

Billedlotteri - stafet

– inspireret af demensvenlig træning DGI

ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- To hold spiller mod hinanden.
- Brug to spil billedlotteri (lav dem evt. selv med printede billeder).
- Lav en bane og markér den ene ende med to startkegler (én til hver person/hold) og læg spillepladerne ved keglerne.
- Læg alle brikkerne med bagsiden opad i den anden ende. Placér gerne brikkerne i forskellige højder (på gulvet, på en stol, højt oppe, evt. på en hylde).
- En deltager fra hvert hold bevæger sig hurtigst muligt ned og henter en brik, vender tilbage og lægger brikken på pladen. Hvis brikken ikke passer, lægges den tilbage samme sted.
- Nu må næste i rækken løbe. Første fulde plade har vundet.



OMGIVELSER

- Gymnastiksal e.L., udendørs.



REDSKABER

- 2 spil billedlotteri.
- 2 kegler.
- Evt. borde/stole til placering af spilleplader og brikker.



ANTAL DELTAGERE

- Én instruktør og to til flere deltagere.
- Gerne to instruktører og to hold á 2-5 spillere.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.



Sværere:

- Sæt tempoet op.
- Løb/gå på forskellige måder (sidelæns, baglæns, på tæer, hæle).
- Der er lagt flere brikker ned, end der skal bruges.

Lettere:

- Alle brikker samt pladen ligger i hoftehøjde.
- Sæt tempoet ned ved fx, at deltagerne på hvert hold følges ad og/eller ved udelukkende at gå.
- Færre brikker.
- Læg spillepladerne på et bord.