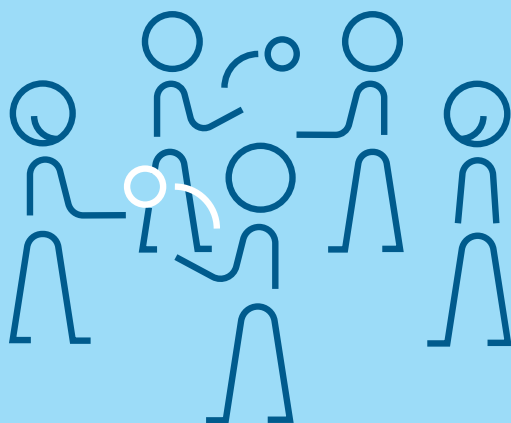


Navneleg med flere bolde

– inspireret af DGI smart træning

ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Deltagerne stiller sig i en rundkreds.
- Kast den blå bold til én i rundkredsen, og sig dit eget navn (boldene må kun kastes med underhåndskast).
- Erstat den blå bold med den hvide bold. Kast nu den hvide bold og sig navnet på den, du kaster til.
- Tag både den blå og hvide bold i brug på samme tid – stadig med hver deres funktion.
- Tag den blå og den hvide bold ud af legen, og tag en rød bold i brug. Kast den røde bold og sig navnet på den person, som modtageren af den røde bold, skal kaste bolden videre til.
- Når deltagerne er bekendte med den røde bolds funktion, inddrages den blå og den hvide bold igen – stadig med hver deres funktion.



OMGIVELSER

- Hjemmet, gymnastiksal e.l., udendørs.



REDSKABER

- 3 bolde i forskellige farver. Fx en blå, hvid og rød bold.



ANTAL DELTAGERE

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



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.



Sværere:

- Sæt tempoet op.
- Spark bolden til hinanden i stedet for at kaste.
- Stå på ét ben og kast.
- Brug floorballstave og skyd til hinanden langs jorden, stadig med forskellig farvede bolde.
- Navne kan byttes ud med navne på deltagerens ægtefælle, vejnavne, hvor man bor, husnummer, yndlingsdyr m.m.

Lettere:

- Sæt tempoet ned.
- Sid på en stol.
- Det er ok, at nogle deltagere blot kaster bolden uden at udføre en kognitiv opgave.