

Leg med Krydsbevægelser

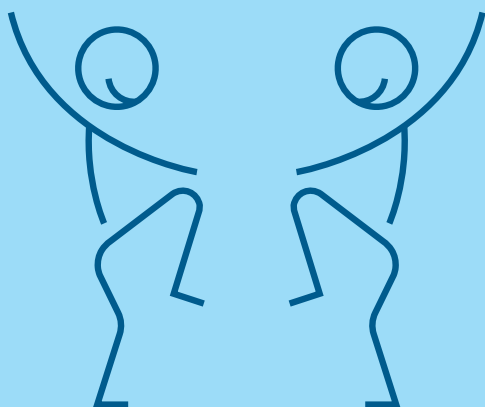
– inspireret af demensvenlig træning DGI

ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Stå i en rundkreds.
- Løft skiftevis højre og venstre knæ. Når venstre knæ er løftet, klap på venstre knæ med højre hånd.
- Når højre knæ er løftet, klap på højre knæ med venstre hånd.
- Tilpas tempo.
- Som ovennævnt klap blot på indersiden af foden i stedet for på knæet.

Kombinér de 2 øvelser således:

- Klap på venstre knæ med højre hånd.
- Klap på højre fods inderside med venstre hånd.
- Klap på venstre fods inderside med højre hånd.
- Klap på højre knæ med venstre hånd.
- Sig evt. kommandoen: Venstre knæ, højre fod, venstre fod, højre knæ og gentag.



OMGIVELSER

- Hjemmet, gymnastiksal e.l., udendørs.



REDSKABER

- Evt. stol at sidde på eller som let støtte ved stående.



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.
- Stående, spark bagud mod bagdelen med venstre ben. Ram her foden med højre hånd. Dernæst modsat spark med højre ben mod bagdelen, ram foden med venstre hånd.
- Udfordrer med kognitiv opgave, fx sig 3-tabellen sammen, samtidig med at du skiftevis løfter højre/venstre knæ og rører knæ med modsat hånd.

Lettere:

- Sæt tempoet ned.
- Øvelsen kan udføres siddende.
- Færre deltagere.