

# Verdenshjørner

## ØVELSEN TRIN FOR TRIN

Udpeg fire hjørner. Kald dem for NORD, SYD, ØST og VEST.

Peg i retning af de fire hjørner. Et hjørne ad gangen.

Instruer med følgende eksempler:

- Når du går til NORD, så klapper du, samtidig med at du løfter knæene.
- Når du går mod SYD, så nævner du tre navne på familiemedlemmer, samtidig med at du rækker hænderne mod loftet.
- Når du går mod ØST, så tæller du baglæns fra 10, mens du drejer rundt.
- Når du går mod VEST, så siger du samtidig 8-tabellen.

## OMGIVELSER

- Kan variere, men gerne tydelig markering af fire hjørner, fx med stole.

## REDSKABER

- Evt. vægt (fx vandflasker).
- Stole.

## ANTAL DELTAGERE

- Kan udføres selv, men gerne sammen med en anden.

## JUSTERING

- Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.
- Lav øvelsen sammen med den enkelte.
- Bevægelsesudslag og tempo gradueres.
- Højere eller lavere sværhedsgrad i både kognitive og fysiske øvelser. Fx at du rejser og sætter dig med vægt samtidig med 7-tabellen.
- Undlad kognitive øvelser.



Høj intensitet, pulsen op  
- mindst 10 minutter ad gangen

