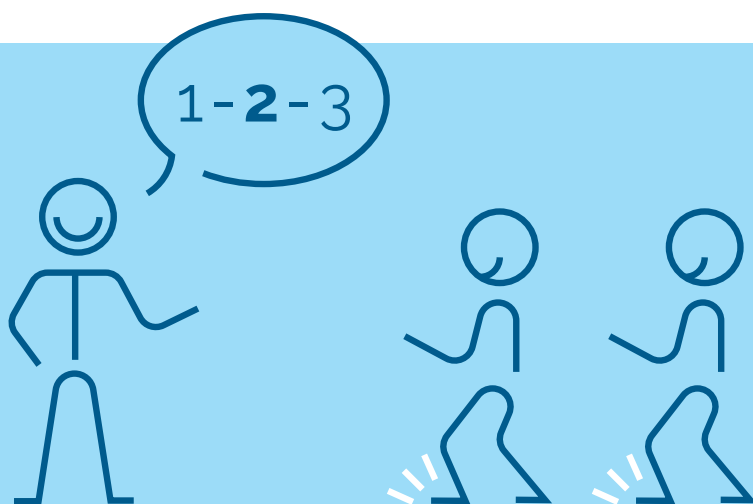


# Én – to – tre legen

– inspireret af demensvenlig træning DGI

## ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Deltagerne står i en rundkreds.
- Start legen stille ud med at tælle til tre. Deltagerne skiftes til at sige et tal. Der tælles: 1,2,3,1,2,3,1,2 osv.
- Når alle er med, skal alle dem, der siger 1, klappe én gang i hænderne.
- Når alle er med, øges sværhedsgraden, og alle der siger 2, skal trampe to gange i gulvet.
- Når alle er med, øges sværhedsgraden en sidste gang, og alle der siger 3 skal lave en knæbøjning.



### OMGIVELSER

- Hjemmet, gymnastiksal e.l., udendørs.



### REDSKABER

- Evt. stole ved siddende øvelse.



### 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:

- Mere udfordrende fysiske øvelser som fx dreje rundt om sig selv, træd frem og bøj benene (lunges), hoppe osv.
- Sæt tempoet op.
- Tæl fx til fire og lav flere øvelser.

#### Lettere:

- Løft højre/venstre knæ på skift én gang, i stedet for knæbøjning.
- Siddende, med tilpassede øvelser, evt. op at stå/ned at sidde eller løfte ben enkeltvis.
- Kun have én øvelse med af gangen, og ikke flere i spil på samme tid.
- Lad evt. nogle af deltagerne fortsætte med kun at sige tallet.