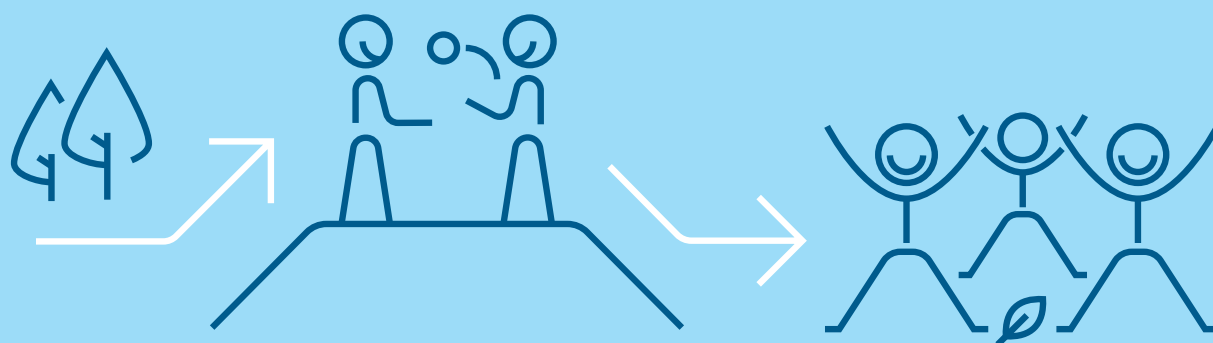


Bakke træning 2



ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- 1 Gå hurtigt eller løb roligt hen mod og op ad bakken (også instruktøren), husk bold.
 - 2 På toppen af bakken står deltagerne i en rundkreds.
 - 3 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.



OMGIVELSER

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



REDSKABER

- Bold.
- Ting fra naturen.



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.
- 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.

