

Krydsbevægelser

– inspireret af DGI smart træning

1 2 3 ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Giv kroppens bevægelser "farver".
- Rød: Før højre hånd til venstre knæ foran kroppen.
- Grøn: Løft højre arm strakt ud til siden over skulderhøjde samtidig med at venstre ben strækkes ud til siden.
- Deltager og instruktør øver de to øvelser sammen. Instruktør siger eller viser papkort med én af farverne. Deltager laver øvelsen selv. Prøv flere gange.
- Giv flere bevægelser farver:
- Gul: Før venstre hånd til højre fod.
- Blå: Stræk venstre arm frem til over skulderhøjde samtidig med, at højre ben strækkes bagud.
- Gentag som ved de første farver.
- Kombinér nu alle farverne. Sig fx blå, gul, grøn eller rød.



OMGIVELSER

- Hjemmet, gymnastiksal e.l., udendørs.



REDSKABER

- Papkort i forskellige farver. Skriv fx farvernes navne på papkort.



ANTAL DELTAGERE

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



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.



Sværere:

- Sæt tempoet op.
- Flere forskellige fysiske øvelser, fx bøj venstre ben bagud og rør venstre fod med højre hånd bag på kroppen eller træd et stort skridt frem med højre ben og klap på låret med venstre hånd.
- Udfordrer kognitivt: Inddrag flere farver. Vis fx en farve og nævn et tal samtidig. Vis derefter en ny farve og nævn et andet tal osv. Deltageren lægger tallene sammen og fortæller til sidst resultatet. Brug fx papir med navn på en farve i stedet for et farvet papkort.

Lettere:

- Sæt tempoet ned.
- Deltag i øvelsen sammen med deltagerne.