

AKTIV PAUSE

ØVELSE: Samarbejdsøvelse

Inspiration

Formål

At deltagerne aktiveres fysisk og mentalt og får en aktiv pause i undervisningen.

Om øvelsen

Øvelsen kræver samarbejde og giver deltagerne større kendskab til hinanden.

Forberedelse

Ingen.

Sådan igangsættes øvelsen

1. Holdet får en fælles opgave, der eksempelvis kan være en af følgende:

- 5 fødder og 2 hænder må røre gulvet
- 2 bagdele, 7 fødder, 4 hænder må røre gulvet
- Lav selv flere opgaver.

Opgaverne er afhængige af, hvor mange deltagere der er på holdet.

2. Opgaverne kan gøres lettere eller sværere ved at flere eller færre legemsdele og større eller mindre antal må røre gulvet.

3. Deltagerne må gerne støtte sig til hinanden. Hvis nogle er meget usikre, kan man aftale, at de må støtte sig til et bord, stol og lignende.

MATERIALER



• Ingen

TIPS TIL UNDERVISEREN

- Øvelsen kan gøres sværere ved, at deltagerne ikke må tale sammen, mens de løser opgaven.
- Øvelsen kan laves som en konkurrence, hvor deltagerne deles i hold. Vinderholdet til hver øvelse får point, der tælles sammen til sidst.
- Øvelsen kan anvendes i relation til vigtigheden af kommunikation.

AKTIV PAUSE

ØVELSE: Spejlingsøvelse

Inspiration

Formål

At deltagerne aktiveres fysisk og mentalt og får en aktiv pause i undervisningen.

Om øvelsen

Øvelsen kræver koncentration og stimulerer samarbejdsrelationer mellem deltagerne.

Forberedelse

Ingen.

Sådan igangsættes øvelsen

1. Deltagerne stiller sig to og to, hvor kun den ene kan se underviseren.
2. Underviser laver en øvelse, og deltageren (der kan se underviser) efterligner.
3. Deltageren, som ikke kan se underviser, forsøger at spejle makkeren.
4. Øvelser kan være sving, forskellige andre armbevægelser, forskellig gang for eksempel på siden af fødderne, nede i knæene og så videre. Step på stedet eller i en firkant på gulvet.
Kun fantasien sætter grænser!
5. Deltagerne bytter plads efter 2-4 min.

MATERIALER



• Ingen

TIPS TIL UNDERVISEREN

- Øvelser med bold, ærtepose eller andet kan indgå i spejlingsøvelsen.
- Øvelsen kan laves udenfor.
- Øvelsen kan anvendes i relation til dialog om omgivelser og netværk: Afhængighed og støtte fra andre.

AKTIV PAUSE

ØVELSE: Kaste bold

Inspiration

Formål

At deltagerne aktiveres fysisk og mentalt og får en aktiv pause i undervisningen.

Om øvelsen

Øvelsen kræver samarbejde og giver større kendskab til hinanden.

Forberedelse

Hav en bold klar.

Sådan igangsættes øvelsen

1. Deltagerne stiller sig i en rundkreds med plads imellem sig.
2. Underviseren instruerer deltagerne således:
 - sig dit navn, når du kaster bolden
 - sig navnet på den, du kaster til
 - nævn en ting, der gør dig glad
 - nævn din livret, yndlingsdyr, yndlingssted (land, by, strand, skov, sofaen).

Mulighederne for hvad man kan sige er uendelige - kun fantasien sætter grænser!

MATERIALER



- Bold, gerne blød og i mellemstørrelse.

TIPS TIL UNDERVISEREN

- Øvelsen kan gøres sværere ved at deltagerne skal gentage udsagnet fra runden før. For eksempel: "Jeg hedder Karen, og mit yndlingsdyr er en hund." Det træner hukommelse og koncentration.
- Øvelsen kan anvendes i relation til dialog om netværk.

AKTIV PAUSE

ØVELSE: Stolegymnastik¹

Inspiration

Formål

At deltagerne aktiveres fysisk og mentalt og får en aktiv pause i undervisningen.

Om øvelsen

Øvelsen giver mulighed for bevægelse, hvor alle kan være med.

Forberedelse

Hav stole klar til alle deltagere.

Sådan igangsættes øvelsen

1. Deltagerne sætter sig på stole med afstand til hinanden og til møbler med mere.
2. Underviseren viser de enkelte stoleøvelser én ad gangen. Eksempler på øvelser:
 - stræk armene over hovedet
 - krum/svaj i ryggen
 - skulderrul
 - saml skulderbladene og hold presset
 - fejesving
 - sidebøjning
 - rotation i overkroppen
 - gå på stedet og lav bevægelserne:
 - arme frem/tilbage
 - arme op/ned
 - arme bøj/stræk
 - sidestep (også med armbevægelser som ovenfor)
 - høje knæløft
 - diagonalløft med armene
 - hælen frem/tilbage (også med armbevægelser som ovenfor)
 - hurtige skridt med boksebevægelser
 - squat (eller rejse/sætte sig)
 - diverse balanceøvelser.

MATERIALER



- Pjecen: Øvelser til stolemotion, Diabetesforeningen. Pjecen kan bestilles i Diabetesforeningens netbutik.



- Stole til alle deltagere.

TIPS TIL UNDERVISEREN

- Du kan få yderligere inspiration og se, hvorledes øvelserne udføres i ovennævnte pjec.
- Øvelserne kan laves udendørs eventuelt på bænke.
- Øvelsen kan anvendes i relation til motion og blodsuktermåling. Vælg de øvelser, der giver mest bevægelse og af flest muskelgrupper som for eksempel squat eller gå på stedet kombineret med armbevægelser.

¹. Øvelserne er fra Diabetesforeningens pjec "Øvelser til stolemotion".

AKTIV PAUSE

ØVELSE: Kaste bold parvis

Inspiration

Formål

At deltagerne aktiveres fysisk og mentalt og får en aktiv pause i undervisningen.

Om øvelsen

Øvelsen træner koordination og giver bevægelse.

Forberedelse

Hav en bold klar til hver to deltagere.

Sådan igangsættes øvelsen

1. Deltagerne skal sidde eller stå to og to over for hinanden.
2. Den ene kaster en bold til den anden. Kastet skal udfordre griberen, så balancen bliver udfordret, og griberen laver afværgereaktioner.

MATERIALER



- Bold(e), gerne blød og i mellemstørrelse.

TIPS TIL UNDERVISEREN

- Hvert hold spiller med to bolde. Suppler evt. med en ekstra til tre bolde. Flere bolde øger sværhedsgraden og dermed også krav til koordination og hurtighed.
- Bolden kan skiftes ud med ballon(er) eller udføres siddende for at sænke farten og dermed sværhedsgraden.
- Øvelsen kan anvendes i relation til at ændre vaner: Det er svært at have flere ting i spil/ mange bolde i luften. Kan give både grin og refleksioner.

AKTIV PAUSE

ØVELSE: Balance

Inspiration

Formål

At deltagerne aktiveres fysisk og mentalt og får en aktiv pause i undervisningen.

Om øvelsen

Øvelsen træner balance og koncentration.

Forberedelse

Ingen

Sådan igangsættes øvelsen

1. Deltagerne står med afstand til hinanden med eller uden støtte til for eksempel en stol eller væg.
2. Underviseren instruerer deltagerne i at komme op på tæer og ned igen. Dette gentages.
3. Derefter laves øvelsen med lukkede øjne for at øge sværhedsgraden.
4. Næste trin er, at deltagerne står på ét ben, mens de står på tæer og hæver og sænker sig. Der skiftes til det andet ben.

MATERIALER



• Ingen

TIPS TIL UNDERVISEREN

- Et tip til deltagerne kan være at holde fokus på ét bestemt punkt i rummet. Det kan gøre det nemmere at holde balancen.
- Øvelsen kan laves udenfor på forskelligt terræn.
- Øvelsen kan anvendes i relation til at have fokus på balancen i hverdagen. Mange påvirkninger (her at lukke øjnene og/eller at stå på ét ben) øger kompleksiteten og kræver mere overskud.