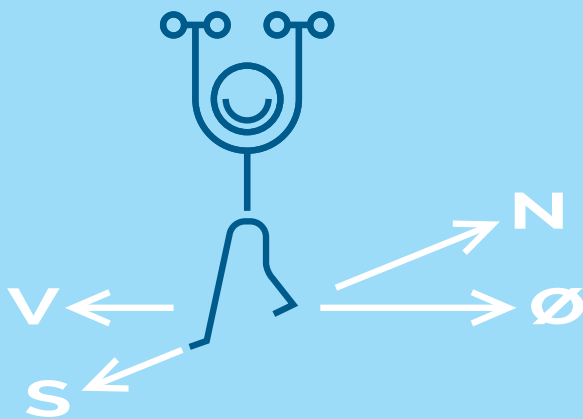


# Verdenshjørner

## ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Udpeg fire hjørner. Kald dem for **NORD**, **SYD**, **ØST** og **VEST**.
- Peg i retning af de fire hjørner. Et hjørne ad gangen.
- Instruér med følgende eksempler:
- Når du går mod **NORD**, så klapper du, samtidig med at du løfter knæene.
- Når du går mod **SYD**, så nævner du tre navne på familiemedlemmer, samtidig med at du rækker hænderne med håndvægt/vandflaske op mod loftet og ned igen. Gentag.
- Når du går mod **ØST**, så tæller du baglæns fra 10.
- Når du går mod **VEST**, så siger du samtidig 8-tabellen.



### OMGIVELSER

- Hjemmet, gymnastiksal e.l., udendørs.



### REDSKABER

- Vandflaske/håndvægt.
- Evt. stole/kegler til at markere verdenshjørner med.



### ANTAL DELTAGERE

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



### JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.



#### Sværere:

- Sæt tempoet op.
- Tungere håndvægte/vandflasker.
- Drej rundt når du går mod øst og lav knæbøjninger, når du går mod vest.
- Udfordrer kognitivt ved fx at sige 7-tabellen eller nævne så mange som muligt inden for en kategori fx køkkenting, blomster, dyr osv.

#### Lettere:

- Sæt tempoet ned.
- Gå på stedet og drej kroppen mod de nævnte retninger. Lav samme bevægelser som beskrevet i "trin for trin".
- Justér kognitivt, fx tæl til 10, sig 2- eller 10-tabellen.
- Udelad kognitive opgaver.
- Markér evt. hjørnerne med en stol.
- Udfør øvelsen sammen med deltagerne.