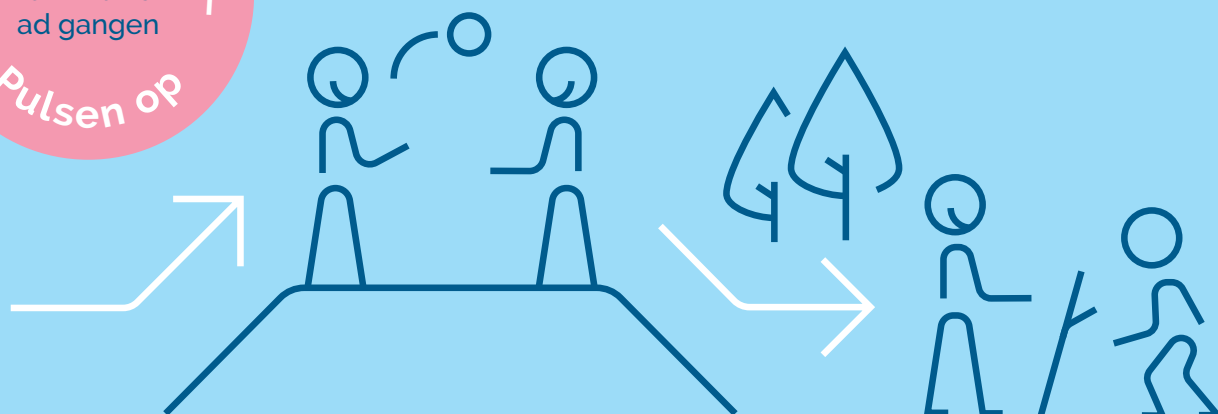


Bakketræning 1

1 2 3 ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Gå hurtigt eller løb roligt hen mod bakken (også instruktøren), husk bolden. Lad evt. medbragt stavgangsstav ligge neden for bakken.
- På toppen af bakken står deltagerne i en rundkreds.
- Kast bolden til hinanden og udfør samtidig en kognitiv øvelse: nævn fx pigenavne, eller løb stille og roligt ned af bakken.
- Ved bunden af bakken tager instruktøren stavgangsstaven, stiller den lodret op og giver slip, så den falder til højre, venstre, bagud eller fremad.
- Deltageren skal nu fange staven, inden den lander på jorden.
- Gentag i mindst 10 minutter. Gerne med hurtigere løb op ad bakken for hver gang, og gerne med justerede sværhedsgrader af de kognitive og motoriske øvelser på toppen og i bunden af bakken.



OMGIVELSER

- Bakke eller andet udfordrende terræn, fx sand eller kuperet terræn.



REDSKABER

- Bold, stavgangsstav eller pind.



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.
- Find stejlere og/eller længere bakke, øg antal gentagelser.
- Øg afstand fra staven.
- Øg hastighed på boldkast.
- Udfordrer kognitivt, fx ved at tælle skiftevis ned fra 10, nævne ugedage, måneder eller andre huskeøvelser, som fx yndlingsårstid e.l.

Lettere:

- Sæt tempoet ned.
- Mindre stejl og/eller kortere bakke, færre gentagelser.
- Justér kognitiv opgave således, at alle udfører kognitiv udfordring i kor, fx tæl til 10, sig tabel eller ugedage.