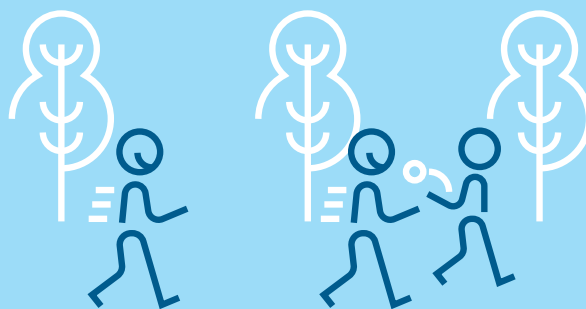


Gang eller løb i naturen

1 2 3 ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Start med afvekslende gang-/løbformer: Op på tæerne/hælene, store/små skridt, liste/trampe, sidelæns/baglæns, knæløft/hælspark, drej rundt om sig selv – ca. 10 min.
- Intervalløb. Når instruktøren fløjter, øges tempoet hen til et aftalt punkt (næste bænk, træ) – ca. 10 min.
- Undervejs kan en bold kastes frem og tilbage mellem deltagerne samtidig med, at der udføres kognitive øvelser.
- Gå derefter to og to i raskt tempo og tal sammen om en opgave, fx "Hvor mange ord kan I sammen finde, der starter med A?", eller "Fortæl om jer selv til hinanden".
- Hold evt. korte pauser undervejs og gør brug af naturens muligheder til at udføre andre øvelser, fx rejse/sætte sig på en bænk/træstamme, step fødderne skiftevis op og ned på en stub, gå balance på en træstamme, løft et stykke træ fra jorden, og læg det ned igen flere gange, stræk dig for at nå bladene/grenene på træerne, forsøg at "vælte" et træ ved at skubbe på stammen.



OMGIVELSER

- Skov, strand eller anden form for natur.



REDSKABER

- Evt. en bold.



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:

- Bakket eller kuperet terræn.
- Sæt tempoet op.
- Øg afstand til hinanden ved kast.
- Øg hastighed på boldkast.
- Skift mellem kognitive opgaver om planlægning fx: få idéer til aftensmaden, og tal om hvad der skal på indkøbslisten, eller konkrete huskeøvelser.

Lettere:

- Fladere terræn og mindre varieret.
- Færre fysiske opgaver.
- Sæt tempoet ned.
- Mindre afstand mellem hinanden ved kast.
- Mindske hastighed ved boldkast.
- Uden bold.
- Justér ved at instruktør udfører den kognitive øvelse sammen med deltager. Den kognitive øvelse gøres lettere ved fx blot at tælle e.l.