

Ballonleg

– inspireret af demensvenlig træning DGI

ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Deltagerne står i en rundkreds.
- Hver deltager har en fluesmækker som "ketcher".
- Slå en ballon ind i midten af rundkredsen.
- Nu gælder det for deltagerne om at holde ballonen i luften.
- Skyd til hinanden og samarbejd om at holde ballonen i luften.



OMGIVELSER

- Hjemmet, gymnastiksal e.l., udendørs.



REDSKABER

- 1 ballon.
- 1 fluesmækker eller en rullet avis med tape rundt om til hver deltager.



ANTAL DELTAGERE

- Én instruktør og én til flere deltagere.
- Gerne to instruktører, gerne én pr. ca. seks deltagere.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.



Sværere:

- To og to spiller til hinanden som ved badminton.
- To og to spiller til hinanden samtidig med, at de bevæger sig fra A til B og retur (strækning på fx 15 m.).
- Bed deltagere i rundkredsen om at bytte pladser, imens der spilles.
- Lav baner med kegler, hvor hver enkelt deltager går zigzag mellem keglerne, imens de holder ballonen i luften.

Lettere:

- Siddende på stol/kørestol.
- Instruktør nævner deltagers navn, når det er muligt for deltageren at nå ballonen, hvilket gør pågældende mere "klar" til opgaven.