

AKTIVITETSFORSLAG

TIPS TIL AKTIVITET FOR UTØVERE MED OG UTEN FUNKSJONSHEMNING

Dette heftet er en omarbeiding av Norges Handikapidrettsforbunds (NHIF) hefte nr. 12, tilhørende B-kurs Handikapidrett. Hefte ble første gang laget av Jan Olav Ausrød, og deretter revidert av Ursula Blaser i 1987. Øvelser og også hentet fra NHIFs aktivitetslederkurs 'Trening av barn og unge' utarbeidet av Siv Appelvist, Greta L. Jagtøien, Gunhild-Ingeborg Hogset, Brynhild Vatn og Ragnhild Vorum.

Heftet er ment å skulle gi inspirasjon og ideer til fysisk aktivitet. Vi har forslagene, men aktiviteten må du selv utvikle og tilpasse utøverne i din gruppe. De fleste øvelsene er ikke spesielt tilpasset utøvere med funksjonshemning, men kan med enkle grep tilpasses utøvere med ulike behov. Noen steder er tilpassninger foreslått, mens andre steder må du selv tenke ut hvordan du kan gjøre det. Rekkefølgen på aktivitetene er tilfeldig, og følger ikke noe spesiell oppbygging.

Revidert 2005/justert 2008

Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité

INNHold

- Små redskaper: *ball, medisinball, hoppetau, håndklær, rokking, skumgummiputer, matter, ringer, stokker (kasteskaff)*
- Apparater og parøvelser: *benker, langtau, tjukkas, parøvelser uten redskap*
- Spill, leker og småaktiviteter: *balleker/spill, sisten, stafetter, leker, badminton*
- Sangleker og danser
- Rullestolteknikk: *hinderbane, rullestolslalom*
- Styrketrening: *lite mobile, stående og sittende*
- Stasjonstrening: *koordinasjonsløype, koordinasjon-, balanse- og teknikkløype, hinderløype, lite mobile, forslag til alternative øvelser.*
- Øvelser for lite mobile: *sittende på stol uten rygg, på matte*
- Tøyninger
- Basseng: *ansvar, grep, opp av vannet, fra lek i vann til svømming, leker i vann, hjelpemidler*
- Tips til annen litteratur med forslag til aktiviteter

SMÅ REDSKAPER

Med små redskaper menes baller, hoppetau, håndklær, medisinaler, puter, rokkeringer, småmatter, småringer, teppefliser, stokker o.l. De fleste av disse redskapene finnes i gymsalen.

I forslagene ser man at en del øvelser går igjen, og forandringen ligger ofte i hvilke redskap som benyttes. For at det skal være lett å velge øvelser, er de delt i gående, stående, sittende og liggende. Andre er delt i individuelle-, par- eller gruppeoppgaver.



BALL

Man kan ha mye moro med ball, og forskjellig baller gir forskjellige effekt. Prøv aktiviteten med store og små baller, myke og harde baller, baller med forskjellig farge og baller med lyd for å erfare hvilke effekter ballen har.

INDIVIDUELT

Stå, gå, løp eller rull:

- Sprett ballen – høyt og lavt, med både høyre og venstre hånd.
- Bytt ball med andre.
- Sprett ballen rundt kroppen.
- Løft kneet og sprett ballen under, bytt på å løfte høyre og venstre kne.
- Kast ballen opp og ta imot – høyt og lavt.
- Hold ballen i lufta ved hjelp av hodet, eller andre kroppsdelene.
- Rull ballen på kroppen din.
- Kast ballen i veggen, og ta den igjen.
- Før ballen med hender/føtter.
- Balanser ballen på hodet eller på andre kroppsdelene. Støtt med en hånd om nødvendig.
- Press ballen hardt mellom hendene.
- Hold ballen under haka – bytt med andre du møter (ikke bruk hendene!)

Sitt på gulvet:

- Rull ballen rundt kroppen.
- La ballen rulle på kroppen fra mage til vrist.
- Trill ballen fra side til side under knærne.

Ligg på magen:

- Trill ballen fra hånd til hånd under brystet – løft opp overkroppen.
- Trill ballen fra hånd til hånd under hofta.
- Før ballen over baken, og i en stor sirkel foran kroppen tilbake til utgangspunktet.

PARVIS

Stå, gå, løp eller rull:

- Begge holder i ballen. Dra eller skyv (husk rett rygg!).
- Ha ballen mellom dere, eks rygg mot rygg. Gå rundt i salen (ikke bruk hendene!)
- Kast til hverandre med en eller begge hender. Kast på forskjellige måter; med eller uten stuss, over hode, mellom bena, støt til hverandre.
- Nikk ballen til hverandre.
- Tomanns-sisten med skumball (ikke kast etter hodet!)

Sitt på gulvet:

- Rygg mot rygg; lever ballen over hodet, ev. ved hjelp av bena, send ballen under baken før den leveres til partner.
- Sitt mot hverandre; send ballen til hverandre med bena, kast på forskjellige måter, legg deg på ryggen før du avleverer ballen.
- Liggende på magen med ansiktet mot hverandre; trill eller støt til hverandre, kast med strak arm.

GRUPPE

- Sitt eller stå i sirkel med ansiktet inn i ringen. Flere baller avleveres til nærmeste på ulike måter (begynn med få baller og øk etter hvert). Ballen kan avleveres med to hender, med en hånd, med bena, med haken, under setet osv.
- Sitt eller stå i sirkel med ansiktet inn i ringen. Del i to lag (1-2-1-2 osv). Lag 1 har blå ball og lag 2 har rød ball. Ballene starter rett ovenfor hverandre, og leveres til nestemann innen laget. Den blå ballen forsøker å ta igjen den rød, og motsatt.
- Ligg på magen med armene inn i ringen, en ball til hver. Gi pasning til den som ligger rett ovenfor, uten å kolliderer med andre baller.
- Grupper på fire, to og to ovenfor hverandre. De to rett ovenfor hverandre lager bro med bena, og det andre paret sender ballen under broen.
- Samme som over, men paret ligger på magen og lager bro med armene.

MEDISINBALLER

INDIVIDUELT

- Før ballen med bena – høyre og venstre ben.
- Trill ballen - høyre eller venstre hånd.
- Rull ballen på egen kropp mens du går rundt.
- Gå eller hopp med ballen mellom knærne eller anklene.
- Gå på alle fire med ballen i fanget (baken mot gulvet).
- Ligg på ryggen med bøyde knær. Løft baken og før ballen under.
- Ligg på ryggen og løft ballen rett opp.
- Stå og kast ballen mot en vegg. Her kan synshemmede sitte, og bruke en lydball.

PARVIS

- Gå mens dere leverer eller kaster ballen til hverandre.
- Bær ballen sammen uten å bruke hendene, eks. rygg mot rygg.
- Den ene ligger på magen og tar armbøy, mens den andre rulle ballen under brystet hans/hennes.
- Sitt mot hverandre; kast eller støt til hverandre, send ballen med bena, ligg ned på rygg og reis deg opp før du ruller ballen til partner.

GRUPPE

- Legg mange baller rundt i salen. Gå/løp/rull over eller rundt ballene.
- Berør ballene med høyre eller venstre hånd/fot ved passering.
- Løft opp en ball, og slipp eller kast den ned.
- På signal; sett deg på ballen, ligg over ballen, balanser på ballen.



HOPPETAU INDIVIDUELT

Øvelsene passer fint til oppvarming, og kan også tilpasses utøvere i rullestol.

Lag en knute på tauet:

- Bær tauet på ulike kroppsdelar f. eks på hodet, korsrygges osv.
- Før tauet med bena eller armene.
- Som ovenfor. Forsøk å ta fra de andre tauene samtidig som du skjermer ditt eget tau.
- Kast tauet opp i lufta og ta imot.
- Før tauet rundt kroppen.
- Legg fra deg tauet – plukk opp et annet på signal.
- ”Nappe hale” – fest tauet bak i bukselinningen eller bak på rullestolen. Forsøk å nappe haler mens du skjermer din egen.

Tau uten knute:

- Legg tauet i en ring, hopp ut og inn av ringen på forskjellige måter.
- Gå på tauet – fremover og bakover.
- Legg tauene i ringer utover gulvet. Beveg deg rundt, og finn på signal en ring (sette seg inni, stå inni osv). La det ev. være en ring for lite.
- Legg tauene som striper med lik avstand mellom – ta et antall skritt mellom hvert tau.

PARVIS

Stående, knute på tauet:

- Legg tauet på foten og vipp det til hverandre.
- Kast tauet til hverandre på forskjellige måter; bak ryggen, over hodet o.l.
- Stå rygg mot ryggen. Strekk opp og lever tauet over hodet, få tilbake mellom bena. Bytt retning.

Liggende/sittende på gulvet:

- Ligg på magen med ansiktet mot hverandre. Kast eller lever tauet til hverandre.
- Den ene ligger på ryggen, og den andre står bak hodet med tauet. Strekk opp bena, få tauet mellom bena, senk og hev bena, lever tauet, gjenta.
- Den ene tar armhevinger, mens den andre kaster tauet frem og tilbake under kroppen til den som tar armbøy.
- Sitt med fronten mot hverandre, hold i hver sin ende av tauet. Ta sit-ups hver sin gang, om nødvendig med litt drahjelp fra tauet (husk bøyde knær).
- Tøyninger. Sitt rygg mot rygg, strekk og bøy i armene – sidebøyninger (rolig).

Gå, løp eller rull:

- ”Hest og rytter”. Legg tauet bak nakken og under armene til ”hesten”. Rytteren går/løper bak, og dirigerer retning med tømmene. Variere gangmåte og hastighet.
- Gå bak hverandre med tauet mellom. Før tauet i ulike høyder.
- To par sammen, gå som over. Parene passerer over og under hverandre.

Stå mot hverandre:

- Hold i begge tauendene - imiter diagonalgang og dobbelttak på ski.

GRUPPE

Knyt en knute på tauet. Sitt eller stå i ring med ansiktet mot sentrum. Avlever tauet på ulike måter fra person til person i sirkelen, f. eks med en hånd, med begge hender, under bena osv.

HÅNDKLÆR

INDIVIDUELT

- ”Sparkstøtting”. Stå på ett ben på håndkleet, og skyv fra med det andre.
- Sitt på håndkleet, dra deg fram eller skyv deg tilbake.
- Stå på hendene på håndkleet, og skyv deg fram med føttene (strak kropp).
- Ligg på ryggen på håndkleet, og skyv deg frem med bena.
- Stå på håndkleet og twist.
- Krabb på alle fire og ”tørk gulvet”
- Vri håndkleet.
- Tørk deg på ryggen.
- Vask så langt opp på veggen som mulig.
- Hold håndkleet med begge hendene. Gå over det, før det opp bak ryggen, og over hodet og ned foran kroppen.
- Gå rundt med håndkleet på hodet. Dytt borti andre slik at de mister sitt håndkle, mens du forsøker å beholde ditt på hodet (NB! Dytt forsiktig).

PARVIS

- Hold sammen i håndkleet, og gå på forskjellige måter. Lag store og små bevegelser. Når dere møter andre par, lages en bro eller tunnel som de kan gå over/gjennom.
- En sitter på håndkleet og blir skjøvet eller dratt av den andre.
- Sitt på hvert sitt håndkle med ansiktet mot hverandre. Skyv fra med føttene, og dra dere nær hverandre med armene.
- Knyt håndkleet til en ball, og kast til hverandre på forskjellige måter.
- Begge står på ett håndkle. Twist dere sammen over gulvet.



ROKKERINGER

INDIVIDUELT

- Rull ringen ved siden av deg når du går. Bytt ring når du møter noen andre.
- Rull ringen slik at den kommer tilbake.
- La ringen rotere rundt midja, på armen, rundt halsen osv.
- Gå med en fot inne i ringen, og dra den med deg.
- Hopp inn og ut av ringen.
- Balanser på ringen

PARVIS

Dersom noen har balanseproblemer kan man holde i hendene, eller støtte seg til en vegg.

- Gi ringen til hverandre med høyre og venstre ben.
- Stå mot hverandre mens begge holder i ringen. Den ene bøyer mens den andre strekker i knærne (strak rygg).
- Begge går inn i ringen, løfter den opp over hodet, går ut av ringen, legger den ned og begynner på nytt.
- Den ene står på huk og holder ringen, den andre går inn og ut av den.
- Som foran, med kryp gjennom ringen på forskjellige måter.
- Legg ringen på gulvet. Hopp inn og ut, slik at den ene er inne når den andre er ute.
- Gå sammen og bær ringen, høyt og lavt.
- Lag porter og hindringer som andre skal gå over eller under.
- Bær ringen sammen uten å bruke hendene.
- Den ene trer ringen over kroppen til den andre. Den som er inni ringen bestemmer hvor dere skal gå, ev. den som holder ringen bestemmer hvor dere skal gå.
- Stå mot hverandre med ringen mellom som ratt. Den ene går forover og den andre bakover.

Sitt på gulvet:

- Sitt med føttene mot hverandre og la ringen hvile på anklene. Løft den opp med ett eller to ben (har du vondt i ryggen løfter du bare med ett ben).
- Sitt ryggen mot rygg, løft og senk ringen. La den rotere over hodet.
- Ligg på magen, strake armer, panne i gulvet, ringen mellom dere. Løft og senk ringen.
- Som foran, men la ringen rotere uten at albue berører gulvet.

GRUPPE

Legg alle rokkingene utover gulvet. Bruk like mange ringer som det er utøvere:

- Gå på forskjellige måter mellom ringene.
- Gå innom så mange ringer som mulig.
- Gå på signal inn i en ring (stå på et ben, sitt på huk, på knærne osv.)
- På signal går 2, 3, 4 osv. inn i nærmeste ring.



SKUMGUMMIPUTER

- Gå over putene.
- Løp slalåm mellom putene – forover og bakover, ta i gulvet i hver sving.
- Sitt på puta; klapp over hodet, bak ryggen, under knærne osv.
- Sitt på puta og sykle med bena.
- Trom på puta med ben eller føtter.
- Bygg pyramide av alle putene. Bruk pyramiden som skyteskive.

SMÅMATTER

PARVIS

- Hold i kortendene på matta, gå etter hverandre.
- Som over. Når dere møter andre par, lager dere tunneler til å gå under.
- Legg matta på hodene. Prøv å gå uten å holde i matta.
- Stå mot hverandre. Hev og senk matta med store bevegelser.
- Rull matta sammen så fort dere klarer, og ut igjen.
- Rull matta sammen med bena.
- Gå med matta mellom bena.

Til de neste øvelsene trengs en ball (gjørne en medisnball):

- La ballen rulle frem og tilbake på matta.
- Kast ballen opp i lufta med matta.
- Som over, men prøv å ta imot ballen fra et annet par.



SMÅRINGER

INDIVIDUELT

- Gå/løp/rull med ringen; i hånden, på hodet, mellom knærne osv.
- Legg ringen på gulvet på signal, og plukk opp en ny ring ved neste signal.
- Kast ringen opp i lufta og ta imot; med en hånd, to hender, snu rundt før du tar imot, klapp en eller flere ganger, bytt ring med noen andre osv.
- Bruk ringen som ratt – ”kjør” rundt i salen.
- Før ringen rundt kroppen, over hodet, bak ryggen, under løftet kne, bak bena osv.
- Før ringen rundt i salen med bena.

PARVIS

- Sitt med bøyde ben mot hverandre. Begge holder i ringen, og reiser seg samtidig til stående og setter seg igjen. Ev. den ene sitter mens den andre står.
- Ro øvelse. Sitt mot hverandre. Gi ringen til partner som legger seg ned, setter seg opp igjen, og leverer ringen tilbake. Den andre gjør det samme.
- Dra kamp, to og to over en linje.
- Bevegelse rundt i salen på ulike måter med ringen som kobling; ved siden av hverandre, etter hverandre, høyt/lavt, over/under andre par osv.
- Begge holder i ringen. En leder mens den andre følger etter, ev. gir motstand mot bevegelse.
- Dans vals, begge holder i ringen.
- Kast, spark eller trill ringen til hverandre på ulike måter. Stå i ro, eller gå/løp/rull.

GRUPPE

Flere små ringer legges på tjukkasen. To forsøker å rydde denne for ringer, mens resten henter ringene og legge dem på tjukkasen. Det er kun lov å hente en og en ring av gangen.

STOKKER (KOSTESKAFT)

INDIVIDUELT

- Balanser stokken på høykant; i hånd, på fot, på bryst osv.
- Balanser stokken på langs; på beina, på skuldrene, på hodet osv.
- Gå/løp/rull mens du bruker stokken på forskjellig måter; kanoåre, tamburmajor, ulike stillinger, mens du dunker i gulvet (gjerne til musikk).
- Legg stokken ned på signal, og plukk opp en annen på nytt signal.
- Legg stokken på gulvet. Beveg deg rundt den, eller lag veier av stokker som en følger.

PARVIS

- Hold to stokker mellom dere. Gå/løp/rull etter hverandre, og under stokkene til andre par.
- Hold stokkene mellom dere. Den bakerste holder igjen, mens den foran drar. Motsatt: Den bakerste skyver, mens den foran holder igjen.
- Hold stokken i forskjellige høyder.
- Koble stokkene med ulike kroppsdelene.
- Beveg dere med ansiktene mot hverandre, eller med ryggene mot hverandre.
- Stå ansikt mot ansikt; diagonalgang, dobbelttak og drakamp (ut av stilling).
- Hold en stokk hver på høykant. Skift plass, og ta stokken før den faller.

Til de neste øvelsene trenger en også en ball (synshemmede kan benytte lydball):

- Stå mot hverandre. Løft ballen med stokkene, og balanser den på stokkene.
- La ballen rulle frem og tilbake.
- Mens ballen ligger oppå stokkene – sving stokkene fra side til side.
- Bytt ball med et annet par.

Styrkeøvelser:

- En sitter og en står. Dra hverandre fra vegg til vegg. Det gir bedre glieffekt om en sitter på håndkle.
- Ligg på magen, hodene mot hverandre, panna i gulvet. Løft stokkene rett ut til siden.
- Sitt mot hverandre med bøyde knær – sit-ups.
- Sitt mot hverandre. Legg en stokk på begge vrister – begge trekker samtidig.

GRUPPE

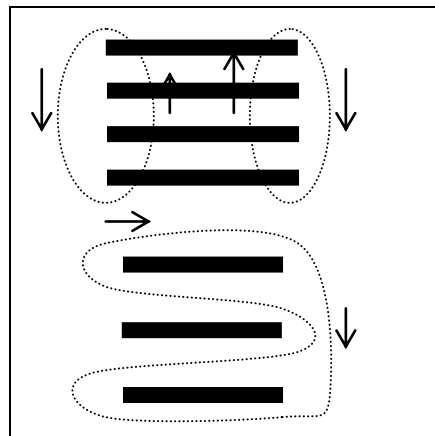
- En gruppe (f. eks 3 stk) lager en bokstav ved hjelp av stokkene. F. eks A, N, K, Z.
- To løper rundt og fanger inn en eller flere med stokkene.
- Lag hinder/tunneler med stokkene. Bruk også stoler, ribbevegg o.l. Kryp under/over og hopp over.

APPARATER OG PARØVELSER

Apparater kan være benker, langtau og tjukkask. Disse gir mange muligheter, og slike oppgaver er spesielt motiverende når hele gruppa må jobbe sammen for ”sammen å bli sterke nok”. I parøvelsene blir den ene utøveren et ”apparat”.

BENKER

- Gå/løp/hopp over benkene.
- Gå over en benk, sett deg ned, reis deg før du går videre.
- Gå/løp/rull slalåm mellom benkene. Bruk ev. rullebrett.
- Som over. Ta i benken ved hver sving.
- Gå på alle fire rundt benken; magen eller baken ned. Bruk ev. rullebrett.
- Dra deg på magen over benken.
- Sitt på benken og skyv deg over.
- Balanser 4-5 på hver benk – passer hverandre.



LANGTAU

Alle holder i tauet:

- Gå på rekke.
- La tauet subbe gulvet, eller strekk det opp mot taket.
- Gå slalåm, eller andre formasjoner.

Stå i ring mens dere holder i tauet:

- Gå, hopp eller småløp sidelengs.
- Dra mest mulig tau til deg.
- Lag stor/liten ring.
- På signal skal alle over eller under tauet.
- Alle går inn i ringen. Len deg bakover mot stramt tau, og press deg bakover.

Sitt eller ligg i ring:

- Lag knute på tauet, og la knuten vandre.
- Ligg på rygg med stramt tau over hoftene – sit-ups.
- Ligg på mage med stramt tau og strake armer. Løft tauet opp.
- Sitt og hold fast i tauet. Gyng fra side til side.



TJUKKAS

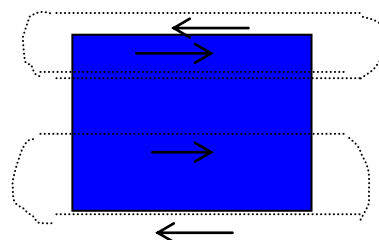
INDIVIDUELT

La tjukkasken ligge midt i rommet. Gå/løp/rull rundt, og på signal:

- Sett eller legg deg på tjukkasken.
- Balanser på ett bein på tjukkasken.

Beveg deg over tjukkasken på forskjellige måter:

- Gå/løp/rull forover eller bakover.
- Krabb på alle fire.
- Ål deg frem.
- Rull sidelengs eller forlangs.
- Hink eller hopp.



GRUPPE

Grappa fordeles rundt tjukkassen. Alle tar tak og løfter den opp (husk riktig løfteteknikk!). Gå eller løp med tjukkassen i hofte høyde, bytt på å bære høyt eller lavt (høy/lav musikk). Bytt retning på signal.

Stå rundt tjukkassen:

- Løft tjukkassen opp og ned.
- Legg en ball oppå, og rull den fra side til side, eller rundt kantene (bruk ev. lydball).
- La en av utøverne ligge på tjukkassen og bli løftet opp og ned.

Sett tjukkassen på høykant, med like mange på hver side:

- Bokse på tjukkas.
- Spark med føttene på tjukkas
- Stå med ansikt mot tjukkas og skyv.
- La utøverne på B-siden stå med ansiktet/ryggen mot tjukkassen (helt inntil). På signal går utøverne på A-siden vekk, mens B-siden lar seg falle fremover/bakover. Bytt.

Sitt rundt tjukkassen:

- Slå eller spark på tjukkassen.
- Skyv på tjukkassen.
- Trom med fingrene.
- Løft tjukkassen over hodet.
- Løft tjukkassen opp med et bein.
- Ål deg under tjukkassen.

PARØVELSER UTEN REDSKAP

Hold i begge hendene:

- Bevegelse til musikk.
- "Fotsisten". Gi sisten ved å trække på partners fot.
- En fører – bilkjøring med store "rattutslag" (svingninger). En rygger, bytt om.
- Stå rygg mot rygg, hekt armene sammen. Knebøy.
- Stå ansikt mot ansikt – "dressin" (annenhver opp og ned).

Hold i en hånd:

- Gå/løp/rull.
- Som over, men trekk svakt i forskjellige retninger.
- Gå/løp/rull, lag hinder for andre par.
- Hink vekselvis på høyre og venstre fot.
- Dra hverandre ut av balanse.

Uten å holde i hendene:

- To-manns-sisten (synshemmede har sin egen ledsager).
- Skyv partner over gulvet. Bytt.
- Dytt/napp hverandre ut av balanse.
- Hink. Dytt partner ut av balanse (synshemmede kan holde kontakt med en hånd).
- Firfotstående. Forsøk å dytte partner ut av balanse.
- Hoppe bukk over eller krype under (raskt tempo).

Sitt på gulvet:

- Sitt ansikt mot ansikt. Utfør speiløvinger med hendene. Kan også utføres stående.
- Sitt ansikt mot ansikt. Utfør speiløvelser med fotsålene, lett bøyd ben.
- Rygg mot rygg, hekt armene sammen. Bøy rett ut i siden uten å miste balansen.

Ligg på gulvet:

- Ligg på magen med ansiktet mot hverandre, håndfatning i begge hender. Løft armer og overkropp rolig.
- Ligg på magen – bryt håndbak (begge hender).
- Ligg på rygg, koble bena sammen. Sit-ups.
- Den ene ligger på magen, stiv som en ”tømmerstokk”. Den andre skal forsøke å rulle denne over på rygg.

Øvelser med vekt på trygghet og kontakt:

- La partner forme en figur av den andre.
- Dra partner rundt på gulvet, mens denne ligger på rygg på et pledd.
- Ha øynene lukket. Forsøk å føle hvem partner er.

Øvelser med vekt på avslapping/avspenning:

- Sitt og hold rundt partner. Vugg rolig til rolig musikk.
- Sitt rygg mot rygg. Hvil hodet på hverandres skulder, slapp av.
- Den ene ligger på rygg helt avslappet. Partner rister med små, korte og raske bevegelser på ben og armer.

SPILL, LEKER OG SMÅAKTIVITETER

BALLEKER/-SPILL

Tunnellball-stafetter

- Stå på kne på en rekke etter hverandre. Ballen (ev. lydball) sendes bakover mellom armer og ben fra første- til sistemann. Etter hvert som ballen passerer, legger den enkelte seg ned på magen på tvers. Sistemann krabber over de andre med ballen og stiller seg først i køen (de andre må da ha flyttet ett hakk nedover).
- Sitt eller stå på rekke etter hverandre. Ballen (ev. lydball) leveres over hodet fra første- til sistemann. Når ballen kommer til sistemann sendes den fremover igjen, vekselvis på høyre og venstre side. Utøverne kan ev. sitte i stol.

Gi fra seg ballen

Ca. 1/3 har ball, og leken foregår på et begrenset område. Det gjelder å få gitt ballen fra seg til en som ikke har (den skal leveres, ikke kastes). De som ikke har ball skal forsøke å rømme unna, men har ikke lov til å snu seg bort eller nekte å ta imot ball av en de møter.

Løpende mål

- To lag spiller håndball, fotball, basketball e.l., og en fra hvert lag plukkes ut til å være mål. Laget får ett poeng når de treffer ”målet” med ballen. Bruk en myk ball – det er forbudt å sikte på hodet.
- To utøvere løper med en tryllesnor eller et hoppetau mellom seg, og disse er et nøytralt mål. De har til oppgave å løpe rundt på hele området, fortrinnsvis der ballen ikke er. Hvert av lagene må ved fornuftig spill, spille seg til gode skuddposisjoner i forhold til det løpende målet. Det kan skytes fra begge sider, og ballen skal passere under snora. Skudd i bena på ”stengene” godkjennes ikke. Bytt målvakt relativt ofte.

Titrekk

To lag forsøker å få 10 pasninger innen laget, uten at motstanderne tar fra dem ballen. Ulike alternativer med en eller to rullestolbrukere.

- Begrens området, ev. fritt område rundt den som sitter i rullestol.
- Betinget poengberegning, dvs 2 poeng når ballen er innom den som sitter i rullestol.
- Den i rullestol bytter lag kontinuerlig, dvs er alltid på det laget som har ballen.

Treffball

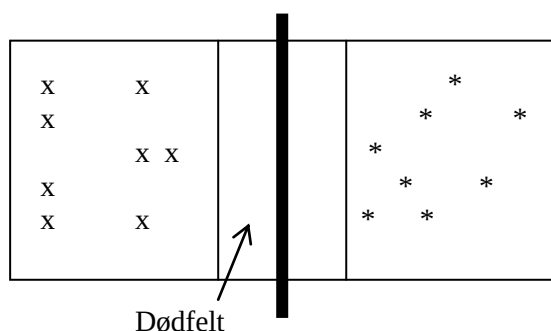
Del salen i to, og legg en målball (medisinball) på midten. To lag står på hver sin side av salen, bak en mållinje. Hensikten er å treffe målballen med gymnastikkballer, og få den til å rulle over motstanders mållinje. Målballen kan kun stoppes med gymballer, og ikke med noen del av kroppen.

Looping

To spillere spiller en fjærball gjennom en ring så mange ganger som mulig. Eventuelt kan man slå ballen gjennom ringen slik at motspilleren ikke kan returnere den. Poengbergning som i bordtennis.

Rulleball

Banen er 16x7 m, delt av en 0.3 m høy bom/nett i to like store banehalvdeler. Spillet krever 4 baller, og hvert lag har 7 spillere (2 lag). Spillerne sitter med spredte ben, vendt mot nettet. Spillet går ut på å få fallene utenfor linjene bak dødfeltet hos motstander. Ballene skal kastes under bommen, ikke slås. Blir en ball liggende i dødfeltet, settes den i spill igjen ved at en kaster en annen ball mot denne.



Luftball

Banen har ikke bestemte mål, men avpasses bl. a etter størrelsen på spillerne. Det kan spilles en mot en, eller flere på et lag. Den som server kaster ballen over nettet til motparten. Spillet går ut på å få ballen til å berøre motpartens banehalvdel. Poengberegning som i bordtennis.

Goalball

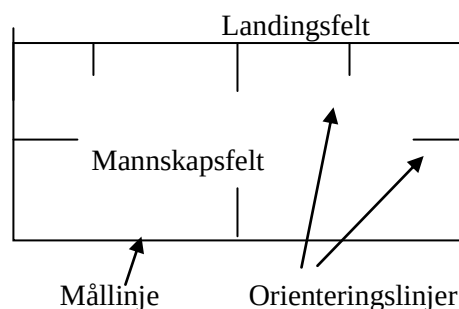
Goalball er et ballspill for synshemmede spilt av 2 lag med 3 spillere. Det ene laget spiller på den ene siden av banen, og det andre laget på den andre. Ballen spilles fra side til side. Mål scores ved at ballen ruller over motstanderens mållinje. Spillerne har maske slik at blinde, svaksynte og seende kan spille sammen. En kamp varer i 2x7min. Ballen veier 1.25kg og har bjeller. Banen er 18m x 9m, og alle linjene er taktile.

Mannskapsfelt
Landingsfelt
Nøytralt felt
Nøytralt felt
Landingsfelt
Mannskapsfelt

Høy ball

Midtlinje

Høy ball



Spillet starter når dommer roper "play". Et skudd har vanligvis et av følgende utfall: (1) Ballen passerer mållinjen og det er scoring. Laget som fikk scoring mot seg får ballen, det ropes "play" og spillet fortsetter. (2) Ballen ruller ut på en av sidene – det ropes "out" og ballen gis til det laget som var i forsvar. "Play" ropes, og spillet fortsetter. (3) Ballen ruller ut over sidelinjen etter å ha berørt en forsvarer. Det ropes "blocked out", og ballen gis til det laget som var i forsvar. Det ropes "play", og spillet fortsetter. (4) Ballen fanges av en forsvarer. Spillet fortsetter uten avbrytelser.

Det er tre regler ved skudd: (1) Ballen må berøre gulvet før den passerer linjen for høy ball, som er linjen 6m fra mållinjen på skytters side. (2) Når det forsvarende lag får ballkontroll må skuddet tas innen 8 sek. Overlevering til medspiller eller bevegelse på banen til bedre skuddposisjon, foretas innen de åtte sekundene. (3) Ingen kan ta mer enn to skudd på rad.

SISTEN

"Dødsisten"

En eller to har sisten. Den som blir tatt, legger seg ned på gulvet. De øvrige kan befri vedkommende ved å frakte han ut vil en av veggene. Variasjonsmuligheter: bare lov til å gå, hinke på ett ben e.l. En eller flere personer kan være "fangere".

"Stiv heks"

En eller to har sisten. De som blir stått må stå stiv med bena spredt. Blir fri om en av de som ikke er tatt kryper mellom bena. Kan lage andre regler for å bli fri og fri andre for utøvere i rullestol.



STAFETTER

Rullestafett

Laget ligger på magen på tvers av en matte. En gummiring skal leveres fra første- til sistemann ved at hver deltaker ruller rundt med rotasjon om kroppens lengdeakse. Når sistemann har fått ringen, legger han den fra seg, ruller tilbake og gir et klapp til nestemann osv. hele runden gjennom. Stafetten avsluttes når førstemann har kommet tilbake i utgangsstilling. Stafetten kan utføres med f. eks 5 ringer.

Matter

Kortintervall, der fire jobber sammen i det tempoet de selv ønsker. Kan også benyttes som stafett. En vanlig gymmatte skal fraktes frem og tilbake i salen. Hver gang man er ved vendepunktet skal det utføres en enkel oppgave, som f. eks kan være:

- Bytte hånd
- Bytte plass til motsatt side av matta.
- Løfte matta opp og bytte side under.
- Bytte side ved å kripe under matta når den ligger på gulvet.
- Legge matta ned og løpe en gang rundt.
- Løfte matta fra gulvet så høyt man klarer tre ganger.
- Snu matta på høykant og bære den tilbake.

Dette kan f. eks organiseres slik at to grupper på fire samarbeider om en matte. Dermed får man en vekslings mellom arbeidsperiode og pause. Kjører en den samme oppgaven 2-3 ganger, blir det mange ganger over gulvet, og god treningseffekt. Antall personer som skal til for å frakte matta kan variere.

LEKER

Trekk over grensen

To lag står parvis ovenfor hverandre, og mellom seg har de en linje. Det gjelder å trekke motparten over denne linjen. Det er tillatt å hjelpe hverandre eller å forsvare. Trekkes man over grensen blir man deltaker på dette laget. Målet er at det ene laget skal klare å trekke alle på motsatt lag over til sitt lag.

Inn i sirkelen

Utøverne danner en sirkel. En eller flere utøvere står utenfor sirkelen, og skal forsøke å komme seg inn i sirkelens sentrum. Alle midler kan tas i bruk.

Slange

Ca 5 utøvere står bak hverandre med et solid grep om livet på den foran. Den som står først skal forsøke å røre den som står sist. Klarer han det, rykker han ned som bakerste mann i rekka.

Firer'n

Grupper på fire. Tre danner en sirkel, og har solid håndfatning. Den fjerde står utenfor sirkelen og skal forsøke å røre ved en bestemt deltaker i sirkelen. De tre skal forsøke å hindre berøring.

Rev og gås

Alle utøverne står på en lang rekke, med solid grep om livet på den som står foran. En står utenfor rekka, og forsøker å fange sistemann i rekka.

Bingo

Hver deltaker får et bingoskjema. Oppgaven skrives på nummererte lapper som spres utover salen. Deltakerne tar en lapp, og krysser av tilsvarende nummer på sitt skjea og utfører oppgaven. Når de har fått bingo er de ferdige, og antall oppgaver vil derfor variere.

"Lappetrekkelek"

For å variere kjente oppgaver kan en lage en 'lappetrekkelek'. Denne kan organiseres individuelt, parvis eller gruppevis. Hver oppgave skrives på en lapp. Deltakerne trekker en lapp hos treneren, leverer lappen tilbake, utfører oppgaven og trekker en ny oppgave.



BADMINTON

Banens størrelse ved sittende singelspill er 7x3 meter. Hver banehalvdel er 1,5x3 meter. Mellom disse halvdelene og nettet finnes det på begge sider en nøytral sone, og baller som faller ned i den nøytrale sonen regnes ikke. Netthøyden er den samme som for ordinær badminton, men denne kan varieres etter ønske. Spillerne kan sitte i rullestol, på rullebrett eller på gymmatte.

SANGLEKER OG DANSER



"Gyngesanger"

Dette er sanger som vi kan sitte sammen og gynte etter, og 6/8 takt er ofte god til dette. Vi kan sitte i ring, i klynge, i rekke, to og to – unngå at noen sitter alene. Denne formen for arbeid med musikk og bevegelse er god når det gjelder å kjenne på rytme, vil virke samlende og beroligende og vil gi nær fysisk kontakt. Eks: "Ro – ro til fiskeskjær" og "Ro-ro-ro din båt".

Vi vil her beskrive en forenklet bruk av "Det står ein friar uti gare" og "Ola Glomstulen". Det går an å forenkle alle sangdanser.

"Det står ein friar uti gare"

Forenklet form – kan gjerne forandres. Første vers er brukt som eksempel. De samme bevegelsene kan brukes til alle versene.

Sang:

./ Det står ein friar uti are mor lilla, hau, hau./.

./ Kor mange pengar have han du mi dotter
Dalia./.

Bevegelse/dans

Holde hverandre i hendene og løpe i ring i samme retning.

Slippe hverandres hender, stå med ansikt inn i ringen, slenge med armer og svikte i knær.

"Ola Glomstulen"

Forenklet form – kan gjerne forandres. Første vers er brukt som eksempel. Samme bevegelser brukes i alle vers.

Sang:

./ Ola Glomstulen hadde ei gammal grå geit./.

Å kjere mi Kari gjer pølsa vel feit. For i morgen
skal Ola Glomstulen gifta seg.

Bevegelse/dans

Holde hverandre i hendene og løpe i ring. Samme retning hele tiden.

Gå innover i ringen. Gå utover i ringen. Slippe hverandre, alle "går rundt seg selv" en gang.

Polka

- Lag ei lang rekke, hoppe og sprette sammen i polkatakt (ingen trinn)
- La utøverne hoppe, danse, vrikke, klappe lyd etter polkaen. Kan jobbe sammen alene, to sammen eller fire sammen.

Reinlender og pols

Disse kan brukes på same måte som for polka. Finn helst noe uten sang.

RULLESTOLTEKNIKK

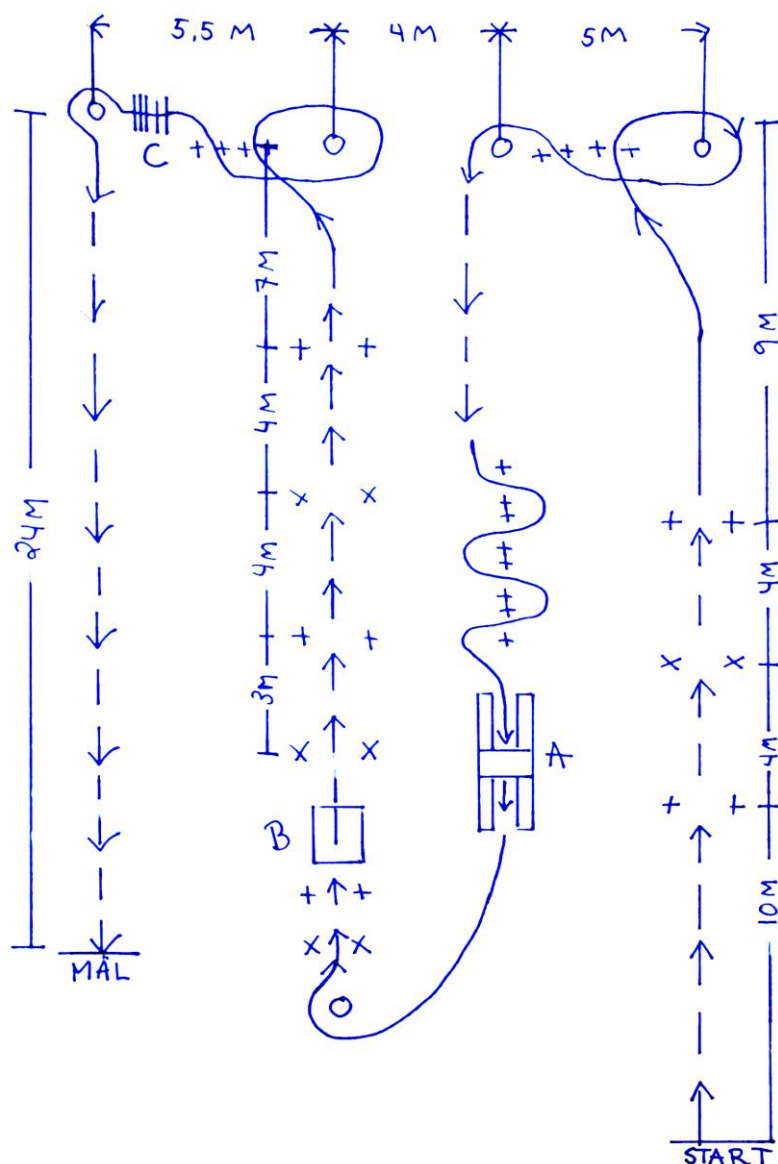


HINDERBANE

Begynn med å la utøverne kjøre mellom, stoppe og siden svinge. Deretter kan du legge inn mer avanserte øvelser f. eks i form av en hinderløype.

- Kjør rett frem mellom linjer.
- Sving, stopp, snurr rundt.
- Kjør under en ribbe eller et annet lavt hinder.
- Kjør over en ribbe eller et annet hinder.
- Kjør fram og tilbake over en gymnastikkmatte.
- Kjør slalom mellom markører – fremover og bakover.

RULLESTOLSLALÅM



Tegnforklaring:

- + + : Porter en kjører forlengs gjennom
- x x : Porter en kjører baklengs gjennom
- o : Markører som skal passeres

Rampe A: Kjøre forlengs opp på plattingen, snu 360° for de som klarer det, kjøre ned igjen.

Rampe B: Vipp opp på platting, og kjører over.

Tunnel D: Port med løse pinner over, kjør gjennom tunnelen.

STASJONSTRENING

Vi har her tatt med ideer til en koordinasjonsløype, en hinderløype, og en koordinasjon-, balanse- og teknikkløype organisert som stasjonstrening. Disse stasjonene er ikke så krevende når det gjelder utholdenhet, og det kan være lurt å arbeide i f. eks 3 minutter på hver stasjon før en bytter. Bruk gjerne musikk. Det gis også forslag til stasjonstrening med forslag til alternative øvelser, samt stasjonstrening for lite mobile.

KOORDINASJONSLØYPE

Løypen organiseres som stasjonstrening med 2-3 minutters arbeidsinnsats pr. stasjon – hvor mange stasjoner en har kan en velge selv etter antall utøvere og størrelse på salen. Øvelsene må velges/tilpasses ut fra utøvernes forutsetninger og behov.

Forslag til øvelser	
1.	To stykker sammen. Legg en medisinball/lydball på en benk og rull den frem og tilbake. Dersom en benk er for smal kan man bruke en treplate e.l. Husk riktig løfteteknikk.
2.	Bowling. Har du ikke bowlingkjegler kan du bruke plastflasker som du triller en ball mot. Synshemmede kan ha ledsager bak kjeglene som gir signal f. eks med en liten bjelle.
3.	Badminton. Rullestol brukere kan spille sittende i stolen.
4.	Før ballen med beina, eller kølla, rundt oppsatte markører. Rullestolbrukere kan ev. kjøre slalåm mellom kjeglene og sprette en ball.
5.	Kast en liten ring eller ball til hverandre.
6.	Bordtennis Rullestolbrukere kan spille sittende i stolen.
7.	Luftball. Banen har ikke bestemte mål, men avpasses bl. a etter spillerne. Det kan spilles en mot en, eller flere på et lag. Den som server kaster ballen over nettet til motparten. Spillet går ut på å få ballen til å berøre motpartens banehalvdel. Poengberegning som i bordtennis.

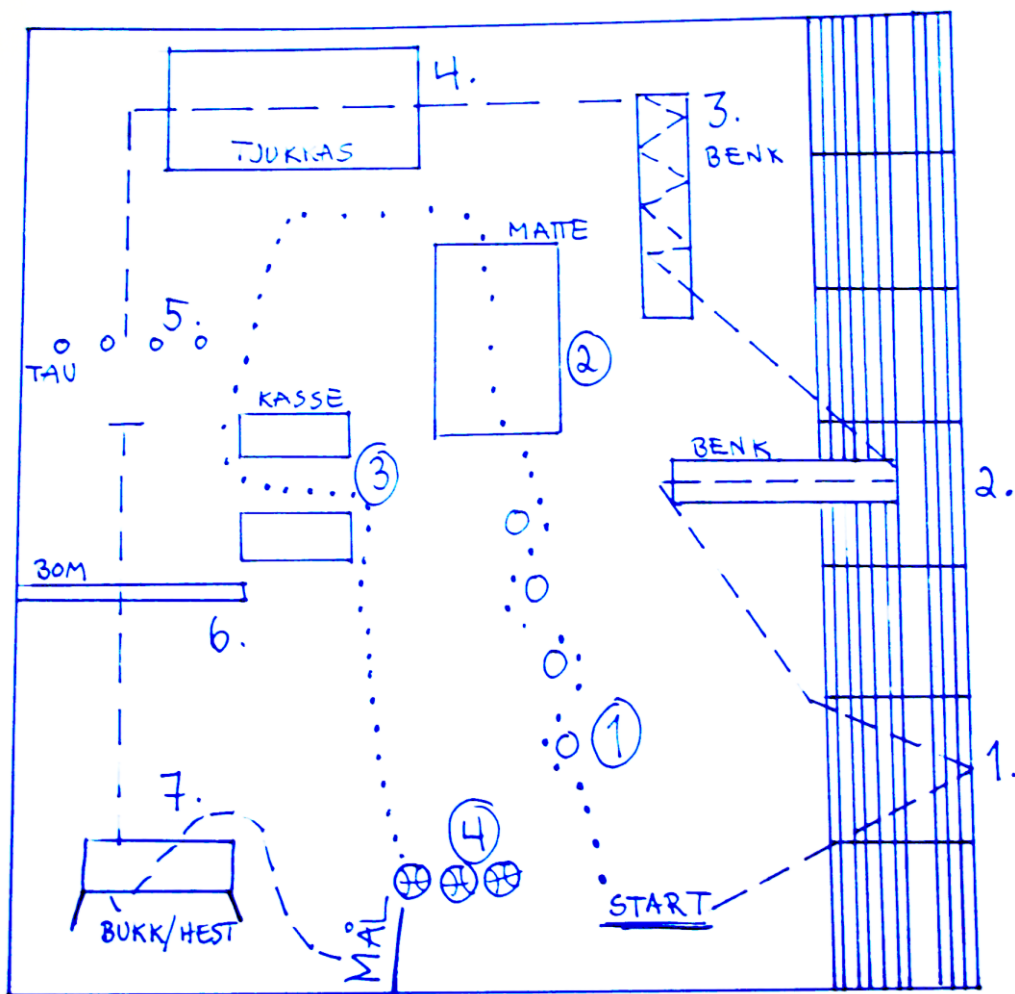
KOORDINASJON-, BALANSE- OG TEKNIKKLØYPE

Her er det viktig å finne stasjoner som flest mulig kan delta i. Bruke noen av de øvelsene vi foreslår, og lag noen egne. Ta utgangspunkt i det utstyret du har tilgjengelig når du planlegger. For at organiseringen skal gå så greit som mulig, er det lurt at alle bytter stasjon samtidig. På slutten av timen kan den enkelte få arbeide fritt på den stasjonen han/hun selv ønsker.

Forslag til øvelser med vekt på koordinasjon, balanse og teknikk. Øvelser for alle funksjonsnivå.	
A.	Trille rundt en matte liggende eller sittende på rullebrett.
B.	Kaste en ball opp i et kasselokk.
C.	Balansere på en medisinball, ev. med støtte.
D.	Balansere på benker. Dersom du snur benken opp-ned, blir utfordringen større. Alternativer: passer hverandre, hink på høyre eller venstre fot osv.
E.	Legg klosser e.l. på gulvet. Gå fra kloss til kloss uten å trå i gulvet, ev. kjør slalåm med rullestol eller rullebrett mellom klossene.
F.	Forskjellige øvelser på tjukkas: salto med tilløp o.l.
G.	Legg et tau på gulvet – balanser på det.
H.	Hopp langtau.

HINDERLØYPE

Det kan være vanskelig å få til kondisjonsterning for de som er lite mobile. Aktuelle alternativer kan være armsykkel, roapparat, forflytninger på langs eller tvers i salen ved hjelp av rullestol, rullebrett eller krykker eller kaste ball til partner fra ryggliggende. En annen måte er å lage en hinderløype med en "ytre bane" som er for de som ikke er bevegelseshemmet og en "indre bane" som er for bevegelseshemmede. De som er bevegelseshemmet kan da utføre sine øvelser parallelt med resten av gruppen. Det er da viktig at tidsintervallene blir like for begge grupper, slik at alle i størst mulig grad får føle de forskjellige treningsformene på kroppen, som f. eks lange og korte intervaller. På den "indre banen" foregår forflytningene på rullebrett.



"Ytre bane"

1. Klatre opp til øverste ribbe.
2. Dra seg opp benken til ribben ved hjelp av armene.
3. Hoppe slalåm over en benk (snu benken slik selve benke vender ned).
4. Sprint på tjukkas.
5. Ta fart og sleng deg så langt som mulig i tauene.
6. Klatre over bommen (høyden kan varieres).
7. Under og over bukken/hesten.

"Indre bane"

- (1) Slalåm mellom markører.
- (2) Dra deg over matten.
- (3) Rundt og mellom to kasser (benker).
- (4) To medisinballer kastes mot veggen.

ALTERNATIVE HINDER FOR BEVEGELSESHEMMEDE MED RULLESTOL/BRETT

1. To springbrett legges mot hverandre med matte over. Dra deg over mattene.



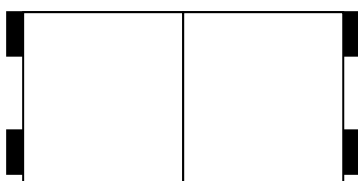
2. Dra seg opp en benk festet i ribbeveggen.



3. Dra seg over en benk som står på gulvet (rullebrettet kan føres ved siden av benken)



4. To matter legges over to benker. Dra deg under med eller under rullebrett.



STASJONSTRENING FOR LITE MOBILE

Øvelser	Muskelgruppe
Ligg på rygg med bøyde knær – løft sete.	Rygg, sete.
Ligg på ryggen – løft/kast en medisinalball rett opp.	Armstrekker.
Ligg på rygg – sykle med bena (ev. løft ett og ett ben opp mot magen)	Mage, hofte, ben.
Sit-ups. Ligg på ryggen med bøyde knær. Løft overkroppen mot knærne, ev. med vridning.	Mage.
Ligg på siden – løft øverste ben opp (strakt ben). Utgangsstilling med tærne rotert innover.	Hofte-abduktorer.
Ligg på siden med bena festet i nederste ribbe – løft overkroppen.	Mage, rygg, sete.
Stå på armer/knær. Løft motsatt arm og ben, ev. løft bare ett ben/en arm. Løft til høyde med kroppen.	Rygg, sete.
Len deg mot ribbeveggen, strak kropp – armhevinger stående.	Armstrekker.
Gå opp og ned på en benk/kasse, ev. knebøy ved ribbeveggen, ev. løft ett og ett kne mot magen.	Lår, sete, hofte.
Sitt på en stol. Reis deg opp, og sette deg, på ett eller to ben. Støtte i ribbeveggen.	Lår, sete, hofte.
Stå ved ribbeveggen. Dra deg mot veggen, slipp deg ut igjen. Strak kropp.	Armbøyere.
Ligg på magen på en benk. Dra deg over benken, skyv tilbake.	Overarm, rygg, bryst.

STASJONSTRENING MED FORSLAG TIL ALTERNATIVE ØVELSER

I stasjonstrening veksler man mellom arbeid (eks. 30-45 sek) og hvile (eks. 15-20 sek). Når en bytter stasjon kan det være nødvendig med noe lengre pause. For å spare tid ved forflytning kan man kjøre to intervaller på hver stasjon før en bytter. I forhold til for lite mobile kan man flytte redskap i stede for personer. Musikk til treningen er inspirerende, og en fin måte å regulere treningen på. I de forslagene som presenteres er det flere øvelser for hver muskelgruppe, og treneren må selv velge øvelser slik at

flest mulig muskelgrupper blir trent. Med tilpasninger skulle øvelsene kunne gjennomføres av de fleste.

Øvelser	Alternativ	Muskelgruppe
Ergometersykling	Sitt på gulvet bak sykkelen og sykle med armene (ta ev. av sete). Det finnes også armergometersykler.	Ben og sete, ev armer og rygg.
Sitt på en stol – kast en medisinball i veggen (fra bak hodet). To og to kan også kaste til hverandre.	- Synshemmede; sitt på gulvet, og fang opp ballen. - Synshemmede kan ev. ha en partner som henter ballen. - Bruk lydball eller lettere ball.	Mage og overarmer.
Stå på tå i nederste ribbe – strekk og bøy i ankel.	- Stå på gulvet og strekk opp på tå. - Sitt i stolen og strekk og bøy i ankelen.	Legg.
Skråstill en benk i ribbeveggen. Ligg på magen, og dra deg opp etter armene.	- Varier vinkelen på benken. - Stå tett inntil ribbeveggen. Slipp kroppen ut, og dra deg inn med en eller to hender.	Overarm, side/rygg.
Ligg på magen på matte – hev overkroppen fra matten.		Nedre del av rygg.
Gå opp og ned på en benk/kasse	- Hopp eller løp - Varier høyden på benk/kasse. - Løft ett og ett kne mot magen.	Lår, sete, hofte.
Sit-ups med bøy i knærne.	Hjelp til med armene - tau festet i ribbeveggen.	Mage.
Gå, løp, hopp, dans, krabb på tjukkas.	- Gå, løp, hopp, dans, krabb på gulvet. - Rull rundt i rullestol/rullebrett.	Under-ekstremiteter.
Ligg på gulvet. Løft en arm/ett ben diagonalt (ikke høyt!)	Løft bare et ben eller en arm.	Rygg/sete.
Ligg på magen på en benk, armene ned mot gulvet. Løft armene opp og ut til siden.	Benytt manualer når du løfter.	Øvre del av rygg.

STYRKETRENING

STYRKETRENING FOR LITE MOBILE

I denne delen har vi samlet en del styrkeøvelser som egner seg for utøvere som er lite mobile.

SITTENDE PÅ EN STOL UTEN RYGG

Husk rett rygg – ikke lut i ryggen! De som trenger det kan ev. støtte seg i stolen med armene.

Øvelser for bena

- Marsjer med bena.
- Sykle med ett eller begge ben.
- ”Gå” rundt stolen 360°.
- Løft ett og ett ben opp mot brystet.
- Bøy og strekk i anklene.
- Lag store sirkler med anklene.
- Plasser hendene på utsiden av knærne. Press knærne ut med motstand fra hendene. Gjør det samme for innsiden av knærne.

Øvelser for armene

- Bøy og strekk; fingrene, håndleddene, skulderleddene og armene mot taket.
- Rull i håndledd og skuldre (ha fingertuppene på skuldrene når du ruller skuldrene).
- Sleng armene fra side til side.
- Lag store sirkler med en og en arm.
- Rist hendene; til siden for kroppen, foran kroppen og over hodet.

Øvelser for skuldrene

- Trekk vekselvis høyre og venstre skulder opp mot ørene, ev. begge samtidig.
- Press annenhver arm ned mot gulvet, ev. begge armene samtidig.
- Press skuldrene vekselvis bakover/bakover, ev. begge samtidig.
- Rull med skuldrene (la armene henge slapt ned).
- Klapp foran kroppen og bak stolryggen.

Øvelser for nakke

- Vri hodet forsiktig vekselvis høyre og venstre, og se over skulderen.
- Legg hodet ned mot skulderen.
- Legg haka på brystkassen. Løft rolig opp og ned.
- Skyv haka rett frem, og trekk den tilbake.

Øvelser for overkroppen

- Senk overkroppen ned til knærne, og rull rolig opp igjen (hodet skal sist opp). Vri overkroppen fra side til side, og se over skulderen.
- Ta i gulvet med strak arm, vekselvis på høyre og venstre side.
- Strake armer med håndfeste. Strekk mot taket, og hodet bakover.

PÅ MATTE

Liggende på rygg

- Sykle med ett eller begge bena. Alternativt kan man sykle med armene.
- Trekk ett og ett ben opp mot magen. Hjelp ev til med armene.
- Ligg med bøyde knær – forskjellige øvelser; seteløft, sit-ups (ev. skrå sit-ups) eller la knærne falle rolig fra side til side.
- Rull rolig fra side til side (uten å hjelpe til med armene). Flere blir fort svimle, ta derfor få repetisjoner.
- Trekk et bøyde ben opp mot magen. Strekk kneet og bøy i ankelleddet. Senk strakt ben mot gulvet.

Liggende på magen

- Armene foran hodet; løft en og en strak arm (se ned i gulvet), ev. løft begge armene.
- Løft vekselvis motsatt arm og ben diagonalt (løft opp og strekk ut, det er ikke om å gjøre å løfte høyest mulig!).
- Armene ut til siden; press armene ned i gulvet – slapp av.
- Armene ut til siden med 90 grader bøy i albuen; løft armene og press skulderbladene sammen
- Armene langs siden; løft overkroppen ev. løft hodet.

Liggende på magen med bøy i knærne

- Bøy og strekk i anklene.
- Rull i ankelleddene.
- Spark deg selv i baken med vekselvis høyre og venstre fot.
- Bøy ett kne, løft låret opp fra gulvet, og strekk i ankelleddet, og senk ned igjen. Vekselvis høyre og venstre ben.

Liggende på siden

- Bøy i hofte 90 grader og knær 90 grader.
- Løft øverste ben strakt opp. Bytt side etter et antall repetisjoner.
- Lag sirkler med øverste ben.
- Kryp sammen i fosterstilling, og strekk deg ut.
- Fest bena i nederste ribbe, og hev overkroppen.

Sittende med strake ben

- Løft baken opp fra matta.
- Kryss det ene benet over det andre, og vri kroppen. Tilbake igjen.
- Løft det ene ev. begge bena opp.
- Bøy og strekk i anklene.
- Vri overkroppen og la deg falle over til den ene siden. Skyv fra med armene og sitt opp.
- ”Gå” bakover/fremover på baken.

Sittende med bøyde ben

- Sykle med bena.

Stående på alle fire (magen ned)

- Strekk ett og ett ben bak.
- Strekk en og en arm frem.
- Strekk motsatt arm og ben diagonalt. Ikke løft høyere enn kroppen!
- Push-ups på knær – desto strakere man er i hofteløddet – desto tyngre blir det!
- Svai og skyt rygg.
- Vift med ”halen”.
- Løft en arm ut til siden og opp mot taket med kroppsvridning (se etter armen). Armen skal være strak, og det skal løftes vekselvis til høyre og venstre.

Stående

- Overkroppen faller mot gulvet, rull rolig opp. Hodet skal være det siste som kommer på plass.
- Sving med armene, ”knikse” i knærne.
- Marsjer på stedet.
- Knebøy.
- Stå på tærne, rull over på hælene.
- Strekk vekselvis høyre og venstre arm mot taket.

Gående

- Gå med lange skritt. Veksle med å gå på tå og på hæl.
- Gå mens høyre/venstre/begge armer føres rundt.
- Spark deg selv bak mens du går rundt.
- Gå med høye kneløft.
- Gå sidelengs med kryss-steg.

MED STRIKK

Sittende/ stående med ansikt mot ribbevegg, strikk festet i ribbevegg i skulderhøyde:

- Dra stikken bakover i skulderhøyde – albuerne går ut til siden (tar mellom skulderbladene).
- Dra strikken bakover og ned, som om du staker dobbelttak på ski og slipp langsomt opp (armstrekke og utside rygg).
- Albuer inntil kroppen, dra underarm ned mot hofte og slipp langsomt opp! (armstrekke).

Sittende/ stående med ansikt fra ribbevegg, strikk festet i ribbeveggen i skulderhøyde:

- Dra strikken fremover mot brystet og slipp sakte tilbake til armene er rett ut fra kroppen. Ha lett bøy i albuer (brystmuskler).

STYRKETRENING FOR STÅENDE OG SITTENDE UTØVERE

Vi vil i denne delen gi noen eksempler på styrkeøvelser for stående og sittende utøvere. Det vil også finnes tips til styrkeøvelser andre steder i øvelsesutvalget, integrert i andre aktiviteter. Bruk disse tipsene til å utvikle dine egne øvelser.

Øvelser for:	Utøvere som står	Utøvere som sitter i rullestol
Mage/rygg/overkropp	Ligg på ryggen - sit-ups	Ligg på ryggen - sit-ups.
	Ligg på ryggen – skrå sit-ups	Skrå sit-ups fra ryggliggende Evt. rotasjon i overkropp fra side til side i stolen
	Ligg på magen – rygghev.	Ligg på magen - rygghev. Evt. sitt i stolen, senk overkropp slik at magen kommer ned på lårene og løft opp i sittende stilling. Evt. kan også en vekt brukes for å gjøre øvelsen tyngre
	Innkast som i fotball, men med medisinball. Strake armer over hodet, bøy bakover i overkroppen, kast ballen frem.	Samme, men sittende i rullestol.
	Medisinball støtes gjennom en kombinert vridning av kroppen og strekking av armen. Den frie hånden hjelper til med å støtte ballen før kastet. Støt med både venstre og høyre arm.	Samme, men sittende i rullestol.
	”Planken” – ligge så strak som mulig med knær eller tær, samt albuer i gulvet.	Plukke en medisinball opp fra gulvet og strekke armene over hodet.
		Trepinne eller stang – bredt håndgrep – padle kajakk.
Armer	Push-ups – strak kropp evt. knær i bakken.	”Sitte og presse” – sitt i rullestolen og løft deg opp ved å holde i armstøtten på stolen og strekke armene, evt. armhevinger i tau eller ringer. Evt. kan man bruke strikk i ribbevegg som beskrevet under øvelser med STRIKK
	Kast medisinball mot vegg.	Samme men sittende i rullestol.
	Øvelser med strikk. Se under øvelser for lite mobile.	Øvelser med strikk. Se øvelser for lite mobile.
Ben	Stå på gulvet og strekk opp på tå, evt. gjør den samme øvelsen stående i ribbevegg.	
	Bøy i bena som om du skal sette deg på en stol, rett deg opp igjen.	
	Gå opp og ned på en benk.	
	Utfall fremover, annet hvert ben.	

TØYNINGER

På de neste sidene er det gitt eksempler på uttøyninger av noen av de store muskelgruppene. Tankegangen er her som tidligere at det må finnes alternativer til alle. Noen kan gjøre øvelsene i ribbevegg, mens andre kan tøye de samme muskelgruppene på stol eller matte. Kjenner man til uttøyningsøvelsene på matte, kan stort sett alle utføre disse. Husk rolige bevegelser når du tøyer.

LÅRETS FREMSIDE

- A. Stå ved ribbeveggen eller støtt det til en vegg. Løft det ene benet. Ta tak med samme sides hånd og press hælen mot baken. La kneet peke nedover, og ha hoften strak. Hold overkroppen i ro.
- B. Sitt på knærne, baken mot hælene. Len overkroppen bakover. De som har vondt i knærne bør ikke utføre denne øvelsen.
- C. Sitt utpå siden av en stol. Løft ett ben ved siden av stolen. Ta tak rundt foten, og tekk hælen inn mot baken.

LÅRETS BAKSIDE

- A. Sett et ben i ribbeveggen i hoftehøyde. Tøy rolig fremover. NB! Husk ryggen! Skyt ”halen” ut i rommet bak kroppen
- B. Sitt på gulvet med strake ben i v-stilling. Tøy rolig fremover. NB! Husk ryggen!
- C. Ligg på gulvet. Løft en fot mot taket. Ta tak rundt kne/ legg og press ned mot overkropp.

LEGGENS BAKSIDE

- A. Hold fast i ribbeveggen i skulderhøyde. Stå på et ben et stykke fra veggen. Mens hælen forblir i gulvet, bøyer du i kneet.
- B. Stå med hælen i gulvet, foten i veggen og overkropp vendt inn mot veggen. Press hofta inn mot veggen
- C. Som overfor, men med bøy i kneet.

RYGGEN

- A. Stå på alle fire, mens du krummer og svaier i ryggen.
- B. Ligg på ryggen mens du trekker knærne inn mot kroppen. Rull på ryggen.

BRYSTET

- A. Stå med siden til ribbeveggen – hold i denne. Vri kroppen ut slik at du får press på brystet.
- B. Sitt på en matte. Hold den ene armen rett ut, press bakover med vridning. Se etter hånda.
- C. Samle begge armene bak overkroppen og løft opp bak kroppen så langt du klarer

BAKSIDEN AV OVERARM

- A. La albuen peke rett opp, mens du legger hånden mellom skulderbladene. Press armen bakkover med den andre armen.

BASSENG

Vann kan gjennom sine spesielle egenskaper bære og understøtte kroppen og gi økte bevegelsesmulighet, også for personer som har begrensede bevegelsesmuligheter på land.

Svømmeopplæring innledes med vanntilvenning, slik at alle er trygg i vannet før innlæringen av de enkelte svømmeartene starter. Hvilke svømmeart en starter med må vurderes individuelt, men ofte er det enklere å føle seg trygg når en ligger på rygg. Det er også lettere å holde balansen når en ligger i denne stillingen, samtidig som en ikke får vann i ansiktet. Enkle ryggsvømmetak stiller mindre krav, fordi armer og ben kan beveges samtidig. Hallowick-metoden er en opplæringsmetode som tar hensyn til de krav som her er nevnt, og baserer seg på en ledsager til hver utøver. Tips til tilvenningsaktiviteter og leker er organisert i henhold til Hallowick-metodens 10-punkts program. Øvelsene gjentas ikke fra læringspunkt til læringspunkt, selv om de kan være dekkene for flere av de ulike punktene i metodikken. Øvelsene kan organiseres og utføres i grupper, i par, enkeltvis, på rekke, eller i ring.

Når det gjelder utøvere med funksjonshemning bør effekten av en skade ikke motvirkes ved hjelp av flytemidler. Ustabilitet er en naturlig følge av funksjonshemningen og utøveren må lære å mestre dette. Det må derfor legges stor vekt på rotasjonsbevegelse rundt kroppens lengdeakse.

ANSVAR I SVØMMEHALLEN

På grunn av faren for drukning er det meget strenge regler for ansvar i svømmehallen. For å undervise i basseng kreves det at minimum en av de ansvarlige er over 18 år og har godkjent livredningsprøve. Livredningsprøven skal fornyes hvert år. Forut for første gangs livredningsprøve skal man ha gjennomgått et 6 timers grunnkurs i hjerte og lungeredning, og førstehjelp.

Idrettslag har forsikringsordninger for sine medlemmer. Alternativt kan det tegnes en ulykkesforsikring for deltakere som ikke dekkes av hovedforsikringen. Dersom en ulykke skjer, og klubb/arrangør ikke har forsikring, eller det ikke er en person til stede med godkjent livredningsprøve, er det klubbens/arrangørens leder som står ansvarlig.

GREP

Alle grep som instruktøren benytter skal være:

- Løse og enkle.
- Så nær utøvers oppdriftssenter og balansepunkt som mulig.
- Minst mulig til hinder for utøverens bevegelser.

I begynneropplæringen kan utøver holde instruktøren på skuldrene, når han/hun står med ansiktet mot instruktør. Instruktør tar tak rundt utøver, litt nedenfor skulderbladene. Dette grepet benyttes ved forflytning i bassenget, ved hjelp til å komme ut i bassenget. Når utøver skal hjelpes ut i vannet, bør en stå med bena fra hverandre og lett bøyning i hofter og knær. Gå bakover og dra personen ut i vannet. Da tar vannet tyngden, og en kan uten problemer få en tung utøver ut i vannet alene. Når utøver er trygg, kan instruktør gå over til å benytte et "hender på hender" grep. Utøver legger sine hender i instruktørens hender. Her er instruktør bare en støtte.

Når en skal arbeide med flytestillinger på maven, kan utøver i starten legge hendene på instruktørs skuldre. Instruktør må ha skuldrene under vann. Instruktør understøtter utøver ved armhulene. Senere i opplæringen kan et "hender på hender" grep benyttes. Utøver kan også holde rundt livet på en annen utøver som går forover i vannet.

Når utøverne går i ring eller på linje, bør instruktør være ved siden av utøver med funksjonshemning. Instruktør og en annen utøver stikker sine armer under den funksjonshemmede utøverens armer før håndfatning tas. På denne måten kan han/hun "henge" i deres armer, og instruktør har kontroll over bevegelsene. Dersom utøver har amputasjon eller annen funksjonshemning i armene, kan instruktøren holde rundt ryggen i et fast grep. Når utøvere begynner å bli kroppsbevisst og har innarbeidet hodekontroll, kan han/hun gå i ring med vanlig håndfatning. Når utøverne skal gå på rekke, kan de ta tak om livet på den som går foran. Instruktøren skal gå bak utøver med funksjonshemning.

Når utøver skal arbeide med ryggen mot instruktør, benyttes ulike grep etter de bevegelser som skal utføres. Skal en sykle eller gå, står instruktør bak og fører sine armer inn under utøvers armer, slik at utøver "henger" i armene på instruktør.

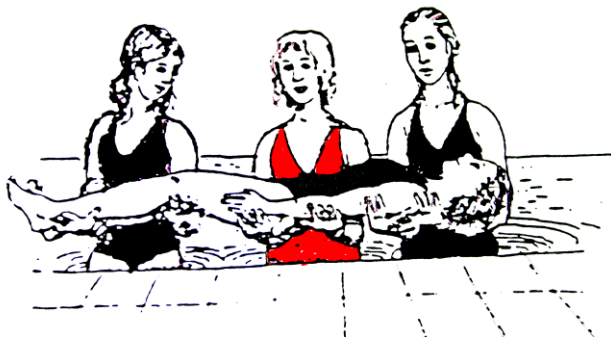
Ligger utøveren i flytestilling på rygg, skal instruktør understøtte så nær oppdriftssenteret som mulig (balansepunktet). Instruktør holder under ryggen, litt nedenfor skulderbladene - parallelle hender og håndflatene vendt opp. Støttegrepet under ryggen benyttes når en skal trene flytestilling, ved innlæring av ryggsømming og ved trening av vertikal- og lateralrotasjon.

Som begynnelse til lateralrotasjon kan instruktør vippe utøver rolig fra side til side. Husk at hode skal snus til motsatt side av det som tipper. Etter hvert kan utøver flyte med siden mot instruktør. Drei utøver rundt ved å presse hode ned i vannet. Snu alltid utøver mot deg.

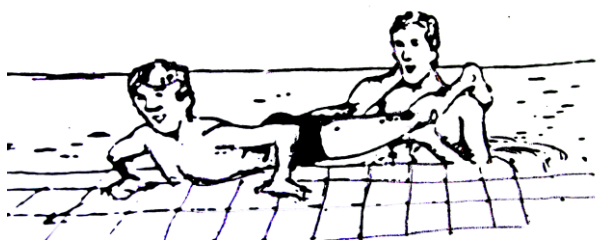
Hodet kontrollerer kroppens bevegelser, og utøveren skal derfor aldri holdes i hodet. Gjør vi dette vil utøveren miste muligheten til å opprettholde en balansert flytestilling.

OPP AV VANNET

Det finnes fortsatt enkelte svømmehaller der det ikke er ramper, heisanlegg e.l. Dersom instruktøren ikke klarer å benytte "brannmannsløft" fordi utøveren er for tung, kan instruktøren og et par utøvere lett få den funksjonshemmede utøveren opp av bassenget på den grunne delen, ved å løfte som vist på figuren. I løftet skal håndflatene til de som løfter vende ned.



Utøveren bør også trene på å komme opp på kanten av bassenget på egen hånd. Det enkleste er å legge seg på maven på bassengdekket og åle seg innover gulvet som en krokodille. Utøverens hender skal da være ved hoften, og ikke strekkes fremover (da får en nemlig lett nesen i gulvet...).



FRA LEK I VANN TIL SVØMMING – HALLIWICH METODENS 10 PUNKTS PROGRAM

1. Tilvenning til vann

Målet er at utøverne skal bli kjent med elementet vann, sin egen kropp, og hvordan kroppen fungerer i vann. Elementære ferdigheter som forandringer i kroppsstillinger (lang/kort – smal/bred), stående og sittende stillinger, gang, hopp o.s.v. skal innlæres. Det skal dessuten legges stor vekt på trening av hodekontroll og pusteteknikk.

I vann påvirkes kroppens stilling av hodets stilling og bevegelser. For enkelte funksjonshemmede er hodet den eneste kroppsdel som de kan regulere balansen med. Skal utøveren kunne utnytte opparbeidet hodekontroll, er det viktig av man samtidig lærer god pusteteknikk. Man slipper da problemer med at utøveren trekker hodet bakover for å unngå sprut o.l. Trekket hodet bakover, får kroppen et dreiemoment, og utøveren får problemer med å opprettholde balansen. Ved å presisere at utøverne skal "blåse" når de får vann i ansiktet, vil de innta en aggressiv holdning, med haken litt fremover og nedover – en tilnærmet korrekt hodestilling i vannet.

Øvelser for hodekontroll:

- Gå i vannet og skyv på dette med hodet. Gå på rekke, i ring, parvis eller alene. Varier med å gå fremover, bakover og sidelengs.
- Lag en "slange" med fatning om livet på den foran. Dersom ikke utøver kan holde seg fast står instruktøren bak med tak om livet til utøveren foran den funksjonshemmede utøveren. Slangen skal bite seg selv i halen, og når den bakerste fanges blir denne slangens hode.
- For å kjenne at vannet har vekt og motstand, kan man løfte vann med hender og føtter.
- Motstand kjennes best når man går i ring og bytter retning når ringen har fått fart.
- For å trene balanse i andre stillinger enn gående, kan man lære å sitte på bunnen av bassenget, i en trapp, alene på huk osv. De minste kan sitte på instruktørens kne.

- Det er enklest å lære å stå alene på dypt vann. Leker som egner seg ulike former for ballspill.

Øvelser for pusteteknikk:

- Blås bordtennisballer bortover vannflaten, i rokkering osv. To og to står mot hverandre, ev. med håndfatning. Blås baller til hverandre.
- Rokkering med bordtennisballer inni. Greier du å blåse så hardt at ballene hopper over kanten?
- Skyv en bordtennisball bortover vannflaten med ulike deler av ansiktet; haken, munnen, nesen, pannen osv.
- ”Kok poteter” i vannet. Stå i en stor ring, eller 3-4 rundt hver sin rokkering. Klås bobler i vannet – kraftigere etter hvert.
- Munnen i vannet. Brøl som en sjøløve. Lag andre lyder i vannet.
- Si navnet ditt i vannet.
- Syng en sang under vann, ev. la de andre utøverne gjette hvilken sang som synges.
- Tell fingre under vann. En utøver kan f. eks holde frem et antall fingre, som de andre skal se hvor mange det er.
- Stå framoverbøyd med hendene på ryggen og ansiktet ned i vannet. Blås ut gjennom nese og munn. Drei hodet til siden og trekk inn pusten.

Dykkeøvelser:

Start treningen på grunt vann, slik at utøverne har mulighet til å hente gjenstander på bunnen uten å måtte dykke hodet under vann. Øk vann/dykkedybden forsiktig etter hvert. Det bør fra starten legges vekt på at utøverne har øynene åpne under vann for å orientere seg. I starten bør utøverne ha fast støtte, eks ved å holde hverandre i hendene.

Vanndybde i knehøyde

- Stå i ring. Lytt etter lyder i vannet, først med det ene øret så med det andre.
- Små gjenstander på bunnen. Kan du se hva som ligger på bunnen? Ta opp gjenstanden uten at hodet kommer under vann.
- Ta en bordtennisball i hånda. Se på den under vann. Slipp den og se at den spretter opp.
- ”Vaskeøvelser”; bruk en rokkering som vaskefat, vask ansiktet.
- Dusj; hell vann over hverandre.

Vanndybde i hoftehøyde/brysthøyde

- Ball eller svømmeplate skyves med panna til andre siden av bassenget.
- En rokkering holdes på høykant og utøver kryper gjennom. Senk ringen slik at en må dykke.
- Kryp gjennom flere ringer.
- Vugge/vekt/pumpe; to og to står mot hverandre med håndfatning. Den ene sitter nede på huk mens den andre hopper opp – vekselvis.
- Stå i ring. Trener i midten med en stang som føres rundt. Utøverne dukker etter hvert som den kommer. Varier høyde på stangen.
- Rop navn. De som blir ropt skal dukke under vann. Hvem kan holde hodet lengst under vann?
- Løft svømmeplate opp med hodet.
- Rokkeringer flyter i vannet. Dukk under og kom opp i rokkeringen.
- Bro, bro, brille; broen holdes så lavt at en må dukke for å komme under.
- Epler og pærer
- Hoppe sa gåsa
- Kenguruhopp
- Toget (lik slangen) farer av gårde. Når det kommer til en tunnel må alle dukke under vann.
- Sisten; en er ”fri” når en er under vann med hodet.
- To og to sammen. Den ene klatrer ned langs den andres ben.
- Ta opp dykking eller andre gjenstander fra bunnen.

2. Frigjøring

Målet er at utøveren skal frigjøre seg fra instruktøren, flyteredskap, bassengkant o.l. Det at utøveren skal gjøre seg uavhengig av noe å holde i, bør ikke betraktes som en ferdighet i seg selv, men som en kontinuerlig prosess.

Øvelser:

- Romskipet; utøver og instruktør står ansikt mot ansikt. Instruktøren legger sine armer som en ring rundt utøveren. Utøveren er inne i romskipet, og ved å trykke på instruktørens nese åpnes romskipet. Utøveren skal ut i rommet, dvs forflytte seg rundt instruktøren, enten uten støtte eller ved å holde på armer eller skuldre. Når utøveren er tilbake i romskipet, lukkes dette ved å vri på instruktørens øre.
- Lang, lang rekke.
- Hauk og due.
- Siste par ut.
- Tyven, tyven.

Dersom utøveren er spesielt spendt eller svært spastisk kan følgende lek benyttes som avspenning:

- Utøveren ligger på rygg, og instruktøren tar fatning i siden, omtrent ved utøverens tyngdepunkt. Sving fra side til side i små og store svinger.

3. Rotasjon om kroppens tverrakse - vertikalrotasjon

Målet er å lære å reise seg opp eller å legge seg ned i vannet. Kroppsbygning og svak muskulatur kan vanskeliggjøre en slik rotasjonsbevegelse, og enkelte vil aldri klare å reise seg fra en flytestilling på magen uten hjelp. De kan imidlertid lære å reise seg fra ryggliggende. Rotasjonsimpuls startes ved at hodet bøyes mot brystet og armene flyter fremover vannflaten, ev. armene løftes opp av vannet for å minske oppdriften. Dersom utøveren er sterk nok kan knærne trekkes opp mot pannen for å øke rotasjonseffekten. Utøvere med svak nakkemuskulatur kan benytte seg av at bena synker når hodet presses bakover.

Den totale vertikale rotasjon er en salto, og dette bør også trenes på. Vann er ofte det eneste element hvor enkelte funksjonshemmede kan gjøre bevegelser hvor hodet kommer lavere enn bena. Salto fremover trenes ved at instruktøren gir fart mens utøveren fører armene ut til siden og trekker hodet ned mot brystet.

Øvelser:

- Hvem får egg til frokost? Utøverne flyter på rygg med bena inn mot sentrum, de som trenger det får støtte under ryggen. Mange bordtennisballer (egg) legges inne i ringen. På signal prøver utøverne å få tak i så mange egg som mulig.
- Fader Jakob; alle flyter på rygg i ring. Reiser seg opp på ”..hører du ei klokke..”.
- Tre jobber sammen. En gjør salt mens de andre hjelper til.

4. Rotasjon om kroppens lengdeakse - lateralrotasjon

Målet er å lære å kontrollere balanseproblemer pga asymmetrisk kroppsform eller ufrivillige bevegelser. Når det gjelder de som har problemer med å reise seg til stående stilling i vannet, er det viktig at de lærer å snu seg fra mageliggende til ryggliggende. Hodets bevegelser er viktige for å opprettholde en stabil stilling.

Øvelser:

- ”Hallo”. Utøver flyter på ryggen, og instruktør holder lett under ryggen. Si utøvers navn, og han/hun snur hodet og setter i gang en rotasjonsbevegelse som må forsøkes å stoppe. Når utøver er mer trent kan instruktør slippe idet rotasjonen begynner.
- ”Ta den ring og la den vandre”. Utøverne flyter på rygg, i ring, med føttene inn mot sentrum. Instruktør står ved hodet til de som har behov for det. Send rundt en ring eller noe annet som

er lett å gripe. Gjenstanden skal leveres til nestemann med den samme hånd som mottar. Skift retning etter en stund for å trene begge sider.

- ”Piruetter”. Tren på piruetter (360° vending) både stående og flytende. I starten hjelper instruktør de som har behov for det til å fullføre rotasjonsbevegelsen. Stå slik at du har kontroll med utøvers skuldre og hode. Husk blåse ut når det kommer vann i ansiktet.
- Alle sangleker der en skal dreie eller snu seg er aktuelle f. eks jenka.

5. Kombinert rotasjon

Målet er å lære kombinert vertikal og lateral rotasjon. Den kombinerte rotasjonen benyttes bl. a når utøverne skal ut i vannet på egen hånd, fra sittende på bassengkanten eller når de faller og skal reise seg i vannet. Dette blir et supplement til hopp/stupøvinger fra bassengkanten.

Øvelser:

- ”Filledukker som faller i vannet”. Utøverne lar seg falle i vannet, snur seg rundt på rygg og så opp til stående.
- ”Fisken i garnet”. Alle tar sammen i en stor ring. Noen av utøverne går inn i ringen, og disse er fisker som skal forsøke å komme seg inn og ut av ringen, over og under armene til de andre. Den som er fisk skal alltid komme opp av vannet med ansiktet mot ”garnet”. Leken blir vanskeligere om ringen er i bevegelse.
- Utøver sitter på kanten, hode og armer føres frem. Utøveren lener seg fremover til han faller, og idet han gjør det, snus hodet slik at utøveren havner på ryggen.

6. Utnyttelse av oppdrift i praksis og 7. Flytestillinger

Målet er å gi en forståelse av vannets oppdrift, hvilke stillinger som er mest stabil i vannet, og at vi ved hjelp av egen muskelkraft kan holde oss flytende i vannet. Vær imidlertid oppmerksom på at enkelte aldri vil lære å flyte uten medbevegelse. I treningsperioden må instruktøren observere utøverne for å finne fram til gunstigs mulig flytestilling som utgangspunkt for innlæring av første svømmeart. I denne perioden bør også utøverne lære å trå vannet dersom dette er fysisk mulig.

Øvelser:

- Flyt som en kork. Utøverne trykker seg selv ned i vannet slik at de ser at de flyter opp igjen. Ev. kan to og to jobbe sammen.
- Sitt på bassengbunnen og hils på hverandre.
- Gå på hendene i bassenget, og la bena flyte opp.
- Flyt som bokstaver, eks X, Y, T, O osv. Eksperimenter også med andre flytestillinger.
- Flyt gjennom rokkeringer. Instruktør holder en eller flere rokkeringer som utøverne skal gli gjennom. Fest ev. et søkk i rokkeringene.
- Trå vannet, så høyt opp i vannet som mulig. Dette kan være vanskelig for enkelte som bare ved hjelp av hodekontroll klarer å holde seg flytende i vertikal stilling. Disse trenger imidlertid å øve ekstra på å flyte vertikalt, og i mellomtiden kan resten trene på å trå vannet.
- Storm. Alle står i ring, en er i midten. Denne skal forsøke å holde seg flytende mens de andre hopper og danser i ring rundt. Bytt når den i midten ikke klarer å holde seg flytende lengre.

8. Gliøvelser – turbulent glidning

Målet er å lære å gli i vannet. De som ikke selv kan sparke fra i kanten, kan trekkes på ryggen rundt i bassenget. Etter hvert slipper en taket, slik at en ”trekkes” på kjølvannsbølgen (dragsugoeffekten) som den som drar lager ved å gå i vannet. Enkelte foretrekker å bli tauet på magen.

Øvelser:

- To og to sammen. Den ene sleper den andre etter seg, på magen eller på ryggen. Når de har fått fart, slipper en taket og ser hvor langt det går å flyte.
- ”Karusellen”. Lag en stor sirkel, hvor annenhver står og annenhver ligger og flyter i vannet (flyt med bena inn eller ut av ringen). Treneren står ved den funksjonshemmede utøveren. Når karusellen har fått fart, slipper man taket og ser hvor langt karusellen fører en.

- Gliøvelser kan foregå med avspark fra bassengkanten eller sittende i trapp (med eller uten flyteplate). Det gjelder å strekke seg helt og slappe av for å se hvor langt man kommer.
- Dersom det er en som ikke selv kan sparke fra, kan instruktøren gi fart ved å skyve utøveren fremover i vannet. Ta tak om lår/knær når du gir fart.

9. Elementær progresjon - sculling

Ved sculling beveger en seg i vannet ved hjelp av håndbevegelser. Målet er å lære å skape sin egen fremdrift. For at den funksjonshemmede svømmerens balanse skal bli minst mulig forstyrret, begynner opplæringen med et undervannstak alt etter hva den enkelte klarer å utføre, f. eks sculling. Det er først nå den egentlige svømmeopplæringen kan ta til.

10. Utvikling av et grunnleggende svømmetak tilpasset den enkeltes muligheter - ryggsvømming

Man starter gjerne med å lære symmetriske tak, og for de aller fleste funksjonshemmede anbefales ryggsvømming som første svømmeart. De enkleste ryggsvømmingstakene utføres ved at armene løftes fort opp av vannet så man ikke synker, og så rolig armføring ned og inn til siden. Håndflatene skal være vertikalt stillet i bevegelsesretning, lillefingersiden skal være ned.

Når man er kommet til dette punktet i opplæringen, utvikler man ferdigheter i de ulike svømmeartene alt etter den enkeltes forutsetninger.

De 10 punktene som her er nevnt er veiledende. Tidspunkt for start på de enkelte læringspunkter vil avhenge av den gruppen man instruerer. Enkelte funksjonshemmede bruker imidlertid svært lang tid på å utvikle nye ferdigheter.

LEKER I VANN

Ormen lange

Lang rekke. Utøverne holder hverandre på hoftene. Vær som en sjøorm som bukker seg av sted.

Reisen over Atlanteren

2-3 ”isfjell” på midten. De på hver side skal prøve å nå motsatt side uten å bli berørt av ”isfjellene”. De som blir berørt blir selv ”isfjell”.

Fange sild

To holder hverandre i hendene, og skal forsøke å fange resten. Det er bare lov å fange med den handa som er fri. Etter hvert som silda blir fanget, hefter den seg på og rekka blir langre.

Rev og gås

Gåsemor er fremst i rekke, og skal beskytte barna for reven. Barna holder hverandre rundt hoftene på rekke bak gåsemor. Reven forsøker å få tak i barna.

Fisk i garnet

Flere fisker er fanget i ringen, og forsøker å komme seg ut av denne.

Drakamp

To rekker mot hverandre. De to fremste holder hverandre. Dra de andre over f. eks en strek.

Starte torpedo

Tre sammen. To holder hverandre i hendene med ansiktet mot hverandre. Den tredje ligger på magen oppå hendene til de andre. De to som står setter farten på torpedoen.

Flyvende fisk

To rekker mot hverandre. De som står rett ovenfor hverandre holder hverandre i hendene. Flyvefisken ligger på magen oppå hendene og blir kastet fremover. Denne leken passer best ved slutten av tilvenningsfasen.

Tog i tunnel

En del av utøverne går på rekke og holder hverandre om hoftene. Resten står tunnel.

Fuglene flyr ut av huset

Alle har hver sitt hus (rokking) som de står inni. På signal flyr fuglene ut av huset og finner ett nytt.

Holde feltet fritt

Ett banetau deler bassenget i to. En gruppe på hver side med like mange baller på hver side av tauet. Gruppene skal kaste sine baller over til motpartens område og prøve å holde sitt område fritt for baller. Bruk f. eks gymballer eller badeballer.

HJELPEMIDLER

Vi kan dele hjelpemidler i tre kategorier:

- A. Hjelpemidler hvis primære hensikt er å understøtte oppdrift.
- B. Hjelpemidler som har en motiverende virkning, som kan virke avledende i ubehagelige situasjoner og som kan anvendes for lettere å kunne organisere enkelte aktiviteter.
- C. Hjelpemidler som kan benytte for å forflytte seg fra garderobe og dusj til svømmehall.

Oppdriftsmidler:

Plater, svømmebelter, mansjetter, halskrager og svømmeormer/pølser. En redningsvest er ikke et hjelpemiddel for svømmeopplæring – det hindrer svømmerens bevegelser.

Motiverende hjelpemidler:

Ballonger, baller i forskjellige størrelser, bordtennisballer, UFO'er, myke plastringer som flyter, røkkeringer, dykkeleker, flytematter og andre flyteleker, basketballkurv som flyter, volleyballnett og ringspill som flyter.

Forflytningshjelpemidler:

Dusjstol, rullator og rullebrett med og uten ryggstø.

TIPS TIL ANNEN LITTERATUR MED FORSLAG TIL AKTIVITETER

Beitostølen Helseportssenter; Norges Orienteringsforbund; Læringssenteret (2002). Orientering for alle. Kan lastes ned fra www.bhss.no.

Beitostølen Helseportssenter; Læringssenteret (2002). Klatring for alle. Kan lastes ned fra www.bhss.no.

Beitostølen Helseportssenter; Læringssenteret (2001). Alpint for alle. Kan lastes ned fra www.bhss.no.

Beitostølen Helseportssenter; Læringssenteret (2001). Langrenn for alle. Kan lastes ned fra www.bhss.no.

Beitostølen Helseportssenter; Læringssenteret (2001). Skileik for alle. Kan lastes ned fra www.bhss.no.

Beitostølen Helseportssenter; Læringssenteret (2001). Alpint for alle. Kan lastes ned fra www.bhss.no.

Beitostølen Helseportssenter; Læringssenteret (2001). Riding for alle. Kan lastes ned fra www.bhss.no.

Beitostølen Helseportssenter; Læringssenteret (2001). Bordtennis for alle. Kan lastes ned fra www.bhss.no.

Handicapidrættens Videncenter (2002). Spil mig. Inklusjon af børn og unge med handicap i idræt i skole og fritid.

Krop, M. og Groeneveld, R. (2003). Fritt fram för alla! Idebok i idrott och hälsa för elever med rörelsehinder.

Lund, V. (1997). Handicapidræt i børnehøjde. Handicapidrættens Videncenter.

Norges Idrettsforbund (2005). Trener 1-kurs Barneidrett. Akilles.

Madsen, L. og Jensen M. (2001). Gymnastikk, børn og handicap. Handicapidrættens Videncenter.

Vegge, Ø. og Sæbu, M. (2003). Leker for alle. Beitostølen Helseportssenter . Kan lastes ned fra www.bhss.no.