

Tal og retning - inspireret af DGI smart træning

ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Giv hver retning i rummet tal fra 1-4: 1 = højre, 2 = venstre, 3 = frem, 4 = tilbage.
- På instruktørens talkommando bevæger/løber/går man i tallets "retning".
- Udvid øvelsen med flere tal. Denne gang er det ryggenes bevægelser, der får følgende tal: 5 = højre, 6 = venstre, 7 = frem, 8 = tilbage (sidebøjninger til henholdsvis højre og venstre, samt forover (bukke sig) og bagover (kigge op)).
- På instruktørens talkommando bevæges ryggen i tallets retning.
- Sæt nu de to øvelser sammen: Sig fx 15 = man bevæger sig til højre, og ryggen bøjes til højre. Sig fx 38 = man bevæger sig frem, og ryggen bøjes tilbage.

OMGIVELSER

- Kan variere, (fx en stue eller tag øvelsen med udenfor).

REDSKABER

- Eventuelt kort med tal.

ANTAL DELTAGERE

- Kan udføres med 1 instruktør og 1 deltager. Fx i eget hjem.
- På hold: Gerne 2 instruktører og gerne 1 pr. ca. 6 deltagere.

JUSTERING

- Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.
- Sæt tempoet op/ned.
- I stedet for at lægge tal sammen, kan tallene trækkes fra hinanden eller ganges.
- Inddrag armens bevægelser ved at sætte endnu flere tal på.
- Brug bogstaver eller farver i stedet for tal.



Høj intensitet, pulsen op
- mindst 10 minutter ad gangen

