



FYSISK AKTIVITET
I PSYKIATRIEN
Aktivitetskatalog til inspiration

2006

Fysisk aktivitet i psykiatrien

Aktivitetskatalog til inspiration

Fysisk aktivitet på psykiatriske afdelinger – Aktivitetskatalog til inspiration

Udarbejdet af Lisbeth Craack, Jan Svensson og Kira Baun Rønn for Sundhedsstyrelsen

Redaktionel bearbejdning: Center for Forebyggelse, Sundhedsstyrelsen

Sundhedsstyrelsen
Islands Brygge 67
2300 København S

URL: <http://www.sst.dk>

Emneord: Fysisk aktivitet; Lege; Aktivitetskatalog
Kategori: Rådgivning
Sprog: Dansk

Udgave: 2. udgave
Versionsdato: November 2006
Elektronisk format: pdf

Tryk: Schultz Grafisk

Elektronisk ISBN: 87-7676-372-2
Den trykte versions ISBN: 87-7676-371-4

Udgivet af Sundhedsstyrelsen, november 2006

Aktivitetskataloget kan hentes og bestilles på www.sst.dk eller bestilles hos Schultz
Distribution på tlf. 70 26 26 36 eller på via mail: sundhed@schultz.dk.

Forord

I dette aktivitetskatalog kan personalet på psykiatriske afdelinger finde inspiration til den daglige fysiske træning sammen med patienterne, herunder konkrete aktiviteter samt gode råd til planlægning, motivation og afvikling.

Aktivitetskataloget er udarbejdet som et led i Sundhedsstyrelsens modelprojekt ”Fysisk aktivitet i sygehusvæsenet – modelindsats på psykiatriske afdelinger” sammen med en række andre materialer til brug for implementering af mere fysisk aktivitet på sygehusene.

Aktiviteterne er samlet og beskrevet af Lisbeth Crahack (idrætskonsulent, Dansk Arbejder Idræt), Jan Svensson (leder af Københavns Kommunes Idrætshus for psykisk syge) samt Kira Baun Rønn (specialestuderende ved Institut for Idræt). Ligeledes har plejepersonalet på modelafdelingerne i Sundhedsstyrelsens projekt bidraget med øvelsesprogrammer. Sundhedsstyrelsen vil gerne takke alle forfatterne for deres store arbejde. Vi håber, at aktivitetskataloget kan medvirke til alsidig og kvalificeret fysisk aktivitet på de psykiatriske afdelinger.

November 2006

Else Smith
Centerchef

Indhold

1	Indledning	9
2	Gode råd, før du går i gang	11
3	Spilhjulet / Spiljusteringer	15
4	Konditionstræning og Borgskala	17
5	Aktivitets- og idrætsdag på afdelingen	19
6	Eksempler på opbygning af et 30 minutters og et 1 ½ times træningsprogram	21
6.1	Indledende fase	21
6.2	Opvarmning	22
6.3	Simple, strukturerede lege med høj intensitet	22
6.4	Pause	22
6.5	Småboldspil	22
6.6	Afsluttende boldspil	23
6.7	Musklerne strækkes ud – afslutning	23
6.8	Inddragelse af observationer fra den målrettede træning	23
7	Forskellige standardprogrammer	25
7.1	10 minutters standardprogram (1)	25
7.2	10 minutters standardprogram (2)	26
7.3	10 minutters standardprogram (3)	27
7.4	10 minutters standardprogram (4)	28
7.5	20 minutters standardprogram	29
7.6	30 minutters standardprogram	31
8	Eksempler på opvarmning	33
8.1	Fælles opvarmning	33
8.2	Gruppeinddelt opvarmning	33
8.3	Gymnastikfaldskærm	34
8.4	Musik i opvarmningen	36
9	Cirkeltræning	37
10	Idéer til aktiviteter	41
10.1	Styrketræning med elastikker	41
10.2	Øvelser med store bolde	42
10.2.1	Boldens størrelse	42
10.2.2	20 minutters program med store bolde	45
11	Balancetræning	47
12	Fangelege	49
12.1	Klemmeleg	49
12.2	Kæde-tagfat	50
12.3	Ståtrold	50
12.4	Avis-tagfat	51
12.5	Ballontik	51

13	Stafetaktiviteter	53
13.1	Puslespilstafet	53
13.2	Gulvkludestafet	54
13.3	Kålormestafet	55
13.4	Boldstafet	55
14	Småboldspil	57
14.1	Japansk håndbold	57
14.2	Kaste-sparke-bold	58
14.3	Kaosbold	58
14.4	Finsk rundbold	59
14.5	Nepalbold	60
14.6	Italiensk løbebold	60
14.7	Floorball – øvelser	61
14.8	Floorball – spillet	63
14.9	Volleyball	64
15	Forskellige lege med og uden bold	67
15.1	Stjernebold eller mønsterbold	67
15.2	Radiobil	68
15.3	Balloner og fluesmækkere	68
15.4	Katten efter musen	69
15.5	Banke, banke, bøf	70
15.6	Talbingo	70
15.7	Transport af hulahopring	71
15.8	Tre på stribes	71
16	Friluftsaaktiviteter	73
16.1	Præcisionsskydning	73
16.2	Skattejagt	73
16.3	Devil stick – pindeleg	74
16.4	Styrketræning i naturen	74
16.5	Edderkoppespind	75
16.6	Robin Hood	75
17	Strækøvelser	77
18	Idrætsskader	79
19	Litteratur og links	81
19.1	Om idræt, aktiviteter og lege	81
19.2	Om træning	81
19.3	Om sindslidende, pædagogik og psykologi	81
19.4	Nyttige hjemmesider	81

1 Indledning

I dag er der evidens for, at fysisk træning i nogle tilfælde er lige så effektiv som medicinsk behandling og med fordel kan supplere den medicinske behandling i relation til visse psykiske lidelser. Derudover er det veldokumenteret, at fysisk aktivitet forebygger en lang række livsstilssygdomme, som fysisk inaktive patienter er i risiko for at udvikle. Der er nu akkumuleret viden på dette område i et sådant omfang, at fysisk træning bør implementeres som en integreret del af den kliniske praksis på landets sygehuse – også i psykiatrien.

Psykisk sygdom medfører ofte træthed og dermed et nedsat fysisk aktivitetsniveau. Sagt på en anden måde: Kroppen er dét, man træner den til – hvis man ikke er aktiv, bliver kroppen vænnet til at være inaktiv.

Udviklingen af vores identitet er bl.a. afhængig af, at vi bevæger os – ikke kun som børn, men gennem hele livet. Idrætsrummet er et af de fristeder i hverdagen, hvor vi kan "lege" sammen uden at være underlagt de traditionelle samfundsmæssige betingelser og hierarkier; et fristed, som er kendetegnet ved bevægelse og sanselige oplevelser. En af idrættens værdier i fx en fodboldkamp er, at der vil opstå situationer på begge hold, som ingen har forudset. Fodboldspillet (bestående af to hold, rammer, regler og tid) er en samlet helhed, som skaber initiativ og uforudsigelighed under fastlagte rammer. Det er denne blanding af kendt og uforudsigeligt, der er så vigtig, og samtidig er det her, man kan være aktiv under trykke rammer og opleve, at "man kan". Hertil kommer, at deltagerne (patienter og personale) oplever at være sammen på en anden måde. Det traditionelle skel mellem patienter og personale opløses i situationen og erstattes af en mere ligeværdig medmenneskelig kontakt og respekt. Man får noget andet end sygdom at være fælles om.

2 Gode råd, før du går i gang

At påtage sig rollen som instruktør er forbundet med et stort ansvar, idet man fremstår som rollemodel for andre. Derfor er det vigtigt at gøre sig nogle tanker om rollen som underviser samt om den faglige, pædagogiske og psykologiske indfaldsvinkel til arbejdet. Hvad vil du træne (kredsløb, koordination/rytme, samarbejde, sociale kompetencer mv.)? Hvordan vil du træne, og hvilke metoder vil du anvende (planlægning, lokaliteter, tid, personlige evner over for valg af aktiviteter mv.)?

Inden man går i gang med selve aktiviteten, må man gøre sig dens specifikke **mål** klart:

Mål:

- Hvis aktiviteten er en del af afdelingens terapeutiske tilbud, må man beslutte, hvilken rolle personalet har, og i hvilken sammenhæng oplevelserne kan tænkes ind i dokumentation og samtale.
- Hvis aktiviteten er en del af det generelle motionstilbud på afdelingen, er det vigtigt at planlægge ud fra den enkelte patients fysiske formåen og interesser, da patienten meget gerne skulle fortsætte med sin træning efter udskrivelsen.
- Hvis aktiviteten er en del af træningen op til et stævne eller en turnering, hvor man gerne vil genvinde pokalen eller bare gøre sit bedste, er det vigtigt at planlægge både de enkelte detaljer i spillet og den overordnede taktik, således at man udnytter de tilstedeværende ressourcer på holdet bedst muligt. Det kan være meget anderledes at spille en egentlig kamp i forhold til at træne i vante omgivelser.

Flere idrætsgrene/aktiviteter rummer parvise kampdueller, hvor berøring er uundgåelig. Mange mennesker – specielt psykiatribrugere – der ikke er vant til at dyrke idræt eller har svært ved kropskontakt, bliver generte, utrygge og måske ligefrem angste ved denne form for fysisk kontakt med andre. Samtidig kan netop idrætssituationer være med til at bryde med angsten for nærkontakt og følelsen af at være fremmedgjort i berøringssituationer med andre. Her skal instruktøren være opmærksom på, hvordan forskellige idrætsaktiviteter kan udvikle sig, og beredt på at forklare situationen, så uhensigtsmæssige episoder undgås.

Uanset hvilke intentioner og mål der planlægges ud fra, er det vigtigt, at der udarbejdes individuelle mål for træningen – både fysisk, psykisk og socialt – og at disse mål skrives ind i den enkelte patients motionsplan.

I motionssammenhænge er det vigtigt, at det individuelle mål med træningen er tydeliggjort, og at patienten selv deltager i processen. Det er ofte en god idé, at patienten skriver dagbog om sit arbejde (distancer, tid, vægt eller skridt), således at patienten selv, de pårørende og personalet kan følge med i udviklingen. Det er vigtigt at vejlede patienten i valg af træningsform samt træningsmængde set i forhold til individuelle ressourcer (patientens alder, kondition, vægt, interesser osv.) og tilrettelægge en fast struktur for træningen. Man skal indgå aftaler, som er mulige for patienten at overholde, og personalet skal selv deltage i træningen på ligeværdige betingelser. Personalet skal ligeledes klæde om til træningen, og alle deltagere skal følges ad på hele løbeturen – også selvom personalet måske her kunne løbe langt hurtigere.

Undervisningsform

Under planlægningen er det endvidere væsentligt at vurdere, hvilken undervisningsform der er relevant i forhold til målgruppen og den valgte aktivitet.

Hvis undervisningen er en del af behandlingen, skal instruktøren kunne styre aktiviteten, således at målet kan nås. Fx er struktur, kort introduktion og overskuelighed nødvendige elementer i en startfase, således at patienterne føler tryghed. Her kan "følg mig-metoden" være god (instruktøren viser, og holddeltagerne følger efter). Hvis man kender gruppen godt, kan man inddrage deltagerne i nogle af beslutningsprocesserne, så de eksempelvis selv inddeler hold, er med til at ændre reglerne eller foreslår nye øvelser.

Det er instruktørens ansvar at skabe overensstemmelse mellem kropssprog, ordvalg og tonefald. Det er vigtigt at signalere, at man selv kan lide aktiviteten, at man har overskud til at hjælpe og støtte deltagerne under aktiviteten, og at man hele tiden holder træningen på et niveau, hvor alle kan være med. Man skal være parat til at ændre ved regelsættet, hvis man oplever, at det er for svært eller for let for deltagerne at udføre. Det er blot én af flere gode grunde til at være to instruktører i aktiviteten.

Husk rekvisitter

Til forberedelsen hører endvidere, at de fornødne rekvisitter er inden for rækkevidde, fx musikanlæg, overtrækstrøjer, bolde, fløjter, kegler, nøgler mv.

Uden mad og drikke ...

Husk at indlægge drikkepauser, og sørg for, at der stilles frugt og vand til rådighed, når træningen er slut. Rosiner og anden tørret frugt kan fint tilfredsstille "den søde tand".

Når instruktøren forbereder træningen, er der forhold, som er vigtige at tage højde for i valg af aktivitet. Det kan være de fysiske rammer og tidspunktet på dagen, fx om deltagerne umiddelbart inden træningen har spist et hovedmåltid. Hvis man lige har indtaget et stort måltid, er det en god idé at vente et par timer med at dyrke idræt af høj intensitet. Mindre intensive aktiviteter kan dog godt gennemføres umiddelbart efter spisning.

Holddeling

Når der skal sammensættes hold, bør det – specielt i starten af et forløb – være instruktøren, som udpeger deltagerne. Senere i forløbet kan instruktøren indføre en mere åben måde at sammensætte holdene på, hvor deltagerne involveres. Når dette forhold nævnes, skyldes det, at rigtig mange kan have dårlige oplevelser med fra skoleidrætten, hvor holdsammensætningen ofte bar præg af eliteudvælgelse. De mindre gode deltagere stod tilbage og blev fordelt sidst på holdene – men de skulle jo være med. Mange betegner netop disse situationer som negative oplevelser, der har sat sig dybt. Instruktøren skaber således tryghed hos deltagerne med en styret holdsammensætning.

Fornuftig omklædning

Skab gode rutiner omkring træning, omklædning og bad. For at forhindre skader og uheld skal deltagerne vejledes omkring passende påklædning til træningen: Løst-siddende tøj og sko med bløde såler. Lad aldrig patienter deltage iført strømpesokker – det gør deltageren usikker og øger risikoen for skader. Kvinder, som har ten-

dens til inkontinens, bør vejledes i brugen af Tena-bind. Nogle kvinder kan have gavn af en sports-bh eller en bh med støtte.

Mapper med aktiviteter

På afdelinger, hvor instruktørarbejdet foregår på skift, vil det være en god idé at udarbejde nogle forskellige programmer, som opbevares i synlige mapper på afdelingen. Fastlagte programmer sikrer kontinuitet og skaber dermed tryghed for både instruktører og deltagere. Mapperne er ligeledes et godt redskab for nye medarbejdere, og det kan være nyttigt, hvis man skal fungere som instruktør med kort varsel. Det kan være en stor hjælp, hvis aktiviteterne beskrives ud fra afdelingernes ugeskema og fysiske forhold, som fx:

Rød mappe: Aktiviteter – kortere forløb (fx morgengymnastik)

Gul mappe: Aktiviteter – længere forløb (fx aktiviteter i hallen)

Grøn mappe: Gåture/aktiviteter udenfor (fx i skoven)

Blå mappe: Aktiviteter ved vandet og i svømmehallen.

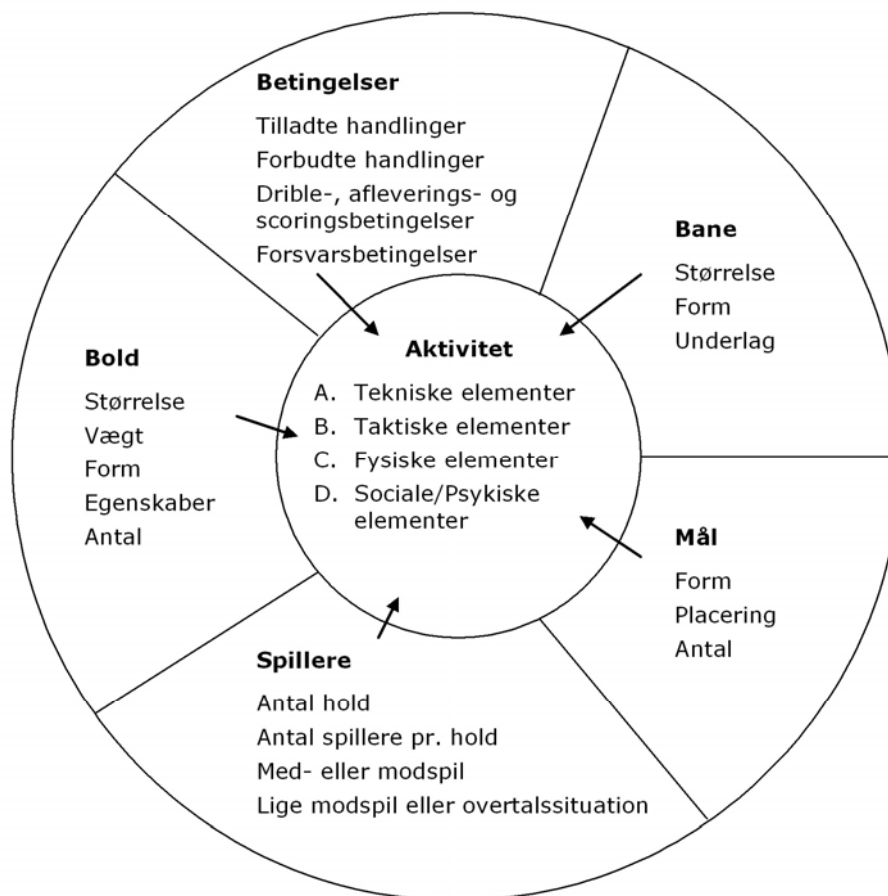
Husk at evaluere

Evaluerings af aktiviteterne bør indgå som et fast punkt på medarbejdermøder, så instruktørerne udvikler sig i rollen som instruktører og formidlere og kan støtte hinanden i praksis. Konstruktiv feedback kan gøre underværker. Rollen som instruktør er livslang læring.

3 Spilhjulet/Spiljusteringer

Spiljusteringer er tilpasning af en idrætsaktivitet til én bestemt målgruppe. Før en aktivitet påbegyndes, er det vigtigt, at træneren har gjort sig nogle overvejelser om forløbet, idet en aktivitet sjældent forløber som forudset eller planlagt. Ofte vil man som træner stå i den situation, at der ikke er de remedier til aktiviteten, de fysiske rammer for forløbet eller det antal deltagere til træningen, som man havde forventet. Derfor skal træneren være opmærksom på, at aktiviteter ofte afviger fra det planlagte program, og at de både kan og ofte skal justeres efter forholdene. Tillige vil man som træner ofte stå i den situation at skulle undervise i aktiviteter for en uhomogen gruppe med store niveauforskelle indbyrdes, både fysisk og psykisk. Her er det især vigtigt, at træneren kan justere aktiviteten, så ingen af deltagerne mister interessen eller motivationen.

Til det formål er **SPILHJULET** et godt arbejdsredskab.



I Spilhjulet står selve aktiviteten i centrum; hvad er det, man vil opnå med aktiviteten, hvilket emne har man fat i osv.?

Rundt om den valgte aktivitet står de parametre, som hver især har indflydelse på, hvordan aktiviteten udvikler sig: "Bane", "Mål", "Spillere", "Bold" samt "Betingelser". Hver gang man ændrer på en af parametrene, ændrer aktiviteten karakter i

større eller mindre grad. Der er altså et utal af muligheder for at justere aktiviteten. Spilhjulet er også et godt redskab i arbejdet med at udvikle nye øvelser.

De nedenstående fem parametre danner rammen omkring en aktivitet, og ved at justere disse ændrer man aktivitetens karakter.

Bane:	Størrelse, form og underlag.
Deltagere:	Antal spillere/deltagere, holdstørrelse, antal hold, med eller uden modstandere, lige modspil eller overtalssituation.
Redskaber:	Størrelse, vægt, antal, form og egenskab.
Opgave/Mål:	Fysisk berøring, målsætning på tid, målscore osv.
Betingelser:	Tilladte handlinger, forbudte handlinger, regler for bevægelse, regler for at score osv.

4 Konditionstræning og Borgskala

I forbindelse med afvikling af fysisk aktivitet er det vigtigt, at der veksles mellem forskellige intensiteter. Et træningsprogram skal indeholde aktiviteter, der kan variere i styrke, når det handler om at påvirke deltagernes puls. Her er aktiviteter som fx stafetter, struktureret boldspil, traveture i kuperet terræn mv. ideelle. Variation i træningsintensiteten er den bedste form set i forhold til deltagernes fremgang. Da pulstræning kan opleves som hårdt og ubehageligt for specielt psykiatribrugere, bør pulstræning tænkes ind i instruktørens valg af aktiviteter. Fokus skal helst flyttes fra bevidsthed om den hårde træning til selvforglemmelse i aktiviteten.

Når kredsløbskonditionen skal øges, er der to hovedprincipper:

1. Man skal træne de store muskelgrupper.
2. Man skal træne ved høj intensitet.

Her er Borgskalaen et særdeles anvendeligt instrument til måling af træningsintensitet, idet skalaen baserer sig på udøverens følelse af anstrengelse. Populært sagt italesætter den udøverens subjektive oplevelse af træningen. Borgskalaen går fra 6 til 20, hvor fuldkommen hvile svarer til 6 (= normal hvilepuls), og virkelig stor fysisk anstrengelse svarer til 20 (= normal maks. puls) på Borgskalaen; se herunder.

	Borgskala
Meget, meget let = udøveren vil uhindret kunne føre en samtale.	6
Meget let = udøveren vil uhindret kunne snakke.	8
Ret let = udøveren vil kunne snakke med få pauser indimellem.	10
Noget anstrengende = udøveren vil kunne formulere sig i korte sætninger.	13
Anstrengende = udøveren vil kun kunne formulere sig vha. enstavelsesord: ja/nej.	15
Meget anstrengende = udøveren vil ikke kunne snakke.	17
Meget, meget anstrengende = udøveren vil ikke kunne snakke, og udøveren vil føle ubehag.	20

Borgskalaen kan bruges til at styre belastningen under fysisk aktivitet, og den har stor værdi, når man skal finde et passende niveau for træningen. Derudover er Borgskalaen et godt redskab til at fremme motivationen hos udøveren, dialogen mellem udøver og træner samt selvrefleksionen hos udøveren.

Træneren kan ligeledes bruge skalaen som et måleinstrument for intensiteten i træningen og justere aktiviteten herefter.

Ingen kan klare at træne ved høj intensitet i længere tid, dvs. over grænsen for at kunne snakke. Denne variation i træningsintensitet indgår i intervaltræning, hvor der veksles mellem korte perioder med lav intensitet og korte perioder med høj intensitet (fx stafet, cirkeltræning eller ved løb/rask gang).

5 Aktivitets- og idrætsdag på afdelingen

At lave et aktivitetsarrangement for afdelingens patienter og ansatte giver både fysiske og sociale fællesoplevelser, samtidig med at det bidrager til den gode stemning generelt på afdelingen. Et idrætsarrangement giver ligeledes mulighed for, at patienter og ansatte – heriblandt ansatte i ledelsen – kan mødes i nye sammenhænge og afprøve deres fysiske, psykiske og sociale færdigheder. Idrætsarrangementet kan indgå i afdelingens miljøterapi, idet motion giver mulighed for både at indarbejde bevidste læreprocesser hos patienterne samt foretage patientobservationer, som ellers ikke var mulige.

Initiativet til en idrætsdag bør komme fra de ansatte – senere kan interesserede patienter inddrages i planlægning samt afvikling. Erfaringer fra forskellige psykiatriske afdelinger viser, at både lysten hos og opbakningen fra patienterne er størst, hvis alle ansatte på afdelingen både er involverede i planlægningen og selv deltager i idrætsdagens aktiviteter.

Erfaringer fra ungdomspsykiatrien viser, at et idrætsarrangement, hvor deltagerne modtager diplomer for deltagelse samt for egen præstation, er medvirkende til at flytte fokus for patienterne. De træder ud af deres roller som patienter og oplever at være idrætsudøvere på lige fod med alle andre. Desuden bidrager idrætsdagen med et nyt emne for samtalen mellem både forældre og børn/unge samt mellem de ansatte.

Et idrætsarrangement – hvordan kommer vi i gang?

Herunder følger en tjekliste over elementerne i et vellykket idrætsarrangement.

Tjekliste

Forberedelse – hvordan kan man forberede og organisere et idrætsarrangement?

- Hvad er hensigten med idrætsarrangementet?
- Hvor lang tid skal/må det strække sig over?
- Skal det foregå udendørs eller indendørs?
- Hvem deltager i arrangementet; kollegaer, ledelse, pårørende, patienter?
- Hvordan formidler vi planlægningen af dette arrangement til ansatte, patienter og pårørende?
- Hvad er vores plan B i tilfælde af dårligt vejr?
- Hvem deltager i planlægningen; personer internt og eksternt?

Tjekliste – fortsat

Afvikling – hvad skal der laves, og hvem gør hvad?

- Hvem sørger for, at dagen overordnet set forløber som planlagt?
- Hvem optræder i rollerne som dommere?
- Hvem optræder i rollerne som hjælpere?
- Hvem sørger for at tage billeder af arrangementet dagen igennem?
- Hvem står for at udarbejde diplomer mv.?
- Hvilke personer fra ledelsen deltager i overrækkelsen af diplomer/medaljer?
- Hvem sørger for sund forplejning under arrangementet?

Evaluerings – hvordan gik det, og hvad har vi lært?

- Forløb arrangementet som planlagt?
- Hvad kunne med fordel have været anderledes?
- Var der opbakning til arrangementet fra afdelingens, ledelsens og de pårørendes side?
- Fremtiden – skal arrangementet gentages?

6 Eksempler på opbygning af et 30 minutters og et 1½ times træningsprogram

Instruktøren er nødt til at tilpasse øvelserne i et træningsprogram til gruppens idrætsmæssige færdigheder – både patienternes og personalets – således at alle deltagere føler, at de bliver fysisk udfordret, og at alle oplever spænding og handling samt fællesskab og involvering i forbindelse med aktivitetens udførelse. Nedenfor følger nogle modeller for træningsprogrammer af forskellig længde, efterfulgt af en uddybning af de enkelte elementer i programmerne.

30 minutters træningsprogram

Nedenstående er et eksempel på opbygningen af et 30 minutters aktivitetsprogram, hvor de fysiske rammer ikke nødvendigvis udgør en gymnastiksal:

- Indledende fase, hvor alle deltagere samles; 2 min.
- Opvarmning; 10 min.
- Simple, strukturerede lege med høj intensitet som fx fangelege og stafetter; 15 min.
- Afslutning, alle deltagere strækker ud; ca. 5 min.

1½ times træningsprogram (hvor de fysiske rammer udgør en gymnastiksal)

Træningen i nedenstående beskrivelse er inddelt i mindre sektioner for at tydeliggøre de enkelte niveauer og bevægelser i forløbet, men i praksis er sektionerne sammenhængende med glidende og bevidste overgange:

- Indledende fase, hvor alle deltagere samles; 2 min.
- Opvarmning; 15-20 min.
- Simple, strukturerede lege med høj intensitet; 10-15 min.
- Pause; 5-10 min.
- Småboldspil; 15-25 min.
- Afsluttende boldspil; 20-35 min.
- Afslutning, alle deltagere strækker ud; 5-10 min.

6.1 Indledende fase

Den indledende fase indeholder ét vigtigt element overordnet set: at sige goddag til alle og velkommen til nye deltagere på holdet. Derudover er det vigtigt at fortælle om programmets forløb og således vise de kendte deltagere på holdet, at "alt er, som det plejer", mens nye deltagere får bekræftet de oplysninger, som de har fået af deres kontaktpersoner. Den generelle tone på holdet skal være fri for sygdomssnak og i stedet omhandle den idrætsmæssige handling. Denne indledende fase må ikke være for lang, da flere deltagere på det tidspunkt måske allerede har fortrudt, at de er kommet, og har brug for at komme hurtigt i gang.

6.2 Opvarmning

Opvarmningen udgør starten på et træningsforløb, og for mange deltagere kræver det som nævnt stor overvindelse blot at være til stede. Opvarmningen skal derfor medvirke til at fange deltagernes opmærksomhed, og den må hverken være meget lang eller meget detaljeret i praksis. Opvarmningen skal – ud over at gøre den enkelte deltager fysisk parat til de hurtige og kraftfulde bevægelser senere i programmet – indeholde et moment af muskeltrænende øvelser, der styrker musklerne. Hermed skabes rutiner og genkendelighed i forløbet, og instruktøren er samtidig sikker på, at deltagerne kommer igennem alle de øvelser, som er nødvendige for at opvarme og smidiggøre relevante muskler og led i kroppen.

Opvarmningen struktureres således, at deltagerne hele tiden følger trænerens anviste bevægelser. Opvarmningens gentagelighed skal opleves som et brud mellem dét, der var før, og dét, som skal komme. Gruppen skal gøres parat til træningen, og opvarmningens indhold bør derfor stort set være det samme hver gang. Psykiatriske patienter foretrækker ofte idrættens grad af monotoni og genkendelighed frem for alt for mange nye træningsprogrammer.

6.3 Simple, strukturerede lege med høj intensitet

For at fastholde deltagernes koncentration er det vigtigt at skabe et rum, hvor alle kan lade sig rive med og opleve succeser og nederlag uden at føle sig tilovers eller udstillet. Øvelsen skal indeholde hurtige skift, høj intensitet og spænding, således at deltagerne bliver optaget af situationsspillet. Reglerne skal være opbygget således, at rollerne i spillet kan skifte, så deltagerne hele tiden har en udfordrende "opgave" at udføre, indtil øvelsen er slut. Instruktøren deltager aktivt som medlem af gruppen.

Fangelegene "Kæde-tagfat" og "Ståtrold" på side 53 er eksempler på simple strukturlege med høj intensitet.

6.4 Pause

Pausen er placeret efter strukturlegene, fordi kroppen her har brug for et hvil, og deltagerne netop nu er fyldt med spænding, glæde og varme, der kan holde pausen ud. Den tiltrængte drikkepause skal være kort, så holdet undgår at skulle varme op igen, og koncentrationen ikke forsvinder. Pausen bruges af instruktøren til at gøre klar til næste øvelse eller spil.

6.5 Småboldspil

Efter en sektion med meget styring fra trænerens side for at fange holdets opmærksomhed, gælder det dernæst om at udnytte den opnåede koncentration til at handle mere frit – dog stadig inden for en tryghedsskabende struktur. Øvelserne skal have en udgang med succes – en "jeg kan"-oplevelse – hvor den enkelte deltager oplever at have indflydelse på forløbet; at egne handlinger har betydning for resultatet, samarbejdet og fællesskabet.

Hvis det er første gang, at et spil skal spilles på holdet, kan svære elementer afprøves, men ellers skal spillet først og fremmest have en opbygning, der ikke fordrer indøvelse af delelementer. Det er vigtigt, at instruktøren sammensætter holdene med henblik på at regulere styrkeforholdet, således at spillet bliver jævnbyrdigt og dynamisk. Instruktøren skal desuden søge at fordele de mindre mobile deltagere blandt deltagere, som man ved er opmærksomme på, at alle aktivt deltager.

Det skal være forholdsvis nemt at score point/mål. Spilopbygningen må ikke direkte favorisere udøvere af specifikke idrætsgrene. Instruktøren fungerer som dommer og kan også deltage i spillet, men skal samtidig bevare overblikket og kommentere præstationerne på begge hold. Derudover er det vigtigt, at instruktøren hver gang siger navnet på den deltager, som han roser eller har kommentarer til, hvad enten der er tale om patient eller personale. Det styrker deltagerens selvopfattelse og oplevelse af at være betydningsfuld. Gode spil i denne sektion er fx Japansk håndbold på side 57, Floorball på side 61-64, og Finsk rundbold på side 59.

6.6 Afsluttende boldspil

Det afsluttende boldspil samler op på hele træningsforløbet. Deltagerne er nærværende, oplever "at kunne" og føler samhørighed med gruppen. Det giver mulighed for at udfolde sig i samme spil gennem længere tid og derigennem nå frem til et bevidst sammenspil og til en afslutning, som er bestemt af spillet og dets regler.

Spillene i denne sektion minder meget om de traditionelle boldspil, hvilket også medfører, at point, konkurrence og stemning/spænding får stor betydning. Alle skal kunne være med – også de, der ikke har kendskab til spillet. Reglerne skal forme sig således, at den enkelte deltager oplever at have indflydelse på spillet og at være en del af holdet. Instruktørens opgave er dels at styre spillet som dommer, dels at opmuntre, "drille" og give gode råd til begge hold. Det er vigtigt at tænke slutspillet ind ved sammensætningen af hold først i træningsforløbet, så disse hold styrkemæssigt kan fungere i det afsluttende spil. Det kan være nødvendigt at lave justeringer af reglerne og omrokeringer på holdene, hvilket dog helst skal undgås for at bevare den gode stemning og deltagerens sammenhold gennem hele træningsseancen. Benyttede spil er som oftest hockey og volleyball.

6.7 Musklerne strækkes ud – afslutning

Musklerne strækkes ud efter hårdt arbejde, hvor de kan føles spændte og/eller give smerte. Dette sætter endvidere punktum for træningen. Gruppen samles og taler lidt om, hvordan dagens træning er forløbet, men der bliver ikke lavet en egentlig evaluering eller analyse af forløbet – heller ikke af den enkelte deltagers præstation. Oplevelsen skal have lov til at være en oplevelse i sig selv – i nuet. Den efterfølgende snak er lidt af en balancegang mellem dét at få talt ud om dagens træning uden at gå i detaljer og at få deltagerne til at falde til ro mentalt. En af deltagerne kan utilsigtet have såret en anden – fysisk og/eller psykisk – i kampens hede, men modparten oplever det måske anderledes. Idrætten rummer netop muligheder for at komme af med nogle aggressioner, som kan være svære at komme af med andetsteds.

Kontaktpersonerne kan herefter inddrage oplevelser og hændelser fra træningen på behandlingskonferencerne og i det terapeutiske arbejde. Det er vigtigt, at den givne kontaktperson selv har været i situationen og oplevet handlingsforløbet, hvorved personen både deler en oplevelse med og får et andet billede af patienten; et billede, som kan afvige meget fra dét, der ses i den daglige gang på afdelingen.

6.8 Inddragelse af observationer fra den målrettede træning

Som beskrevet spiller rammerne og strukturen en vigtig rolle i forsøget på at fange opmærksomheden og interessen hos en gruppe personer med vidt forskellig baggrund og forskelle i ressourcer. Hertil kommer den seriøsitet, som arbejdet bør ud-

føres med; både instruktøren og det øvrige psykiatriske personale skal være velforberejdede. Gruppen skal ankomme til træningssalen i god tid, således at træningen kan starte som planlagt. Personalet skal dels motivere patienterne til at deltage, dels tage sig af mulige problemer under træningen, således at instruktøren kan koncentrere sig om øvelserne og om at skabe et rum, hvor alle har mulighed for at deltage.

Det kan være svært for det psykiatrisk trænede personale at registrere den naturlige kontakt mellem patienter i træningssituationer og videreformidle oplevelsen i en given patients sygepleje- og lægejournal, idet personalet er vant til at observere symptomer på sygdomme. Det er derfor nødvendigt, at personalet øver sig i at se den enkelte patients ressourcer i træningssituationer og samtidig er opmærksom på at give feedback til kollegaer.

Personalet skal deltage på lige fod med patienterne, så de via de tætte relationer får mulighed for at observere den enkelte patients ressourcer og reaktionsmønstre. Derudover er det vigtigt, at personalet beskriver de ændringer, som ses hos en patient i forbindelse med træningen, fx forskelle i adfærd på henholdsvis afdeling og i træningssal samt ændringer i egenomsorg, sindstilstand og aktivitetsniveau:

Observationsområder:

- **Den følelsesmæssige relation** (fx glæde, sorg, aggression, irritation, overbærenhed i forhold til andre)
- **Koncentrationsniveau** (før, under og efter træningen)
- **Aktivitetsniveau** (fx i træningssalen, i afdelingen, i efterfølgende aktiviteter – handling/inaktivitet)
- **Selvtillid** (fx at tage ansvar, at tage nye initiativer, at påtage sig arbejdsopgaver i afdelingen)
- **Sociale relationer** (fx gruppesamvær, samtaleemner, samarbejde)
- **Udtryksmåde** (fx koordinationsevner, fysiske ressourcer)
- **Bivirkninger** (fx muskelstivhed, ufrivillige rystelser af muskler/led (tremor), forøget reaktionstid).

Her er det fx vigtigt at få beskrevet, hvordan en ung skizofren mand – der normalt har svært ved direkte kontakt med andre og svært ved at tage del i verden omkring sig – pludselig holder øje med bolden, kigger efter modstandere og medspillere og selv etablerer kontakt ved fx at råbe til sin medspiller: ”Jeg griber!” Det er vigtigt at lægge mærke til hans glæde, når der scores på holdet, eller hans irritation over egen eller andres præstation – for alt det er tegn på involvering og engagement. Men det er også væsentligt at få beskrevet de ændringer, der observeres hos patienten *efter* træningen, når patienten måske selv tager initiativ til et spil billard eller falder i søvn uden brug af den sædvanlige sovemedicin.

Nogle af de kronisk syge patienter – som har været inaktive gennem flere år, som har tendens til at ligge i sengen hele dagen, og som stort set må guides igennem alle dagens gøremål som fx spisning, fysisk aktivitet og socialt samvær – kan mod forventning ofte deltage på et ret højt aktivitetsniveau i træningssalen og samtidig give udtryk for at nyde deres høje grad af fysisk aktivitet. Se endvidere afsnittet om balance og aktiviteter på stol på side 47.

7 Forskellige standardprogrammer

I dette afsnit præsenteres nogle standardprogrammer, som instruktøren kan bruge til fx undervisning i morgengymnastik.

7.1 10 minutters standardprogram (1)

Målgruppe

Voksne og seniorer.

Antal deltagere

Fire deltagere og opefter.

Rekvisitter

- Én rispose pr. deltager.
- En hulahopring.

Fysiske rammer

Dagligstue, gangareal mv.

Beskrivelse

Øvelse 1: Fem minutters gymnastik med rispose

- Gå på stedet med risposen i hånden.
- Lav høje knæløft med risposen skiftevis placeret i højre og venstre hånd.
- Lav "ottetaller" med risposen ved at stikke den ind og ud mellem benene – lav øvelsen skiftevis fra højre og venstre ben.
- Kør risposen omkring livet.
- Lav armsving med risposen med skiftevis højre og venstre hånd.
- Lav armsving med begge arme samtidigt, hvor risposen skifter hånd, idet armene svinges op over hovedet.
- Kast risposen op i luften og grib den – først med én hånd, så med begge hænder.
- Prøv at klappe i hænderne, mens risposen er i luften.
- Find en makker at kaste risposen til.
- Kast først den ene rispose til hinanden, kast og grib så dernæst risposerne på én gang.

Justeringsmulighed

Sig navnet på dig selv eller den, du kaster til.

Øvelse 2: Transport af hulahopring

Se side 71.

Justeringsmulighed

- Brug to hulahopringe; lav en konkurrence om, hvilken ring der kan indhente den anden.
- Lav en øvelse, hvor hovedet og benene skiftevis skal først gennem ringen.

Øvelse 3: Kast med rispose

Placér en hulahopring i midten af deltagercirklen, og træn nu kast med risposen med ringen som mål – der er et point til den deltager, hvis rispose rammer inden for ringen. Den deltager, der først når ti point, har vundet.

Øvelse 4: Strækøvelser

Se afsnittet om strækøvelser på side 77-78.

Henled deltagerens opmærksomhed på de muskler, hvor strækket mærkes.

7.2 10 minutters standardprogram (2)

Målgruppe

Voksne.

Antal deltagere

Mindst fire deltagere.

Rekvisitter

To hulahopringe.

Fysiske rammer

Dagligstue, gangareal mv.

Beskrivelse

Øvelse 1: Håndtryk

Deltagerne tager opstilling i rundkreds og tager hinanden i hænderne. Instruktøren "sender et håndtryk af sted" ved at give sidemandens venstre hånd et klem med sin venstre hånd. Modtageren "sender håndtrykket videre" ved at give sin sidemands venstre hånd et klem osv. Sådan fortsætter øvelsen, indtil håndtrykket returneres til instruktøren.

Justeringsmulighed

Øvelsen kan justeres, hvis deltagerne ikke magter kropskontakt (at holde i hånd). Deltagerne holder en sammenrullet avis eller en gulvklud imellem dem. De "sender håndtrykket videre" ved at trække i avisen/gulvkluden. "Send håndtryk af sted" til begge sider – både højre og venstre – og evt. samtidig.

Arbejdsperiode: ca. to min.

Øvelse 2: Transport af hulahopring.

Se side 71.

Justeringsmulighed

Send hulahopringen rundt i kredsen til både højre og venstre. Supplér evt. med endnu en hulahopring.

Arbejdsperiode: ca. tre min.

Øvelse 3: Klappe på egen krop

Klap på så meget af din krop, som du kan nå med egne hænder. Formålet er at afgrænse og mærke egen krop.

Justeringsmulighed

Klap på sidemandens ryg, ben osv., hvis gruppesammensætningen tillader det.

Øvelse 4: Strækøvelser

Se afsnittet om strækøvelser på side 77-78.

Kvaliteter

Dette standardprogram styrker evnen til at samarbejde, fællesskabet, de kropslige bevægelser, smidigheden, opmærksomheden samt krops- og nærkontakten.

7.3 10 minutters standardprogram (3)

Målgruppe

Voksne.

Antal deltagere

To deltagere og opefter.

Rekvisitter

Én bold pr. deltager (fx fodbolde af kraftig plastik).

Kegler til øvelse 5.

Fysiske rammer

Gangarealer, dagligstue, udendørsarealer.

Øvelse 1:

Deltagerne dribler rundt imellem hinanden med hver deres bold i ca. to minutter.

Øvelse 2:

Deltagerne stiller sig to og to med spredte ben og med ryggen til hinanden. Hvert hold får udleveret én bold. Den ene deltager på holdet afleverer bolden til den anden over hovedet og modtager den igen mellem benene. Denne øvelse udføres ca. ti gange.

Øvelse 3:

Alle stiller sig igen to og to med ryggen til hinanden. Deltagerne afleverer bolden til hinanden rundt om kroppen – fra side til side – ca. ti gange hver.

Øvelse 4:

Deltagerne finder hver en bold, lægger den på gulvet foran sig og laver små hop fra side til side hen over bolden.

Justeringsmulighed

Justér øvelsen ved at hoppe både foran og bagved bolden. Af sikkerhedsmæssige grunde udføres øvelsen på ét ben, men her kan I evt. også prøve at hoppe med samlede ben.

Øvelse 5:

Keglerne placeres på gulvet med ca. to meters mellemrum. Deltagerne skal nu med fødderne dribble slalom mellem keglerne.

Øvelse 6: Strækøvelser

Se afsnittet om strækøvelser på side 77-78.

Kvaliteter

Dette standardprogram styrker fællesskabet, opmærksomheden, boldfærdighederne samt balanceevnen.

7.4 10 minutters standardprogram (4)**Målgruppe**

Alle.

Antal deltagere

Mindst to deltagere.

Fysiske rammer

Et græs- eller asfaltareal på ca. 16 m².

Rekvisitter

Fire kegler eller sten/grene.

Beskrivelse**Øvelse 1: Håndtryk**

Se 10 minutters standardprogram (2) på side 26.

Øvelse 2: Overhalingsgang / løb

- Banens omfang markeres ved hjælp af kegler, opstillet i en firkant med ca. tre til fire meters afstand.
- Deltagerne fordeler sig to og to ved de enkelte kegler. Instruktøren placerer sig selv i midten. På et givent signal starter deltagerne med at gå banen rundt, således at den bagerste deltager hele tiden skal overhale den forreste osv.

Justeringsmulighed

Øg tempoet til småløb.

Varighed

To til fire minutter.

Øvelse 3: Strækøvelser

Alle deltagere samles på midten af banen for at strække musklerne ud. Se afsnittet om strækøvelser på side 77-78.

Kvaliteter

Dette standardprogram styrker konditionen, opmærksomheden samt evnen til at samarbejde.

7.5 20 minutters standardprogram

Målgruppe

Voksne.

Antal deltagere

Fire deltagere og opefter – også egnet for kørestolsbrugere.

Rekvisitter

Hulahopringe, to til tre skumbolde, musikanlæg, musik (fx Kim Larsen med nummeret "Susan Himmelblå" til opvarmning (øvelse 1) og nummeret "Midt om Natten" til boldtransport med stop (øvelse 2)). Sammenrullede aviser (rul avisen sammen på tværs og rul tape omkring den) – én avis pr. deltager. To balloner.

Beskrivelse

Øvelse 1: Opvarmning

- Dan en rundkreds.
- Gå på stedet ca. tyve gange – kørestolsbrugere kan evt. skiftevis løfte højre og venstre ben.
- Løft venstre skulder op til øret fem gange, løft herefter højre skulder, og løft til sidst begge skuldre samtidig.
- Sving højre arm frem og tilbage ti gange, sving herefter venstre arm, sving dernæst begge arme, og afslut med at svinge begge arme hele vejen rundt.
- Stå i bredstående stilling, og bøj ned i knæene ca. 70 grader – find en rytme, og bøj og stræk benene skiftevis. Kørestolsbrugere løfter evt. knæene så højt op som muligt, et knæ ad gangen.
- Klap i hænderne skiftevis foran og bagved kroppen ti gange i alt.

Øvelse 2: Boldtransport med stop – "FJOLS"

Deltagerne danner igen en rundkreds. En bold sendes rundt i kredsen fra hånd til hånd. Instruktøren starter musikken og stopper den igen efter kort tid. Når musikken stopper, tildeles den deltager, som har bolden, bogstavet F. Sådan fortsætter aktiviteten, indtil bogstaverne hos en af deltagerne tilsammen danner ordet "FJOLS".

Justeringsmulighed

Indsæt evt. flere bolde i øvelsen.

Øvelse 3: Præcisionskast i hulahopring

En hulahopring placeres i midten af rundkredsen. Aktiviteten begynder, ved at én af deltagerne kaster bolden diagonalt over til makkeren, bolden skal studs (slås en enkelt gang i gulvet) gennem hulahopringen. Makkeren griber og spiller tilsvarende bolden til makkeren diagonalt. Bolden spilles rundt, således at der dannes en stjerne. (Se evt. øvelsen Stjernebold/Mønsterbold på side 67).

Justeringsmulighed

Deltagerne siger navnet på den, de kaster bolden til – kørestolsbrugere kan evt. rejse sig op for at modtage bolden.

Øvelse 4: Hulahopring over hovedet

Deltagerne skal nu på skift gå ind mod midten og stille sig i hulahopringen. Deltageren løfter ringen op over hovedet, lægger den derefter på plads og går tilbage til sin plads i kredsen.

Kørestolsbrugere skal have hjælp til at få ringen op over hovedet. Ringen kan evt. placeres under fødderne eller foran stolen. Den første runde er en såkaldt tilvænningsrunde – herefter gennemføres aktiviteten på tid. Instruktøren er tidtager.

Justeringsmulighed

Deltagerne deles i to hold, således at hver anden deltager i kredsen udgør hold 1, de andre hold 2. Lav en konkurrence mellem holdene – hvem er hurtigst?

Øvelse 5: Hold en ballon i luften

Deltagerne står i en rundkreds med hver deres sammenrullede avis i hånden. En ballon kastes ind i midten. Nu skal deltagerne ved fælles hjælp undgå, at ballonen falder til jorden. Sæt flere balloner ind lidt efter lidt.

Justeringsmulighed

Skyd ballonen til hinanden på tværs af kredsen.

Øvelse 6: Ballon skydes mellem benene

Deltagerne står med let adskilte ben og skal forsøge at skyde ballonen mellem benene på hinanden – samtidig skal deltagerne forsvare deres mål ved hjælp af deres avis. Hvis det lykkes at få ballonen mellem benene på en anden deltager, skal vedkommende samle benene. Aktiviteten fortsætter, indtil der er én deltager tilbage, som har formået at forsvare sit mål.

Justeringsmulighed

Skyd først med én ballon, siden med flere. Brug evt. en let skumbold/plastikfodbold.

Øvelse 7: Strækøvelser

Brug avisen som hjælp til at strække musklerne ud i overkrop og arme. Se evt. afsnittet om strækøvelser på side 77-78.

Øvelse 8: Klappe på egen krop

Aktiviteten afsluttes med, at deltagerne klapper sig selv på hele kroppen – start ved fødderne, afslut med hovedet.

7.6 30 minutters standardprogram

Målgruppe

Unge.

Antal deltagere

Fire deltagere og opefter.

Rekvisitter

Musik, basketball, basketballkurv/bane, en blød bold, to balloner eller to bløde bolde, fire kegler, to badminton- eller tennisketsjere.

Beskrivelse

Øvelse 1: Håndtryk

Se 10 minutters standardprogram (2) på side 26.

Øvelse 2: Opvarmning til musik i ca. tre minutter

Gå først rundt i en cirkel – løb dernæst.

(Pulsen kommer lidt op, og deltagerne vænnes til hinanden).

Øvelse 3: Dans til musik, fx "Cha Cha Slide" med DJ Casper (dansetrin, som er indspillet på cd)

Alle – både instruktør og samtlige deltagere – lytter til musikken sammen og udfører dansetrin til musikken.

Øvelse 4: Basketballspillet "21" (spilles foran en ophængt basketballkurv)

Én bold pr. tre til fire deltagere.

Regler

Den deltager, som starter, står ca. to meter fra basketballkurven og skal forsøge at score ved at skyde bolden igennem kurven. Lykkes det, får vedkommende et point og må forsøge igen. Lykkes det ikke deltageren at skyde sin basketball igennem kurven, skal den næste deltager i rækken være klar til at gribe bolden, idet vedkommende da må skyde fra, hvor bolden falder ned på banen. Hvis bolden denne gang skydes igennem basketballkurven, får vedkommende et point og må forsøge igen. Sådan fortsætter spillet, indtil en af deltagerne når 21 point.

Justeringsmulighed

Spil evt. kun til 11 point.

Øvelse 5: Stafet-aktivitet

Se side 53-55.

Rekvisitter

Bløde bolde eller balloner samt én ketsjer pr. hold.

Fysiske rammer

Start med mindst tre til fire meter til vendepunktet – banen kan senere udvides.

Beskrivelse

Første deltager i stafetten skal dribble med ketsjer og bold ud til vendepunktet og retur, hvorefter ketsjer og bold gives videre til næste deltager i rækken. Aktiviteten fortsætter, indtil samtlige deltagere har været igennem øvelsen.

Øvelse 6: Japansk Håndbold

Se side 57.

Øvelse 7: Strækøvelser

Se afsnittet om strækøvelser på side 77-78.

8 Eksempler på opvarmning

8.1 Fælles opvarmning

Rekvisitter

Ingen.

Antal deltagere

Én deltager og opefter.

Beskrivelse

Deltagerne starter med at gå rundt i salen. De går dernæst 20 skridt på tåspidserne – 20 skridt på hælen – 20 skridt på ydersiden af foden – 20 skridt på indersiden af foden – 20 skridt med armene løftet op over hovedet – 20 skridt, hvor armene skiftevis løftes op over hovedet og føres ned langs siden – 20 skridt, hvor tåspidserne vender ind mod hinanden – 20 skridt, hvor tåspidserne vender væk fra hinanden – 20 normale skridt – 20 skridt baglæns – 20 skridt til højre – 20 skridt til venstre – 20 skridt med krydsgang (det ene ben krydser ind foran det andet).

Justeringsmuligheder

- Variér tempoet.
- Variér antallet af skridt.
- Gå på gulvets streger i hallen.
- Lad opvarmningen blive ledsaget af taktfast musik – se afsnittet om musik på side 36.

Øvelse: Pejlepunkt

Deltagerne går rundt mellem hinanden i salen. Instruktøren beder nu deltagerne om hver især at udse sig et pejlepunkt ca. tre meter længere fremme. Deltagerne øger tempoet og sætter sig ned på det sted, som de hver især har udset sig. Derefter rejser deltagerne sig op og finder et nyt pejlepunkt; de går målrettet derhen, sætter sig ned osv. Dette gentages op til fem gange. Instruktøren kan placere hulahopringe, gulvklude eller måtter rundt i salen, hvis der ingen streger er på gulvet.

Kvaliteter

Disse opvarmningsøvelser styrker kredsløbet, balanceevnen, musklerne samt deltageres forståelse af kroppen, og de kræver ingen kropskontakt.

8.2 Gruppeinddelt opvarmning

Rekvisitter

Ingen.

Antal deltagere

Seks deltagere og opefter.

Beskrivelse

Instruktøren inddeler deltagerne i grupper på tre til seks personer. Deltagerne går herefter rundt i salen mellem hinanden, indtil instruktøren klapper i hænderne. Deltagerne skal nu søge sammen i deres respektive grupper og udføre en given aktivitet, fx at tage hinanden i hænderne og lave seks til otte knæbøjninger. Instruktøren

starter aktiviteten igen, og deltagerne går igen rundt i salen. Instruktøren klapper i hænderne og beder deltagerne tage opstilling på række efter skostørrelse, fornavn i alfabetisk orden, efternavn i alfabetisk orden, højde, alder, kondital, værelsesnummer, vægt osv. (pas på – mange oplever kropsvægten som et ømfindtligt og mere personligt område). Find selv på flere.

Justeringsmuligheder

- Udfør øvelsen til musik, således at gruppen søger sammen, når musikken stopper.
- Udfør øvelsen i både almindeligt tempo og løbetempo.

Kvaliteter

Denne opvarmningsøvelse styrker kredsløbet, tilliden samt evnen til at samarbejde og ryster deltagerne sammen. Endvidere er der her kun tale om let kropskontakt.

8.3 Gymnastikfaldskærm

Aktiviteter med faldskærm kan bruges til opvarmning og er et godt redskab, hvis deltagerne har brug for at træne deres opfattelse af rum, eller hvis deltagerne har svært ved at komme i gang. Aktiviteten appellerer til selvforglemmelse og styrker samarbejdet, humøret, overblikket samt trygheden blandt deltagerne.

Aktiviteten vil for nogle deltagere opfattes som barnlig, og det er vigtigt, at instruktøren er opmærksom på dette og i det tilfælde laver visse justeringer. Sæt fokus på det sjove i aktiviteten og muligheden for pulstræning.

Rekvisitter

En faldskærm (fås i str. small og large), to skumbolde eller skumterninger, evt. musik: Kim Larsens nummer ”Tik Tak”.

Antal deltagere

Fem deltagere og opefter.

Beskrivelse

Deltagerne står jævnt fordelt rundt om faldskærmen og tager fat i den med begge hænder. De løfter dernæst op og ned i faldskærmen for sammen at finde rytme og tryk.

1. Alle tager fat i faldskærmen med højre hånd og går rundt – først 16 takter den ene vej, så 16 takter den anden. Deltagerne gentager øvelsen og løfter denne gang faldskærmen op og ned, idet de går rundt.
2. Deltagerne står stille og tager fat i skærmen med begge hænder, hvorefter den løftes op og ned. Dernæst sætter alle sig på gulvet med knæene ind under skærmen og lægger overkroppen ned mod gulvet. Deltagerne skal nu ved hjælp af faldskærmen løfte overkroppen op og søge øjenkontakt med personen overfor. Instruktøren holder takten, og øvelsen gentages i alt fire til fem gange.
3. Deltagerne lægger sig ned på maven med faldskærmen i hænderne og med benene fri. Faldskærmen løftes op, og deltagerne søger i samme nu øjenkontakt med personen overfor. Husk, at deltagerne skal hæve sig ved hjælp af musklerne i ryggen, ikke alene ved hjælp af hovedet. Instruktøren tæller takten, og øvelsen gentages i alt fire til fem gange.

4. Deltagerne rejser sig op, tager fat i faldskærmen med begge hænder og stiller sig ud for en farve i faldskærmens stof. Faldskærmen løftes op, samtidig med at de deltagere, som står ved fx den gule farve, skal mødes inde under faldskærmen, tage hinanden i hånden og udføre fx et vist antal knæbøjninger. Herefter returnerer deltagerne til deres plads. Øvelsen gentages dernæst af de deltagere, der står ved blå farve osv. Accepter, hvis en deltager ikke vil løbe ind under faldskærmen – i stedet kan deltageren fx vælge at løbe rundt om den.
5. Alle deltagere er tilbage på deres pladser og har fat i faldskærmen med begge hænder. Faldskærmen løftes op og ned, samtidig med at en deltager løber en runde rundt om de andre og returnerer til sin egen plads – hvor mange gange kan holdet nå at løfte faldskærmen op og ned, førend den løbende deltager er tilbage på sin plads? Deltageren ved siden af løber nu som den næste en runde osv. Øvelsen kan varieres således:
 1. To af deltagerne løber hver sin vej.
 2. Deltageren siger sit navn, idet han/hun løber sin runde.
 3. Den enkelte deltager løber to runder ad gangen.
6. Alle har fat i faldskærmen med begge hænder og løfter den op. Deltagerne, som står ud for den gule farve, løber ind under faldskærmen og bytter pladser. Herefter løber deltagerne ud for den røde farve ind under faldskærmen og bytter pladser osv.
7. Deltagerne tager fat i faldskærmen med begge hænder. En skumbold lægges op på faldskærmen, og deltagerne skal nu forsøge at få bolden til at trille en omgang så langt ude ved kanten som muligt. Når bolden har trillet en omgang eller flere uden at falde uden for faldskærmen, er opgaven løst. Øvelsen kan varieres ved brug af to skumbolde.
8. Alle tager fat i faldskærmen med begge hænder, og deltagerne skal nu ved fælles hjælp forsøge at få skumbolden højt op i luften ved kun at bruge faldskærmen.
9. Deltagerne opdeles i to hold og tager igen fat i skærmen med begge hænder. Skumbolden trilles ind i midten af faldskærmen. Holdene forsøger nu ved hjælp af faldskærmen at få løftet bolden op over det andet holds hoveder. Deltagerne må gerne bruge hovedet til at nikke bolden tilbage på faldskærmen, men de må ikke bruge hænderne.

Justeringsmuligheder

Brug skumterninger i stedet for bolde – det gør aktiviteten mere uforudsigelig i sit forløb, og det kræver hurtigere reaktioner og øget samarbejde blandt deltagerne.

Kvaliteter

Disse faldskærmsøvelser styrker koncentrationen, samarbejdet, kredsløbet, musklerne, reaktionsevnen, trygheden, overblikket samt rumopfattelsen.

8.4 Musik i opvarmningen

Musik er et rigtig godt redskab at inddrage i træningen. Det kan både bruges under opvarmningen og cirkeltræningen, eller det kan bruges for at understøtte en bestemt stemning. Når vi lytter til musik, kan vi mærke, at musikken har en bestemt grundrytme eller grundpuls. I musikforståelse taler man om at tælle takten i stedet for rytmen. Først gælder det om at lytte til musikken og finde takten, og herefter skal takten tælles. I langt de fleste musikstykker, som anvendes til idræt, er takten firedelt, og det betyder, at der i hver takt tælles til fire.

Når musikken skal vælges, gælder det om at finde et musiknummer, som man kan lide, og som har en fast grundrytme. Det er ikke godt at vælge musikstykker med en skæv takt, som er svær at tælle. For at finde musikkens hastighed er der to måder at gå frem efter:

1. BPM (Beats Per Minute). Her tæller man, hvor mange pulsslag der er inden for et minut (tag et stopur i hånden; tæl slagene i 30 sekunder, og gang dette tal med to, eller tæl slagene i et helt minut).
2. Beregn den tid, det tager at tælle 16 taktslag.

Bevægelsesform	Beats per minute (BPM)	Tiden i sekunder for 16 taktslag
Løb	150-190	5.0-6.5
Hop	120-150	6.5-8.0
Styrkeøvelser	95-120	8.0-10.0
Hiphop	90-120	8.0-11.0
Trin og dans	100-130	7.5-9.5
Sving	100-130	7.5-9.5
Strækøvelser	65-100	9.8-15.0

På den måde kan man finde musiknumre, der passer til bestemte øvelser og bevægelser.

Når man har fundet et musiknummer og talt tempoet, er det godt at tjekke, om øvelserne passer til bevægelserne. Der er nemlig forskel på, om et musiknummer til brug ved løb er hurtigt eller langsomt i forhold til de angivne intervaller. Herefter er det om at sætte bevægelser til musikken og prøve sig frem.

Når musik inddrages i undervisningen, skal man være opmærksom på at tale højt og evt. få en hjælper til at skruer ned, når man skal give besked til holdet. Desuden skal man være opmærksom på, at musik ikke bør inddrages ved alle former for idræt, da det kan virke distraherende ved fx boldspil og visse typer af lege.

9 Cirkeltræning

Cirkeltræning er en opvarmnings-/træningsmetode, hvor en række muskelgrupper belastes i bestemt rækkefølge, deraf betegnelsen cirkeltræning. Cirkeltræningen kan med fordel bestå af en blanding mellem styrke- og konditionsprægede øvelser.

Fordele ved at bruge cirkeltræning som opvarmningsform:

- Det er let for instruktøren at organisere og styre træningen.
- Det er let for deltagerne at forstå.
- Den enkelte deltager kan yde sit bedste på sit eget niveau.
- Deltagerne får sved på panden.
- Instruktøren kan løbende tilpasse tidsintervallerne, i takt med at deltagerne bliver bedre til træningen og mere fortrolige med øvelserne.
- Instruktøren kan bevare overblikket og bruge overskuddet til verbalt at motivere og opmuntre deltagerne.

Et givent antal øvelser (se illustrationer nedenfor) tegnes på et stykke A4-papir. Øvelserne fordeles på såkaldte ”stationer” rundt om i træningsområdet, i hallen, i dagligstuen, på gangarealerne eller i et afgrænset område udenfor.

Materialer

A4-papir, en tusch og et stopur – evt. musik og et musikanlæg.

Antal deltagere

Én deltager og opefter. Deltagerne kan arbejde individuelt eller to og to.

Eksempler på arbejdstidsintervaller

- 15 sekunders arbejde (gerne til musik) og 15 sekunders pause – pausen bruges på at gå videre til den næste ”station”.
- 20 sekunders arbejde og 30 sekunders pause.
- 30 sekunders arbejde og 30 sekunders pause.

Antallet af stationer kan varieres. Vi anbefaler dog ikke flere end fem til seks stationer pr. gang. Efter et par træningsgange øges antallet af runder til to osv. Hold en pause på ca. tre til fire minutter imellem hver runde. Er der mange deltagere, kan man starte øvelserne forskudt, således at en eller flere deltagere fx starter ved station nr. 4 og fortsætter derfra.

Se de følgende illustrationer med forslag til øvelser:

Øvelse 1:



Mave

Læg dig ned på ryggen, bøj benene, og pres lænden i gulvet. Tag armene om bag hovedet, så de understøtter hovedet. Undgå at trække hovedet ned mod maven, men kig i stedet op mod loftet, så ryggen holdes strakt. Spænd i maven, og løft ryggen ca. 10-20 centimeter op fra gulvet.

Øvelse 2:



Ryg samt koordination

Læg dig på maven, og løft skiftevis højre arm og venstre ben ca. 10 centimeter op fra gulvet. Til denne øvelse kan I med fordel anskaffe jer en skummåtte.

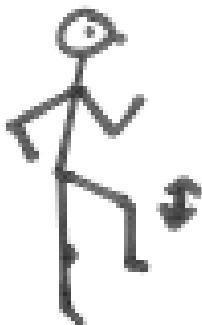
Øvelse 3:



Lår

Placér hænderne i siden, og bøj i knæene ca. 80 grader – sæt dig aldrig helt ned på hug. Stræk benene, og ret kroppen op i lodret position, hvorefter du igen bøjer i knæene. Hold igen, så du hele tiden mærker, at musklen på forsiden af låret spændes.

Øvelse 4:



Kondition

Løb eller gå på stedet. Her kan øvelsen udvikles og justeres ved at bruge et sjippetov. Øvelsen kan udføres på en stor skummåtte.

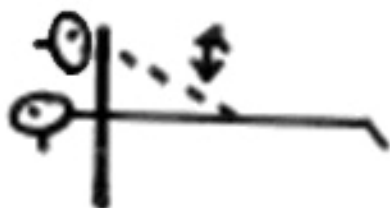
Øvelse 5:



Arme

Øvelsen med armbøjninger kan udføres stående mod en væg eller liggende på gulvet – enten med strakte ben eller ved at hvile på knæene.

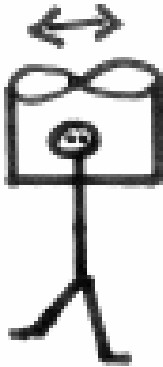
Øvelse 6:



Skuldre / ryg

Øvelsen udføres på gulvet, hvor du ligger på maven med armene ud til siden. Løft ryggen og de strakte arme op og ned ca. 10-15 centimeter fra gulvet eller så højt op som muligt.

Øvelse 6.a:



Skuldre/ryg ved brug af elastik

Øvelsen udføres stående med to sammenflettede elastikker, se afsnittet om styrke-træning på side 41. Tag fat i hver ende af elastikken, løft den op over hovedet, og stræk elastikken så langt som muligt ud til begge sider. Før armene ind til hovedet, så elastikken igen bliver slap, stræk den så igen ud osv.

Kvaliteter

Øvelserne kan udføres på få kvadratmeter og justeres efter deltagernes individuelle formåen. Endvidere kan øvelserne samlet set struktureres både ud fra bestemte tidsintervaller og ved at angive et bestemt antal gentagelser pr. øvelse.

10 Idéer til aktiviteter

Beskrivelse af aktiviteterne

Aktiviteterne er inddelt i forskellige kategorier og beskrevet i forhold til rekvisitter, antal deltagere, organisering, justeringsmuligheder og kvaliteter.

10.1 Styrketræning med elastikker

Rekvisitter

To sammensatte elastikker pr. deltager. Elastikkerne findes i forskellige farver og med forskellig modstand. Lad deltagerne hver især finde den elastik, der synes at passe bedst til dem. Evt. rolig, taktfast musik.

Antal deltagere

En deltager og opefter.

Beskrivelse

Hver deltager har sin egen "dobbeltelastik". Når der arbejdes med elastikken, er det vigtigt at gøre deltagerne opmærksomme på, at der skal holdes igen, når elastikken slappes og føres tilbage til udgangspositionen. Dermed udnyttes musklernes arbejde i begge faser.

Håndleddet skal holdes stift, når der trækkes ud i elastikken, så leddet ikke belastes. I det følgende præsenteres et udsnit af øvelser, som de fleste deltagere kan udføre.

Øvelserne gentages seks til otte gange.

1. Træning af brystmusklen

Tag fat i elastikken med albuerne ud til siden og hænderne foran brystet. Stræk elastikken ud til begge sider, og før den tilbage til udgangspositionen.

2. Træning af overarme og skulderparti

Før begge arme igennem elastikken, og stræk armene ned foran kroppen. Stræk elastikken ud til begge sider, og før den tilbage til udgangspositionen. Arbejd her både med håndfladerne vendt mod hinanden og vendt væk fra hinanden. Øvelsen kan også laves over hovedet med strakte arme.

3. Træning af rygmuskler

Kryds armene foran kroppen, og hold elastikken med håndfladerne vendt udad. Elastikken holdes i brysthøjde, stræk den ud til begge sider, og før elastikken tilbage til udgangspositionen.

4. Træning af albueled

Placér elastikken omkring det ene lår (først det venstre). Placér derpå elastikken i venstre håndflade, sæt albuen ved hoften, og bøj og stræk så armen. Husk at arbejde med både højre og venstre arm.

Justeringsmuligheder

Øvelserne kan evt. udføres siddende.

Kvaliteter

Denne træning af muskler fungerer som et glimrende alternativ til fitnessmaskiner.

10.2 Øvelser med store bolde

Store træningsbolde er sjove at bruge i træningen, og de kan anvendes på mange niveauer uanset deltagerens alder og træningstilstand. Bolden er god, fordi man med den kan træne mange muskelgrupper på en sjov og anderledes måde. Det drejer sig især om funktionel træning, hvor man styrker kroppens bevægelser i hverdagen ved at løfte, skubbe, bære osv. Samtidig trænes balanceevnen, koordinations evnen og stabiliteten. Under al træning skal opmærksomheden rettes mod ryggenes holdning. Et godt tip til at holde ryggen strakt under hele træningen er, at man hele tiden forestiller sig at trække navlen ind mod rygsøjlen. Under træningen skal man huske på følgende:

- Hold ryggen strakt.
- Spænd i mavemusklerne ved at suge maven ind.
- Sænk skuldrene.
- Træk vejret.

10.2.1 Boldens størrelse

Når man sidder på bolden, skal hoften være bøjet ca. 90 grader. Det er ikke farligt at træne på en bold, der er for høj eller for lav. Nogle af øvelserne vil dog føles lettere at udføre, og nogle sværere, hvis man bruger en bold, der ikke passer i størrelsen. Det er samtidig mest behageligt med en bold i den rette størrelse.

Personhøjde	Boldens diameter
Under 155 cm	45 cm
155-171 cm	55 cm
171-186 cm	65 cm
186-198 cm	75 cm
Over 198 cm	85 cm

I forhold til antallet af øvelser gælder det om at tænke kvalitet frem for kvantitet. Det betyder, at man skal udføre øvelsen det antal gange, man kan lave bevægelsen korrekt. Det er samtidig vigtigt, at man føler sig tryk på bolden, og at man udfører øvelserne i sit eget tempo.

Øvelser:

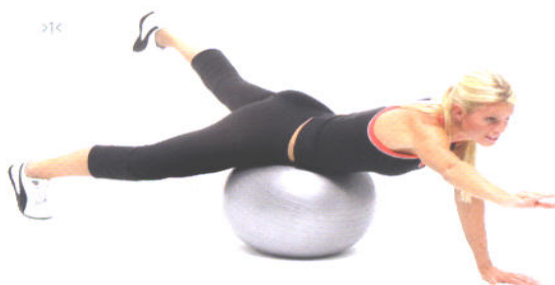
1. **Siddende på bolden.** Herfra kan man vippe op og ned på bolden, vippe bækkenet fra side til side og lave cirkler på bolden med bækkenet. Man kan lave hoppeøvelser som fx twist, sprællemænd, sidehop m.m. Desuden er der forskellige balanceøvelser, hvor man skiftevis løfter det ene ben eller prøver at sidde på bolden uden at støtte med fødderne. Disse øvelser er gode som opvarmning og også som konditionstræning.



2. **Liggende på gulvet foran bolden.** Herfra kan man løfte hoften langsomt op og ned. Denne øvelse træner musklerne i ballerne. Det er også muligt at lave almindelige mavebøjninger i denne position.



3. **Liggende på maven.** Fra denne udgangsstilling kan man skiftevis løfte det ene ben, samtidig med at man løfter den modsatte arm. Man kan løfte overkroppen i en almindelig rygbøjning, eller man kan holde fast om bolden og løfte benene. Disse øvelser træner musklerne i ryggen.



4. **Liggende på ryggen.** I denne stilling laves almindelige mavebøjninger. Husk at suge maven ind. Der kan også laves skrå mavebøjninger, hvor man løfter overkroppen skråt frem mod henholdsvis højre og venstre side.



5. **Kravlende frem på armene.** Herfra kan man strække musklerne i sine arme. Jo længere fremme på bolden man ligger, desto hårdere bliver øvelsen. Denne øvelse træner musklerne i arme og bryst.



6. **Liggende med underarmen på bolden.** Her skal man spænde i kroppens mave-, ryg-, balle- og benmuskler. Denne øvelse er svær at udføre og kræver, at man er forholdsvis stærk og vant til at træne på bolden.



10.2.2 20 minutters program med store bolde

0.-10. minut: Opvarmning fra udgangspositionen; siddende på bolden (se illustrationerne under øvelse 1)

- Vip bækkenet frem og tilbage.
- Vip bækkenet fra side til side.
- Lav store cirkler med bækkenet.
- Lav ottetaller med bækkenet.
- Lav en sidebøjning.
- Lav små hop på bolden.
- Lav små hop fra side til side.
- Lav sprællemænd.
- Tag et skridt frem, før den anden fod frem, saml benene og tilbage igen.
- Sid på bolden, "gå" på stedet med benene, og sving med armene langs siden.
- Sid på bolden, "gå" på stedet med benene og drej langsomt rundt om bolden.

10.-13. minut: Rygøvelser (se illustrationerne under øvelse 3)

- Løft benene.
- Løft den ene arm, samtidig med at du løfter det modsatte ben.
- Udfør en almindelig rygbøjning.

13.-16. minut: Maveøvelser (se illustrationerne under øvelse 4)

- Udfør lige mavebøjninger.
- Udfør skrå mavebøjninger.
- Stræk musklerne i dine arme (se illustrationerne under øvelse 5).

16.-20. minutter:

- Strækøvelser. Tag gerne bolden i brug.

11 Balancetræning

Balancetræning består af både statiske og dynamiske øvelser. Den statiske balance trænes ved at lade deltagerne indtage og holde en stilling, der udfordrer balanceevnen. Den dynamiske balance trænes, når kroppen er i bevægelse, og man skal stoppe eller skifte retning.

Øvelser, hvor der udføres flere ting på én gang – fx at stå på ét ben og kaste en bold, eller at stå på ét ben, mens man fører en samtale – er også god træning af balanceevnen.

Balanceøvelser på stol

Rekvisitter

Én stol pr. deltager, en blød bold, skumbold eller ballon, én sammenrullet avis pr. deltager samt to gulvklude eller tørklæder pr. deltager.

Antal deltagere

Én deltager og opefter.

Beskrivelse

- Deltagerne placeres over for hinanden med ca. 80 centimeters mellemrum.
- Deltagerne begynder med at klappe deres egen krop og gøre den varm – start med små klap på fødderne, og klap dernæst benene, brystet, armene og til slut hovedet.
- Deltagerne aktiverer dernæst kredsløbet ved at løfte benene og trampe i gulvet.
- Deltagerne flytter kroppens tyngdepunkt ved at læne sig frem og rejse sig op, læne sig til siderne og læne sig langt frem uden at rejse sig op.

Øvelse 1:

Deltagerne spiller bolden/ballonnen til makkeren overfor.

Øvelse 2:

Deltagerne svinger deres klude/tørklæder langs stolene i alle retninger i skiftende tempoer – start eventuelt med én hånd, brug senere begge.

Øvelse 3:

Deltagerne fører avisen fra hånd til hånd under egne ben, bag om stolen osv.

Øvelse 4:

Deltagerne afleverer hver især avisen til den deltager, de sidder overfor.

Øvelse 5:

Deltagerne står på ét ben, mens de holder avisen i den ene hånd op over hovedet.

Øvelse 6:

Deltagerne rejser sig op, samtidig med at de siger en remse eller fortæller en historie.

Øvelse 7:

Deltagerne rører gulvet ved hjælp af avisen – først i højre side af stolen, så i venstre side.

Justeringsmuligheder

Deltagerne placeres i to rækker ved siden af hinanden med hver en makker overfor. Nu spilles der bold til makkeren skråt overfor. Bolden bevæger sig ned langs rækkerne og sendes retur, når sidste mand modtager bolden. Sæt eventuelt musik på; når musikken stopper, skal den deltager, der har bolden, rejse sig op og dernæst sætte sig, før legen fortsætter.

Øvelse 8: Stopbold på stol

Deltagerne står i en rundkreds og lader bolden gå rundt til musik. Når musikken stopper, får den deltager, som har bolden, bogstavet S. Musikken kører videre og bolden det samme, og sådan fortsætter legen, indtil bogstaverne hos en af deltagerne tilsammen danner ordet STOP.

Instruktøren styrer musikken. Lad bolden skifte retning hver anden gang.

Kvaliteter

Disse øvelser styrker opmærksomheden, balanceevnen, reaktionsevnen samt evnen til at samarbejde.

12 Fangelege

Kendetegn ved fangelege

Fangelege er kendetegnet ved høj puls, en høj grad af kropskontakt og ved rolleskift (fra at være fanger til at blive fanget). Det er simple, strukturerede lege med høj intensitet, der styrker humøret blandt deltagerne.

Varighed

To til tre minutter.

12.1 Klemmeleg

Rekvisitter

Tre tøjklammer pr. deltager.

Antal deltagere

Fem deltagere og opefter.

Fysiske rammer

Banen må ikke være for stor, men skal typisk være på størrelse med en badmintonbane (dvs. ca. 8 x 15 m), når man tager udgangspunkt i, at fem personer deltager i øvelsen.

Beskrivelse

Deltagerne får hver udleveret tre tøjklammer, som de skal placere på sig selv i skulderhøjde uden på blusen.

Deltagerne skal nu forsøge at stjæle tøjklammerne fra hinanden. Når en deltager har stjålet en klemme, skal den placeres synligt på tøjet, så andre deltagere har mulighed for at stjæle den.

Efter ca. to minutter stopper instruktøren legen, og man finder ud af, hvem af deltagerne der har flest klammer.

Justeringsmuligheder

- Legen fortsætter nu med omvendt fortegn. Deltagerne skal forsøge at komme af med tøjklammerne igen ved at placere dem på andre. Efter to minutter optælles klammerne, og legen er slut.
- Legen udføres i normalt tempo.

Kvaliteter

Denne leg styrker kredsløbet, kropskontakten samt det gode humør.

12.2 Kæde-tagfat

Rekvisitter

Ingen.

Antal deltagere

Ti deltagere og opefter.

Beskrivelse

Der udpeges et fangerpar, som tager hinanden i hånden. Fangerparret skal nu forsøge at fange de andre deltagere ved berøring. Hver gang en deltager bliver fanget, er vedkommende nu en del af fangerkæden. Når kæden består af fire deltagere, splitter deltagerne sig op to og to. Parrene fortsætter med at fange og splitte sig op to og to, indtil der ikke er flere deltagere uden for kæderne.

Justeringsmuligheder

- Start evt. kun med én fanger.
- Gør banen større/mindre.
- Tag hinanden under armen i rollen som fangerpar.

Kvaliteter

Denne leg styrker kredsløbet, kropskontakten, evnen til at skifte roller samt evnen til at samarbejde.

12.3 Ståtrold

Rekvisitter

Én af følgende tre rekvisitter: en sammenrullet avis, en skumbold eller en overtrækstrøje.

Antal deltagere

Fem deltagere og opefter.

Fysiske rammer

Banen skal være på størrelse med en badmintonbane, dvs. ca. 8 x 15 m.

Beskrivelse

Der udpeges en fanger, som skal være synlig ved hjælp af én af de ovenstående rekvisitter. Fangeren skal nu forsøge at fange de andre deltagere ved berøring. Når en deltager er blevet fanget, stopper han/hun op og stiller sig med hænderne i siden.

De frie deltagere kan nu befri vedkommende ved at danne armkrog med deltageren og give ham/hende en svingtur. Begge deltagere har "helle", mens der befries – dvs. at de ikke kan fanges i den situation. Herefter er de begge med i legen igen.

Justeringsmuligheder

- Den tilfangetagne deltager bøjer sig forover og kan befries, ved at en anden deltager berører hans/hendes bagdel.
- Den tilfangetagne deltager stiller sig med håndfladerne løftet op foran sig og kan befries ved hjælp af to klap i hænderne.
- Legen udføres i normalt tempo.

Kvaliteter

Denne leg styrker kredsløbet, evnen til at samarbejde samt kropskontakten.

12.4 Avis-tagfat

Rekvisitter

Én sammenrullet avis, evt. en skumbold.

Antal deltagere

Seks deltagere og opefter.

Fysiske rammer

Banen skal være på størrelse med en badmintonbane, dvs. ca. 8 x 15 m.

Beskrivelse

Der udpeges en fanger, som får udleveret den sammenrullede avis. Fangeren skal forsøge at fange de andre deltagere ved at slå dem i bagdelen. Når en deltager rammes, overgår rollen som fanger til vedkommende.

Justeringsmuligheder

- Deltagerne må kun gå/løbe på stregerne i hallen.
- Man sætter en skumbold i spil, og den deltager, som har bolden, har samtidig "helle" i fangelegen, dvs. at vedkommende ikke kan fanges. Man må kun være i besiddelse af bolden i ca. ét minut. Evt. bruges der flere bolde ad gangen.

Kvaliteter

Denne leg styrker kredsløbet, overblikket samt evnen til at samarbejde.

12.5 Ballontik

Rekvisitter

Én ballon pr. deltager (balloner i forskellige farver), fire kegler.

Antal deltagere

Seks deltagere og opefter (to fangere over for fire frie deltagere).

Fysiske rammer

Banen markeres ved hjælp af kegler og skal være på størrelse med en badmintonbane, dvs. ca. 8 x 15 m.

Beskrivelse

Deltagerne har hver en oppustet ballon og fordeler sig rundt på banen. Alle skal hele tiden sørge for, at deres ballon svæver i luften, samtidig med at de bevæger sig rundt på banen. Alle med de blå balloner er fangere og skal forsøge at fange de andre (markeres med et klap på skulderen), uden at deres egen ballon rører gulvet. De andre forsøger tilsvarende at undgå at blive fanget, samtidig med at de også holder deres ballon i luften. Når man bliver fanget, bytter man ballon med den, der har fanget en, og bliver selv fanger. Man kan kun fange nogen, når ens egen ballon er i luften. Man må ikke smide ballonen med vilje.

Justeringsmuligheder

- Hvis fangerne ikke umiddelbart har held til at fange nogen, bestemmer instruktøren, hvornår der skal byttes roller.
- De samme deltagere skal være fangere i fx to minutter, før fangerrollen skifter.
- Hele kroppen kan bruges til at holde ballonen i luften.
- Fangerne kan samarbejde.

Kvaliteter

Denne leg træner balance og rumorientering og forbedrer kredsløbet.

13 Stafetaktiviteter

Stafetaktiviteter er med til at motivere deltagerne og give dem en følelse af samhørighed. Aktiviteterne kan tilpasses gruppen og den enkeltes niveau og appellerer til en team-ånd, hvor man oplever at have betydning for de andre. Vær opmærksom på, at kravene skal modsvare deltagerens evner, således at ingen "udstilles" negativt. I det følgende findes eksempler på stafetter, hvor samarbejdet mellem deltagerne er vægtet højt. Find selv på flere eller endnu bedre: forsøg at inddrage deltagerens egne ideer.

Opstilling: enkeltvis på række bag hinanden. Stafetdistancen afgøres af instruktøren, men ca. 10 meter anbefales. Start og mål markeres med kegler eller andre let synlige rekvisitter.

13.1 Puslespilstafet

Rekvisitter

Kegler – samme antal kegler som der er hold.

Antal deltagere

6-24 deltagere inddelt i hold på 3-7 personer.

Ét puslespil pr. hold a 20-40 brikker afhængig af holdstørrelse. Evt. overtræksveste.

Beskrivelse

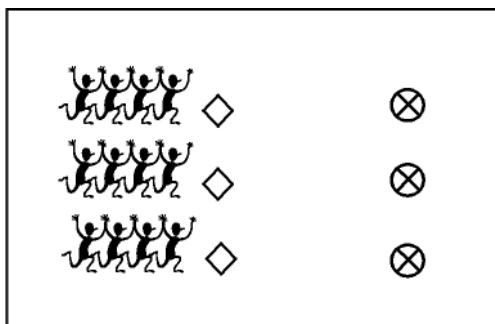
Deltagerne inddeles i hold, som tager opstilling bag keglen eller bag baglinjen med front mod de brikker, som de skal hente.

En fra hvert hold løber ned og henter en brik og løber hjem til holdet. Herefter løber den næste ned og henter en brik osv.

Efterhånden som brikkerne kommer hjem, skal de, der venter på at komme til at løbe, begynde at samle puslespillet.

Hvem får først hentet og samlet puslespillet? Holdet markerer, at de er færdige ved at klappe i hænderne!

Illustration



Justeringsmuligheder

- Holdet kan have et færdigt billede af puslespillet, som de kan støtte sig til.
- Man kan tage to eller tre brikker med tilbage fra hver løbetur.

- To deltagere ad gangen må løbe – fx med hinanden i hånden.
- Den svære: Man kan lægge to forskellige puslespil med en bunke blandede brikker.
- Man kan variere banens længde.
- Man kan gå i stedet for at løbe.

Kvaliteter

Denne aktivitet træner kredsløbet samt koncentrationsevnen og evnen til samarbejde.

13.2 Gulvkludestafet

Rekvisitter

Vævede gulvklude: én pr. deltager samt en ekstra klud pr. hold. Én kegle pr. hold.

Antal deltagere

4-10 deltagere pr. hold.

Beskrivelse

Deltagerne inddeles i hold, og hvert holds deltagere tager opstilling på række bag hinanden på hver deres gulvklud.

Deltagerne skal nu ved fælles hjælp transportere hele holdet ned til keglen, der markerer målet.

Al transport foregår på gulvkludene, således at den forreste i rækken lægger den overskydende gulvklud foran sig og træder ud på den, næste deltager følger med osv. Sidste deltager i rækken sender nu den bagerste klud, som er blevet i overskud, op gennem rækken til den forreste, som lægger den foran sig, træder ud på den, næste mand i rækken følger med osv. Sådan fortsætter holdet, indtil alle er kommet over mållinjen.

Justeringsmuligheder

- Deltagerne kan bevæge sig baglæns.
- Deltagerne har hver to gulvklude, stiller sig med en fod på hver og bevæger sig i glidende gang (som i langrend) ned mod keglen og tilbage til udgangspunktet igen. Her kan der evt. være behov for støtte fra en anden person på holdet.

Kvaliteter

Aktiviteten træner evnen til at samarbejde.

13.3 Kålormestafet

Rekvisitter

Én ballon pr. to deltagere og én kegle pr. to deltagere.

Antal deltagere

Fire deltagere og opefter.

Beskrivelse

Deltagerne tager parvis opstilling ud for hver deres kegle med en ballon i klemme mellem sig. Ballonen placeres i mave- eller brysthøjde.

Keglerne placeres ca. 10 meter ude på banen med én kegle ud for hvert par.

Parrene skal nu gå ud til keglen, samtidig med at de holder ballonen imellem sig – den må ikke røres med hænderne. Hvis parret mister ballonen, samles den op, og parret fortsætter.

Justeringsmuligheder

- Der kan være flere deltagere på hvert hold.
- Aktiviteten kan udføres, således at parret vender ryggen mod hinanden.
- Aktiviteten er også egnet til at blive udført på tid.

Kvaliteter

Aktiviteten styrker kredsløbet, træner evnen til at samarbejde og giver kropskontakt.

13.4 Boldstafet

Rekvisitter

Én bold pr. hold.

Antal deltagere

Tre deltagere og opefter pr. hold.

Beskrivelse

Hvert holds deltagere stiller sig bag ved hinanden på række bag den aftalte startlinje. Forreste deltager har en bold, som rækkes over hovedet bagud til næste deltager, som modtager og rækker videre bagud til næste deltager. Sidste deltager tager bolden og løber op foran den forreste og sender bolden ned gennem rækken igen osv. På denne måde flytter holdet sig fra startpunktet til slutpunktet, som instruktøren på forhånd har defineret.

Justeringsmuligheder

- Bolden kan i stedet rækkes bagud mellem benene.
- Bolden kan rækkes bagud ved at dreje højre eller venstre om.
- Bolden kan erstattes af en ballon.

Kvaliteter

Aktiviteten træner evnen til at samarbejde, øger deltagernes smidighed og styrker kredsløbet.

14 Småboldspil

Boldspil er nemme at instruere, og de har deres egen struktur og eget regelsæt. Reglerne sikrer, at alle kan være med, og boldspillene er nemme at ændre og tilpasse deltagernes færdigheder. Det skal være forholdsvis nemt at score point, også ved rent held. Spilopbygningen må ikke direkte favorisere udøvere af specifikke idrætsgrene.

14.1 Japansk håndbold

Rekvisitter

En bold af skummateriale. To gummimåtter. Overtrækstrøjer.

Antal deltagere

Tre til fem deltagere pr. hold.

Beskrivelse

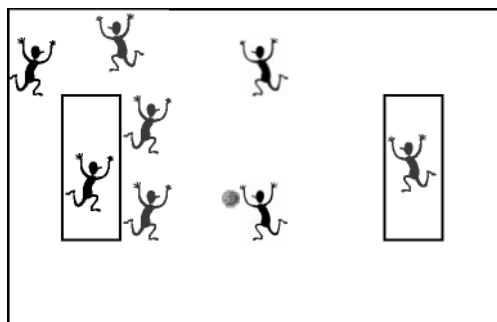
Banen er på størrelse med en badmintonbane, dvs. ca. 8 x 15 meter.

I japansk håndbold gælder det om at spille bolden ind til egen målmand. Modstanderne skal forsøge at forhindre dette indspil.

Måtterne placeres i hver sin ende af banen, således at man kan komme rundt om dem. Målmændene må ikke komme uden for måtterne, og markspillerne må hverken hoppe ind på eller over måtterne.

Deltagerne skal over midten af banen, før de må kaste bolden til målmanden. Man skal stoppe op, når man har modtaget bolden. Man må hverken gå, løbe eller dribble med bolden. Man må ikke tage eller slå bolden ud af hinandens hænder. Der må ikke takles, og der er ingen direkte kropskontakt. Der er scoret, når målmanden har grebet bolden. Spillet kan udvikle sig voldsomt og skal styres opmærksomt.

Illustration



Justeringsmuligheder

- Banens størrelse kan justeres i forhold til antal deltagere.

Kvaliteter

Spillet træner samspil, styrker kredsløbet og giver højt humør.

14.2 Kaste-sparke-bold

Rekvisitter

En bold på størrelse med en håndbold. En bold på størrelse med en fodbold. Overtræksveste.

Antal deltagere

Seks deltagere og opefter.

Beskrivelse

Banen er på størrelse med en halv håndboldbane eller ca. 15 x 30 meter.

Deltagerne inddeles i to hold. Det ene hold får håndbolden, og det andet får fodbolden. Spillet går ud på, at holdet, som har håndbolden, spiller til hinanden med kast og skal score point ved at ramme modstandernes fodbold, som modstanderne spiller til hinanden med fødderne. For hver gang håndbolden rammer fodbolden, får holdet point. Hvor mange point kan holdet nå at score inden for to minutter? Herefter bytter holdene bolde, således det nu er det andet hold, som skal score point.

Deltagerne må ikke gå mere end tre skridt med håndbolden, og der må ikke dribles. Tilsvarende må deltagerne på fodboldholdet kun dribble tre gange, før bolden skal afleveres til en medspiller.

Justeringsmuligheder

- Tiden kan varieres.

Kvaliteter

Spillet styrker overblikket, evnen til at samarbejde og reaktionsevnen og styrker kredsløbet.

14.3 Kaosbold

Rekvisitter

To eller flere bolde.

Antal deltagere

Fire deltagere og opefter.

Beskrivelse

Banen er på størrelse med en badmintonbane, dvs. ca. 8 x 15 meter – eller større.

Alle deltagere løber eller går rundt mellem hinanden. Halvdelen af deltagerne har en bold og skal aflevere til dem, der ingen har, således at der er en konstant boldudveksling.

Justeringsmuligheder

- Man kan spille med flere eller færre bolde.
- Man kan sige navnet på den, som man afleverer til.
- Man kan sige navnet på den, som man ønsker at modtage bolden fra.
- Man kan aflevere bolden efter mindst tre skridt.
- Man kan studse bolden (slå den en enkelt gang i gulvet) i afleveringen.

Kvaliteter

Spillet træner evnen til samarbejde, opmærksomheden og rumopfattelsen og styrker kredsløbet.

14.4 Finsk rundbold

Rekvisitter

En bold af skummaterialer. Fem kegler.

Antal deltagere

Seks deltagere og opefter.

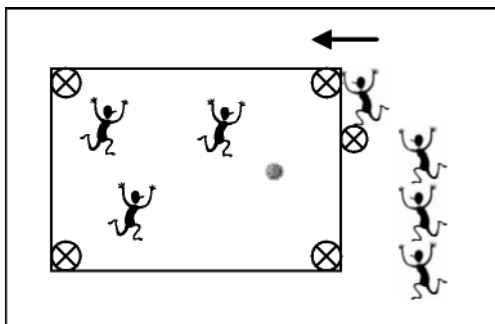
Beskrivelse

Keglerne stilles op som på illustrationen. Deltagerne deles i to hold – et indehold og et udehold. Indeholdet tager opstilling på række bag baglinjen.

En deltager fra indeholdet kaster bolden ud på banen og begynder straks at løbe banen rundt. Der tælles point for hver gang, deltageren passerer en kegle. Udeholdet skal forsøge at få fat i bolden så hurtigt som muligt, og når det lykkes, samles holdet på en række midt på banen. Bolden skal trilles gennem benene på hele holdet, før sidste deltager samler bolden op og løber ind til "stopkeglen" og råber stop. Deltageren fra indeholdet stopper og husker på, hvor mange kegler vedkommende selv har passeret. Deltageren går ind bag i rækken.

Næste deltager kaster bolden ud, løber osv. og starter med at tælle point fra det antal, som første løber nåede til. Således fortsætter man, til hele holdet har været igennem. Herefter bytter holdene plads.

Illustration



Justeringsmuligheder

- Hvis der er mange deltagere, kan man udnævne en fast opgiver, som kaster bolden op til deltageren fra indeholdet, der slår til bolden med hånden.

Kvaliteter

Spillet udvikler evnen til at samarbejde, giver overblik og styrker kredsløbet.

14.5 Nepalbold

Rekvisitter

En stor skumbold eller badebold.

Antal deltagere

Fem deltagere og opefter.

Beskrivelse

Deltagerne stiller sig i rundkreds med spredte ben og fødderne tæt ved sidemandens. En bold kastes ind i rundkredsen, og deltagerne forsøger med hænderne at slå bolden ud mellem de andres spredte ben, samtidig med at de forsværer hullet mellem deres egne ben.

Når bolden har været mellem en deltagers ben, må deltageren samle dem lidt, så bolden kun lige kan komme igennem. Efter to gange må deltageren samle dem helt. Husk, at deltagernes fødder stadig skal være helt tæt på hinanden – på den måde bliver kredsen mindre og mindre.

Justeringsmuligheder

- Der kan være flere bolde inde i kredsen.
- Der kan bruges flere slags bolde.
- Der kan samles point, når bolden går mellem de andres ben.

Kvaliteter

Spillet giver overblik og styrker reaktionsevnen.

14.6 Italiensk løbebold

Rekvisitter

En skumbold. Otte kegler. Tre til fire overtræksveste.

Antal deltagere

Seks deltagere og opefter.

Beskrivelse

Banen opstilles med keglerne, således at den udgør to kasteområder, et i hver ende af banen – fx bagerste servefelt på en badmintonbane. I italiensk løbebold udgør disse områder kasteområderne for indeholdet.

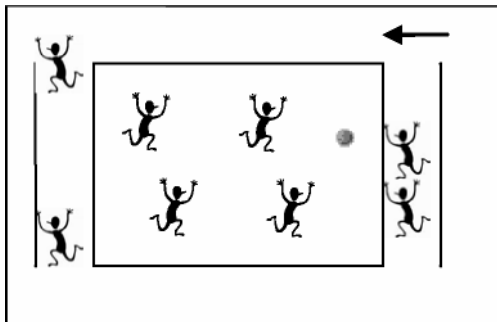
Banen til italiensk løbebold skal være ca. 6 x 8 meter – kasteområderne skal være ca. 0,8 meter i hver ende.

Spillet handler om at samle point til holdet. Deltagerne fordeles på to hold, og det ene hold udstyres med overtræksveste. Udeholdet placerer sig spredt på banen, og indeholdet – her kaldet "løberne" – placerer sig i kasteområdet. En deltager fra løberne har en skumbold.

På et signal fra instruktøren kaster en fra løbeholdet bolden ud på banen, hvorefter hele holdet straks løber ned mod det modsatte kastested. Udeholdet skal hurtigst muligt få fat i bolden og forsøge at ramme en deltager fra løbeholdet. Udeholdet må ikke gå med bolden, og derfor kan det være nødvendigt at aflevere til en medspiller, som står bedre placeret.

Lykkes det for løbeholdet at krydse banen, uden at nogen bliver ramt, giver det et point til holdet. Hvis en løber rammes, giver det point til udeholdet. Næste deltager fra løbeholdet kaster bolden ud på banen, hvorefter alle løber tilbage til det første kastested. Sådan fortsætter spillet, til alle fra "løbeholdet" har skudt. Herefter bytter holdene plads.

Illustration



Justeringsmuligheder

- Der kan også spilles på tid.
- Banen kan gøres større, hvis der er mange deltagere.
- Løberne kan løbe parvis med hinanden i hånden eller med en snor imellem sig.

Kvaliteter

Spillet styrker kredsløbet, evnen til at samarbejde, overblikket, koncentrationsevnen og den taktiske sans.

14.7 Floorball – øvelser

Rekvisitter

En floorballstav og en floorballbold pr. deltager.

Antal deltagere

Fire deltagere og opefter.

Beskrivelse

Grundstillingen er vigtig for at kunne mestre teknikken, og stillingen er udgangspunkt for skud på mål, afleveringer, tæmninger (modtagelse af afleveringer) og driblinger.

Staven fattes som en tennisketsjer med højre hånd og holdes foran kroppen. Man indtager en bredstående stilling og går godt ned i knæ. Stavens blad placeres lidt til venstre for venstre fod, og man tager et underhåndsgreb med venstre hånd ca. midt på staven. Dette er udgangsstillingen for trækskuddet/afleveringen, som er grundskuddet i floorball. Bemærk, at skuddet går fra venstre mod højre – ikke bagud-fremad.

En trækaflevering udføres ved, at bolden næsten ligger inde i bladet på staven. Tæmning (modtagelse af en aflevering) sker i grundstillingen, hvor deltageren rækker staven frem og tæmmer ved at trække bolden tilbage med staven, så der er kontrol over den.

Det er en god ide at vænne deltagerne til at lege med bold og stav under opvarmning til spillet. Det øger indlæringen.

Justeringsmuligheder

- Spillet kan spilles i både gå- og løbetempo.
- En deltager, som ikke er så mobil, kan være fast målmand.
- Spillet kan spilles både ude og inde.

Individuelle øvelser med stav og bold

Beskrivelse

1. Man starter med dribløvelser rundt mellem hinanden på et område på ca. 8 x 10 meter.
2. Man bytter bold med den, man møder.
3. Man skyder de andres bold uden for banen, samtidig med at man passer på sin egen bold.
4. To af deltagerne har nu ingen bold – de skal forsøge at få fat i en bold fra en af de andre.

Når teknikken er god, kan man bede deltagerne om at se op og orientere sig mod de andre.

Justeringsmuligheder

- Arbejde parvis med de samme øvelser.
- Stavene kan som afveksling laves af sammenrullede aviser med tape omkring.

Øvelser parvis med stav og bold

Beskrivelse

Deltagerne går sammen parvis og har hver sin stav samt én bold. De tager opstilling over for hinanden med ca. to meters afstand og skyder til hinanden.

Deltagerne holder afstanden og begynder at bevæge sig rundt i salen, samtidig med at de spiller til hinanden – dette kan både udføres i gang og løb. Afleveringerne skal lægges foran medspilleren.

Træning af teknik

Øvelse 1: Boldkontrol

Træne modtagelse, tæmning (boldkontrol) og aflevering. Deltagerne tager opstilling over for hinanden med en afstand på ca. 10 meter. Deltagerne spiller til hinanden med "ført" bold, således at bolden afleveres ved at "føre" bolden af sted med stor kraft, i stedet for at slå til bolden.

Man modtager bolden ved at stikke staven frem og trække bolden med tilbage. Staven skal holdes under knæhøjde i afleveringsøjeblikket.

Øvelse 2: Afleveringsstafet

Deltagerne deles i to hold, som tager opstilling som til stafet. Den første deltager på hvert hold dribler ud til en kegle, som er placeret ca. fem meter ude, og skyder bolden tilbage til den næste deltager, som dribler ud, mens deltageren, som afleverede, løber ned bag i rækken. Runden gentages et par gange.

Spiltræning

Øvelse 3: Smørklat

Tre eller fire deltagere danner et hold. Alle har en stav, men der er kun én bold. En deltager står i midten – de andre deltagere står rundt om med en afstand på ca. to meter. Deltagerne udenom spiller bolden til hinanden, og deltageren i midten skal forsøge at få fat i bolden. Når deltageren i midten får fat i bolden, byttes plads med den, der ikke nåede at få fat i bolden.

Øvelse 4: Hold egen bane fri for bolde/hold banen fri

Deltagerne har hver en stav og en bold. De deles i to hold, der tager opstilling på hver sin banehalvdel. På signal fra instruktøren begynder deltagerne at skyde deres bold over til modstanderne. Deltagerne må ikke løbe over på modstandernes banehalvdel, og de skal være ca. en meter fra midterlinjen, når de skyder. Efter ca. to minutter stopper instruktøren spillet, og man tæller antallet af bolde. Det hold, som har færrest bolde, har vundet.

Kvaliteter

Spillet træner teknik, styrker kredsløbet, styrker evnen til at samarbejde og giver større spilforståelse.

14.8 Floorball – spillet

Rekvisitter

Én stav pr. deltager. En floorballbold. To floorballmål eller fire kegler. Overtræksveste.

Antal deltagere

Seks deltagere og opefter, tre til fem deltagere pr. hold.

Beskrivelse

Deltagerne deles i to hold, og det ene hold tager overtræksveste på.

Hvert hold vælger en målmand. Banen er på størrelse med en badmintonbane eller en lille håndboldbane, dvs. ca. 8 x 15 meter.

Spillet sættes i gang fra midterlinjen – en deltager fra hvert hold mødes ved linjen, og dommeren lader bolden falde ned på banen mellem de to. Spillet er i gang, og deltagerne spiller til hinanden.

Regler for spillet: I kampsituationer må man ikke have tæt kropskontakt, og deltagerne skal have begge hænder på staven ved aflevering og modtagelse. Man må gerne dribble med én hånd på staven, men man skal have to hænder på staven i afleveringsøjeblikket. Begge hænder på staven er med til at forhindre, at deltagerne kan stikke staven ind mellem benene på modstanderen. Deltagerne må takle hinanden med stav mod stav og bold i mellem. Man spiller på hele banen – også bag må-

lene, hvis der er plads. Når et hold har scoret, startes spillet igen midt på banen ved dommerkast eller ved egen målmand – reglerne kan tilpasses efter behov.

Justeringsmuligheder

- Målmanden kan udskiftes undervejs.
- Man kan spille uden fast målmand.
- Man kan gøre banen større eller mindre.
- Man kan gøre målene større eller mindre.
- Man kan spille udendørs på græs eller grus.

Kvaliteter

Spillet styrker kredsløbet, evnen til at samarbejde, overblikket og den taktiske sans og udvikler teknikken.

14.9 Volleyball

Rekvisitter

Én bold pr. person. Der findes forskellige boldtyper som butterflybold (materialet er blødt plast), volleyballde (materialet er blødt læder), skumbolde eller badebolde.

Antal deltagere

Seks deltagere og opefter.

Øvelser med fingerslag

Beskrivelse

Individuelle opvarmningsøvelser:

1. Deltagerne har hver en bold og dribler rundt mellem hinanden.
2. Deltagerne spiller fingerslag med sig selv.
3. Deltagerne kaster bolden op og modtager den igen med fingerslag.

Parvise øvelser

Deltagerne går sammen parvis om en bold og tager opstilling over for hinanden med ca. to meters mellemrum, således at der dannes to lige rækker med ca. halvdelen meter mellem hvert par.

Modtageren står med afstand mellem fødderne og let bøjede ben – klar til at bevæge sig efter bolden. Ved fingerslaget skal modtageren ind under bolden, bøje knæene og løfte armene med bøjede albuer over hovedet. Med tommel- og pegefingre dannes en "trekant". Når bolden nærmer sig, "møder" man den, armene og benene strækkes, og man slår bolden tilbage til makkeren.

Den ene deltager kaster bolden i en bue over til makkeren, som returnerer med fingerslag – ca. 10 bolde, før der byttes roller.

Justeringsmuligheder

- Bolden holdes i gang med fingerslag.
- Tre eller fire personer går sammen og holder bolden i gang med fingerslag.
- Man spiller parvis med fingerslag over nettet.
- Man siger "jeg har", hver gang bolden modtages og returneres.

Øvelser med baggerslag

Baggerslaget er et af spillets grundslag, og det er derfor vigtigt at lære teknikken. Deltagerne stiller op som beskrevet i fingerslagsøvelsen ovenfor.

Modtageren står med den ene fod lidt foran den anden og let bøjede ben – klar til at bevæge sig efter bolden. Håndfladerne vendes opad og hænderne lægges over hinanden – man har nu en slåflade. Når bolden nærmer sig, "møder" man den med underarmen – armene forbliver strakte, samtidig med at man strækker benene – og inden armene når vandret, slås bolden tilbage til makkeren.

Ved baggerslaget skal modtageren placere sig bag ved bolden, bøje i knæene, gøre ryggen let krum og strække armene frem.

Deltagerne stilles op bag hinanden på to rækker. Rækkerne opstilles over for hinanden med ca. to meter imellem. Deltagerne skal nu spille til hinanden med forskellige slag – og når en deltager har sendt en bold af sted, løber vedkommende om bag i rækken på holdet overfor. Der fortsættes, indtil alle deltagere har været igennem et par gange.

Deltagerne går sammen i grupper på tre personer – hver gruppe har en bold. Deltagerne stiller sig på følgende måde: en person med front mod to personer, som har en bold hver. De to skiftes nu til at spille bolden i en bue over til personen uden bold, som returnerer og holder sig klar til at modtage en bold igen. Efter ca. 10 slag bytter man roller, indtil alle har været igennem.

Justeringsmuligheder

- Bolden kan holdes i gang med baggerslag.
- Tre eller fire personer kan gå sammen og holde bolden i gang med baggerslag.
- Man kan spille parvis med baggerslag over nettet.
- Man kan skulle sige "jeg har", når man modtager bolden.
- Deltagerne kan dele sig i grupper på fire til fem personer, som tager opstilling i en rundkreds. Hver gruppe har en bold. Deltagerne spiller nu vilkårligt rundt i kredsen med både fingerslag og baggerslag. Deltagerne skal være bevægelige og klar til at modtage bolden.
- Kredsen kan gøres større, evt. med flere deltagere.
- Man kan sige navnet på den, der afleveres til.
- Spillet kan foregå over nettet.

Serveøvelser

Deltagerne fordeler sig ligeligt på hver sin side af nettet. Man kan både serve med overhånds- og underhåndsserv. Den sidste er mest anvendelig og spilvenlig, og derfor vil denne teknik blive beskrevet i det følgende.

Underhåndsserv: Hånden knyttes, og enten vender man underfladen eller håndkanten opad. Man skal finde sin egen måde.

Bolden holdes foran kroppen i den modsatte hånd. Den knyttede hånd føres tilbage og frem, så den slår til bolden og danner en høj bue over nettet til holdet på modsatte banehalvdel.

Justeringsmuligheder

- Serveøvelser: lang serv – kort serv – diagonal serv – lige serv.

Spiltræning**Rekvisitter**

En bold. Et volleyballnet eller badmintonnet med stænger.

Antal deltagere

Deltagerne deles i hold a tre til fire personer.

Beskrivelse

Der skal være tre til fire personer på hver banehalvdel, og deltagerne fordeler sig med to deltagere ved nettet og to deltagere nede bagved. Man spiller mod holdet på den modsatte banehalvdel.

Deltagerne skal forsøge at få bolden til at køre i trekant – tre gange på hver side, før den returneres over nettet. Deltagerne ved nettet bruger primært fingerslag, mens deltagerne nede bagved bruger baggerslag.

Regelsæt til firemandsvolleyball kan rekvireres hos Dansk Arbejder Idrætsforbund – tina@dai-sport.dk

Justeringsmuligheder

- Man kan lade bolden røre gulvet én gang.
- Man kan udbygge regelsættet efter deltagernes niveau og engagement.
- Spillet kan spilles både indendørs og udendørs.

Kvaliteter

Spillet træner teknik, giver spilforståelse, træner koncentrationsevne og evne til at samarbejde og styrker holdspillet.

15 Forskellige lege med og uden bold

15.1 Stjernebold eller mønsterbold

Rekvisitter

En til to skumbolde.

Antal deltagere

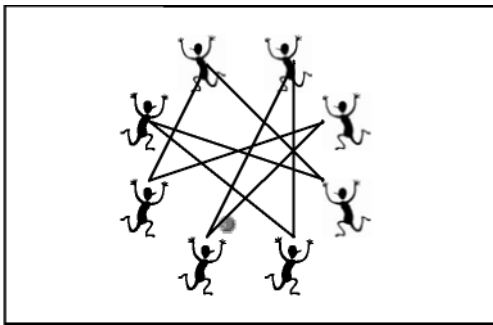
Fire deltagere og opefter.

Beskrivelse

Deltagerne danner en kreds.

Bolden skal sendes rundt i kredsen i et bestemt mønster – fx i en stjerne. Alle skal have bolden én gang, inden den kastes tilbage til den, der kastede først. Bolden kastes fortsat i samme mønster – alle kaster til den samme person hver gang og modtager også hver gang fra den samme person. Når mønstret er godt indarbejdet, kan man sætte en bold mere i omløb. Boldene må ikke støde sammen.

Illustration



Justeringsmuligheder

- Deltagerne kan sige deres eget navn, når de kaster bolden.
- Deltagerne kan sige navnet på den, de kaster til.
- Deltagerne kan følge efter i boldens retning og på den måde bytte plads.
- Man kan studse bolden (slå den en enkelt gang i gulvet).

Kvaliteter

Legen styrker reaktionsevnen, navnehukommelsen, koncentrationsevnen og evnen til at samarbejde.

15.2 Radiobil

Rekvisitter

Ingen.

Antal deltagere

Fire deltagere og opefter.

Beskrivelse

Banen er som en badmintonbane, dvs. ca. 8 x 15 meter – eller større.

Deltagerne finder sammen parvis, og den ene stiller sig bag den anden. Den forreste agerer bil og den bagerste chauffør. Bilen kører, ved at den bagerste trykker den forreste i ryggen med en finger. Bilen drejer til venstre, ved at chaufføren prikker bilen på venstre skulder, tilsvarende til højre, og bakgearet aktiveres, ved at chaufføren trækker bilen i trøjen. Efter et par minutters kørsel bytter man roller.

Justeringsmuligheder

Legen kan udvikles til en fangeleg – fangerparret skal være synlige ved at have en fremstrakt fangarm.

Kvaliteter

Legen styrker tilliden, samarbejdsevnen og kredsløbet.

15.3 Balloner og fluesmækkere

Rekvisitter

En ballon pr. person. En fluesmækker pr. person. Evt. overtræksveste.

Antal deltagere

To deltagere og opefter.

Beskrivelse

Der arbejdes individuelt med ballon og uden fluesmækker.

- Ballonen holdes i luften med hænderne.
- Ballonen holdes i luften uden brug af hænder.
- Ballonen holdes i luften, mens man sætter sig og rejser sig.
- Ballonen holdes i luften med hænder og fødder, mens man sidder eller ligger.
- Ballonen transporteres fra side til side med hænderne.

Der arbejdes parvis med en eller to balloner.

- Ballonerne holdes i luften på alle mulige og "umulige" måder.
- Man slår til ballonen på skift, så den skifter ejerskab.
- Ballonen sættes mellem maverne, og man går sidestep uden at røre ballonen med hænderne.

Deltagerne får udleveret en fluesmækker hver og skal holde ballonen i luften ved hjælp af fluesmækkeren.

Man spiller parvis til hinanden – først med én ballon – siden med to.

Justeringsmuligheder

- Fluesmækkeren kan erstattes af en badmintonketsjer.
- Der kan spilles parvis til hinanden over et badmintonnet.
- Der kan gennemføres et stafetløb, hvor deltagerne skal holde ballonen i luften, mens de går en bane.
- Man kan bruge reglerne fra kaosbold.
- Deltagerne kan sparke til ballonerne.

Kvaliteter

Legen styrker rumorienteringen, balancen og evnen til at samarbejde, styrker kredsløbet og stimulerer fantasien.

15.4 Katten efter musen

Rekvisitter

Ingen.

Antal deltagere

Syv deltagere og opefter.

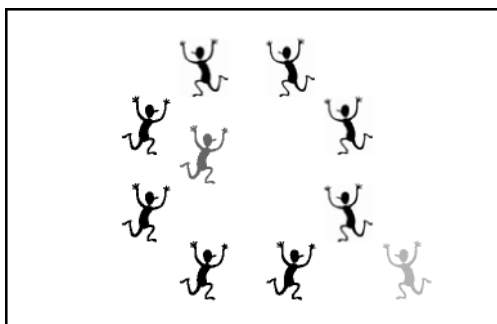
Beskrivelse

Deltagerne stiller sig i rundkreds med et mellemrum på ca. en meter.

En deltager udnævnes til kat og træder ud af kredsen, mens en anden udnævnes til mus og træder ind i kredsen.

Katten skal nu forsøge at fange musen – musen kan undgå at blive fanget ved at stille sig foran en af de andre deltagere, som står i kredsen. Nu er det den deltager, som står bagerst, der er mus – hvis katten fanger/berører musen, bytter man roller.

Illustration



Justeringsmuligheder

- Musen kan stille sig bag en af deltagerne i kredsen.
- Rollerne kan skifte, således at når musen stiller sig foran en af deltagerne i kredsen, bliver denne til kat og er fanger. Denne regel kan virke forvirrende og kaotisk – men udviklende, når deltagerne er fortrolige med legen.

Kvaliteter

Legen styrker kredsløbet og evnen til at samarbejde, giver overblik og styrker reaktionsevnen.

15.5 Banke, banke, bøf

Rekvisitter

Ingen.

Antal deltagere

Seks deltagere og opefter.

Beskrivelse

Deltagerne stiller op i rundkreds med 50 centimeters mellemrum. En af deltagerne udpeges til "løber". Løberen går bagved kredsen og klapper deltagerne på ryggen, samtidig med at løberen siger banke, banke, banke. Når løberen siger BØF, skal den person, som bliver klappet med BØF, løbe rundt om kredsen. Det sammen gør løberen – men den modsatte vej – og den, som kommer først rundt, er vinder. Den, som kommer sidst, bliver nu løber. Legen fortsætter, indtil instruktøren stopper den.

Kvaliteter

Legen styrker kredsløbet, opmærksomheden, koncentrationsevnen, reaktionsevnen og evnen til at samarbejde.

15.6 Talbingo

Rekvisitter

50 stk. A4-papirark påskrevet tallene fra 0-50. 50 stk. plastiklommer til papirarkene. To terninger af skumgummi (ca. 10 x 10 cm) med tallene 1-6. Evt. overtrækstrøjer til holdene.

Antal deltagere

Otte deltagere og opefter.

Beskrivelse

Banen er på størrelse med en badmintonbane, dvs. ca. 8 x 15 meter.

Deltagerne inddeles i hold a fx tre til fem deltagere, og papirarkene med tallene fordeles på gulvet med tallene nedad. Terningerne placeres lige uden for "banen", hvor papirarkene ligger.

Holdene bliver bedt om hver at finde et fælles kalderåb, som de skal bruge til at kalde holdet sammen med – fx en dyrelyd eller et "kampråb". Råbene afprøves.

Deltagerne skal holdvis arbejde sammen om at nå tallet 50 ved hjælp af terningerne. En deltager kaster terningerne, og holdet skal nu finde tallet ved at vende papirarkene. Når holdet har fundet tallet – fx 6 – kalder deltageren på sine holdkammerater ved højt at sige det valgte kalderåb.

Holdkammeraterne samles ved tallet, og en ny fra holdet løber hen og slår med terningerne. Antallet af øjne – fx 4 – lægges til tallet 6. Nu skal holdet finde tallet 10, og sådan fortsætter aktiviteten, indtil et af holdene når tallet 50 eller derover.

Justeringsmuligheder

- Aktiviteten fortsætter ved, at holdet nu skal fratrække terningtallene og ende på 0, startende fra det tal, som de nåede i første omgang – fx 38, hvor andre nåede tallet 55.

Instruktøren kan hjælpe ved at tælle med.

Kvaliteter

Legen styrker kredsløbet, evnen til at samarbejde, tilliden og overblikket.

15.7 Transport af hulahopring

Rekvisitter

En stor hulahopring.

Antal deltagere

Fem deltagere og opefter.

Beskrivelse

Deltagerne stiller op i rundkreds med hinanden i hånden. Hulahopringen skal nu kredsen rundt, uden at denne brydes. Hulahopringen placeres mellem to af deltagerne, og den ene af deltagerne skal nu have kroppen igennem ringen ved at sno sig – kun ved egen hjælp. Ringen går derefter videre til den næste deltager i rækken, som ligeledes snor sig igennem. Sådan fortsætter ringen hele kredsen rundt.

Justeringsmuligheder

- Ved flere end 10 deltagere kan man benytte 2 hulahopringe.
- Man kan lade ringen gå begge veje rundt.

Kvaliteter

Legen styrker evnen til at samarbejde, øger smidigheden og giver gode grin.

15.8 Tre på stribe

Rekvisitter

To gange tre overtrækstrøjer – fx tre gule og tre røde (eller stofstykker).

Antal deltagere

Seks deltagere opdelt i to hold.

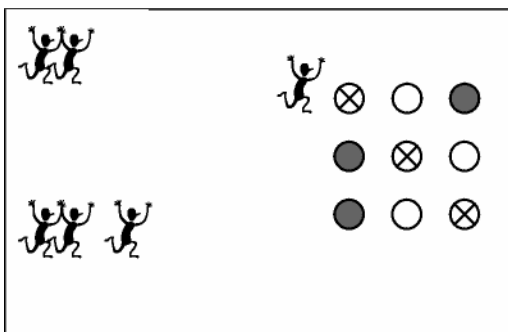
Beskrivelse

De fleste kender spillet "Kryds og bolle", som her kaldes "Tre på stribe".

Deltagerne står bag en linje og skiftes til at gå ud på banen og lægge "overtrækstrøjen", som de holder i hånden.

Herefter er det modstanderens tur til at lægge sin trøje. Legen fortsætter, indtil en af deltagerne har tre på stribe.

Illustration



Justeringsmuligheder

- Hvis der er mange deltagere, kan spillet udvides til, at deltagerne udgør "overtrækstrøjerne". Andre genstande kan også gøre det ud for "brikker".

Kvalitet

Legen styrker kredsløbet, den taktiske sans og evnen til at samarbejde og giver overblik.

16 Friluftsskaktiviteter

16.1 Præcisionsskydning

Rekvisitter

Et antal (fx fem) sten, kogler eller andre naturmaterialer til hver deltager.

Antal deltagere

En deltager og opefter.

Beskrivelse

Der vælges en sten eller noget andet, som man kan skyde til måls efter. Man kan også tegne en kridtcirkel eller en cirkel i jorden. Hver deltager kaster på skift efter cirklen eller målet. Vinderen er den, som rammer målet flest gange med de fem sten.

Justeringsmuligheder

- Find store sten og lav "kuglestød". Deltagerne skal rotere eller stå i cirklen og støde/kaste stenen væk. Vinder er den, som ud af tre kast har det længste kast. Marker med en lille pind længden af kastene.

Kvaliteter

Aktiviteten træner koordinationsevnen og styrker opmærksomheden.

16.2 Skattejagt

Rekvisitter

Ting og materialer fra naturen.

Antal deltagere

En deltager og opefter.

Beskrivelse

Deltagerne skal finde fem blå, røde eller grønne ting i naturen. De kan også finde ting, der begynder med et bestemt bogstav i alfabetet. Tingene bringes hjem. Hver ting giver point, og der kan gives ekstra point, hvis deltageren kan knytte en historie til den enkelte ting.

Deltagerne starter samlet.

Justeringsmuligheder

- Tingene kan indsamles på tid, deltagerne sendes ud parvis.
- Ved mange deltagere kan man inddеле dem i hold, således at en deltager fra hvert hold skal ud for at finde en ting og bringe den hjem til holdet, før den næste sendes af sted.
- Når alle har fundet en ting, kan holdet digte en historie/fortælling om de fundne sager.

Kvaliteter

Aktiviteten styrker evnen til at samarbejde, hukommelsen og opmærksomheden.

16.3 Devil stick – pindeleg

Rekvisitter

Find tre tynde grene i skovbunden, 30-40 centimeter lange.

Antal deltagere

Én deltager og opefter.

Beskrivelse

Hver deltager holder en gren i hver hånd og lægger den tredje gren på tværs. Denne kastes derefter op i luften og gribes med de to andre grene. Der laves et kast, hvor grenen vender 180 grader i luften. Dette gentages flere gange.

Justeringsmuligheder

- Deltagerne kan kaste til hinanden, først med én gren, senere med to grene.
- Deltagerne kan gå balancegang på en afmærket distance.

Kvaliteter

Aktiviteten styrker balanceevnen og koordinationsevnen.

16.4 Styrketræning i naturen

Rekvisitter

Find et område med store sten eller træstammer, som er på "højde" med skinnebenet.

Antal deltagere

Én deltager og opefter.

Beskrivelse

Gå op på genstanden 10 gange skiftevis med højre og venstre ben.

Justeringsmuligheder

- Lav en konkurrence mellem deltagerne på tid: antal gange før udmattelse.
- Skift pladser, hvis stenene fx ligger i en rundkreds.

Kvaliteter

Aktiviteten giver styrke og træner balancen – støt evt. deltageren ved at holde i hånden.

16.5 Edderkoppespind

Rekvisitter

En stærk snor og et tyndt reb. Et område med to træer, som står med fem til otte meters afstand.

Antal deltagere

Én deltager og opefter.

Beskrivelse

Byg et "edderkoppespind" mellem to træstammer. Start med at binde et tyndt reb vandret mellem to træstammer ca. halvanden meter over jorden. Gør det samme ca. 50 centimeter over jorden. Herefter hænger man snore lodret ned fra det øverste reb med god afstand imellem, således at der opstår firkanter imellem rebene. Alle snore skal nå helt ned til jorden. Nu har man et område med felter. Deltagerne skal "lukke" felterne ved at kravle igennem dem uden at røre ved snorene. Deltagerne skal forsøge at lukke så mange huller som muligt. Hvor mange huller kan man lukke, før snorene berøres?

Justeringsmuligheder

- Hvis der er mange deltagere, kan man opdele dem i hold. Nu skal hele holdet igennem "edderkoppespindet" uden at røre snorene. Hvert hul i nettet må kun bruges én gang. Når de nederste huller er brugt, må deltagerne løfte hinanden igennem hullerne.
- Hvis der er to grupper, kan man lave en konkurrence på tid.
- Aktiviteten kan udføres med lukkede øjne eller bind for øjnene – denne måde er meget grænseoverskridende og anbefales ikke til meget psykotiske eller angstpatienter.

Kvalitet

Aktiviteten træner evnen til at samarbejde.

16.6 Robin Hood

Rekvisitter

Find et område med en stor træstamme.

Antal deltagere

To deltagere og opefter.

Beskrivelse

På en stor, væltet træstamme skal to deltagere forsøge at passere hinanden uden at falde ned. Hvis der er mange deltagere, kan man skifte personer ud, således at flere skal prøve at passere hinanden.

Justeringsmuligheder

- Én kan gå balance ved at gå "planken ud" – støt deltageren, så aktiviteten lykkes.
- To kan kæmpe mod hinanden om at få den anden til at falde ned.
- Man kan gå baglæns hen ad stammen, indtil man står ryg mod ryg (gå lidt ned i knæ). Gå så tilbage til udgangspunktet.

Kvaliteter

Aktiviteten giver kropskontakt, styrke og balance.

17 Strækøvelser

Hvorfor

Strækøvelser er med til at holde musklerne smidige og er bindeleddet mellem kraftig aktivitet og inaktivitet. Styrketræning, løb eller anden anstrengende fysisk aktivitet kan give anledning til muskelspændinger og stivhed, og strækøvelser før og efter træning vil således medvirke til at forebygge skader og muskelømhed.

Regelmæssige stræk udretter bl.a. følgende:

- reducerer muskelspændinger
- øger bevægeligheden
- forebygger muskelforstrækninger og skader
- udvikler kropsbevidstheden
- fremmer blodgennemstrømningen
- giver en følelse af afslappelse og velvære

Hvornår

Stræk før, under og efter fysisk træning. Strækøvelser kan også gøres til en del af hverdagen ved at afsætte faste tider i løbet af dagen – eller hvor som helst muligheden byder sig: ved busstoppestedet, på arbejdet, i skoven eller ved stranden.

Hvordan

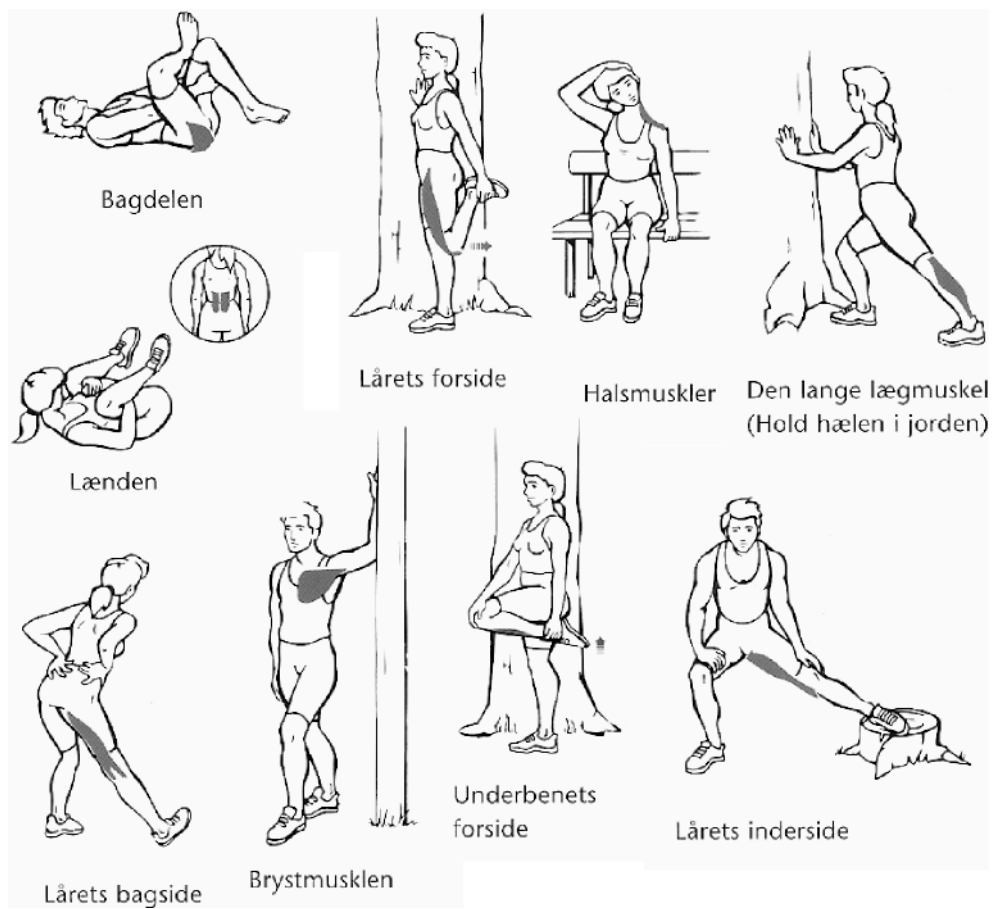
Et stræk skal være afslappet og langvarigt og bør ikke udvikle smerte, men en følelse af udspændthed i musklen. Mange "hugger" op og ned, hvilket bevirker en aktivering af strækkerefleksen, som derved trækker musklen sammen. Dette gør den kort og stiv i stedet for lang og smidig (samme refleks, som hvis man rører ved en varm genstand).

Et stræk bør vare 30-45 sekunder og skal ikke være mere anstrengende, end at man samtidig kan trække vejret dybt og langsomt.

Mange psykiatriske patienter kan være så anspændte i musklerne, at de har svært ved at give slip på muskelspændingen, ofte af angst for at miste følelsen af at "holde fast i sig selv". Her kan det være en hjælp, hvis instruktøren italesætter udstrækningen af den aktuelle muskel og henleder opmærksomheden på, at vejtrækningen skal trækkes ned i den aktuelle muskel.

Udstrækningen kan afsluttes med at klappe hele kroppen igennem. Start med at klappe fødder, ben, knæ, lår, mave, arme, skulder og hoved.

Afslut med et "Tak for i dag".



18 Idrætsskader

Fysisk aktivitet indebærer en vis risiko for skader, og det er derfor vigtigt, at man som instruktør har overvejet, hvordan man vil takle situationen, hvis uheldet er ude. Det vigtigste er at kunne berolige og vejlede den skadede.

Der findes flere typer af idrætsskader, hvor den akutte skade er typisk hos motionister. Den opstår akut i forbindelse med fysisk træning – eksempelvis hvis vedkommende laver en pludselig og voldsom bevægelse – eller som en reaktion, når musklen spændes uden at være varmet op. Eksempler på hyppige, akutte skader kan være en forstuvet ankel, en fibersprængning, et forvredet knæ, et forstuvet håndled og en forstuvet finger. Skader af denne type udløser straks en række vævsreaktioner, der kan tage sig forskelligt ud, alt efter hvad der er skadet, og hvor slem skaden er.

Det er vigtigt at få et overblik over skadens omfang: Er der smerter, når det tilskadekomne sted holdes i ro, og når det bevæges? Hæver stedet? Er der misfarvning af det skadede område? Sidstnævnte sker typisk, hvis den indre blødning er voldsom og ret overfladisk. I forbindelse med akutte skader er det i mere end 90 % af tilfældene de såkaldte bløddele – muskulatur, sener og ledbånd – der er blevet beskadiget.

Når skaden er sket, er det vigtigt at følge nedenstående fremgangsmåde:

- SPØRG, hvor det gør ondt.
- SE på skaden.
- BERØR – om nødvendigt.
- IVÆRKSÆT behandling.

R.I.C.E.M.-behandling:

R – ro

Læg den tilskadekomne ned på gulvet – dog ikke ved hånd-, skulder- eller fingerskader. Læg evt. et pres med hånden på det skadede sted for at stoppe blødningen.

I – is

Nedkøling/kuldebehandling ved hjælp af isposer. Isposen vrides, hvorefter den bliver kølig. Posen placeres på det skadede sted, men aldrig direkte på huden. Læg en trøje eller lignende imellem. Nedkølingen skal foretages i ca. 30 minutter og kan eventuelt gentages efter mindst 30 minutter.

C – compression (tryk)

Forbind det skadede sted med et stramt bind med elastiske egenskaber eller med en trøje. Forbindingen skal være stram, men ikke *for* stram af hensyn til blodtilførslen.

E – elevation

Skadestedet skal om muligt hæves over hjertehøjde.

M – mobilisering

Mobilisering (bevægelse) af det tilskadekomne led, fx efter en forvridning. Mobiliseringen fremmer blodgennemstrømningen og er med til at mindske hævelsen. Mobiliser kun til smertegrænsen.

Hvis man er det mindste i tvivl om skadens omfang, skal man kontakte læge eller skadestue. Uanset skadens omfang skal man huske at tænke positivt, bevare overblikket, tale beroligende og forklare, hvad man gør. Og selv en idrætsskade kan styrke den tilskadekomnes identitet: sportsudøver – idrætsskadet!

Man skal desuden altid huske at følge op på skaden, og hvis den tilskadekomne fx ikke kan støtte på benet i en periode, er det vigtigt at tilrettelægge en del af afdelingens aktiviteter således, at vedkommende kan udføre forskellige øvelser siddende i en stol. Heraf navnet ”stolegymnastik” eller ”stol på gymnastik”!

19 Litteratur og links

19.1 Om idræt, aktiviteter og lege

1. Psykiatrifonden. Brug din krop. Motionsvideo til mennesker med psykiske sygdomme og problemer. 26 min.
2. Nordberg, Terje. Motionslege for børn og voksne. Gyldendal, 1993.
3. Møller, Søren m.fl. Idræt på Tværs 1 & 2. Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger, 1987.

19.2 Om træning

1. Eiberg, Stig og Siggaard Peder. Boldbasis – en praktisk håndbog. Institut for Idræt, Københavns Universitet, Hovedlaget, 2000.
2. Gjerset, Asbjørn (red). Idrættens træningslære. Danmarks Idræts-Forbund, Universitetsforlaget AS 1992, 1995.
3. Wirhed, Rolf. Anatomi og bevægelseslære i idræt. Danmarks Idræts-Forbund, 1982.
4. Elers, Jens og Linnebjerg, Connie. Idrætsskader – hvad gør man – kend din rolle. Temahæfte. Danmarks Idræts-Forbund, 2003.
5. Strækøvelser venligst udlånt af TRIM (Danske Fysioterapeuter).

19.3 Om sindslidende, pædagogik og psykologi

1. Gerlach, Jes (red). Motion og psyke. Psykiatrifonden, 2005.
2. Svensson, Jan. Psykomotorisk træning i behandlingen af indlagte psykiatriske patienter. ph.d.-afhandling. Københavns Universitet, 2001.
3. Idræt – også for sindslidende, Temahæfte, Danmarks Idræts-Forbund, 2001.

19.4 Nyttige hjemmesider

1. www.dai-sport.dk – Dansk Arbejder Idrætsforbund. Vælg ”Idræt for sindslidende” (her kan man bl.a. læse om idrætsforeninger for sindslidende, få hjælp til start, kurser, idrætsarrangementer, idrætsfestival for sindslidende samt anskaffelse af rekvisitter).
2. www.skoleidræt.dk – Dansk Skoleidræt (her kan man bl.a. læse om skolenes motionsdag).
3. www.dfif.dk – Dansk Firmaidrætsforbund (her kan man bl.a. læse om idræt på arbejdspladsen – ”Vi cykler på arbejde” mv.).
4. www.motion-online.dk. Privat website om motion.
5. www.sst.dk/psykiatriogfysiskaktivitet – Fysisk aktivitet i sygehusvæsenet – modelindsats på psykiatriske afdelinger. Sundhedsstyrelsen.