. Vælg den/de versioner, der skaber mest glæde og fællesskab i jeres gruppe.

Version 1: Du skifter plads med deltagerne

Fokus: Du har initiativet og skifter plads med deltagerne ved at bruge deres navne

- I står/sidder i en rundkreds med ansigtet mod midten
- Du vinker til en deltager, fx. Anne, på den anden side af kredsen, og samtidig siger du *"Hej Anne, nu skal du over på min plads",* hvorefter I bytter plads
- På den måde fortsætter du legen ved at skifte plads med forskellige deltagere.

Overvejelse:

- Deltagere kan være generte eller skal lige forstå konceptet
- Du skal derfor ikke nødvendigvis skifte plads med alle
- Det kan være en god idé, at du bevæger dig over centrum af kredsen som den første.

Version 2: Alle vinker og bytter plads samtidigt – sjovt og kaotisk

Fokus: At skifte plads i cirklen, når der råbes "BYT"

- Deltagerne står/sidder i en rundkreds med ansigtet mod midten
- Du står i midten og siger *"Alle vinker til en og bytter plads … Klar, parat, BYT"*
- På "BYT" går deltagerne igennem centrum af rundkredsen og finder en ny plads
- Nogle deltagere vil formentligt blive stående/siddende, når der råbes *"BYT"* – giv dem tid, måske de rykker sig i en senere runde af legen.

Version 3: Vink og byt plads – med støtte

Fokus: Du understøtter deltagerne til at skifte plads med hinanden

- I står/sidder i en rundkreds med ansigtet mod midten
- Du siger til en deltager, fx. Bo, at han skal bytte plads med en anden *"Bo, nu skal du vinke til en i rundkredsen".* Giv herefter Bo tid og understøt ham evt. i det
- Når Bo vinker til en person og personen vinker tilbage, skifter de plads
- Forsæt legen ved at bede en ny deltager vinke og bytte plads med en anden.

Overvejelse:

- Hvis deltagerne har svært ved at huske navne eller få øjenkontakt, kan de pege og spørge om hinandens navn.

Version 4: Svarer til grundlegen på side 28

Version 5: Byt plads uden at blive fanget

Fokus: At undgå at blive dasket af fangeren i midten

- Som i version 4 gælder det om at vinke og bytte plads, men i denne version er der en fanger i midten
- Fangeren i midten har en skumdasker, og skal forsøge at daske dem som skifter plads
- Bliver en deltager dasket, overtager personen fangerrollen, og legen fortsætter.



Tyren i det røde hav

Tyren i det røde hav er en kredsleg, hvor man skiftes til at være i centrum. Rollen som tyren giver deltagerne mulighed for at have høj energi og at spille farlige.

Antal:	Fra 10 - 25 deltagere
Hvor:	Indenfor og udenfor på jævnt underlag med god plads omkring jer
Udstyr:	• Et solidt tykt reb, ca. 10-15 m langt bindes med råbåndsknob til en kreds • En skumdasker (skumrør).

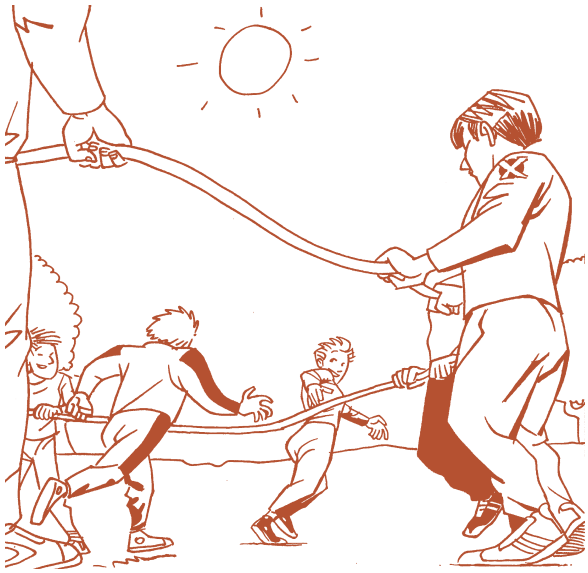
Grundlegen

Fokus: At undgå at blive fanget af tyren i midten

- Alle deltagere tager fat i rebet og former en kreds med front imod midten
- Stil dig som "tyren" i midten af kredsen, og tag dine hænder op foran panden som horn og lav en "farlig" tyrelyd
- Forsøg at stange (røre) en af deltagerne – bliver vedkommende ramt, bliver personen den nye tyr i midten
- Deltagerne uden for rebet må gerne slippe rebet for at undvige – men de skal skynde sig at tage fat igen
- Hvis rebet rører jorden, er tyren løs, dvs. at rebet skal slippes, og tyren må fange alle
- Hvis en deltager, der er tilbageholden eller er i kørestol, bliver fanget, kan vedkommende tage en hjælper med ind i centrum som tyrens bagdel.

Overvejelse:

- Hold rebet i hoftehøjde, så tyren ikke løber halsen imod
- Deltagere med svag håndfunktion bør ikke holde fast i rebet i denne version, da det udsættes for voldsomme bevægelser
- For at give deltagerne længere rækkevidde kan en skumdasker anvendes som tyrens horn der fanges med.



Tyren i det røde hav i forskellige versioner

Versionerne er opstillet i rækkefølge efter, hvor komplekse de er. Vælg den/de versioner, der skaber mest glæde og fællesskab i jeres gruppe.

Version 1: Rebet som redskab

Fokus: På skift at trække og slække rebet i fællesskab

- Alle deltagere tager rebet i hænderne og danner en kreds med front imod hinanden
- Du siger på skift *"træk til alt hvad I kan nu!"* og *"stop".* Deltagerne fornemmer hinandens styrke, og hvordan rebet på skift strammes og slækkes
- Legen kan udvikles til en slags tovtrækning kredsen rundt – alle mod alle. Eller en fælles rytme: Træk-slæk-træk-slæk.

Overvejelse:

- Hjælp deltagere med svag håndfunktion med at få ordentligt fat i rebet, men samtidigt sådan, at de kan slippe det igen, hvis det bliver for voldsomt. Stil dig som personale gerne ved deres side, så du hurtigt kan gribe ind.

Version 2: Vær på skift tyren i midten

Fokus: At stå i centrum og spille rollen som tyr

- Alle deltagere har rebet i hænderne – du stiller dig midt i kredsen
- Hold en skumdasker op foran panden, bøj røret så du har et par horn, som stritter
- Spil nu rollen som en farlig tyr, der går rundt inde i sin indhegning
- Lad de deltagere, som har lyst, prøve at være tyren. Nogle vil spille rollen som en stor farlig tyr og andre som en forsigtig tyr
- Deltagere med svag håndfunktion kan hjælpes til at holde skumdaskeren, eller den kan sættes i spænd, hvis de har en kørestol eller rollator.

Variation 3: Tyren – som rolig reaktionsleg

Fokus: En rolig udgave af grundlegen, som kan leges siddende

- Alle deltagere sidder i en kreds med rebet i hænderne
- Stil dig som tyren i midten af kredsen, og tag dine hænder op foran panden som horn og lav en "farlig" tyr
- Forsøg at klaske en af deltagerne over hænderne – bliver vedkommende ramt, bliver personen den nye tyr i midten
- Deltagerne vil reagere forskelligt, nogle sidder stille og kigger, andre slipper rebet og trækker hurtigt hænderne til sig – det er dem, du skal prøve at nå at klaske på hånden!
- Hvis en deltager, der er tilbageholden eller er i kørestol, bliver fanget, kan vedkommende tage en hjælper med ind i centrum som tyrens bagdel.

Version 4: Svarer til grundlegen på side 30



Slå Munk

En kasteleg, hvor det handler om at vælte en trækegle kaldet Munken. Legen kan laves på mange måder og i forskellige versioner, hvilket gør den velegnet til alle målgrupper.

Antal:	Fra 8 - 25 deltagere
Hvor:	Indenfor og udenfor på jævnt underlag
Udstyr:	• 1 Munk (en kegle af træ, 30-60 cm høj) • 1 kastestok (ca. 25 cm lang) eller 1 ærtepose per deltager • Markeringskegler • En skumdasker (skumrør).

Grundlegen

Fokus: At deltagerne venter på tur til at kaste efter Munken

- Deltagerne står i en halvkreds bag hver sin markeringskegle med Munken 3–5 meter foran sig
- Personen for enden af halvkredsen kaster først sin kastestok/ærtepose med underhånd mod den
- Deltagerne kaster i halvkredsens rækkefølge en ad gangen efter Munken
- Væltes Munken med et kast, klapper I alle, og du rejser Munken op
- Legen fortsætter, indtil alle har kastet, hvorefter deltagerne henter en kastestok/ærtepose blandt de kastede
- Legen starter nu forfra, og personen for enden af halvkredsen kaster igen først.

Overvejelse:

- Der kan være stor forskel på, hvor langt deltagerne kan kaste. Lad dem, der synes det er svært, stille sig tættere på og igen træde tilbage i halvkredsen efter kastet.
- Hvis legen udføres indenfor så kast med ærteposer for at passe på gulvet.



Slå Munk i forskellige versioner

Versionerne er opstillet i rækkefølge efter, hvor komplekse de er. Vælg den/de versioner, der skaber mest glæde og fællesskab i jeres gruppe.

Version 1: At kaste samtidigt efter Munken

Fokus: At opleve den fælles begejstring når Munken vælter

- Deltagerne står i en halvkreds bag hver sin kegle med Munken 3–5 meter foran sig
- Fortæl deltagerne, at alle skal kaste samtidigt og tæl ned: *"3-2-1-KAST"*
- Formentligt har en eller flere ramt Munken. Klap i fællesskab af jeres bedrift
- Alle henter en ærtepose/kastestok og går tilbage bag halvkredsens blå kegler
- Du rejser Munken op og starter forfra.

Overvejelse:

- I versionen er det ikke tydeligt, hvem der rammer og misser Munken. Læg derfor fokus på den fælles succesoplevelse, når "I rammer munken sammen".

Version 2: Svarer til grundlegen på side 32

Version 3: Munken har fået en vogter

Fokus: At undgå at blive fanget af vogteren, når man henter en kastepind/ærtepose

- Deltagerne står i en halvkreds bag hver sin kegle med Munken 3-5 meter foran
- Du er Munke-vogteren og står ved siden af halvkredsen i et felt markeret med kegler og med en skumdasker i hånden
- Deltagerne kaster i halvkredsens rækkefølge en ad gangen efter Munken
- I det øjeblik Munken væltes, råber du "STOP", og følgende sker:
  – Alle, der har kastet, henter en kastestok/ærtepose og returnerer bag keglerne
  – Munke-vogteren rejser Munken op og må derefter daske én deltager med skumdaskeren
- Bliver en deltager ramt, før vedkommende når i sikkerhed bag keglerne, bliver personen ny Munke-vogter
- Hvis alle har kastet uden at ramme Munken, skal alle hente en kastestok/ærtepose, og vogteren må frit daske en af dem.

Overvejelse:

- Nogle deltagere har behov for støtte til at være Munke-vogter. Det kan ske ved, at I er Munke-vogtere sammen, eller ved at du verbalt guider.

Faldskærm

Aktivitet med faldskærm er god til at skabe fælles begejstring, og man kan deltage uanset funktionsniveau. Her præsenteres forskellige måder, faldskærmen kan bruges på.

Antal:	Fra 6 - 30 deltagere
Hvor:	Indenfor og udenfor Hvis I er udenfor, så vær opmærksom på om det blæser for meget
Udstyr:	• En stor faldskærm til alle eller flere små faldskærme • En blød bold, ærteposer eller små bamser.

Grundlegen

Fokus: At lave bølger i fællesskab

- I står i en cirkel, og du beder alle om at tage fat i faldskærmen
- Igangsæt bølger ved skiftevis at løfte og sænke dine arme og samtidigt sige *"OP"* og *"NED"*
- Forsæt denne rytme og mærk hvordan deltagerne langsomt begynder at følge den
- Når rytmen fungerer, så variér evt. hvor højt og hurtigt faldskærmen skal løftes
- Du kan også spørge deltagerne, om I skal lave små eller store bølger.

Overvejelse:

- Deltagere, som ikke kan holde i faldskærmen, kan stadigvæk være deltagende ved at sidde i rundkredsen og mærke vindpustet fra faldskærmen, når den løftes op/ned.



Faldskærm i forskellige versioner

Versionerne er opstillet i rækkefølge efter, hvor komplekse de er. Vælg den/de versioner, der skaber mest glæde og fællesskab i jeres gruppe.

Version 1: Svarer til grundlegen på side 34

Version 2: Gå med faldskærm

Fokus: Skiftevis at stoppe op og skifte retning

- I står i en cirkel, og alle har fat i faldskærmen
- Fortæl, at I skal gå højre rundt, peg i gå-retningen og begynd langsomt at gå
- Imens I går højre rundt, så råb *"FRYS"* og stop op
- Fortæl, at I nu skal gå venstre rundt, peg i gå-retningen og begynd at gå
- Skift således mellem at gå højre og venstre rundt ved at råbe *"FRYS"* og pege
- Gør det sværere ved ofte at skifte retning eller øge gå-tempoet
- Du kan også tilføje, at I skal gå ind mod midten og ud igen.

Version 3: Genstande på faldskærmen

Fokus: Samarbejde om at holde genstande(n) på faldskærmen

- Læg en blød bold, ærtepose eller bamse på faldskærmen
- Samarbejd om at trille bolden rundt på faldskærmen ved skiftevis at løfte og sænke den
- Samarbejd om at få bolden til at hoppe ved i fællesskab at sænke og løfte faldskærmen
- Læg eventuelt flere bolde, ærteposer eller bamser på faldskærmen og se dem hoppe
- Hvis I anvender ærteposer, kan I også se, om I sammen kan få dem til at falde gennem hullet i faldskærmens midte.

Version 4: Skift plads ved faldskærmen

Fokus: At orientere sig og finde sin nye plads

- Løft faldskærmen op og ned som i grundlegen – men langsommere
- Du udvælger en deltager, som skal skifte plads med dig, når faldskærmen er højt oppe. Sig fx. *"Henrik, vi skal skifte plads, når faldskærmen er højt oppe."*
- Når faldskærmen er oppe, siger du: *"Nu skifter vi"*, og du går selv under faldskærmen hen til Henriks plads. Hjælp evt. Henrik med at finde din plads
- Som en udvikling kan du udvælge to eller flere deltagere, som skal bytte plads med hinanden, når du siger til.

Sangleg: Fiskesangen

En simpel sangleg, hvor deltagerne på skift er centrum for opmærksomheden. Den skaber kontakt, og man lærer hinandens navne at kende. Den egner sig godt til opvarmning for alle uanset funktionsniveau.

Antal:	Fra 5 - 20 deltagere
Hvor:	Indenfor og udenfor
Udstyr:	• Sangteksten • Kan laves med en faldskærm.

Grundlegen

Fokus: Skiftevis at være centrum for opmærksomheden

- Sid eller stå i en rundkreds med hinanden i hænderne
- En person bevæger sig ind i midten og svømmer som en fisk
- Kredsen synger samtidig sangens tre simple vers, mens de sammen svinger armene som bølger
- Personens i midtens navn synges som en del af vers C (se eksemplet herunder)
- Når sangen slutter, vælger vedkommende i midten den næste person, der skal svømme i centrum og sangen skal synges til.

Overvejelse:

- Alle versionerne kan laves ved brug af en faldskærm. Det kan være nemmere for nogle at holde i den, og hvis de ikke kan holde fast, kan de mærke vindpustet fra den. Ved brug af en faldskærm, sidder personen i midten enten under eller oven på den, mens der synges og laves bølger
- Hvis deltagere er usikre over at være i midten, kan de blive stående ude i rundkredsen.

Sangteksten:

Vers: A: *"Bølger, bølger, bølger, bølger"*
(i vuggende tempo)

Vers: B: *"Når vi sejler op og ned, ser vi fisken svømme "*
(i roligt, vuggende tempo)

Vers: C: *"Ære være vi er her,* ***[Lars, Lars]***
hvem vælger du?"
(i roligt, vuggende tempo)



Fiskesangen i forskellige kompleksiteter

Versionerne er opstillet i rækkefølge efter, hvor komplekse de er. Vælg den/de versioner, der skaber mest glæde og fællesskab i jeres gruppe.

Sangteksten til alle versionerne findes på side 36.

Version 1: At synge sangen sammen

Fokus: At blive nysgerrig og tryg ved sangen

- Deltagerne sidder i en rundkreds og hører sangen sunget af dig
- Sangen er enkel, og snart synger nogle deltagere med, mens andre lytter til melodien.

Version 2: Et bølget hav

Fokus: At lave bølger i fællesskab

- Deltagerne sidder eller står i en rundkreds
- Du beder alle om at tage hinanden i hænderne eller tage fat i faldskærmen.
- Igangsæt bølger ved skiftevis at løfte og sænke dine arme og samtidigt sige *"OP"* og *"NED"*
- Mærk, hvordan deltagerne langsomt begynder at følge din rytme
- Når rytmen i bølgerne er etableret, begynder du at synge sangen
- Når sangen er slut, så spørg en deltager hvilken type bølger I nu skal lave. Fx små, store eller brusende bølger
- Lav sammen den ønskede type bølger og syng sangen i et tempo der passer hertil.

Version 3: Svarer til grundlegen på side 36

Version 4: Den store fisk

Fokus: At have kropskontakt og dele opmærksomheden

- Legen minder om grundlegen med den forskel, at fisken i midten vokser
- Efter hver sang vælger fisken en person, som også bliver fisk
- Den nye fisk er fiskens hoved, som de øvrige laver en lang kæde efter ved at holde fast i hinandens skuldre
- Mens der synges, styrer personen, der er fiskens hoved, hvordan fisken svømmer
- Efterhånden bliver rundkredsen mindre, og de øvrige kan i stedet lave en eller flere broer, som fisken svømmer under
- Den sidste, som er tilbage, efter alle er blevet fisk, kan I udnævne som fiskeren og give en fælles applaus.

Sangleg:
Ræven rask over isen

En sjov sangleg, hvor deltagerne synger og laver bevægelser sammen. Den er simpel og egner sig godt til opvarmning for alle uanset funktionsniveau.

Antal:	Fra 5 - 20 deltagere
Hvor:	Indenfor og udenfor
Udstyr:	• Sangteksten.

Grundlegen

Fokus: Skiftevis at være centrum for opmærksomheden

- I sidder eller står i en rundkreds
- En person stiller sig ind i midten og vælger to bevægelser, fx at klappe og trampe
- I synger nu sangen sammen og synger vedkommendes navn og laver personens valgte bevægelser når det passer ind i sangen (se sangteksten herunder med eksemplet)
- Når sangen er slut, vælger vedkommende i midten en nye person der skal være i midten
- Den nye i midten vælger to bevægelser, som alle skal lave, når sangen synges til vedkommende.

Overvejelse:

- Hvis deltagere er usikre over at stå i midten, kan de blive stående ude i rundkredsen
- For deltagere, der har svært ved selv at vælge bevægelser, kan du foreslå bevægelser, de laver i forvejen. Fx at [klø sig i håret] eller at [knytte næven].

Sangteksten:

Vers A: *"Og ræven rask over isen, og ræven rask over isen"* (i hurtigt tempo):

Vers B: *"Så får vi lov, så får vi lov at høre* **[Lottes]** *vise"* (i langsomt tempo):

Omkvæd C: *"Her ser vi* **[Lotte]**, *som hun* **[klapper]**, *og som hun* **[tramper]** *og som hun* **[klapper]**" (langsomt tempo)

Omkvæd D: *"Og som hun* **[tramper]** *og som hun* **[klapper]**… *og som* **[Lotte]**, *hun drejer sig i dansen"* (stigende tempo).



Ræven rask over isen i forskellige versioner

Versionerne er opstillet i rækkefølge efter, hvor komplekse de er. Vælg den/de versioner, der skaber mest glæde og fællesskab i jeres gruppe.

Sangteksten til alle versionerne findes på side 38.

Version 1: At synge sangen sammen

Fokus: At blive nysgerrig og tryg ved sangen

- Deltagerne sidder i en rundkreds og hører sangen sunget af dig
- Sangen er enkel og snart synger nogle deltagere med, imens andre lytter til melodien.

Version 2: At bevæge sig i omkvædet

Fokus: At synge og efterligne bevægelser, du laver

- Deltagerne sidder eller står i en rundkreds og i synger sammen
- I omkvædet stiller du dig ind i midten og laver to bevægelser, når det passer ind i sangen (se eksemplet på side 38)
- Opfordr deltagerne til at efterligne de bevægelser, du laver i sangen
- Start nu sangen forfra og lav de samme to bevægelser eller vælg nye bevægelser.

Version 3: At bevæge sig som et dyr eller en superhelt

Fokus: At vælge et yndlingsdyr/superhelt og deres bevægelser

- Deltagerne sidder/står i en rundkreds og du spørger dem, hvilket dyr de godt kan lide
- En person svarer fx stolt *"hund"*
- Spørg personen eller alle deltagerne, hvordan en hund bevæger sig. Det kan være de siger *"logre"* og *"give pote"*
- Syng nu sangen til [Hunden] og lav de bevægelser i omkvædet, som I har valgt
- Spørg igen deltagerne om deres yndlingsdyr (eller yndlings-superhelt) og gentag.

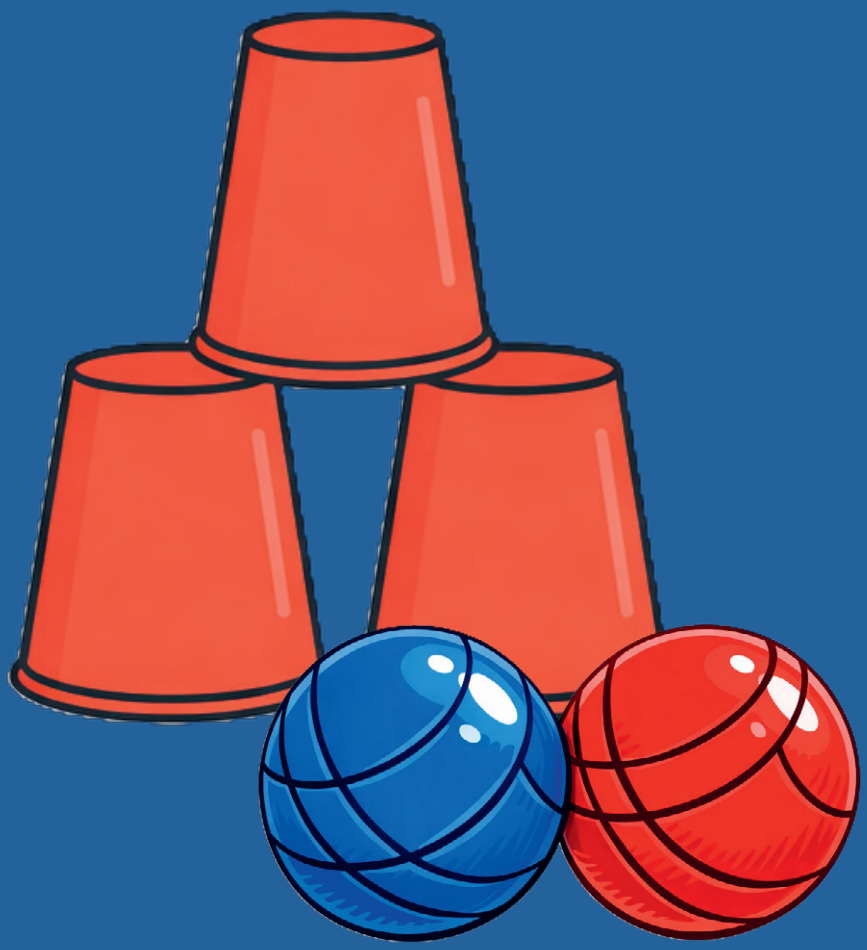
Version 4: Svarer til grundlegen på side 38

Version 5: Rundkredsen bevæger sig rundt

Fokus: At skifte mellem at danse rundt og efterligne bevægelser

- Legen laves på samme måde som grundlegen
- Forskellen er, at deltagerne ude i kredsen danser rundt om personen i midten
- De har hinanden i hænderne og danser rundt i vers A + B
- I omkvæd C + D stopper kredsen og efterligner de bevægelser, personen i midten har valgt
- Nu vælges en ny, som skal være i midten, og legen gentages.

Idræt



→ Side 40-54

I dette afsnit præsenterer vi fem forskellige former for tilpasset idræt og tre massagehistorier. Vi beskriver grundaktiviteterne og forskellige tilpasninger, I kan lave.

Ved at tage udgangspunkt i kendte idrætter og begreber fra idrætsverdenen, og tilpasse dem til målgruppen, får deltagerne de samme fordele og den samme glæde ved at dyrke idræt. Det kan også motivere på en anden måde end ved legene.

Disciplinerne Biatlon, Styrketræning og Idræt på stol er tilrettelagt, så hver af dem har seks forskellige muligheder, som også findes i aktivitetsterningen. Derfor kan de bruges som selvstændige aktiviteter, eller sammen med terningen, som et didaktisk redskab. Aktivitetsterningen kan fungere både som hjælp for instruktøren og motivation for deltagerne.

Den grundlæggende ide med tilpasset idræt og bevægelse er, at mennesker med handicap skal have mulighed for at deltage i idræt og bevægelse ligesom alle andre. De skal have adgang til aktiviteter, som giver mening og glæde, og have mulighed for fællesskab i de arenaer, hvor idræt og bevægelse er en almindelig del af hverdagslivet for alle andre.



Biatlon

Biatlon er en multisport-disciplin, der oprindeligt består af langrend på ski og præcisionsskydning. Biatlon kombinerer dermed to af idrættens grundelementer: Bevægelse og præcision. De to grundelementer er her tænkt ind i aktiviteter, som kan tilpasses på mange måder og dermed til deltagere med meget forskellige funktionsniveauer.

Antal:	Ubegrænset. Kan laves med både få og mange deltagere
Hvor:	Indenfor og udenfor
Udstyr:	• Plastikkopper • Ærteposer • Spand eller hulahopring • Gulvklude • Træpuslespil med knopper eller et andet enkelt puslespil med få brikker • Kegler eller lign • Malertape, kegler eller reb til markering • Reb og klemmer.

Grundaktiviteten

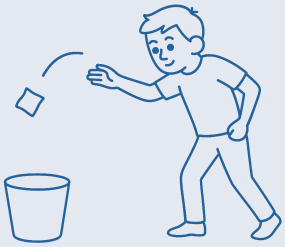
- Aktiviteten består af seks forskellige præcisionsdiscipliner og seks forskellige bevægelsesdiscipliner, som kan anvendes med aktivitetsterningen
- Lav en eller flere baner, hver med to markeringer: En startmarkering, hvor bevægelsen begynder, og en slutmarkering, som viser, hvor bevægelsen skal afsluttes og samtidigt viser, hvor præcisionselementet udføres fra
- Vælg en bevægelsesdisciplin og en præcisionsdisciplin til hver bane fx ved at kaste med aktivitetsterningen
- Deltagerne inddeles i hold med tre-fire deltagere
- Biatlon kan udføres på tid, så deltagerne er på en bane i fx fem minutter
- Biatlon kan udføres, så alle deltagere skal gennem banen fx fire gange.

Tilpasninger

- Hvis der er deltagere med dårlig arm-/håndfunktion, kan I bruge et stykke tagrende til at trille bolden på
- Lav en eller flere baner afhængigt af, hvor mange deltagere der er
- Deltagere i kørestol kan blive skubbet eller selv køre i bevægelsesdisciplinerne
- Der kan være pointtælling/konkurrence.

Præcisionsdiscipliner

- Kast ærteposer i en spand eller hulahopring
- Speed Stacking: Stabl plastikkopper i en pyramide med tre, seks eller 10 kopper
- Saml et lille puslespil
- Flaskebowling, hvor en bold trilles efter vandflasker opstillet som bowlingkegler
- Vælt klodser, der er stablet som et tårn, ved at kaste eller trille en bold eller ærtepose
- Sæt tøjklemmer på en snor eller lignende.

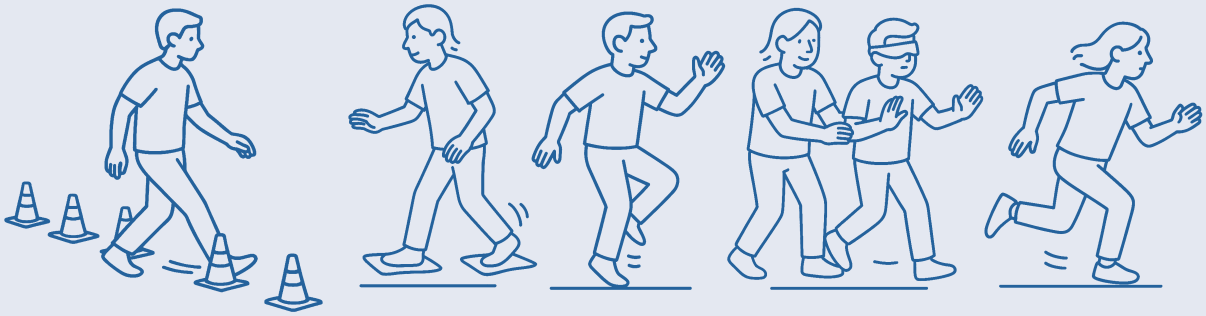




Bevægelsesdiscipliner

- Gå almindeligt eller på en streg (markeret med sjippetov, reb eller malertape)
- Gå slalom mellem kegler
- Skiløb på gulvklude (kræver et gulv af træ, parket, linoleum eller vinyl)
- Hop på et ben, med samlede ben, små hop eller lange hop
- Gå almindeligt eller gå slalom med bind for øjnene. Brug en makker som guide
- Løb almindeligt, slalom, sidelæns eller krydsløb (sidelæns løb, hvor benene krydses skiftevis foran og bagved).







Styrketræning og fitness

Alle voksne mister gradvist muskelmasse. Derfor er det vigtigt at lave aktiviteter, der styrker muskelmassen som fx styrketræning og fitness.

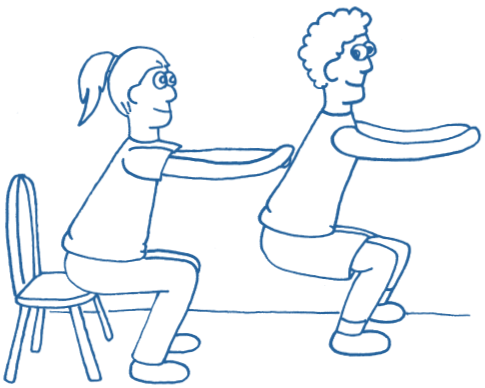
Antal:	Ubegrænset – fra få til mange deltagere
Hvor:	Indenfor og udenfor
Udstyr:	• Stole til dem, der har behov for at udføre squat siddende.

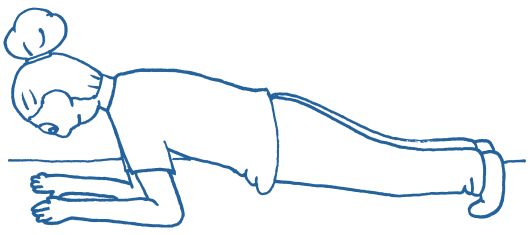
Grundaktiviteten

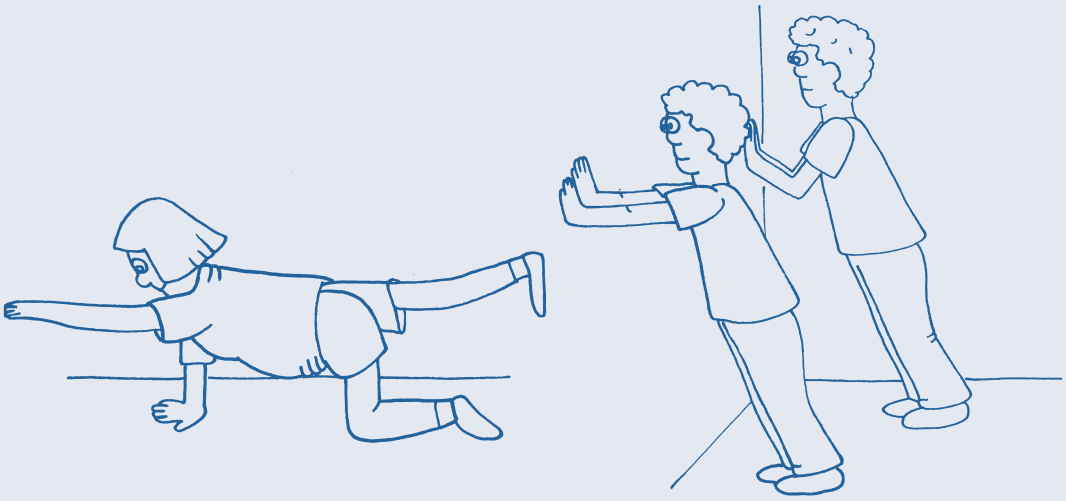
- Styrketræning består her af seks øvelser, som er en del af aktivitetsterningen
- Øvelserne kan udføres som cirkeltræning, hvor alle øvelser laves en eller flere gange i fx 30 sekunder med pause mellem hver øvelse
- Øvelserne og antallet af gentagelser kan også vælges med de to aktivitetsterninger. Hvis fx øvelsesterningen viser squat, og terning to viser fem øjne, skal der laves fem squats inden terningen rulles igen. Lad på skift deltagerne kaste terningerne.

Tilpasninger

- Styrketræningen kan udføres med en lang række øvelser – også siddende. Hvis en eller flere person(er) ikke kan udføre en øvelse, så find på en anden øvelse der er tilpasset deres funktionsniveau
- Tidsrammen kan tilpasses efter deltagerne
- Styrketræning kan udføres til musik. Flere musiktjenester har musiknumre med tidsstyring. Søg fx på *Tabata.*







Øvelser

- **Squat/Knæbøjninger.** Deltagerne sidder en stol, rejser sig op med armene strakt lige frem og sætter sig ned igen. Dette gentages. Kan også udføres uden stol.

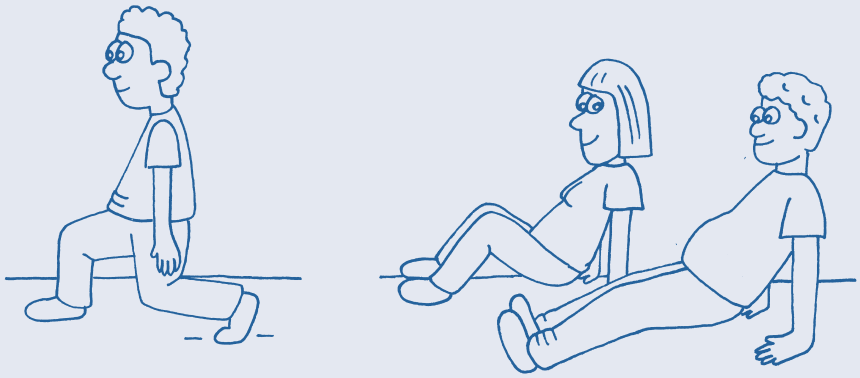
- **Planken.** Kan udføres enten på albuerne eller på hænderne med armene strakt. Lad kroppen være stiv som en planke. Stillingen holdes, så længe det er muligt, uden kroppen falder sammen.

- **Katten.** Stå på alle fire. Løft og stræk højre arm og venstre ben. Hold stillingen lidt og vend tilbage til udgangsstillingen. Løft dernæst venstre arm og højre ben osv. Gentages.

- **Armstrækker (op ad væg).** Stå op ad en væg med en armslængdes afstand og sæt hænderne ind mod væggen i skulderhøjde. Bøj og stræk armene. Kan også udføres som en klassisk armstrækker liggende på gulv.

- **Lunges/store skridt.** Gå med lange skridt, hvor deltagerne kommer godt ned i knæ – gerne så knæet lige rammer gulvet. Kan også udføres på stedet, hvor deltagerne tager et skridt frem med det ene ben, samler tilbage igen til standbenet og går et skridt frem med det andet ben og samler. Dette gentages.

- **Sædeløft.** Sid på gulvet med armene strakt bag kroppen. Løft overkroppen op og ned, mens benene bøjes.



Speed Stacking

Speed Stacking er en idræt, hvor man så hurtigt som muligt stabler og afstabler plastikkopper i bestemte mønstre. Målet er at udføre sekvenserne fejlfrit og hurtigst muligt. Sekvenserne og mønstrene kan varieres.

Antal:	Få eller flere deltagere
Hvor:	Indenfor og udenfor
Udstyr:	• 6-10 plastikkopper pr. deltager. Deltagerne kan skiftes til at bruge de tilgængelige kopper.

Grundaktiviteten

Der er flere typiske måder at stable på:

- **3–3–3**
- En simpel, hurtig basisøvelse:
  – Byg tre tårne bestående af tre kopper hver
  – Tag dem ned igen.
- **3–6–3**
- Bruges ofte som "standarddisciplin":
  – Byg tre formationer – tre kopper – seks kopper – tre kopper.

Tilpasninger

- Der kan indlægges et bevægelseselement ved at lade deltagerne starte fx seks meter fra bordet, hvor kopperne skal stables
- Hvis deltagere har nedsat håndfunktion og ikke kan stable, kan de i stedet få udfordringen at stille kopperne ved siden af hinanden og samle dem igen
- I kan også lave speed stacking, som en samarbejdsøvelse, hvor I sammen stabler kopperne
- Lad deltagerne være kreative og selv finde på måder at stable på. Hvor højt kan der fx stables, inden tårnet vælter?



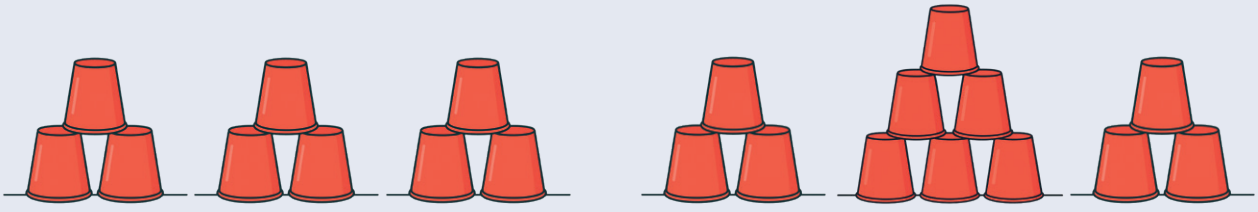
Forskellige måder at konkurrere på

- **1. Individuel tidtagning**
  – En deltager ad gangen
  – Målet: at opnå den hurtigst mulige tid på en valgt sekvens (3–3–3 eller 3–6–3)
  – Typisk gives der tre forsøg, og den bedste tid tæller.

- **2. Head-to-head (1 mod 1)**
  – To deltagere stiller op ved siden af hinanden
  – Den første, der gennemfører korrekt, vinder runden
  – **Fokus:** Øger spændingen og presset, da man både skal være hurtig og undgå fejl.

- **3. Holdstafetter**
  – For hold på 3–4 personer, hvor to hold dyster mod hinanden
  – En deltager starter med en sekvens, og når deltageren er færdig og har "tagget" næste person, fortsætter den næste
  – **Fokus:** Samarbejde, rytme og stabil præstation.

- **4. Doubles (to personer, en sekvens)**
  – To personer står ved samme bord og deler kopperne
  – De skal udføre samme sekvens, men fordeler arbejdet mellem sig (fx. tager en af dem venstre side, den anden højre side)
  – **Fokus:** Kommunikation og synkronisering – meget intens disciplin.



3-3-3

3-6-3



Idræt på stol

I stolemotion trænes kondition, muskelstyrke, bevægelighed og balance på en skånsom og ikke mindst sjov måde. Stolemotion foregår i fællesskab, der kan være få og mange deltagere og øvelserne kan tilpasses på mange måder.

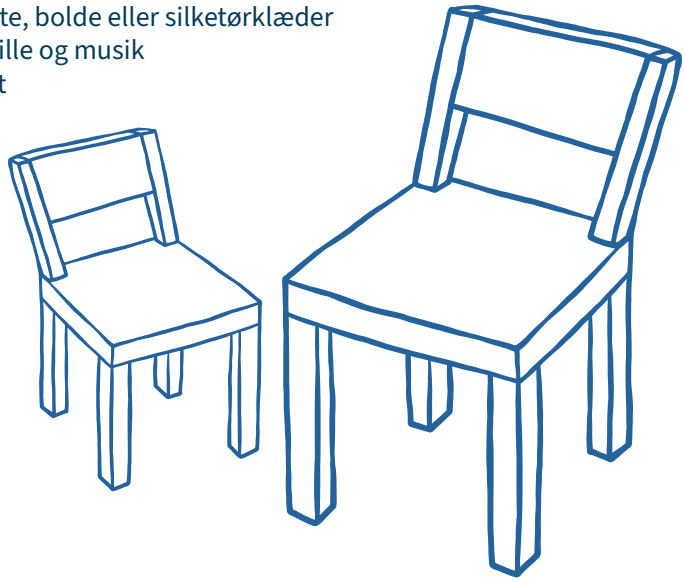
Antal:	Fra få til mange deltagere
Hvor:	Indenfor og udenfor
Udstyr:	• Stole til deltagerne, som placeres, så alle kan se hinanden.

Grundaktiviteten

- Deltagerne sidder på en stol eller i egen kørestol i en rundkreds
- Der laves forskellige øvelser for hele kroppen, men særligt overkroppen bliver bevæget
- På næste side er der angivet seks forskellige øvelser, som alle er en del af aktivitetsterningen
- Gennemfør på skift alle seks øvelser
- Kast derefter aktivitetsterningen, og lad den bestemme, hvilke øvelser I skal lave
- Hvis I vil lave flere gentagelser af samme øvelse, kan terningen med øjne/tal også kastes for tilfældigt at vælge antallet. Hvis fx øvelsesterningen viser brystsvømning, og terning to viser tre øjne, skal der laves brystsvømning tre gange eller tre sekunder, inden terningen kastes igen. Lad på skift deltagerne kaste terningerne.

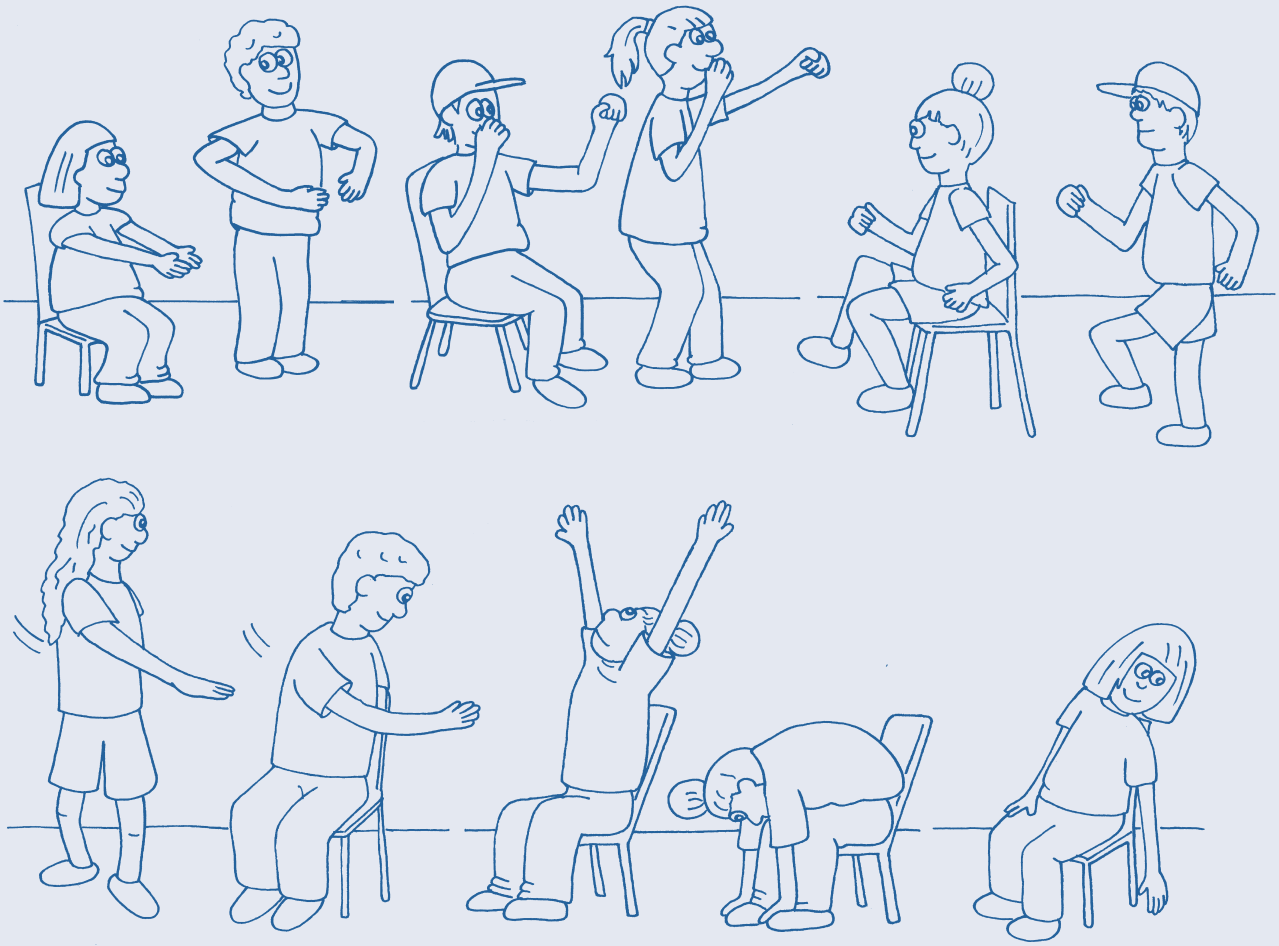
Tilpasninger

- Med udstyr; brug fx vandflasker som håndvægte, bolde eller silketørklæder
- Brug deltagernes yndlingsmusik. Brug både stille og musik med gang i for at skifte i stemning og intensitet
- Hold fast i en snor hele vejen rundt i kredsen; løft den op og ned, sving fra side til side osv.



Øvelserne

- **Brystsvømning** med armene
- **Skyggeboksning** med armene. Brug både højre og venstre hånd og både en lige højre og uppercut
- **Løb** på stedet
- **Sidesving** – sving armene fra side til side ind foran kroppen
- **Åbne-lukke:** Stræk armene så højt som muligt og før derefter hænderne ned til fødderne. Gentag flere gange
- **Plukke græs:** Før højre arm ned til højre side – så langt ned som muligt. Vend tilbage til udgangsstillingen og før venstre arm ned til venstre side. Gentag flere gange.



Boccia

Boccia er en præcisionsidræt, der favner bredt. Den egner sig både for deltagere uden fysiske handicap og deltagere med svære fysiske handicap. Målet er at kaste eller trille sine farvede bolde så tæt som muligt på en hvid målkugle.

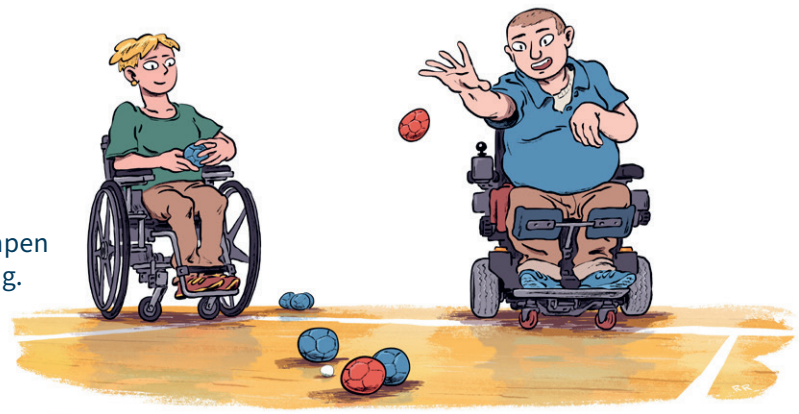
Antal:	Fra 2-6 deltagere, som deles på to hold
Hvor:	Boccia spilles indenfor. Petanque er det udendørs alternativ
Udstyr:	• Boccia-sæt: 2x6 kugler i hver sin farve samt en ”målkugle” • Kegler eller snor til markering.

Grundaktiviteten

- Den officielle bocciabane er 6 x 10 m, men mindre kan også gøre det. Banen markeres med kegler, snor el.lign.
- To hold konkurrerer. Hvert hold består af 1, 2 eller 3 spillere. Man kan vælge, at spillerne skal sidde ned, når der spilles
- Hold et bruger bolde i en farve, fx rød, og Hold to bruger den anden farve bolde, fx blå
- Alle spillere står bag den korte ende af banen
- Spillet begynder: Hold et kaster den hvide målkugle ud på banen
- Hold et kaster herefter en rød bold og prøver at ramme så tæt på målkuglen som muligt
- Nu kaster Hold to en eller flere blå bolde. Når en blå bold ligger tættest på målkuglen, er det Hold et’s tur til at kaste
- Spillet fortsætter på denne måde, indtil alle boldene er kastet
- Så tælles point: Det hold, hvis bold ligger tættest på målkuglen, har vundet. Der gives et point for hver bold, der er bedre placeret end modstanderens bedste bold. Maximum point er seks og minimum er et point i hvert spil
- I næste spil starter Hold to med at kaste målkuglen ud på banen
- En match består af fire spil.

Tilpasninger

- Spillere, som ikke kan trille bolden ved egen hjælp, kan trille bolden på en rampe eller et stykke tagrende, der bruges som rampe
- En spiller kan få hjælp til at holde rampen og at styre rampen i den rigtige retning.
- Banestørrelsen kan varieres
- Der kan være en, som er dommer eller pointtæller.



Massage

Massage kan bruges som en pædagogisk metode til at styrke fællesskab, kropsbevidsthed, arousal og kommunikation. Massagehistorier er en af metoderne.

Antal:	Et lige antal deltagere
Hvor:	Indenfor eller udenfor, men typisk indenfor i rolige omgivelser
Udstyr:	• Eventuelt måtter til at ligge på eller stole at sidde på • Eventuelt massageudstyr, fx. en bold.

Grundaktiviteten

- Deltagerne er sammen to og to. Den ene er massør for den anden som enten ligger på maven eller sidder ned (fx i en kørestol) og læner sig forover
- Personen, der er massør, bruger rolige bevægelser, flad hånd og et let tryk
- Der masseres som udgangspunkt med hænderne, men alternativt kan der bruges en bold eller andet, så der ikke er direkte kropskontakt
- Instruktøren læser historien op og demonstrerer, hvad massøren skal gøre med hænderne
- Når historien er færdig, kan der byttes roller, så det er den modsatte der henholdsvis giver og får massage. Læs samme historie eller vælg en anden.

Her følger tre massagehistorier med forskellige handlinger, som motiverer forskellige deltagere. I kan selv være kreative og finde på flere historier.



Massagehistorie:
Idrætsdagen i Solbyhallen

Instruktør – historien	Massøren – bevægelserne
I Solbyhallen er der idrætsdag. Alle mennesker er mødt op for at hygge sig, lege og bevæge sig.	*Lav små cirkler øverst på ryggen – som om du "vækker" kroppen og siger velkommen.*
"Vi starter med at varme kroppen op!" Alle ruller skuldrene, strækker sig og går i gang.	*Strøg langsomt fra skuldrene og ned til lænden et par gange – som varme bevægelser.*
Nu skal alle løbe en lille runde rundt om hallen. Der løbes stille og roligt.	*Trom lidt let med fingerspidserne ned ad ryggen som små, rolige løbetrin.*
Midt i hallen er der masser af bolde. Alle kaster, griber, triller og skubber dem rundt.	*Lav store, bløde cirkler rundt på ryggen – som om en bold triller i store buer.*
Nogle bolde flyver højt gennem luften!	*Lav to lange strøg ned ad ryggen – som bolden, der flyver og lander.*
Nu er det tid til venskabsløb. Man løber to og to, mens man hepper på hinanden.	*Lav rytmiske, lette tryk midt på ryggen – som små heppekram.*
"Du kan godt! Kom så!"	*Et roligt, opmuntrende tryk på skuldrene.*
Forhindringsbanen er sjov: – Først kravler man under en stang. – Så balancerer man på en streg. – Til sidst hopper man ned på en måtte.	*Brug fingrene til at lave en lille "tunnel" øverst på ryggen (kravle under).* *Lav derefter en lige, langsom streg med én finger nedad (balancere).* *Slut af med et blødt, fladt håndtryk midt på ryggen (hoppe ned på måtten).*
Alle klapper, griner og er glade for, at de har været med. Det er ikke vigtigt at vinde – bare at være sammen.	*Klap meget blidt med flad hånd på skuldrene eller øverst på ryggen.*
Til sidst bliver lyset i hallen dæmpet. Man mærker, at kroppen falder til ro efter en god dag.	*Strøg langsomt fra nakken ned mod lænden – flere gange, meget roligt.*
Alle siger tak til deres makker for en god indsats og en dejlig idrætsdag.	*Læg begge hænder på skuldrene et øjeblik som en venlig afslutning.*

Massagehistorie:
Superheltenes træningsmission

Instruktør – historien	Massøren – bevægelserne
Det er morgen i Superby. Superheltene strækker deres superkroppe og gør sig klar til dagens mission.	*Lav blide cirkler øverst på ryggen, som om kroppen "vågner".*
Inden missionen skal superdragt og udstyr kontrolleres.	*Strøg langsomt fra skuldrene og ned til lænden – som om du glatter en superdragt ud.*
Tjek skulderpuder…	*Tegn små cirkler på begge skuldre.*
Tjek energibælte…	*Et blidt tryk midt på ryggen.*
Superheltene suser af sted gennem luften!	*Lav lange strøg fra øverste ryg ned mod lænden – som vind, der suser forbi.*
Nogle superhelte laver små luftloop!	*Tegn store cirkler på ryggen.*
En kæmpe ballon er ved at flyve væk over byen. Superheltene jagter den.	*Trom lidt med fingerspidserne ned ad ryggen som hurtige skridt.*
Ballonen stiger, stiger, stiger!	*Lav en enkelt finger, der "svæver" opad på ryggen.*
For at få fat i ballonen må superheltene bruge deres energi–kraftstråler.	*Placer begge hænder øverst på ryggen og stryg ned med et fast, men roligt tryk – som en kraftstråle, der sendes af sted.*
Superheltene kommer til en labyrint fyldt med bevægelige vægge. – Nogle vægge glider stille til siden. – Andre drejer rundt.	*Brug flad hånd til langsomme, glidende bevægelser fra side til side.* *Lav derefter små cirkler – som drejende vægge.*
I labyrinten møder superheltene små venlige robotter, der peger vej. Robotterne har små, hurtige bevægelser.	*Tap let med fingerspidserne på øvre del af ryggen – hurtige, men blide "robotbevægelser".*
Superheltene får fat i ballonen og redder den sikkert ned til byen. Alle klapper og jubler.	*Klap meget blidt på skuldrene eller øverst på ryggen med flad hånd – som festlig jubel.*
Superheltene står i rundkreds og sender varme takke-energi-kram gennem gruppen.	*Læg begge hænder på skuldrene i et par sekunder – et roligt, trygt "energi-kram".*
Dagen slutter, og superheltene flyver roligt hjem for at hvile.	*Afslut med tre lange, rolige strøg fra nakken og ned til lænden.*

Massagehistorie:
Rejsen gennem årstiderne

Instruktør – historien	Massøren – bevægelserne
Det er tidlig morgen i foråret. Naturen strækker sig efter vinteren.	*Lav små, bløde cirkler øverst på ryggen, som om naturen vågner stille op.*
Små planter titter op af jorden.	*Med fingerspidserne laver du små, lette prik ned ad ryggen – som spirer, der vokser.*
Solen kommer frem og varmer hele kroppen.	*Strøg langsomt og varmt fra skuldrene ned til lænden – som solens varme stråler.*
Sommerbrisen bevæger græs og blade.	*Lav lette, viftende bevægelser fra side til side på ryggen.*
Der sprøjtes, plaskes og leges!	*Trom let med fingerspidserne ned ad ryggen – som små vandsprøjt.*
En rolig bølge skyller ind…	*Strøg med flad hånd fra top til bund i en blød, jævn bevægelse.*
Træerne skifter farve, og bladene falder stille til jorden.	*Brug fingerspidserne til at lave langsomme, "svævende" bevægelser ned ad ryggen – som blade der daler.*
Vinden rusker en anelse i træerne.	*Tegn bølgende zigzag-bevægelser fra side til side.*
Regnen begynder at falde – stille først…	*Lav tappende, lette prik med fingerspidserne øverst på ryggen.*
Så lidt kraftigere…	*Gør prikkerne en anelse fastere, men stadig blide.*
Nu bliver verden stille. Sneen daler lydløst.	*Tegn meget langsomme, rolige cirkler – som snefnug.*
Snefnuggene lægger sig som et blødt tæppe.	*Giv et fladt, blidt strøg fra nakken til lænden.*
En kold vintervind blæser forbi.	*Bevæg hånden hurtigt, men let fra side til side – som vind, men uden hårdt tryk.*
Selvom det er koldt udenfor, bliver man varm indeni, når man er sammen.	*Læg begge hænder varmt og roligt på skuldrene et øjeblik.*
Solen begynder igen at varme jorden.	*Tre langsomme, varme strøg ned ad ryggen – som nyt forårslys.*
Rejsen gennem årstiderne er slut. I takker hinanden for turen.	*Blidt tryk på skuldrene – afslut og byt roller, hvis I vil.*

Materiale til mere inspiration

Spil og legebeskrivelserne i hæftet baserer sig på bøgerne HandiLeg (2020) og HandiLeg 2 (2021) af Lars Hazelton fra Gerlev Center for Leg & Bevægelse.

Find flere spil og lege, samt en mere udførlig beskrivelse af dem i hæftet, ved at downloade bøgerne gratis på hjemmesiden: www.centerforleg.dk/projekt/handileg

eller via nedenstående QR-koder:

HandiLeg bog 1 (2020)

HandiLeg bog 2 (2021)



Find også mere inspiration i de to materialer "Idræt og lege for mennesker med større funktionsnedsættelser"

Inspirationsmaterialet er udarbejdet af Mie Maar Andersen som er Ph.d. og konsulent på fritidsområdet hos Videncenter om handicap.

Se og download materialet her:

Idræt (2022)

Lege i fællesskab (2022)



Hæftet er udviklet af Gerlev Center for Leg & Bevægelse og Parasport Danmark som en del af projektet ParaLeg, Idræt & Fællesskaber.

Læs mere på ParaLeg.dk

Støttet af VELUX FONDEN