

Viskestykke-rundkreds

ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Stå i en rundkreds og forbind deltagerne ved, at alle holder et viskestykke i hænderne.
- Stå med tilpas afstand, så viskestykket strækkes ud.
- Gå 8 skridt til højre, gå 8 skridt til venstre i raskt tempo.
- Gå med lange skridt, korte skridt, liste, trampe, på tæerne.
- Gå mod midten – kampråb, som vi på skift bestemmer, hvad er, eller sig, hvilken måned vi har, hvilken årstid vi har, eller hvilken dag det er.
- Slip viskestykkerne, så de ikke længere hænger sammen.
- Afslut fx med sanglegen ”To skridt til højre, og to skridt til venstre”. Højere og højere tempo, samtidig med at der synges med, og man udfører de ting, man synger.

OMGIVELSER

- Kan variere (fx en gymnastiksal eller en græsplæne).

REDSKABER

- X antal viskestykker, gulvklude eller andet stof.

ANTAL DELTAGERE

- 1 instruktør pr. 6-8 deltagere.

JUSTERING

- Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.
- Bevægelsesudslag kan gradueres.
- Fx tæl ned fra 10, sig ugedage eller måneder.
- Hvis der er for stor forskel på kognitiv funktion, kan man sige månederne, ugedagene, tallene i kor.



Høj intensitet, pulsen op
- mindst 10 minutter ad gangen



SCAN OG BLIV
INSPIRERET

