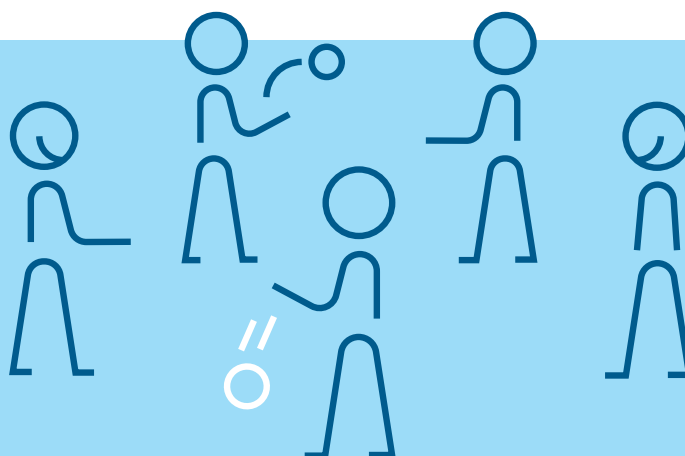


# Bevægelser med bolde 2

– inspireret af demensvenlig træning DGI

## ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Deltagerne står i en rundkreds.
- Start først med en grøn bold, der studsnes 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 studsnes 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.