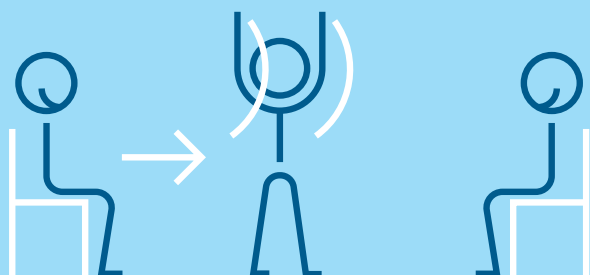


# Rejse-sætte-sig

## ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Sæt to stole over for hinanden, så I har en stol hver. Start siddende.
  - Sig ord/ting inden for en kategori, fx måneder, farver e.l. imens øvelsen udføres.
  - Fortæl stille og roligt, mens du viser, hvordan øvelsen udføres: "Nu rejser jeg mig og siger december". Bagefter rejser du dig og siger november". Tag fx tilløb til at rejse dig, når det er deltagerens tur. På den måde "sætter du bevægelsen i gang".
- Gentag øvelsen, hvor det er deltageren, der starter med at sige "december".

Høj intensitet  
mindst  
10 minutter  
ad gangen  
Pulsen op



### OMGIVELSER

- Hjemmet, gymnastiksal e.l., udendørs.



### REDSKABER

- 2 stole.
- Vandflaske/håndvægt.



### ANTAL DELTAGERE

- Én instruktør og én til flere deltagere.



### JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.



#### Sværere:

- Sæt tempoet op.
- Få armene med. Lad armene hænge ned, når du sidder. Når du rejser dig op, svinger du armene op i vandret stilling og videre op over hovedet. Brug evt. vandflaske eller håndvægt.
- Udfordrer kognitivt ved fx skiftevis at remse ting op fra bestemte kategorier fx, hvad der skal bruges til aftensmaden, tabeltræning, børnebørnenes navne eller vejnavne i nærheden.

#### Lettere:

- Sæt tempoet ned.
- Hold hænderne i hver sin side på stolens sæde og sæt fødderne i gulvet. Forsøg at komme op at stå ved at skubbe fra med hænderne på sædet (forøvelse til at komme op at stå).
- Brug støtte som fx armlæn på en stol eller ganghjælpemiddel.
- Graduér højden på stol, fx ved at lægge pude på sædet.
- Sid i rundkreds og udfør kognitiv opgave sammen.