



Foto: Eiri Førde

NORGES
IDRETTSFORBUND



PRAKTISKE ØVELSER

Kurs «Tilrettelegging paraidrett»

Innledning

Dette heftet inneholder forslag til øvelser som kan brukes under den praktiske delen av kurset «Tilrettelegging paraidrett».

Innholdet i heftet er basert på erfaringer og innsendte aktiviteter fra:

- Line Mordal (Aktivitet 1 – 24)
- Maj Britt Aastad Nyheim (Aktivitet 25 – 43 og øktplan)
- Vigdis Vedul-Kjelsås (Eksempel på praktiske øvelser for kurset)

Målet med heftet er å gi kunnskap om og innsikt i hvordan man kan tilrettelegge praktiske øvelser innen idrett og fysisk aktivitet for personer med ulike funksjonsnedsettelser.

Hovedmålgruppe for kursheftet er kurslærere, trenere og aktivitetsledere i idrettslag.

Personer med funksjonsnedsettelse har ulike forutsetninger for å delta i idrett og fysisk aktivitet. For å kunne tilrettelegge for idrett og fysisk aktivitet kreves kjennskap til den enkeltes forutsetninger og muligheter.

Trenere og aktivitetsledere i idrettslag kan oppleve at det er en utfordring å få en person med funksjonsnedsettelse inn i gruppen. I dette heftet blir det gitt eksempler på øvelser og hvordan tilpasse disse til målgruppen.

I heftet er det tatt med et utvalg av praktiske øvelser som er beskrevet. I tillegg er det et forslag til øvelser som kan benyttes under gjennomføringen av kurset «Tilrettelegging paraidrett» samt et eksempel på aktivitetsplan.

Ønsker du mer informasjon om tilrettelegging og tips til øvelser, finnes dette på www.paraidrett.no

Følg med på www.facebook.com/paraidrett

Oslo, 15. juni 2020

Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komite
Virksomhetsområdet Breddeidrett

Innhold

Innledning.....	2
Aktivitet 1: Dans	5
Aktivitet 2: Atomleken.....	6
Aktivitet 3: Bokstavlek.....	7
Aktivitet 4: Klesklyper	8
Aktivitet 5: Bil som «girer» og Mesternes Mester	9
Aktivitet 6: Erteposer	10
Aktivitet 7: Skog og land	12
Aktivitet 8: Stafett og dramaøvelser.....	13
Aktivitet 9: Kortstokk.....	15
Aktivitet 10: Rumpefotball.....	17
Aktivitet 11: Biler i garasjen	18
Aktivitet 12: Stjele baller	19
Aktivitet 13: Sisten.....	20
Aktivitet 14: Kjegleøvelse/ kjeglekrig	22
Aktivitet 15: Klær.....	24
Aktivitet 16: Lotto	25
Aktivitet 17: Esker	26
Aktivitet 18: Ballonger.....	28
Aktivitet 19: Benker	29
Aktivitet 20: Aktivitet med ball	31
Aktivitet 21: Crossfit for barn	32
Aktivitet 22: Snipp og Snapp	33
Aktivitet 23: Terninger.....	34
Aktivitet 24: Rokkeringer.....	36
Aktivitet 25: Hilselek	37
Aktivitet 26: Bingoløp/ fangelek.....	38
Aktivitet 27: Sykehus-sisten.....	38
Aktivitet 28: Troll og stein	39
Aktivitet 29: Rødt og grønt lys.....	39
Aktivitet 30: Teppefliser	40
Aktivitet 31: Kanonball	40
Aktivitet 32: Parøvelser.....	41

Aktivitet 33: Kontaktøvelser	42
Aktivitet 34: Gruppeoppgaver - samarbeid	42
Aktivitet 35: Stasjonstrening med terning.....	43
Aktivitet 36: 10-trekkslek.....	44
Aktivitet 37: Kast på kjepler	44
Aktivitet 38: Rokkeringer.....	45
Aktivitet 39: Blindesisten.....	45
Aktivitet 40: Bingoløype / stasjonstrening.....	46
Aktivitet 41: Spøkelseskanonball.....	46
Aktivitet 42: Parallell aktivitet	47
Aktivitet 43: Dans/ rytmisk aktivitet.....	48
Eksempel på praktiske øvelser for kurset «Tilrettelegging paraidrett».....	49
Eksempel på en øktplan.....	54

Aktivitet 1: Dans

Utstyr: Stort område, musikkanlegg evt. smartboard.



Forklaring:

- Alle står i sirkel, leder viser enkle beskrivende øvelser som for eksempel «bøtte over hodet» og «kost av skuldrene».
- Instruktør begynner inni sirkelen så de kan herme etter han.
- Instruktør tar med en og to deltakere til å danse med seg. Gjør det enkelt og ta tre-fire øvelser per deltaker.
- Bytte på musikk. Så man ser dette kan gjøres til alle sjangrer.
- Alle skal være trygge i sirkelen, instruktør hjelper deltaker.
- Ingen skal heve øyenbryn til de som danser, null toleranse. Forklar hvorfor, ingen vil danse da.
- Det skal heller ikke være publikum når man danser. Alle skal være med i sirkelen.
- Dans skal være befriende, glede!

Variasjon/progresjon:

- Deltakere kan få beskjed om at de skal gi hverandre gode tilbakemeldinger på dansen.
- Kanskje vil noen lede dansen av deltakerne eller finne på vise øvelser.
- Bruk sirkelen til å hoppe rundt begge veier og gå inn mot midten og ut igjen.
- Ta knebøy, situps mens man holder armer, springe sikk – sakk mellom deltakerne i sirkelen.
- Hoppe over når de legger seg ned i sirkelen, «give me five» rundt i sirkelen, krype mellom beina til de andre deltakerne.
- Her er det bare å bruke fantasien.
- Det er også mulig å danse på just dance fra Smartboard
- Aerobic, Zumba Regatton, norsk folkedans, polka, jenka, Per sjurspring, m.m. Dans noe deltakerne kan.

Erfaringer:

- Opplegget er utprøvd på mange grupper med gode erfaringer.

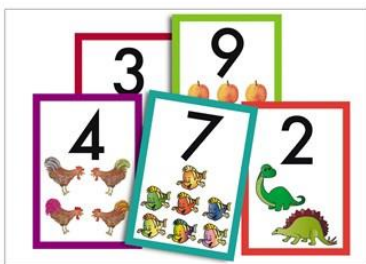
Aktivitet 2: Atomleken

Utstyr: Laminerte tall.



Forklaring:

- Jogg rundt på et område, gymsal eller ute.
- Når leder roper og viser fram et laminert tall, springer dere sammen så mange som tallet viser.
- Hold i hendene lag en sirkel.



Variasjon/progresjon:

- Begynn med par tall så høyere tall etter hvert og oddetall.
- Bruk gjerne musikk mens man springer, og ta den lavt når instruktør sier og viser tallet av atomer deltakerne skal lage sirkel av.
- Leder teller og godkjenner atomsirkelene
- Sett opp regnskap av deltakerne som i en mengde. $2+2 = 4$
- Hent så mange klesklyper som dere er i sirkelen legg de inni en rokkering.
- Skriv opp tallet i ei HOPP-bok og pluss neste tall og neste tall og bruk klesklyper som konkrete. Samarbeid om utregningen etterpå sammen i gruppa og leder hjelper til å sjekke svaret.

Erfaringer:

- Fungerer på alle trinn, må kun tilpasse litt for å ha litt variasjon og holde aktiviteten i gang.

Aktivitet 3: Bokstavlek

Utstyr: Musikkanlegg og laminerte bokstaver.

Forklaring:

- Bokstavleken: Springe ut i bokstaver gruppevis på 3-5 i hver gruppe.
- Springe over salen og tilbake, så legge seg ut i bokstaven som vises fram av leder (store laminerte bokstaver til konkretisering).
- Leder godkjenner bokstavene og passer på at alle er med i gruppa.
- Lederen bestemmer bokstav og viser den fram.
- Spill gjerne musikk mens deltakerne samarbeider om å lage en finbokstav sammen.



Variasjon/progresjon:

- Kan bruke store og små bokstaver.
- Kan bevege seg på forskjellige måter over salen, froskehopp, slanger, hest, elefant, sjiraff og bjørn.
- Hoppe tau over og tilbake.
- Balansere på benker bort og tilbake.
- Holde i hendene og ta med en fotball mellom seg fram og tilbake.
- Bruke rokkeringer på armer eller bein fram og tilbake.

Erfaringer:

- Gøy for alle, slutt mens leken er god.

Aktivitet 4: Klesklyper

Utstyr: Klesklyper og musikkanlegg.



Forklaring:

Del gruppa opp i 2 eller 4. Den ene skal stå og bli satt på klesklyper, den andre skal springe og feste på klesklyper.

- Deltaker skal prøve å telle klesklypene som blir festet på dem.
- Legg fram ett visst antall klesklyper som de skal feste på.
- Når de er festet på kan den som har klesklypene springe en runde for hver klesklype for så å feste det på den neste personen, eller bare bytte på å stå og la de andre løpe - hver sin gang.

Variasjon/progresjon:

- Ledere kan legge fram laminerte tall for hver runde de skal feste på.
- Så skrive tallet i HOPP-boka, så ett pluss mellom tallene. Regne sammen etterpå.
- Finn så klesklyper og springe til personen som de skal få de festet på.
- Her kan det bli ei lang og artig løype om man legger inn hinder som for eksempel, kasser benker o.l.

Erfaringer:

- Alle barn liker å feste klesklyper på andre, her er det bare å ha nok klesklyper og evt. HOPP-bøker.

Aktivitet 5: Bil som «girer» og Mesternes Mester

Utstyr: Fargeark laminert, evt. musikkanlegg



Forklaring:

- En farge for hvert gir. Lederen skriver hvilke gir man har, og hvilken fysisk aktivitet man har på hvert gir bak på arket så den fargen og aktiviteten blir lik for hver gang. Det skaper forutsigbarhet, mestring for deltakerne.
- (NB! Skriv både alternative øvelser og mesterens mester øvelser så har du det til 3 forskjellige aktiviteter på arkene du laminerer)
- Lederen er midt i sirkelen og deltakerne springer rundt lederen. Lederen må hjelpe deltakerne med å huske arkene i begynnelsen med å løpe og vise øvelsene om de glemmer, men målet er at de til slutt skal se på fargekortet og huske giret og den fysiske øvelsen.
- Begynn med 3 gir så kan du bygge på.

1 gir gult – aktivitet gå.	Bjørnegange
2 gir grønn – aktivitet gå fort	Hoppe med samla bein
3 gir blå - aktivitet jogge	Froskehopp
4 gir rød - aktiviteten springe	Hinke på en fot
5 gir hvit aktiviteten spurte	Hoppe sidelengs
Revers - aktiviteten gå bakover.	Gå bakover

Variasjon/progresjon:

- De samme kortene kan brukes i Mesterens Mester og med nye bevegelser som for eksempel de som står med blå farge.
- 1 ark gult hopp fram – 2 ark grønn hopp bak - 3 ark blå legg deg ned på magen.
- Lederen sitter bak en benk og viser kortene ett og ett, deltakerne hjelper til etter hvert som de går ut med å se hvem som er senest ned, bak og fram. De må se på og være hjelpere, eller gjøre styrke og øvelser/lek.



Erfaringer:

- Begge øvelsene går på reaksjon og det liker deltakerne godt.

Aktivitet 6: Erteposer

Utstyr: Erteposer og evt. musikkanlegg.



Forklaring:

Spre erteposene på ene kortsiden av salen eller av en gang. Deltakerne deles inn i grupper på fire, så skal de hente erteposer av en gitt farge til sin gruppe, en og en fra gruppa springer.

Variasjon/progresjon:

- Spre erteposene rundt om i salen de skal hente en og en ertepose og prøve å putte den i bøtte som lederen danser med. Lederen skal prøver å gjøre det litt vanskelig for deltakerne å få putta erteposen i bøtta. Dans og lek til musikk er fint på denne øvelsen. Fin til første øvelse siden det er ingen inndeling, alle er med.
- To og to samarbeider. Er det en stor gruppe, dele deltakerne inn i 5-7 grupper med 4-6 personer i hver gruppe, minst mulig kø og venting. Parene skal frakte med seg en ertepose mellom seg fram og tilbake over gymsalen. På skuldre, panna, hofta, hode, magen, ryggen, kneet. Mister de den så må de starte på nytt.
- La alle deltakerne ha en ertepose hver. La de bevege seg rundt omkring med erteposen på hodet, prøve å sette seg på gulvet, legge seg på magen ryggen med posen på hodet, kaste den med en hand opp mot taket og ta den igjen med en hand eller to. Lag en ring av armene dine la den falle gjennom. Kast den mot taket og prøv å sette seg ned på gulvet og opp igjen for å ta imot den, kaste og klappe tre ganger så ta imot, kaste og snu seg rundt og ta imot, legge seg på magen og ta imot. Spring med posen mellom beina uten at den faller ned, så på kneet og under arma.
- Kaste to og to sammen, først med en hand så to hender for så å sentre mens de er i bevegelse, løpe rundt eller ta situps og knebøy, eller ligge på magen og trener styrke rygg og sentrer. Planken på strake armer sentre over benken, holde oppe beina i båt stilling og sentre. Annenhver gang hver. Sett gjerne en benk mellom også, da blir det litt mer utfordrende.



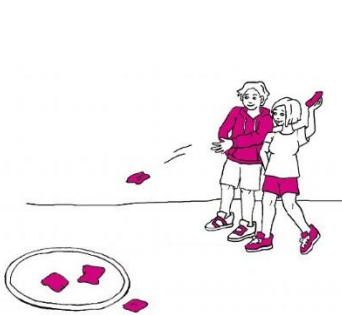
Leker med erteposer:

Kaos (også kalt «Hold feltet fritt»)

- Del salen i to på langs eller på tvers, like store deler.
- Alle deltakerne har sin egen ertepose.
- Det er om å kvitte seg med erteposene som kommer på sin side.
- Til slutt telle opp hvor mange det er på hver side.
- Kan gjøre samme øvelse med baller, helst mjuke.

Flittig maur

- Bruk to rokninger, ha en deltaker i hver ring.
- Legg alle erteposene inni rokkingen.
- Deretter skal de to deltakerne kaste de utover i salen, de andre deltakerne jobber som flittige maur for å få de inn igjen i rokkingene.
- Bytte på å være inne rokkingene.



Bildene over: Her er det om å gjøre å treffe bøtta/ rokkingene med erteposene. VM i skiskyting på boks eller i bølter.

Erfaringer:

- Det er bare fantasien som kan stoppe leker med erteposer. Lett å holde på med, lett å like og lett å mestre for alle. Varier øvelsene og slutt før det blir kjedelig. Aldri hatt vegring på erteposer uansett alder.



Aktivitet 7: Skog og land

Utstyr: Bruk det som er i salen.



Forklaring:

- Salen blir delt inn i soner:
- Ribbeveggen er jungel.
- Andre siden av salen skog.
- Linjene på gulvet blir elver.
- Målgården til basket eller handball blir strand.
- Når lederen roper ut for eksempel strand, må alle deltakerne springe til den sonen. Den som blir sist må ut og være hjelper for å se hvem som blir neste mann ut. Eller de får springe rundt skolen, gjøre styrkeøvelser eller HOPP-spørsmål i fag.

Variasjon/progresjon:

- Kan legge inn flere element som benker, rokkeringer, matter og kalle de fjell, by og steiner.
- En deltaker kan lede leken og lederen kan stå med HOPP-oppgaver eller styrketrening utenom.

Erfaringer:

- Lett lek, deltakerne skjønner den med en gang, kjør den to ganger så de holder koken og har høy aktivitet. Hatt god erfaring med at deltakerne leder hverandre i denne leken.



Aktivitet 8: Stafett og dramaøvelser

Utstyr: To små matter/ stepkasser per gruppe og musikkanlegg.



Stistafett med matter eller stepkasser:

- Deler deltakerne i grupper på 4-6, der gruppene får to matter eller kasser.
- Gruppen skal frakte alle på gruppen over på den andre siden uten å være nær gulvet.
- Sett opp gruppene på kortsiden av gymsalen, er de veldig mange så bruk langsiden så det ikke blir trangt.
- Del opp antall deltakerne på gruppene slik at de får ståplass på ei matte (ca. 5 stk.).
- Så skal de sende matte nr. 2 over hodet på alle sammen og legge den foran seg og gå oppå den.
- Første mann fram og tilbake over salen.
- Her må de samarbeide godt og det er ikke lov å kaste matten framover. Den skal ligge tett sammen slik at det blir en fin matt/kassesti.

Variasjon/progresjon:

- Uten begrensninger.
- Uten armer.
- Halve gruppen er blinde.
- På rompa.
- Halve gruppen har ikke armer.
- Andre halvdelene ikke har bein.

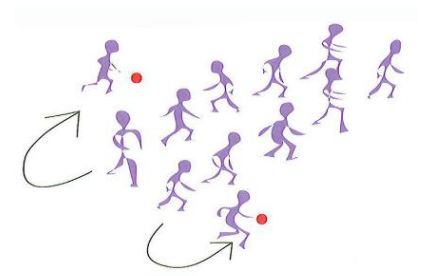
Rekkestafett med elever:

Deltakerne må stå på rekke foran hverandre, og for å flytte på rekke så må en og en deltaker springe fram og stille seg opp.

- Kjøre den fram og tilbake over salen.

Variasjon/progresjon:

- På denne leken kan deltakerne bevege seg på uendelig mange måter framover:
Springe sikk sakk, hinke, hoppe sidelengs, forsvarhopp som i handball, bjørnehopp, froskehopp, apehopp, musegange og med ball.



Drama:

- Dramabevegelsene er fine oppvarmingsøvelser som man kan bruke først i en time for å få god stemning og varme i kroppen.
- La deltakerne være i rollen over og tilbake i salen.
- Ha alltid passende musikk til drama øvelsene så godt som råd er.
- Lurt å skifte sang for hver øvelse, ny takt og ny måte å bevege seg på.
- Rask takt til stressende dame, tung takt om man skal være en elefant.

Forslag til roller:

- Stresset dame
- Glad - Lei deg - Redd
- Elefant - Katt - Slange
- Danse
- Feriefølelse
- Kul ungdom
- Viktig mann med stresskoffert
- Vind - Regn - Sol - Lek i snø

**Variasjon/progresjon:**

- Kan jobbe to og to også slik at de kan herme og hjelpe hverandre med å løse oppgaven på hvordan en stresset dame er eller hvordan være hoppende glad.
- Ledere er rollemodell og overdriver øvelsene med hele kroppen og ansiktet for at deltakeren skal føle seg frie til å tørre å drive med rollelek.

Erfaringer:

- Alle liker stafetter, og disse er ufarlige siden de ikke går i for stort tempo.
- Drama-øvelser liker de yngste best, viktig med lederen som rollemodell.
- Lev deg inn i rollene og ha det gøy. Vær litt rar, det liker de yngste.
- Slutt mens leken er god.

Aktivitet 9: Kortstokk

Utstyr: Kortstokk med store kort (kjøpes på Nille eller Tiger) eller flere små kortstokker og musikkanlegg.



Kortstafett

- Deler deltakerne i 4 grupper, som stiller seg på hvert sitt hjørne i rommet.
- Gruppene får hvert sitt merke (hjerter, spar, ruter og kløver).
- Kortene legges midt i rommet.
- 1 og 1 løper og plukker opp et kort. Om det er det merke gruppen sparer på, tar de med seg kortet til gruppen. Men er det slik at det ikke er det kortet de sparer på, må de la det ligge.

0 – 100 med kortstokk

- Deltakerne kan hente kort for å regne seg fra 0 til 100 med tallene på kortene.
- En og en henter ett kort.
- Elevene har ei HOPP-bok (vanlig kladdebok), skriver opp tallene og regner ut med kortene hva summen blir.
- De som kommer først til hundre vinner. Om du vil snu, så kan du ta minus tilbake og fortsette å trekke kort.
- Lurt med flere kortstokker her, da får man mange løp og leken stopper ikke opp så fort.



Mengdekrig del opp i to lag

- Det ene laget er rødt med ruter og hjerter og det andre er svart med kløver og spar.
- Ei bøtte på hver side hvor de skal legge vinnerkortene sine.
- Legg alle de røde kortene på kort siden til det røde laget og de svarte på den andre siden.
- Alle trekker ett kort, går så til en av de andre på det andre laget og ser hvem som har størst kort. Den som har det vinner kortet.
- Vinnerkortet og det andre kortet er da ute av spill, og legges i ei bøtte på kortsiden. Hvem som har mest kort til slutt vinner.



NB! Når kortene er like, blir det krig. Da må begge bort for å hente seg ett nytt kort, og se om hvem som vinner alle kortene i krigen.

Her er det artigst med flere små kortstokker! Kjøp noen som er veldig forskjellig på farge så er det lettere å rydde de opp igjen etter leken.

Kort = Styrke og utholdenhet øvelser

- Skal utføre øvelsen til sorten kort og antallet som kortet viser.
Trekker du:
- Hjerter - Knebøy
- Ruter – Armhevinger (tilpasninger)
- Spar - Spensthoopp, burpees.
- Kløver - Situps

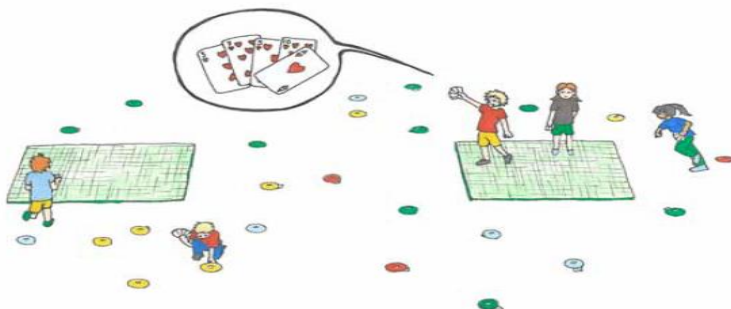
Gris med kortstokk

- Sett på forhånd ut masse kinahatter/ kjepler og gjem ett kort under hver (noen kan være tomme).
- Lag to baser i hver ende av banen av f.eks. matter der lagene starter. Deltakerne bestemmer selv hvor de vil starte og mattene har samme funksjon.
- Del ut fem kort hver til alle deltakerne.
- Gi dem så i oppgave f.eks. å samle «fem hjerter».
- På startsignal skal alle løpe rundt til de ulike hattene/ kjeplene og prøve å bytte til seg kort slik at de får «fem hjerter».
- Første person som klarer dette, løper til den nærmeste matta.
- Dette er signalet om at alle de andre må tilbake til mappa (selv om de ikke har «fem hjerter» selv).
- De to/tre siste som kommer tilbake til matta får G.
- Fortsett med nye oppgaver til noen blir GRIS.



Erfaringer:

- Alle liker å springe å finne /sette opp sorten sin etter rekkefølge.
- I stor gruppe er det lurt å ha flere kortstokker til flerbruk.
- Slutt mens leken er god.



Aktivitet 10: Rumpefotball

Utstyr: Baller, vester evt. kinahatter.

Forklaring:

- Del deltakerne i to grupper som samles på hver sin kortside.
- Legg tre baller på midtbanestreken, ved signal starter kampen.
- Det er om å gjøre å sparke ballen på motsatt vegg.
- Barna beveger seg på rompa. Det er kun lov til å sparke ballene.
- Bruk gjerne tre forskjellige ball-typer; f.eks. fotball, stikkball og ballong.



Variasjon/progresjon:

- Når det er store grupper, er det en fordel å dele salen inn i 3 på tvers og sette inn kinahatter til mål, eller bruke vegg.
- Kan også gå på fire med magen ned mot gulvet og bare lov å slå på ballen.
- Rullebrett kan benyttes (bilde under).
- Slutt mens leken er god, legg inn noen små pauser og bytt lag mot hverandre.



Erfaringer:

- Dette er en lek som man må være litt varm før man begynner med, så gjerne litt oppvarming før rumpefotball.
- Det er tungt - legg inn små pauser.
- Mye konkurranse og full fart, bruk mjuke baller.

Aktivitet 11: Biler i garasjen

Utstyr: Vester, en volleyball (øvelse A), flasker, baller, plastkrus eller lignende. En mindre enn antall par (øvelse B).

Ringlek med løping og krabbing:

- Her står man i en ring to og to.
- En foran og en bak.
- Den som står foran er garasje og står med beina spredd, og den som står bak er bil.
- Inne i ringen ligger bare en volleyball.
- Det er om å ta volleyballen først når lederen roper: **Bilene inn i garasjene!**
- Du starter ved å si: klar, ferdig, kjør!
- Da skal alle bilene rygge ut av garasjen, løpe rundt og rundt til lederen roper: Alle bilene inn i garasjen!
- Da skal de komme seg så fort de kan til sin garasje og skli mellom beina til den som er garasje for så å prøve å ta volleyballen først.
- Bytt på rollene.



Variasjon/progresjon:

- Del ut ulike vester så kan de bare kjøre inn i de røde garasjene, gule garasjene eller alle garasjene.
- Stor gruppe ha flere sirkler med biler og garasjer, så roper lederen ut kommandoen til alle felles.
- Man kan bytte ut volleyball med f.eks. tomme halvliters plastflasker og erteposer, og variere antall av disse i ringen.

Erfaringer:

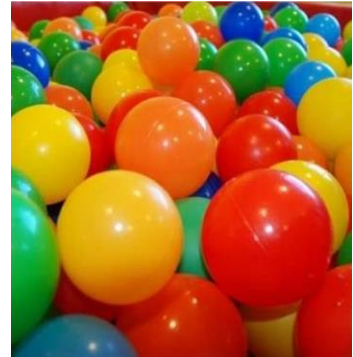
- Varier tempo og ha stor innlevelse.

Aktivitet 12: Stjele baller

Utstyr: Baller, benker og musikkanlegg.

Forklaring:

- Legg alle ballene du har på midten av salen, del deltakerne opp i fire hjørner.
- La de ha benk på hvert hjørne til å legge ballene bak.
- De får i oppgave å hente en og en ball for hver tur de løper i midten for å hente ball.
- Når det er tomt så gir du de en ny oppgave.
- Da skal de få lov til å stjele baller fra de som er diagonalt fra dem og bare de.
- Neste oppgave er å stjele fra alle hjørnene og så mange baller de kan bære.
- Musikken bestemmer hvor lenge de skal holde på, lederen slår av musikken og de kan telle opp ballene for å se om hvem som fikk flest baller til slutt.



Variasjon/progresjon:

- Hold på progresjonen med en ball først, - så utvides det til å stjeles fra flere hjørner - fra alle hjørnene og så mange baller du vil.
- Bruk en lur og viskende stemme når du snakker til de forskjellige hjørnene. Da blir det mer spennende.



Erfaringer:

- Bruk musikken til å stoppe aktiviteten mellom oppgavene.
- Alle liker denne øvelsen, full fart og spenning.
- Husk det er ikke lov å passe på ballene i hjørnene.

Aktivitet 13: Sisten

Utstyr: Musikkannlegg og rokking. Vester til de som har den på stiv heks.

Sisten:

Mange av de vanlige barnelekene egner seg ypperlig til oppvarming. Tenk tilbake på hvilke leker du har lekt selv, og ta dem i bruk. Kanskje kan deltagerne bidra og dele med hverandre leker de selv kan? Alle varianter av sistenleker er for eksempel utmerket som oppvarming. Man kan leke sisten på vanlig måte eller gjøre varianter.



Parsisten:

- Hold i hendene to og to.
- De som har den skal prøve å ta sisten på de andre parene, da har de sisten.
- Hold på innenfor ett avgrenset område.
- For de som ikke vil holde i hverandre i hendene kan de holde sammen med ett hoppetau.

Rekkesisten:

- Her er det en som begynner så når han/ hun tar en så skal de holde i hendene og ta en ny person.
- Det er bare de ytterste som kan ta sisten.
- Deltakerne har lov å løpe igjennom rekka, men ikke bryte den.
- De som er i rekka får ikke lov å holde igjen de som vil gjennom, men kan være snar å ta de med de ytterste personene.



Stiv heks varianter:

En eller to har den, så skal de befri personen med å enten:

- Kripe mellom beina
- Ta armene i en sirkel foran kroppen som en rokking og før den fra hodet til beina til den som ble tatt. De som er tatt kan gjerne stå med armene opp mot taket som en pil.
- Springe rundt de i sirkel 2 ganger.
- Hoppe bukk over de som står og har blitt tatt.
- Klappe to ganger mot hverandre med begge hendene.

Pølsebrødsisten:

- Den som blir tatt, blir til en pølse og må stå stille og si «pølse pølse pølse pølse ...» helt til noen kommer for å befri dem.
- Det trengs to for å befri.
- De to stiller seg på hver side av den som er tatt, og sier «pølsebrød».
- Man kan ikke tas så lenge man er i ferd med å befri noen andre.

Doktorsisten:

- Den som blir tatt, blir syk og legger seg ned.
- To stykker må komme og bære henne til sykehuset (som er et avtalt område i rommet) for at hun skal bli fri igjen.
- Man kan ikke tas så lenge man er i ferd med å befri noen andre.
- Holde seg der man blir «tatt» (berørt) mens man prøver å ta noen andre.

**Ku og fjøs:**

- Alle står i ring, men i grupper på tre.
- En av de tre er en ku. De to andre lager et fjøstak over kua med armene.
- En deltager står i midten av ringen og har ingen plass.
- Den i midten kan nå si «ku», «fjøs» eller «ku og fjøs».
- Hvis han sier «ku», må alle kuene finne seg et nytt fjøs, mens fjøsene blir stående.
- Hvis han sier «fjøs», må alle som er fjøs, finne en ny ku å være fjøs for (man trenger ikke å være fjøs med den samme partneren).
- Hvis den i midten sier «ku og fjøs», må alle bytte plass. Da er det også mulig å bli fjøs selv om man har vært ku, og omvendt.
- Den i midten prøver å ta en plass mens byttet skjer, slik at en ny deltager havner i midten.
- Lederen kan bytte navn på leken etter behov. For eksempel kan man leke den som «troll og bru» når man skal ha om eventyr.

Variasjon/progresjon:

- Her kan en variere måten alle skal bevege seg på. For eksempel kan en bevege seg ved å hinke, hoppe, krype, rygge, osv.

Erfaringer:

- Sisten er en øvelse alle liker, men viktig å slutte mens leken er god.

Aktivitet 14: Kjegleøvelse/ kjeglekrig

Utstyr: Kjegler og musikkanlegg.

Forklaring:

- Sette opp mange kjegler utover i salen.
- Ha på musikk for å få opp stemningen, flotte oppvarmingsøvelser.
- Lederen gir forskjellige oppgaver til elevene:
- Spring rundt å ta på kjeglene med **hendene** se hvor mange man rekker til musikken stopper.
- Spring rundt å ta på kjeglene med **albuen** se hvor mange man rekker til musikken stopper.
- Spring rundt å ta på kjeglene med **panna(planken)** se hvor mange man rekker til musikken stopper.
- Spring rundt å ta på kjeglene med **kneet** se hvor mange man rekker til musikken stopper.
- Spring rundt å ta på kjeglene med **tåa** se hvor mange man rekker til musikken stopper.
- Spring rundt å ta på kjeglene med å **sette rumpa** over kjeglene, (knebøy) se hvor mange man rekker til musikken stopper.
- Spring rundt å **hopp over kjeglene** se hvor mange man rekker til musikken stopper.
- Spring **rundt kjeglene** og se hvor mange man rekker til musikken stopper.
- Spring rundt å **ta en fot så andre foten på kjeglene som i en dans** og se hvor mange man rekker til musikken stopper.



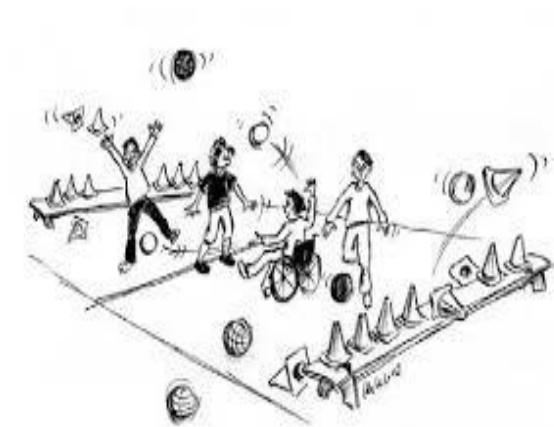
Variasjon/progresjon:

Kjeglekrig

- Guttene kan velte kjeglene og jentene skal rydde/sette de opp.
- Bytt på hvem som gjør hva.
- Kan også dele i to lag med vester.

Kjeglekrangel

- To lag tar plass på hver sin side av midtstreken.
- På begge lagenes baklinje stilles det opp 10 kjepler.
- Lag A skal nå forsvare sine kjepler samtidig som de forsøker å velte motstanderens kjepler ved å trille baller på dem.
- Ingen har lov til å gå over på motstanderens felt, men kan til gjengjeld stoppe motstanderens baller med hvilken som helst kroppsdel.
- Det laget som først har veltet alle motstanderens kjepler har vunnet.

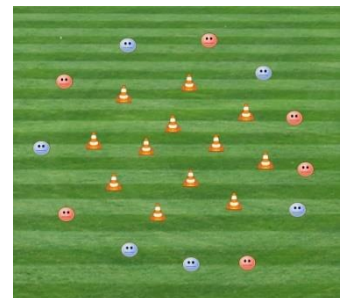


Variant av kjeglekrangel:

- Det er to lag.
- Man setter benkene i midten og kjeplene oppå og man skal prøve å skyte ned kjeplene så de lander på den motsatte lag.
- Tell opp hvem som hadde færrest kjepler på sin banehalvdel, det er vinneren, så prøv igjen.
- Lurt med myke baller.
- Her kan man fordele oppgaver.
- De som beveger seg langsomt, kan enten forsvare egne kjepler eller bare spille «i angrep» (være de som kaster).
- Også her kan man oppnevne ballhenter for de som måtte ha stort behov for det.

Kjegleskog:

- Sett opp en skog av kjepler med varierende avstand.
- Spurt til kjeple(r) på tallkommando, rope f.eks. «Tre!» – da skal det spurtes til tre ulike, fritt valgte, kjepler.
- Dette gjentas flere ganger.
- Husk gode pauser mellom hver kommando.



Erfaringer:

- Deltakerne liker godt de forskjellige oppvarmingsøvelser med kjeplene.
- Krig med kjeplene på benkene i midten har fungert på alle trinn, sett også andre ting på benkene enn kjepler, esker medisin baller m.m.

Aktivitet 15: Klær

Utstyr: Masse klær og musikkanlegg.

Forklaring:

Klær kan brukes til mange ulike øvelser.

Hente – kle på:

- Del opp i små grupper maks 3-4 per gruppe, så det ikke blir for mye kø og venting på deltakerne.
- Legg masse forskjellige klær på kort siden, sper de utover på ei linje.
- Deltakerne står på andre kortsiden.
- Oppgaven går ut på å springe over på den andre siden, kle på seg ett plagg, så springe og veksle med de andre på sin gruppe.
- Leken er ikke ferdig før det ikke er mer klær igjen.
- Til slutt har vi en gjeng artige utseende deltakere.
- Masse humor og gøy med denne leken.



Variasjon/progresjon:

- Bruk ullklær som du samler inn fra kollegaer eller annet.
- Bruke de som en teppeflis.
- Skyv den framover med hendene fram og tilbake.
- Stå på ett kne og skyv med den andre foten.
- Ligg på rygg og skyv med beina bakover fram og tilbake.
- Stå på ullklærne på en fot og skyv med den andre.
- Gå som en åme med ull klær som glir med hendene, opp og ned hele veien att og fram.

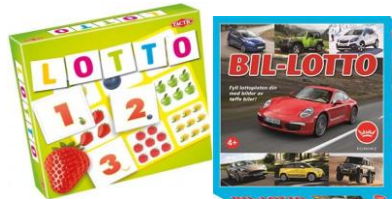
Erfaringer:

- Dette er aktiviteter som er gøy og man får god stemning av.
- Slutt med aktiviteten før de er for slitne og varier mye.



Aktivitet 16: Lotto

Utstyr: Lottoplater, brikker og musikkanlegg.



Forklaring:

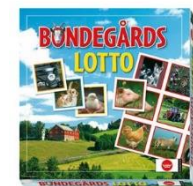
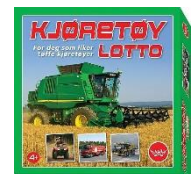
- Del deltakerne inn i 4 til 6 grupper alt etter hvor mange lottoplater du har, kan variere med at en gruppe har to plater også.
- Legg brikkene med bilde ned på gulvet.
- Så skal en og en fra hver gruppe trekke ett kort og se om de har det bilde på sin plate har de ikke det så må de snu det igjen.
- Det er lov å ta med kortet til plata for å sjekke om det er samme bilde der.

Variasjon/progresjon:

- Bruk forskjellige lottospill som passer gruppen.
- Zoom de til A3 størrelse slik at det blir lettere å se.
- Kan brukes som begrepslære, tall lære tema læring m.m.

Erfaringer:

- Dette er en aktivitet deltakerne liker, og det går fort unna.
- De vil gjerne spille to ganger med at de bytter plater.



Aktivitet 17: Esker

Utstyr: Mange esker og musikkanlegg.

Forklaring:

- Esker er en fantastisk gymredskap for deltakerne.
- Den er lettere å ta imot enn en ball og man kan ikke skyte den hardt med beina eller kaste den hardt.
- Den kan fungerer som en vekt og en leke.



Oppvarming:

Sette opp mange esker utover i salen. Ha på musikk for å få opp stemningen, flotte oppvarmingsøvelser.

Instruktør gir ulike oppgaver til deltakerne:

- Spring rundt å ta på eskene med hendene se hvor mange man rekker til musikken stopper. Bruk andre kroppsdelene til samme øvelse; albue, kneet, tå, panna (planken). Sett rumpa over eskene, (knebøy).
- Spring rundt å hopp over eskene se hvor mange man rekker til musikken stopper.
- Spring rundt eskene og se hvor mange man rekker til musikken stopper.
- Spring rundt å ta en fot så andre foten på eskene som i en dans og se hvor mange man rekker til musikken stopper.

Styrke:

- Sitt på rumpa og før esken fra side til side magetrening.
- Ta beina oppå og ved siden av esken, magetrening.
- Skyve esken fram og tilbake mellom to elever stående i planken. Kjernemuskulatur.
- Sitt på rumpa bein mot bein med en annen elev kaste:
 - eskene til hverandre.
 - gjerne over en benk.
- Knebøy ta esken fram og rumpa ned.
- Skyv esken fra deg mens du ligger på magen, to og to. Trener rygg.
- Kast esken over benken mens du ligger på magen til den andre
- Ta esken høyt opp mot taket før så i gulvet. Opp og ned.
- Boks mot esken med en situps mellom, bytt på.
- Hjelp hverandre hold beina bruk esken til vekt opp og ned (situps), gjerne med vri.



Progresjon:

- Del opp i 4 grupper, hente esker fra en haug med eske, hent en og en eske til ditt hjørne, om å gjøre å hente flest mulig.
- Bygge ett felles tårn, høyt som mulig, del opp i grupper på 4.
- Skyve eskene fram og over sal og tilbake med hendene.
- Føre esken med beina som med en ball (fotball).
- Kaste den i lufta og ta den imot, mens du løper framover.
- Gå framover og kast den over hodet og ta imot på ryggen.
- Sentre til hverandre med eskene, mens man løper eller står.
- Spark den til hverandre som sentring med ball.
- Kaste den så langt du klarer, hardt mot hverandre eller mot en vegg.

Erfaringer:

- Bruker esker i en periode av året fordi de tar en del plass og lagring kan være et problem.
- Alle deltakere liker å jobbe med esker.
- Godt å ta imot og holde i for taktile deltakere.
- Her kan man bruke kreativiteten sin.

Aktivitet 18: Ballonger

Utstyr: Mange ballonger, fluesmekker og musikkanlegg.

Forklaring:

- Aktive voksne = aktive barn!
- Tar ballonger med ut og finn ut hva de kan brukes til!
- Prøv for eks. «Bro, bro, brille» med ballonger!
- Fluesmekktennis med ballonger.
- Her stimuleres ikke bare øye-hånd-koordinasjonen, deltakerne blir også oppmuntret til samspill og kommunikasjon, samtidig som det oppstår flere ideer for hvordan ballongen og fluesmekken kan brukes tenniss med fluesmekk eller bruke to fluesmekker samtidig.
- Å spille «tennis» på tykk madrass (her stimuleres samtidig balansesansen).
- Hold feltet fritt for ballonger del salen i to, om å få alle ballongene på motsatt side.
- Før ballongen over salen og tilbake med en hånd, to hender, en fot, fingrene, før den mens du har en hånd i gulvet. Før ballongen mens du har en arm bak ryggen. Kan du bevege deg ned på bakken og opp igjen uten at ballongen har rørt bakken m.m.

Erfaringer:

- Ballonger er jo fest og gøy, bruk de på flere grupper når de er blåst opp.
- Slutt før de vil sprekke alle.



Aktivitet 19: Benker

Utstyr: Benker, hoppetau, erteposer, kinahatter (små kjelegler) og musikkanlegg.

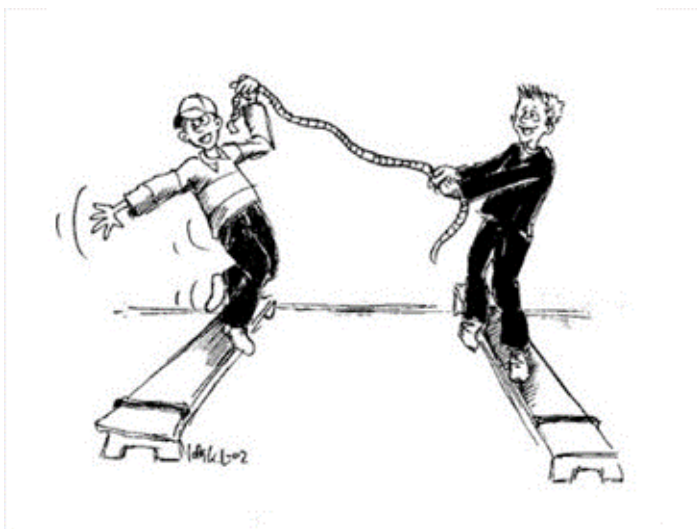
Alternativ 1:

- Sett benkene utover i salen på tvers på kortsiden. Bruk alle benkene man har med noen meters mellomrom.
- La deltakerne starte på kortsiden lederen viser nye øvelser løpende mens musikken går. Ta ca. 2 runder med hver øvelse.
- Springe over benkene ene veien og spring på utsiden tilbake.
- Springe slalåm mellom benkene og på utsiden tilbake.
- Springe sikk-sakk og ta på benkenes ytterpunkt den ene veien, så springe tilbake på utsiden tilbake.
- Ha den ene foten på benken, hopp og skubb på en måte bortover benkene med den andre, tenk step. Fint til passende takt, litt dansepreget. Bytt fot.
- Sett rumpa på benken og hendene foran og gli eller hopp bukk over alle benkene i en slalåm løype.
- Sette seg andre vegen og dra seg bakover med beina og armene i slalåm løype bakover på alle benkene.



Alternativ 2:

- Sett benkene etter hverandre på ei lang rekke midt i salen på langs. Deltakerne utfører øvelsene på ei lang rekke etter hverandre:
- Hopp opp på benken med samlede bein og ut og ned fra benken, ut og sammen.
- Gå / løp opp på benkene.
- Gå sidelengs på alle benkene.
- Drama; gå over benken som om det var stupmørkt og høyt ned på begge sider.
- Gå over med armene høyt over hodet.
- Gå på fire over benken, men ikke på kne.
- Hopp bukk bortover med beina på gulvet og et godt tak med hendene på benken.
- La deltakere prøve å dra seg bortover på magen, hjelpe til med armer og bein.
- Hopp opp på benken sidelengs og ned på andre siden, hopp opp og ned sikk-sakk over benken.
- Balanser en kinahatt i hånden mens man går over og tilbake. Avanser til to med armene rett ut.
- Gå med en kinahatt på hodet og balanser over.
- Føre en ertepose over benken med foten, eller med ei hand.
- Hold i hendene to og to hopp sidelengs uten å komme borti benken.
- Gå over benkene og gjennom to eller tre rokeringer som deltakere bytter på å holde opp for de andre.
- Gå som en turner og prøv å gjør ett lite hopp på benken.
- La alle få prøve å passere hverandre, den borteste deltakeren snur og vil tilbake på den smale benken, da må man samarbeide så ingen detter utenfor.



Erfaringer:

- Benker har alle gymsaler og er lette å bruke, bruk kreativiteten og la deltakerne utforske forskjellige bevegelser.
- Ha på musikk det skaper høyere intensitet og god stemning.

Aktivitet 20: Aktivitet med ball

Utstyr: Bordtennisballer/ små baller, hoppetau og musikkanlegg.

Forklaring:

Sortering og plukke opp baller, hente og bringe oppgaver.

Her kan lederen samle alle deltakerne på kortsiden for så å gi ut beskjeder:

- Lederen har spredd utover ballene i hele salen, setter på musikk og sier de skal få ballene en og en opp i bøtta mi.
- Lederen danser og gjør det litt vanskelig for å putte nedi ballene.



Variasjon/ progresjon:

- Spre ballene og si at gruppe en skal samle røde baller, gruppe to blå osv. Men hent bare en ball om gangen.
- Ha bordtennisballer i eggekartonger og del salen i to på langs med benker eller med kjegler. Del gruppen i to.
- En elev i gruppe 1 skal kaste utover eggene på den ene halvdel av salen, og så skal hele gruppe 1 prøve så raskt de klarer å få de oppi kartongene igjen.
- Gruppe 2 skal springe fram og tilbake i salen til gruppe 1 er ferdig med å få på plass alle bordtennisballene i eggekartongene. Så bytter de.
- Gruppe 2 kan også prøve å lage en lang remse med å bruke opp alle hoppetauene, mens de andre plukker bordtennisballer som en variant.



Kast små baller med kjegler.



Samarbeid.



Balanse - koordinasjon

Erfaringer:

- Disse to øvelsene er brukt mye, spesielt den med dansing og hente/bringe oppgaver med baller eller erteposer, det liker deltakerne.

Aktivitet 21: Crossfit for barn

Utstyr: To tjukkaser og musikkanlegg.

Forklaring:

- Alle hjelper til å få tjukkasen på plass.
- Gjerne del gruppen i to på forskjellige tjukkaser.
- Alle er på tjukkasen, løper, hopper og danser.
- Sitte rundt tjukkasen; slå, bokse, tromme, sparke, slå med beina på tjukkasen.
- Ligg ned, beina på tjukkasen, løfte overkroppen slik at de ser deltakerne på andre siden av madrassen, legge seg ned og ta situps (ca. 10 reps x 3).
- Ta knebøy med å sette rumpa på tjukkasen og opp igjen (ca. 10 reps x 3).
- Stå på rekke, bevege seg over tjukkasen på ulike måter; hoppe samla bein, krype, rulle, krabbe, hinke og gå baklengs.

Variasjon/progresjon:

- Flytt tjukkasen fra ene siden av salen til den andre og tilbake, alle på gruppa hjelper til.
- Dytt med hendene. Er det veldig mange så ruller med deltakerne.
- Flytt tjukkasen fra ene siden av salen til den andre og tilbake: med kroppene sine, la de kaste seg på tjukkasen og flytt den med flere som hopper på samtidig.

Erfaringer:

- Veldig populær aktivitet, deltakerne blir slitne på en god måte.
- La deltakerne bokse ned på tjukkasen mens du teller til 20 tre ganger.
- La de ligge på rygg og sparke 3 x 20 ganger på tjukkasen med «Rocky» musikk eller noe med rask takt. Tøft når alle gjør dette rundt tjukkasen med ansiktet i midten.



Skli.



Løpe og hoppe på tid.



Hold feltet fritt.

Aktivitet 22: Snipp og Snapp

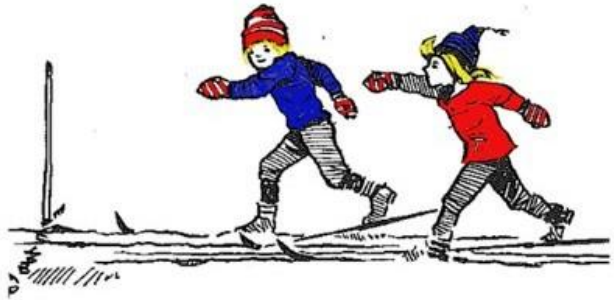
Utstyr: Oversikt over vokaler – konsonanter, fag spørsmål.

Forklaring:

- Del klassen i to.
 - Deltakerne ligger på magen/sitter med ryggene mot hverandre langs midtlinjen.
 - Ene siden er snipp, andre siden er snapp.
 - Lærer roper f.eks. snipp: Snipp løper mot veggen, snapp prøver å ta igjen snipp.
- 

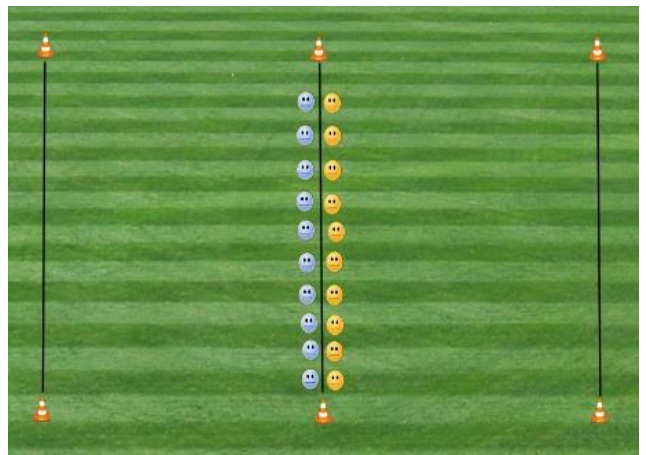
**Variasjon/progresjon:**

- Norsk: vokaler og konsonanter – sant og usant på fag spørsmål – substantiv – verb, ordklasser.
- Kan brukes ute på ski i basseng og i sal.
- Kan gjøre forskjeller på å sitte, ligge på magen, ryggen.



Erfaringer:

- Er brukt ute, inne og i basseng. Den er godt kjent og godt likt. Lett å ta i bruk.



Aktivitet 23: Terninger

Utstyr: Terninger, HOPP-bok, (kladdebok, blyant og viskelær.)
Oversikt over samarbeidsøvelser med tall på 10–12 øvelser.
Ark med tall 1-40. Alle ark bør være laminerte.



Forklaring:

- Kort med tallene 1-40 legges med tallsiden ned, utover et område/gulv.
- Deltagerne deles inn i grupper og hver gruppe må bli enige om en felles lyd.
- Gruppen kaster en terning, og deretter leter de individuelt etter tallet de fikk på terningen.
- Når en i gruppen finner tallet roper den de andre til seg ved å bruke lyden de ble enige om på forhånd.
- Når alle i gruppen er samlet løper de tilbake til start og kaster terningen på nytt.
- Det tallet de får nå skal legges sammen med det tallet de fikk ved forrige kast.
- På nytt leter de individuelt etter summen de nå har.
- Den gruppen som først passerer 40 har vunnet.
- Ved å laminere kortene vil disse få lengre holdbarhet og øvelsen kan da også gjennomføres ute.

Alternativ 1:

- Lag oppgaver på baksiden av kortene med nummer slik at gruppen skal løse oppgaven før de får komme tilbake og kaste terningen på nytt.
- Oppgavene kan vært tilknyttet fag eller fysisk trening.

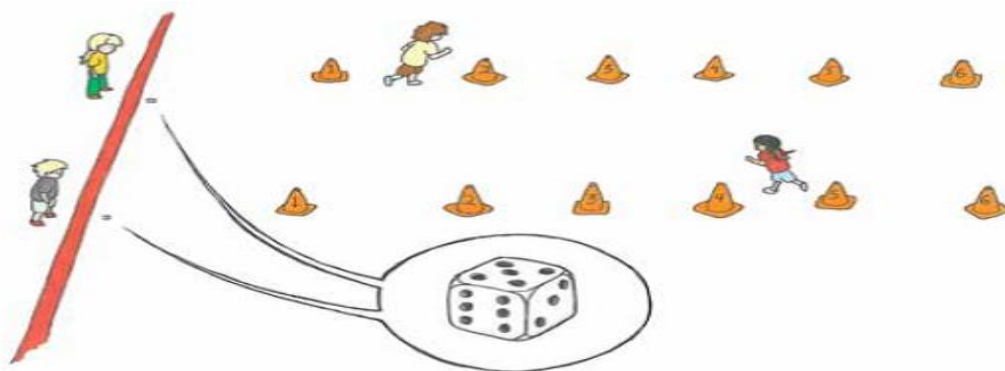


Alternativ 2:

- Legg utover 10-12 laminerte ark.
- Del deltakerne opp i par.
- Deltakerne skal slå terning til de får tallet de vil ha for å gå videre på løypen.
- Legger en terning eller to som de kan låne når de kommer over 6.
- Når de ser tallet på arket så skal elevene snu det og utføre øvelsen.
- Samarbeid to og to alle har en til to terninger hver.

Alternativ 3:

- Del gruppa inn i to eller flere lag med inntil fire personer per lag.
- Førstemann på hvert lag kaster terningen og spring til kjegla som samsvarer med det antall øyne som terningen viser, spring tilbake og veksler med nestemann som kaster terningen osv.
- En tar med terningen som vekslepinne slik at ikke nestemann kan kaste før den som springer er tilbake.
- Bestem på forhånd hvor mange ganger laget til sammen skal springe.
- Første lag som gjennomfører antallet vinner.
- Egner seg også godt på ski, skøyter og i svømmehallen.



Yatzy:

- Dele deltakerne opp i grupper og la de spille inne eller ute.
- La de springe til en strek hvor terningene er for så å løpe å skrive ned resultatet.
- Jobb 4 sammen og to og to løper sammen. Støtte til svarene og samarbeid.

Yatzy				
1-ere				
2-ere				
3-ere				
4-ere				
5-ere				
6-ere				
7-ere				
8-ere				
9-ere				
10-ere				
Sum (165 gir bonus)				
Bonus (100)				
1 par				
2 par				
3 like				
4 like				
Little straight				
Medium straight				
Four straight				
Full				
Chance				
Yatzy (100)				
Sum				

Erfaringer:

- Terninger er noe deltakerne liker å bruke.

Aktivitet 24: Rokkeringer

Utstyr: Rokkeringer og musikkanlegg.

Forklaring:

- Alle deltakerne er med, sprer seg rundt salen.
- Det ligger mange rokkeringer rundt i salen på gulvet. Lederen sier at når musikken spiller, skal deltakerne jogge rundt rokkeringene. Når musikken stopper, skal flest mulig komme seg inn i en rokkering. Alle skal hjelpe hverandre inn i rokkeringene.
- For hver runde tar lederen bort en rokkering, det gjør at deltakerne må være kreative for å få alle inni ringene.
- Leken stopper før det ikke går å ha alle inni rokkeringene, alle er inkludert.



Variasjon/progresjon:

- Legg rokkeringer utover på gulvet.
- Alle deltakere finner seg en rokkering som de skal bruke.
- Det er nå viktig at deltakerne husker hvilken ring som er «sin».
- Når musikken starter, går alle deltakerne ut av rokkeringen og danser rundt.
- Når musikken stopper, skal deltakerne finne igjen rokkeringen de sto i.
- Det er bra om rokkeringene har ulike farger eller ikke er helt like, slik at det blir enklere å skille mellom ringer som ligg ved siden av hverandre.
- Blir det vanskelig å huske akkurat hvilken ring man sto i, kan en huske farge. Den som sto i en blå ring, må gå til den blå ringen når musikken stopper.
- I denne leken øver en den koordinative egenskapen romorientering.

Erfaringer:

- Rokkeringer er ett flott redskap, som mange av de yngste liker å holde på med.
- Varier aktivitetene med rokkeringene og ha på musikk.

Aktivitet 25: Hilselek

Utstyr: Baller og egen kropp.

Alternativ 1:

Alle står i ring:

- 1 runde: Send en ball til personen ved din side og si navnet ditt.
- 2 runde: Si navnet til den du gir ballen til.
- 3 runde: Si navnet til deg selv, den du fikk ballen av og den du gir den til.
- 4 runde: Si navnet til sidemann og hele rekka i ringen.
- 5 runde: Flere baller kastes til hverandre, si navnet på den du kaster ballen til.
- 6 runde: Rød ball: snurre rundt, kaste med begge hender, ned på magen.
Blå ball: hoppe, trille ball på gulv, ned på kne etc.

Hensikt:

- Bli kjent, auditiv hukommelse varierer mht. vanskelighetsgrad, memory, kognitiv ferdighet mht. auditiv hukommelse og kommunikasjon/tale funksjon.
- Her kan man variere og tilpasse vanskelighetsgrad i forhold til funksjonsnivå, kognitive ferdigheter og motivasjon. Bruk gjerne aktiviteter/bevegelser som kan knyttes til kjente ting.

Alternativ 2:

- Hilse med hender, «give me five», begge hender.
- Hilse annenhver høyre/venstre.
- Hilse med ulike kropps bevegelser.
- Bøy knær, ned på magen, på ryggen, snu rundt, hopp.
- Hilse høyt og lavt.

Kjeglere plasseres i hvert hjørne og i midten:

- Hilse, skifte retning, ta på kjegle.
- Hilse, innom kjegle – skifte retning.
- Hilse flest mulig på ett minutt (konkurranseprinsippet).

Hensikt:

- Sosial aktivitet og samarbeid.
- Gradvis økning av tempo for å varme opp.
- Imitasjon, stimulerer visuell hukommelse.
- Reaksjon på signal.
- Rom-retningsvariasjon (koordinasjon).

Aktivitet 26: Bingoløp/ fangelek

Utstyr: Bånd/strimler, kjepler, bingoark og vester.

Forklaring:

Denne leken går ut på å fylle/rive i bingoplatten sin hurtigst mulig. Alle utstyres med ett sett bånd/strimler. En utpekes som fanger, og får eventuelt en farget vest på, så han/hun kan gjenkjennes.

- Nummerkjeplene står slik at oddetallene er plassert på den ene siden av banen, mens partall står på den motsatte siden.
- Når leken begynner, løper man til en kjeple og ser hvilket nummer den har. Man river da et hakk i bingoplatten utenfor dette tallet.
- Tallene skal gjennomløpes i riktig rekkefølge. Begynner man for eksempel med tallet 16, skal man deretter lete etter kjeple 17. Deretter 18, 19, 20, 1, 2, 3..... og siste tall blir da 15. Når man har markert alle numrene på bingoplatten, løper man til målet.
- Blir man fanget underveis i løpet, ved at fangeren napper ett bånd fra en, skal man overlate bingoplatten til fangeren og selv bli den nye fangeren.
- Når man står med en fot på den kjeplen man er kommet til på bingoplatten, kan man ikke bli tatt.
- Den som er fanger når alle er ferdige med bingoplatene, har tapt leken.

Tilpasninger:

- Bruk færre tall, bruk bilder av kjente ting (dyr, kjente personer og bevegelser).
- Bruk gjerne samme organisering, men med forenklinger.

Hensikt:

- Memory, huske bilder, visuell hukommelse.
- Retningsvariasjon (kan overføres til ulike idretter som håndball, fotball, etc).
- Utholdenhet (intervalltrening).

Aktivitet 27: Sykehus-sisten

Utstyr: Matter og tjukkas.

Forklaring:

- 4 matter i hvert hjørne evt. en tjukkas i midten av salen.
- To som har sisten/sprer virus.
- De som blir tatt legger seg ned.
- Ambulansesjåfører opprettes, hjelper syke til sykehus på følgende måter:
- dra/skyve/rulle/dytte/løfte.

Hensikt:

- Samarbeid.
- Rom- og retningsvariasjon.
- God utholdenhet.
- Utholdende styrke.
- Tilpasninger: måter å frakte på mht. type spesielle behov.

Aktivitet 28: Troll og stein

Utstyr: Vester.

Forklaring:

- Blå vest: Troll.
- Rød vest: Stein.
- Orange vest: Stokk.
- Gul vest: Heks som tryller utøver til et dyr, en bil eller en bevegelse.
- For å bli fri: Kripe gjennom, gå rundt, hoppe over.

Hensikt:

- Rom-retningsvariasjon.
- Grunnleggende bevegelseserfaringer (grovmotorikk).
- Utholdenhet.

Aktivitet 29: Rødt og grønt lys

Utstyr: Teppefliser.

Forklaring:

- Når trener viser grønt lys, kan deltakerne bevege seg fremover.
- Når trener viser rødt lys, snur trener seg mot deltakerne.
- Bruke teppefliser - kom deg over med en/to teppefliser du bruker for å forflytte deg.
- Variasjon: To og to må jobbe sammen for å nå frem.
- Kan jobbe i grupper: 4 og 4 for å nå frem, men alle må «henge sammen».

Hensikt:

- Koordinasjon.
- Reaksjonsevne.
- Samarbeid og samspill.
- Lære seg taktikk: Hensiktsmessige løsninger for å komme seg fremover på en rask måte.

Aktivitet 30: Teppefliser

Utstyr: Teppefliser.

Forklaring:

- Danse bevegelser til musikk, ha en liten teppeflis under hvert bein.
- Gruppearbeid: lage bevegelser som ligner på idretter eller som ligner på andre bevegelser. Kan fremføres for de andre gruppene.
- To og to: Fra vegg og over til andre siden. Sitte på teppeflis og dra i beina/armene, skyve fremover, finne andre måter å komme seg fra vegg til vegg på.
- Styrkeøvelse: Fire teppefliser under kne og hender – Skli deg fremover og tenk styrkeøvelser mage/rygg. Kan eventuelt utføres som parøvelse. Jobbe over gulv, to og to, dra hverandre.
- Styrkeøvelser: Push-ups med teppefliser under hender, ulike øvelser som tilpasses den enkelte.

Hensikt:

- Koordinasjon.
- Styrke ulike muskelgrupper.
- Samarbeid og aktivitetsglede.
- Lære å bruke kraft på hensiktsmessig måte.

Aktivitet 31: Kanonball

Utstyr: Baller.

Forklaring:

- Dele salen i fire små arenaer.
- Spill med flere baller.
- Endre regler: Kommer inn i spillet når den som stakk en elev selv blir stukket (dansk stikk ball regler).
- Sørge for at alle er aktive til enhver tid.
- Ikke ha «konge». «Kongen» har bare ett liv.

Hensikt:

- God kasttrening.
- Skape motivasjon for ball-spill.
- Reaksjonstrening.
- Rom-retningsvariasjon.
- Samarbeid.

Aktivitet 32: Parøvelser

Utstyr: Rokkeringer, eventuelt pappesker, kjegler og skumterninger.

Forklaring:

- Rokkeringer spredt rundt på gulvet.
- To og to sammen.
- Bevege seg etter musikk, herme bevegelser, på signal finn en rokkering.
- Bruke musikk ved å starte og stoppe lyden eller gi muntlig beskjed: Fot i ring, kne i ring, hodet i ring, mage i ring og rygg i ring osv. Man kan bruke tall.
- Ulikt antall kroppsdelar inn i ringen på gulvet (eks. kne, mage, rygg, hode, skulder, fot og hånd). F.eks. ha 8 kroppsdelar til sammen inni ringen.
- På signal finn rokkeringen din og ha antall kroppsdelar i ringen.
- To og to: Rokkering rundt partner, partner beveger seg og du følger etter uten å være nær med ringen.
- Legg rokkeringene i rekke etter hverandre: Ulike hopp/gå kombinasjoner etter hverandre eller koordinasjonsøvelser.
- Herme bevegelser og bruke musikk som stopp-signal.
- Varierer med utstyr: Bruk eventuelt pappesker, kjegler, skumterninger med mer som redskap for berøring av ulike antall kroppsdelar.
- Par-øvelser: Sende ring til hverandre på ulike måter, sparke eller rotere.
- Lenke-sisten: Rokkering imellom par, sisten varianter der rokkeringen må over hode for å bli tatt.

Hensikt:

- Koordinasjon og kroppsbevissthet.
- Stimulere muskel- og leddsans.
- Utholdende styrke/utholdenhet.
- Samarbeid og tillit.
- Begrepsforståelse og tallforståelse (må tilpasses i forhold til tallforståelse hvor enkel vanskelighetsgrad er å benevne kroppsdel).
- Godt egnet for alle grupper, spesielt synshemmede og utviklingshemmede.
- Kognitiv utvikling.

Aktivitet 33: Kontaktøvelser

Utstyr: Ingen

Forklaring:

- Parøvelser der målet er å skape kraft og motkraft.
- Dytte partner ut av balanse.
Alternativ: Stå på alle fire, stående med dytt i hofta, hvor person A dytter, presser mens person B holder igjen - men beveger seg frem.
- Person A drar, skyver, snurrer, ruller. Person B med eller uten motstand.
- Person A ligger på gulv på mage/rygg. Person B forsøker å snu deg rundt.

Aktivitet 34: Gruppeoppgaver - samarbeid

Utstyr: Baller, kjepler, esker, rullestol/stol og blindfoldere.

Forklaring:

- En blind, 1 rullestol/stol, en eller flere baller og kjepler/pappesker.
- Tre nøkkelord: Rotasjon, spark, kast.
- Finn måter å samarbeide på for å få med bevegelser/øvelser med disse begrepene.
- Oppgave styrt metode.
- Fem-ti minutter til å øve inn et program. Eventuelt avslutte med fremføring.

Hensikt:

- Samarbeid, tillit og kommunikasjon mht. synshemmede.
- Koordinasjon (øye-fot, øye-hånd, timing, tilpasset kraft-innsats),

Aktivitet 35: Stasjonstrening med terning

Utstyr: Ark (fargede) og terninger.

Forklaring:

- 40 stasjoner, eks. gule ark i plastlommer legges rundt i salen, tall fra 1-40.
- På baksiden av arket står arbeidsoppgaver som for eksempel twiste-hopp, ski-hopp, firefot-diagonalt løft, situps, pushups, m.m.
- Øvelsene gjøres antall ganger som står på den posten deltakerne kommer til.
- Deles inn i flere grupper, 3-4 i hver gruppe, to terninger til hver gruppe, slå terningene fra et bestemt sted i salen (eks. i et hjørne, fra kort siden, fra veggen).
- Legg sammen tallene man får i hvert kast og løp til aktuelle post, førstemann til 40.
- Gruppa har ett kast hver gang før de går til posten (F.eks. de slår en firer og en sekser blir post ti, tilbake og slå terningene en gang til, f.eks. en toer og en treer blir fem som plusses på ti, gå til post 15.

Tilpasning med forenkling og lavere vanskelighetsgrad:

- Bruk stor terning (kan bestilles på klubben.no).
- Ha 6 poster, jobbe to og to eller små grupper.

Hensikt:

- Sosialt-lagbygging.
- Flytte fokus fra eventuelt elev med tilpasningsbehov til spenning i oppgaven.
- Konkurransen-innslag men uten fokus på vinner, prosessen er sentral.
- Differensieringsmuligheter - enkle oppgaver på postene.
- Legg inn alternative øvelser på plakaten/arket ved behov mht. tilpasninger for rullestol, synshemming, etc.
- Tallbegrep.
- Utholdenhet, styrke, spenst og koordinasjon.

Tilpasninger:

- Bruk store terninger (eks. bare en stor terning med 6 stasjoner).
- Færre stasjoner. Enkle og visuelle øvelser.
- Poster med farger og enkle tegninger av dyr.

Aktivitet 36: 10-trekslek

Utstyr: Ball, rullestol, stol og kjepler.

Forklaring:

- Ved store grupper del inn i fire lag.
- To lag mot hverandre, en ball en rullestol/stol i midten sett opp kjepler rundt. Spiller i midten er sone-spiller og spiller på det laget som til enhver tid har ballen.
- Ti pasninger i laget uten at ballen går i gulvet eller tas av det andre laget gir ett poeng.
- Lag 1-4 bytter (f.eks. lag en mini-turnering).

Hensikt:

- Samarbeidsspill.
- Tilpasninger for elever med funksjonsnedsettelse eller skader.
- Reaksjon, øye-hånd-koordinasjon og kasttrening.

Aktivitet 37: Kast på kjepler

Utstyr: Baller og kjepler.

Forklaring:

- To lag, en ball til hver spiller, benker med kjepler oppå tett i tett som deler salen i to.
- Stå bak en opptegnet eller tenkt strek/punkt på begge lag.
- Kast på kjepler på signal, målet er å få flest kjepler på motsatt side.
- Ulike kast måter og utgangspunkt:
 - Kast med venstre/høyre hånd.
 - Kast fra mageliggende.
 - Kast fra ryggliggende.
 - Kast fra sittende stilling.
- Rullestolbruker har medhjelper/ ballhenter.
- Kan kaste fra et nærmere punkt som tilpasning.

Hensikt:

- Koordinasjon, øye-hånd og timing.
- Presisjon, kasttrening og treffe blink.
- Varierer med type ball (lett ball, tung ball, liten/stor)
- Lag samarbeid.
- Styrke, sentralbevegelse (kast tung ball med begge hender, f.eks. medisball).

Aktivitet 38: Rokkeringer

Utstyr: Rokkeringer.

Forklaring:

- To og to: Ulike bevegelser til musikk, herme hverandre A foran, B bak (f.eks. forover, bakover, sidelengs, lavt, høyt, tung, lett).
- Når musikken stopper, sette f.eks. kroppsdelene i ringen ved beskjed. (f.eks. 4 kroppsdelene inni rokkeringen).
- To og to sender rokkering til hverandre (skyve, kaste og snurre).
- Fangelek (ringsisten).
- A holder ring rundt kroppen til B, unngå å komme borti ringen.

Hensikt:

- Samarbeid og grunnleggende bevegelseerfaring.
- Tallbegreper, tallforståelse.
- Muskel- og leddsans.
- Retningsvariasjon (rom-retning).
- Rytme, timing og balanse.

Aktivitet 39: Blindesisten

Utstyr: Blindfoldere og rokkeringer.

Forklaring:

- To og to, A har blindfold og plasseres i et begrenset området. B står utenfor og styrer A som en robot.
- De blinde inni ringen har sisten og blir styrt av ledsager for å unngå å få sisten.

Hensikt:

- Rom-/retningssans og balanse.
- Auditiv hukommelse og taktil sans.
- Samspill med andre.

Aktivitet 40: Bingoløype / stasjonstrening

Utstyr: Blyanter og bingoark.

Forklaring:

- Blyant og bingo-ark, kryss-av-aktivitet.
- Postbeskrivelser.
- 12 ulike poster tegnet på ark med tall fra 1-12 som legges ved hver stasjon med skriften ned.
- Kryss av på riktig tall og rop «bingo», ved ferdige utfylte vannrette, loddrette eller diagonale rekker.
- Oppgavestyrte læring.

Hensikt:

- Fin- og grovmotorikk samt evne til balanse og konsentrasjon.
- Retning-, rom- og formoppfattelse.
- Presisjon av bevegelser.

Aktivitet 41: Spøkelseskanonball

Utstyr: Ball, benker og kjepler.

Forklaring:

- Avgrenser området med benker/kjepler/strek i midten og avgrenser området med kjepler for å markere banen.
- To lag på hver side av midtstrek/benker/kjepler.
- Hvert lag blir enige om en av deltakerne på laget er «spøkelse».
- Fem nye baller legges på midten.
- Alle starter bakerst på magen. På signal løper noen opp mot midten for å fange baller.
- Det er lov å skyte på kroppen, ikke hodet. Når en blir tatt skal de sette seg på huk.
- For å bli fri kan den som er valgt ut til å være spøkelse, fri ved å ta på vedkommende.
- Det er taktisk lurt, for at det andre laget ikke skal skjønne hvem som er spøkelse, å la andre late som om de kan fri.
- Hvis spøkelse blir skutt er det ingen som kan reise seg opp igjen, etter hvert som de blir tatt, og motstanders lag har vunnet.

Hensikt:

- Finne ut hvem som er spøkelse på motsatt lag slik at den blir skutt.
- Ball tilvenning (kast og mottak) og samarbeid.
- Taktiske valg, reaksjon og hurtighet.

Aktivitet 42: Parallell aktivitet

Utstyr: Fluesmekke, snor, ballonger, eggekartonger, bordtennisballer og skumgummiballer.

Del salen inn i tre soner.

Sone 1:

- Spill fluesmekke - volleyball med ballonger, tryllesnor, hold flest mulig ballonger i lufta og slå over til motstanders lag.

Sone 2:

- Eggekartonger med bordtennisballer (24 baller fylles i eggebrettet). Hvert lag har hvert sitt eggebrett.
- Sett opp en løpesone for hvert lag.
- Lag A kaster alle bordtennisballene til motstanders lag, løp flest mulig ganger fram og tilbake mellom kjegler/merkepunkter, mens lag B plukker opp alle ballene og legger de tilbake på brettet.
- Gjenta samme prosess, men bytt roller. Lag B kaster og løper mellom kjeglene.
- Legg sammen antall ganger dere har løpt fram og tilbake til sammen for hele laget.

Sone 3:

- To lag.
- Bygg opp «forsvarsmur» med pappesker (store/små) som kan beveges mot midten av salen.
- Hvert sitt lag har en sone bak forsvarsmuren, der det ligger en rød/grønn vest.
- Målet for hvert av lagene er å få tak i vesten uten å bli truffet av «kulene».
- Bruk myke baller, skumgummiballer o.l.
- Regel er at ved tre treff må spiller ut av banen.
- Første laget som får tak i vesten, har ett poeng.
- Her kan det jobbes med parøvelser med «buksestrikker» og gjøre ulike øvelser i forhold til en gruppe.

Alternativ aktivitet:

- Lydball: Spill goalball med liten bane og blindfoldere.
- Bruk benker eller veggen som mål avhengig av størrelse på banene.
- Se også youtube: <http://www.youtube.com/watch?v=9qE2C4mM0-8>

Stasjonstrening:

- Lag ulike stasjoner med oppgaver som er enkle å løse, basert på oppdagende læring/problemløsning. Jobbe 3-5 minutter på hver stasjon.
- Eksempler kan være kaste øvelser, bygge figurer/lage bokstaver/, hoppe øvelser, balansere på benk eller annet, små hinderløyper som kan løses på ulike måter osv.

Hensikt:

- Utradisjonelle aktiviteter som motiverer og aktiviserer.
- Utholdenhetstrening og koordinasjon (øye-hånd: fluesmekkere og ballonger).
- Samarbeid, nye utfordringer og skape mestring og glede.
- Sett sammen andre alternative aktiviteter hvis funksjonshemninger eller funksjonsvansker gjør det nødvendig.

Aktivitet 43: Dans/ rytmisk aktivitet

Utstyr: Ingen.

Dansefangeren

- En kreativ og impulsiv samarbeidslek for en gruppe.
- Organiseres i par og ett par eller flere par blir utnevnt til fangere.
- Disse skal ta andre par og målet er å ta så mange som mulig til musikken stopper.
- Når et par er tatt, så må begge i paret gjøre en bevegelse/dans til musikken.
- For å bli fri så må et nytt par komme og gjøre bevegelsen/dansen sammen med dem.

Tilrettelegging:

- Legge ut hinder for å forandre på løpemønsteret til deltakerne.
- Legge til utfordringer: De med ulike type klær eller klesfarge må løpe baklengs, krabbe, løpe med armene i lås.

Tryllefangeren

- En kreativ og impulsiv samarbeidslek for hele gruppen.
- To eller flere av utøverne blir utnevnt til tryllefangere.
Deres oppgave er å ta så mange som mulig.
Når en utøver blir tatt, så får den beskjed om å etterligne et dyr, en figur osv.
- For at eleven skal bli fri så må en annen elev komme bort og gjette hva den etterligner.

Tilrettelegging:

- Bruke lyd og kroppsspråk.
- Gjennom praktiske eksempler vise hvordan man kan etterligne et dyr.
- En runde er alle en type dyr, bytte dyr når man bytter fangere.

Hensikt:

- Rytme, muskel-leddsans, balanse og tyngdeoverføring.
- Samarbeid.

Eksempel på praktiske øvelser for kurset «Tilrettelegging paraidrett»

(Opplegget gjennomføres på 2,5 til 3 timer)

AKTIVITET	HVORDAN	TILPASNINGER
Klesklype-lek	Dele inn i lag ved å bruke klesklyper med ulike symboler. Alle står i en ring og får en klesklype i «skjortekragen» i nakken. Fordel klypene slik at det blir et visst antall lag med samme symbol. Ingen skal se på hverandres klesklyper før leiken starter. Ved kun å bruke tegn og kroppsspråk skal utøverne finne ut hvem de er på lag med.	Her er man ikke avhengig av lyd som kommunikasjon- kun kroppsspråk. Om det er med noen i rullestol, fest klesklypen slik at det er mulig å se eller ha med en regel som sier at man må bøye seg ned for at symbolet skal vises.
Lydsignal-lek	Dele inn i lag ved å bruke lydsignal. Alle har bind for øynene. Deltagerne blir informert om at de skal lage en bestemt dyrelyd gjennom antall klapp på skuldra. Ett klapp på skuldra betyr katt, to betyr ku osv. Om man trenger tre lag, bruker man tre ulike lyder – f.eks. katt, ku og sau.	Dersom noe sitter i rullestol – senk tempoet. Avhengig av kognitiv funksjon. Kan utfordre gruppene til å stille seg alfabetisk rekkefølge på fornavn når de har funnet hverandre. Går så sammen og fortsetter med øvelsen.
Bli-kjent-leker	Stå i ring- levere ball til sidemann. Si eget navn og lever ball. Si eget navn og navnet til den som mottar ballen. Si eget navn, navnet til den vi fikk ballen fra og den vi gir ballen til. Navnebølge (si navn gjør en bevegelse – de andre hilser og gjør samme bevegelse). Navneaktivitet (Jeg heter...., og liker (vis med kroppen)).	Utvikle med å trille/kaste ballen til forskjellige personer i ringen, etter hvert bytte plasser (bruke flere baller).
Kjagleaktivitet	Gå/jogg/hopp/hink/løp/trill rundt omkring mellom kjeglene. På signal: Røre tre forskjellige kjegler med ulike kroppsdeler (f.eks. første kjegle med kneet, andre kjegle med albuen og tredje kjegle med magen). Røre tre forskjellige kjegler på rad med valgfri del av kroppen. Flest mulig berøringer innen en gitt tid.	Bevegelseshemming – berøre samme kjegle, og med deler av kroppen som er mulig. Blind/svaksynt- med ledsager. Utviklingshemming- tydelige instruksjoner. Redusere tempo hos alle ved å hinke, hoppe, rygge osv.

AKTIVITET	HVORDAN	TILPASNINGER
Aktivitetsbingo	2 og 2 sammen. Alle får en bingobong med 3x3 ruter. Salen deles i to. Ett oppgavefelt med 10 -15 kjepler med oppgaver under, og ett arbeidsfelt hvor oppgavene skal løses (nødvendig utstyr legges ut). Løftes den samme kjeplene to ganger – samme oppgave må gjøres to ganger. Tomme kjepler – forrige oppgave må gjøres på nytt.	Ledsaging. Husk at det må være tilpassede oppgaver i arbeidsfeltet. NB! Diskuter plassering av øvelsene/oppgavene. Alle skal komme seg frem Her kan øvelsene tilpasses målet med aktiviteten. Er det f.eks. fokus på styrke/utholdenhet/balanse?
Kortstokk-lek	Variant 1: Fire lag med 2 stk. pr lag. En kortstokk legges utover en matte med tall/fargesiden ned 8-10 meter unna deltagerne. Hvert lag får en korttype (hjerter, spar osv.). En fra hvert lag løper fram – plukker opp og ser på ett kort. Tar det med tilbake om det er riktig kortslag eller legger det ned igjen om det er feil. Veksler med makker, som leter etter nytt kort. Skal finne alle sine 13 kort. Variant 2: 5-6 kjepler settes på linje oppå en benk med litt mellomrom. En kortstokk fordeles under kjeplene. 4 grupper a to personer stiller seg ved siden av hverandre i passe avstand fra kjeplene. Hver gruppe skal finne nr. 1-13 i riktig rekkefølge av sitt kortslag. Paret løper annenhver gang og den samme får fortsette om han/hun finner riktig kort. Gi beskjed til makker om kort som skal finnes senere er under kjepla som ble løftet opp.	Svaksynte/barn/ utviklingshemmede: Bruke farger på kortene, større kort, med tall fra 1-10. Bevegelseshemmede: Kortere avstand og kjeplene oppå benk. Hørselshemmede: Varsle med antall fingre. Flere på grupper der ledsager er nødvendig. Kan bruke bokstaver med ulike farger: Samle inn et visst antall bokstaver i «sin farge» og deretter skal gruppa sammen lage et ord på f.eks. fire bokstaver Diskuter hva struktur kan gjøre for f.eks. de med ulike typer funksjonsnedsettelse. Diskuter avstand til kortene med hensyn til funksjonsnedsettelse.

AKTIVITET	HVORDAN	TILPASNINGER
Kortstokk-lek	Variant 3: Del inn i fire grupper. Hver gruppe stiller seg i hvert sitt hjørne og alle kortene legges midt i rommet på en matte/i en ring/på en kasse/voltpute med tallsiden opp. Hvert lag har en terning. Denne kastes før hver runde laget beveger seg til kortene. Antall øyne på terningen bestemmer hvor mange som kan bevege seg samtidig. I tillegg avgjør par- eller oddetall hvilken bevegelsesmåte man kan bruke. Partall betyr f.eks. dansemoves, mens oddetall betyr at man skal bevege seg som et dyr. Kortene ligger med kortsiden opp og om f.eks. fire stk. fra laget skal hente kort, må de fort avgjøre hvilken sort de tar. Målet er å ha flest av en sort når det er tomt for kort i midten.	Se forrige side
Tallstafett («Tiervenn»)	2-3 stykker per lag. Hvert lag har 10 kjegler som står etter hverandre med 2-3 meters mellomrom. Man kaster en terning (bruk gjerne stor terning/softterning). Får man f.eks. 4 løper man til kjegle 6. Hvor mange tiervenner får man på 2 minutter?	Bruke stor terning. Sette kjeglene på matter som ledesnor. Kortere avstand (f.eks. sette kjeglene i halvsirkel, men da må de markeres med tall.
Finn tallet	2-3 stykker sammen om en terning. Hvert lag blir enige om en lyd til sitt lag som skal lages hver gang noen på laget finner riktig tall. Ark med tall fra 1-40 ligger spredt utover golvet. Fargen på arket er i god kontrast til fargen på gulvet og tallet er lett å se. Alle lagene starter samtidig med å kaste terningen. Alle på laget skal lete etter tallet. Den som finner tallet skal lage lyden laget er blitt enige om. Vent til alle på laget kommer frem til tallet og gjennomfør f.eks. 3 hopp eller 3 klapp og kast terningen på nytt. Legg til det tallet du får. Runde 1: Først til 40. Runde 2: start på tallet dere kom til og gå ned til 1.	Fargede ark. Store, myke terninger, der det er hull slik at man kan kjenne med fingrene hvilket tall det er. Like vester på medspiller. Ledsager: Holde to og to sammen for å senke tempoet om noen er synshemmede. Kan gjøres ute – feste ark med tall i trær, med oppgave på baksiden av arkene (motorisk/kognitivt).

AKTIVITET	HVORDAN	TILPASNINGER
Flittig bi	3 stykker på kne inni en trekant (laget av benker). Fyll opp med softballer/erteposer midt i gymsalen. Softballer, erteposer som ligger inni trekanten skal kastes ut langs golvet, og de utenfor legger dem tilbake i trekanten. Det ene laget kaster ut baller/erteposer. Mens det andre laget samler inn, skal deltagerne på det laget som kastet ut først, løpe så mange ganger de greier en gitt distanse og telle antall runder før alle baller er samlet inn.	Bruke skumgummiballer, erteposer og lignende Redusere tempo ved å innføre hopp/kryp/gå Ledsager Tydelig instruksjon. De med funksjonsnedsettelse kan ta med to gjenstander tilbake

Kan i tillegg ha med:

AKTIVITET	HVORDAN	TILPASNINGER
Fun Battle	Alle mot alle (eller lag mot lag). Fun Battle er ett sett med vester, baller, skjold og køller. Det er et morsomt spill som kan brukes på mange måter og kan tilpasses flere spesielt med hensyn til kognitivt nivå. Det kan også lages eller kjøpes billigere varianter.	Uten regler: Treffe hverandre med ballene – fritt fram. Her deles det ut et antall baller til alle ved starten og man spiller helt til det ikke er flere baller igjen på gulvet. Med regler: Kan legge til at man kun har 3 skritt med ballen i hånda før man må kaste. Skal man løpe lengre må ballen sitte fast på skjoldet. Rødt lag kan spille mot hvitt lag.
“Capture the flag”	To lag: pasning til hverandre- fange med køller. Se Fun Battle her: https://www.youtube.com/watch?v=hEFoxvCquoo	Strategispill Fristed- gjemme seg bak kasser/i ringer, frisione rundt flagget/kjegla. Med køller (poeng om fanger innenfor motstanders sone). Ligner på ultimate frisbee.

AKTIVITET	HVORDAN	TILPASNINGER
Goalball	To lag stiller opp på hver sin ende av en gymsal og alle deltakerne skal ha bind for øynene. En spesiallaget lydball brukes. Ballen skal trilles langs bakken fra det ene laget og inn i målet bak motstandernes forsvar. Målet kan være veggen i hele gymsalens bredde. Hver spiller får tildelt ei matte som definerer arbeidsområdet. En person dekker 3-4 meter i bredden. Tre personer ved siden av hverandre kan dermed dekke en gymsal som er 8-10 meter bred. Det ene laget skal forsøke å trille ballen i veggen på motstanderens side. Etter ett skuddforsøk går ballen over til det andre laget som har et skuddforsøk. Se offisielle konkurranseregler på: https://www.ibsasport.org/sports/goalball/rules/ Les mer om goalball: https://www.parasport.se/Idrotter/Goalball/Omgoalball/	Dette er et spill utviklet spesielt for synshemmede, men det er et spennende og interessant spill for alle. Hvis det er noen som beveger seg langsommere enn andre, kan de faktisk spille uten å skjerme synet. Kan bruke en basketball som er pakket inn i plastpose om man ikke har ball med lyd.

Eksempel på en øktplan

Navn:	Tid: Dato:	Hvor:
Tema: • Praktisere treningsmetoder og øvelser innenfor utholdenhet, styrke og bevegelsesevne for å utvikle egen kropp og ivareta egen helse.		
Mål: • Aktiviteter som kan fremme aerob utholdenhet og muskulær utholdenhet. • Aktiviteter som motiverer til aktivitet og deltakelse. • Knytte kognitive ferdigheter (visuell hukommelse) inn i ei aktivitetsøkt der fysisk trening og kognitive ferdigheter utfordres sammen. • Utføre grunnleggende ferdigheter som å krype, gå, springe, balanse og hoppe. • Samhandle med andre.		
Utstyr: • Baller • Kjegler • Bilde bingo • Teppefliser		

OPPVARMING

Tid	Hva	Hvordan	Hvorfor
10 min.	Generell oppvarming: • Ball aktivitet • Bli kjent • Huske navn	• Stå i ring og si navn • Kaste ball, si navn • Ulike plass bytter • Flere baller flere navn	• Rolig start • Trene hukommelse • Kommunikasjon og språktrening • Koordinative ferdigheter: øye-hånd motorikk • Reaksjonsevne
20 min. (10min.)	Oppvarming: • Kjegler plassert i salen • Fri bevegelse i salen • På signal: stopp/ finn en kjele • Ulike kroppsdelar på kjele (hode, skulder, kne, fot osv.) Spesiell oppvarming: Sisten variant: • En er fanger med rød vest, finn kjele, friområdet	• Alle går rundt kjeglene i salen med musikk • Bruk hele salen • Begrenset området • En fanger velges	• Starter med å gå, øke puls og kroppstemperatur. Løper/øke tempo • Retningsvariasjon • Kroppsoppfattelse • Konsentrasjon • Kjennskap til plassering av ulike kropps deler. • Øke tempo, • Konkurransmotivasjon • God aktivitet

HOVEDDEL

Tid	Hva	Hvordan	Hvorfor
30-35 min	• Bilde bingo, alle får utdelt bildebingo kort • Finn et bilde i første rekke så finner du bilde i andre rekke på andre siden av salen. • Teppefliser og stasjonstrening. • En og en: ulike bevegelsesformer • Parvis: frakte hverandre over salen, dra, dytte, skyve • Ribbevegg: klatre opp og ned • Stativ: kryp under/over • Matte: mage med ball – gi og motta tung ball	• Plasserer 5 kjepler på hver side av salen • Plassere bilder under kjeglene • Jobbe på lite området • Bruke musikk • To og to over salen på tvers	• Påvirke aerob utholdenhet gjennom løp mellom kjeglene • Muskulær utholdenhet • Enkel styrketrening for store muskel grupper

AVSLUTNING

Tid	Hva	Hvordan	Hvorfor
5-10 min.	• Hvile på matte • Bruk rolig musikk	• Plasserer matter i en ring • Ligg på mage/rygg/sitte eller i rullestol	• Skape ro og konsentrasjon • Enkle tøynings øvelser • Yoga øvelser