

Gang eller løb i naturen

ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Start med afvekslende gang/løbeformer: Op på tærne/hælene, store skridt/små skridt, liste/trampe, sidelæns/baglæns, knæløft/hælsark, drej rundt om sig selv – ca. 10 minutter.
- Intervalløb – når instruktøren fløjter, øges tempoet hen til et punkt, som instruktøren bestemmer (næste bænk, træ,) – ca. 10 minutter.
- Undervejs kan en bold kastes frem og tilbage mellem hinanden, samtidig med at der udføres kognitive øvelser.
- Gå derefter to og to i rask tempo, mens der tales sammen om en bunden opgave.
Fx hvor mange ord kan I sammen finde, der starter med A, eller fortæl om jer selv til hinanden.

OMGIVELSER

- Skov, strand eller anden form for natur.

REDSKABER

- Evt. en bold.

ANTAL DELTAGERE

- 2 og 2 eller
1 instruktør pr. 6-8 deltagere.

JUSTERING

- Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.
- Fladt eller bakket terræn, blødt/hårdt underlag.
- Tempo, sværhedsgrad på gang og løbeformer.
- Brug naturens muligheder til fx styrkeøvelser.
- Med eller uden bold.
- Hastighed på boldkast eller afstand fra hinanden.
- Kognitive input og udfordringer. Fx planlægning, konkrete huskeøvelser, og det at holde fokus på en opgave som fx at få idéen til aftensmaden og tale om, hvad der i den forbindelse skal på indkøbslisten.



Høj intensitet, pulsen op
- mindst 10 minutter ad gangen

