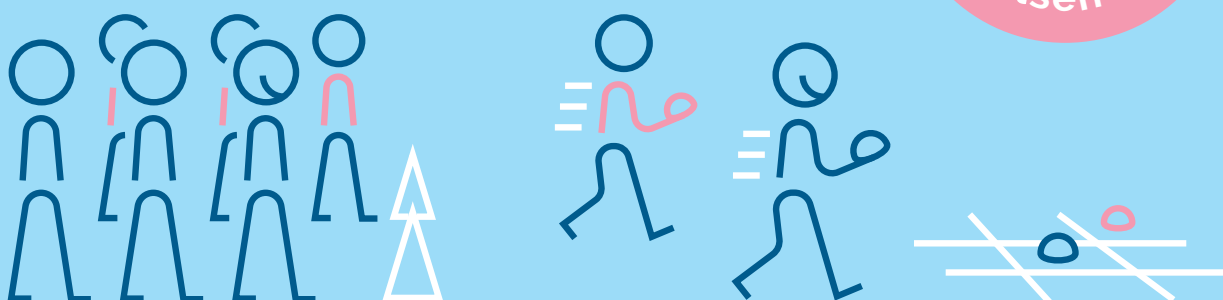


Tre på stribe - stafet

– inspireret af demensvenlig træning DGI

ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- To hold spiller mod hinanden.
- Lav en bane og markér den ene ende med to startkegler (én til hver person/hold). Læg i den anden ende fire reb, så de udgør en "spilleplade" med ni felter, som er fælles for de to hold. Hver person/hold får tre ærteposer i samme farve.
- Skiftevis løber/går en deltager fra hvert hold ned og lægger én ærtepose i et felt. Fortsæt til alle ærteposerne er lagt. Er der endnu ikke blevet tre på stribe, fortsætter spillet ved at flytte en ærtepose på skift til et andet felt. Det første hold, der har tre på stribe, har vundet.



OMGIVELSER

- Gymnastiksal e.l., udendørs.



REDSKABER

- 2 kegler.
- 4 stk. reb.
- 6 ærteposer i to forskellige farver.



ANTAL DELTAGERE

- Gerne to instruktører og to hold á 2-5 spillere.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.



Sværere:

- Sæt tempoet op ved fx løb.
- Tag så lange skridt som muligt.

Lettere:

- Sæt tempoet ned ved udelukkende at gå.
- Mindre distance mellem startkegle og "spilleplade".
- Løberne på hvert hold følges ad.