



# Tilrettelegging av fysisk aktivitet i sal

## Redaktører

Elisabeth Helle  
Anna Marie Jørstad

## Illustrasjoner

Tone Lill Hilmen



Beitostølen Helse- og Sportsenter 2010  
2. opplag 2017

# INNHALDSFORTEGNELSE

---

Generelt om tilpasning av aktivitet.....	3
Stasjonsarbeid.....	4
Hinderløyper.....	6
Stafetter.....	6
Ballaktivitet.....	7
Drama.....	8
Orientering.....	11
Andre aktiviteter.....	12
Litteraturliste.....	16
Vedlegg, aktivitetsopplegg.....	18

# GENERELT OM TILPASNING AV AKTIVITET

---

Det er vanskelig å gi råd om tilpasning av aktivitet på generelt grunnlag. Tilpasningen må oftest gjøres spesifikt for den enkelte. Her kommer likevel noen tips:

- Parallele aktiviteter; samme rom og musikk, men ulike aktiviteter.
- Gruppestørrelse; store, små, pararbeid eller individuelt.
- Senke tempoet, endre regel på kjent aktivitet, for eksempel sittevolleyball eller sittefotball. Bruke ballong eller badeball i stedet for ball.
- I spill/lek; mange friområder, kortere avstander, gi ekstra oppaver til de "sterkeste".
- Medhjelpere til forflytning og som ballhenter m.m.
- Valg av ball; størrelse og kvalitet.
- Instruksjon; ekstra, vise, bane inn bevegelser, være i nærheten, forvise seg om at alle forstår, enkel.
- Hyppighet, kontinuitet og tid; noen trenger ekstra tid og flere repetisjoner.
- Ballrenne; de som ikke kan kaste, kan trille ballen i renna slik at den triller ut på gulvet f.eks. i boccia. Dette kan være et rør, takrenne eller lignende.
- Lydsignal bak "målet" for blinde og svaksynte.
- Spesialutstyr; sykkel/løpesykkel, trax, grepsforsterker.

# STASJONSARBEID

---

Stasjoner er en enkel måte å tilrettelegge aktivitet på for elever med ulike forutsetninger for deltakelse. I stasjonstrening kan barn/voksne med funksjonsnedsettelse jobbe side om side med den sprekste toppidrettsutøver, og begge vil være like slitne ved timens slutt. Stasjonstrening kan bygges opp rundt de fleste tema som styrke, utholdenhet, balanse, koordinasjon, ballferdighet, øye-hånd koordinasjon, rytme, klatring osv. Stasjoner egner seg godt i gymsal, utendørs og i bassenget. Aktiviteten kan organiseres på ulike måter, blant annet med hensyn til:

fastsatt tid for aktivitet og pause	↔	fri varighet på aktivitet og pause
fastsatt rekkefølge på stasjoner	↔	valgfri rekkefølge på stasjoner
ett "tema"	↔	flere "tema"
individuell jobbing	↔	gruppe på to eller flere

## Eksempler på organisering

### Strek-orientering

Egner seg best i idrettshall/gymsal med mange streker på gulvet. Ulike stasjoner plasseres rundt i salen. Fra et bestemt utgangspunkt skal parene orientere seg til en stasjon og løse bevegelsesoppgaven. Orienteringen foregår ved hjelp av strek-kart og/eller beskrivelser: start på rød strek. Gå forbi tre streker. Følg den fjerde til høyre. Passér 2+3 streker, snu deg 180 grader og ta den første streken du møter til venstre osv.

### Yatzy

Lag seks stasjoner som du plasserer langs veggene i salen. I midten av salen befinner "spillebordet" seg. Hvert par har en yatzybong med seks ganger to felter, det vil si at de må ha to 1'ere, to 2'ere osv. for å bli ferdige. Paret skal kaste to terninger, en hver, på spillebordet. Får de for eksempel 1 og 4, løper de ut til en av disse stasjonene og løser bevegelsesoppgaven. Dersom begge disse feltene på bongen er fylt ut, må de gjøre siste stasjon om igjen. Dersom paret har flaks og får for eksempel to 5'ere på terningene, slipper de unna med å gjøre oppgaven på stasjon 5 en gang. Det paret som fyller ut bongen først, har vunnet. (TIPS: legg inn en ekstra transportetappe som parene må gjennomføre hver gang de løper ut til en stasjon, for eksempel to runder rundt salen eller en hinderløype).

<b>1'ere</b>		
<b>2'ere</b>		
<b>3'ere</b>		
<b>4'ere</b>		
<b>5'ere</b>		
<b>6'ere</b>		

## Stjerneorientering

Plassér stasjoner i en sirkel i salen, hver stasjon har et nummer. Del ut et kart over salen med tegning av stasjonene. I sentrum av sirkelen plasseres matte eller tjukkas. På tjukkasen/matta ligger det konvolutter med lapper i. På hver lapp står et tall tilsvarende nummeret på hver stasjon. Hvert par trekker en konvolutt. Får de tallet 1, går de til stasjon 1 osv. Det kan legges inn stier fra sentrum ut til hver stasjon (for eksempel teppefliser, tau, erteposer, rokkeringer, matter). Dette kan være spesielt hensiktsmessig i forhold til svaksynte og blinde utøvere. Instruktør velger lengde på intervaller eller om det skal være valgfri lengde på hver stasjon. (se tegning under "Aktivitetsopplegg").

## Aktivitetsbingo, alt. 1

Plassér 9-12 stasjoner rundt i salen. På hver stasjon ligger en matte. Under hver matte ligger en lapp med et tall på. Hvert par får utdelt et ark med tre ganger tre ruter. Parene fyller selv inn tall fra 1 og oppover, tilsvarende antall stasjoner, eller får ferdig utfylte bingobonger. Velger du 12 stasjoner, må parene velge bort tre tall som ikke får plass på skjemaet. Parene velger selv hvilken stasjon de vil starte på, og rekkefølgen av stasjoner. På signal fra instruktør byttes stasjon, men først må parene sjekke hvilket tall de har under matta. Har de tallet på skjemaet sitt, setter de et kryss. Det paret som først får tre kryss loddrett, vannrett eller diagonalt roper "BINGO" og er vinnere.

## Aktivitetsbingo, alt. 2

Deltagerne jobber i par eller enkeltvis. De får utdelt bonger (som alt.1). Salen deles i ett arbeidsfelt og ett oppgavefelt. I oppgavefeltet plasseres det ut 20-30 kjepler med oppgaver under. Hver oppgave må løses i arbeidsfeltet, hvor alt nødvendig utstyr ligger. Hvis man løfter den samme kjeplene to ganger, må oppgaven løses to ganger! Det kan også legges inn tomme kjepler; det betyr at man må gjøre forrige oppgave på nytt!

3	7	10
9	1	5
12	6	4

### 5- kamp/7- kamp/10- kamp

Elevene jobber i par. To par jobber sammen på hver stasjon. På den måten kan parenkontrollere at de andre ikke jukser. Lag stasjoner der en på en eller annen måte kan regnepoeng; f.eks. klatrestasjoner, hinderløype med idealtid, balanseløype med poengtrekk hvergang man mister balansen osv. Dersom gruppene ikke er enige, må dommeren tilkalles. Poengene noteres og legges sammen, høyeste sum vinner.

## HINDERLØYPER

---

Ulike hinderløyper kan gjerne brukes som et alternativ til stasjonstrening. Valg av hinder, måter å bevege seg på, utfordringer i forhold til å for eksempel gjennomføre løypa i blinde eller med ertepose på hodet og eventuelt alternative veivalg, er måter å tilrettelegge løypa på, slik at den kan gi passende utfordring for alle som deltar. Aktiviteten kan foregå i en bestemt retning eller legges opp som sisten eller "hund og hare" med flere valgmuligheter i forhold til bevegelsesretning. Deltar svaksynte eller blinde i aktiviteten, er det en fordel at løypa bindes helt sammen av de ulike elementene. (se tegning under "Aktivitetsopplegg").

## STAFETTER

---

Stafetter er ideelle i forhold til tilpassing av aktivitet. Alle kan delta i samme aktivitet og du har mange variasjonsmuligheter bla. i forhold til antall deltakere, distanse og måten distansen skal gjennomføres på. Utformingen av en stafett kan sikre at både blinde elever, elever i rullestol, motorisk usikre elever og elever som er sterke motorisk opplever glede, utfordring og mestring i aktiviteten. For eksempler: se heftet "Leker for alle" ([www.bhss.no](http://www.bhss.no)).

# BALLAKTIVITET

---

## Generelt

Å snakke om barn med funksjonsnedsettelse som én gruppe, er svært vanskelig. I ballspillsammenheng kan en imidlertid grovt dele inn gruppen av elever med funksjonsnedsettelse i to-tre grupper:

1. Elever med funksjonsnedsettelse som medfører nedsatt evne til å følge med i aktiviteter som krever god koordineringsevne og hurtighet. Dette er ofte elever med en type bevegelsesnedsettelse, enten gående eller sittende i rullestol. Det kan også være synshemmede. For sistnevnte gruppe, er goalball og showdown (en bordtennisvariant) de mest brukte ballspillene.
2. Elever som på grunn av sin funksjonsnedsettelse har vansker med å motta instruksjon, forstå regler osv. jfr. utviklingshemmede.
3. Elever med kombinasjoner av gruppe 1 og 2.

## Ad. gruppe 2:

Generelt snakker vi her gjerne om balltilvenning på nybegynnernivå, og vi forutsetter at dette er kjent stoff. Det viktigste er kanskje erkjennelsen av at disse elevene trenger mer tid enn de fleste andre. For noen vil det være behov for å arbeide i mindre grupper, kanskje alene med en assistent. Uansett vil raske progresjoner med liten tid på øvelsene og hurtig overgang til ferdig spill, sjelden fungere for disse elevene. De trenger øvinger som de kan mestre og mye tid, for på den måten å opparbeide trygghet. Øvelsesutvalg osv. er imidlertid ikke forskjellig fra det som vi kjenner fra tilvenning og opplæring med ball.

Et vesentlig moment for denne gruppa kan også være valg av balltype. Myke baller som er minst mulig skremmende. Eksempel kan være;

*Softball:* Lett å gripe, men uegnet til aktiviteter der en skal sprette/stusse ballen

*Gymball:* Myk og god, litt vanskelig å gripe, men lett å stusse

## Ad gruppe 1:

Tilrettelegging for gruppe 1 kan i startfasen ofte ha mye til felles med de behov en ser i gruppe 2. Dette fordi mange elever med bevegelsesnedsettelse ofte har mindre bevegelseserfaring enn sine jevnaldrende, og som en følge av dette mindre erfaring med ball. Dette er imidlertid elever som forstår instruksjon, regelverk osv, og vil kunne ha en raskere progresjon. Tilrettelegging her vil følgelig dreie seg mer om fysisk tilrettelegging av tilvenningsøvelser, tilnærming til spill og mer tradisjonelle ballspill.

Til slutt: Alle trenger ikke å gjøre det samme til enhver tid, men de som ikke er med skal ha meningsfylte og gode alternativ.

Tradisjonelle ballspill for funksjonshemmede som rullestolbasket og sittende volleyball overlater vi til litteraturen. For tips til ballspill og balleker: se heftet "Leker for alle" ([www.bhss.no](http://www.bhss.no)).

# DRAMA

---

**Hensikt:** Fantasi, kreativitet og samarbeid

**Utstyr:** Det er opp til "teatersjefen". Ingenting eller alt som finnes i gymsalen.

**Antall:** Grupper på 3-6 personer.

## Eksempler på organisering:

### Eventyrstatuer (ingen lyd, ingen bevegelser)

Laget skal avdekke en statue som forestiller en situasjon hentet fra et kjent norsk folkeeventyr. Alle på gruppa skal være med i statuen og teatersjefen bestemmer hvor lang tid elevene har til å lage statuen. Når statuen er satt opp, skal teatersjefen prøve å gjette hvilket eventyr situasjonen er hentet fra. Klarer han ikke det, har han lov å spørre en etter en av de som er i statuen, om hva han/hun forestiller. Denne aktiviteten kan også legges opp som konkurranse med poenggiving.

### Lagmiming (bevegelse, men ikke lyd)

Lagene får i oppgave å samarbeide om å mime forskjellige situasjoner, ting og lignende. Eksempler på oppgaver: Mime transportmiddel, sportsgren, yrke, kjent idol, matrett, en av lærerne på skolen, avisoverskrift fra denne uka osv. Denne aktiviteten kan også brukes som konkurranse med poeng til det laget som gjetter riktig først.

### Tre med en (med lyd og bevegelse)

Teatersjefen finner frem en del rekvisitter og hvert lag skal velge en hver. Lagene får ikke vite hva oppgaven går ut på, før etter de har valgt rekvisitten. Lagene får 10 min. til å lage tre korte situasjoner/sketsjer hvor den valgte rekvisitten (som kan forestille ulike ting i hver situasjon) er sentral i handlingen. Hver situasjon varer maks. ett min. Situasjonene/sketsjene framføres deretter for de andre lagene. De tre situasjonene framføres i ett, med flytende overgang.

### Sirkus

Lagene velger seg ulike rekvisitter, for eksempel ball, rockering, bowlingkjegler osv., som de skal bruke når de lager et sirkusnummer (sjonglering, turning, statuer, klovn osv.). Gruppene får 20 -30 min til å øve inn sirkusnummeret, før det skal framføres for de andre gruppene. Sirkusmusikk i bakgrunnen gir ekstra stemning! Teatersjefen fungerer som sirkusdirektør og introduserer de ulike numrene.

### Fantasireise (bevegelse til musikk)

Barna skal bevege seg fritt i henhold til instruksjon som gis. De har på forhånd fått hver sin matte som legges på gulvet, som er deres "seng". De kan bevege seg til musikken i forhold til takt og rytme, stemninger og/eller tekst.



Barna reise til ulike land, der de gjør forskjellige ting, eller har spesielle stemninger/oppførsel. Eks: "Du skal kjøre bil til landet der alle er glade". Det er en egen musikk for "bil" og en egen for "glad".

Reisen starter hjemme i "senga", der det spilles en vuggevise. Hver gang denne vuggevisa dukker opp i reisen, skal de hjem og "sove". Mens de sover får de beskjed om hvor neste reise går og hvordan de skal komme seg dit.

Barna vil løse de åpne oppgavene meget forskjellig og leken er en god aktivitet for å observere motorikk, balanse, rytme, fantasi, mot og samhold, samt sinnstilstander.

Det kan være greit å ha et avgrenset område å utøve leken på.

### **Reisen er ferdig innspilt på CD og går som følger:**

1. Bil til landet der alle er glade
2. Fly til landet der alle er redde
3. Sykkel til landet der det er jungel
4. Løpe til landet der alle er Smurfer
5. Tog til landet der det er snø
6. Gå til landet der alle er skumle
7. Ri til landet der alle danser
8. Berg- og dalbane til månen
9. Motorsykkel til landet der alle er babyer
10. Sykkel til landet der alle er nysgjerrige
11. Bil til landet der alle har tannlegeskrekk
12. Tog til landet der alle er vikinger
13. Hoppe til landet der alle er forelska
14. Løpe til landet der alle er triste
15. Gå til landet der alle spiller gitar
16. Berg- og dalbane til landet der alle drømmer
17. Sykkel til landet der alle er hyperaktive
18. Motorsykkel til landet der alle er rike
19. Ri til landet der alle er usikre
20. Gå til landet der alle er sinte
21. Hoppe til landet der alle er stolte
22. Bil til landet der alle er spøkelser
23. Tog til landet der alle spiller fotball
24. Løpe til landet der alle er tøffe
25. Sykkel til landet der alle er sure
26. Ri til landet der alle er troll
27. Motorsykkel til landet der alle er vinnere
28. Sove lenge

## ”Hot potato”

Utgangsstilling: Sittende i ring.

Utstyr: En ball, musikk, utkleddingsutstyr som parykker, hatter, løsneser, skjerf og jakker som ligger i en svart søppelsekk eller lignende.

Bemanning: en styrer musikken, en instruerer (evt. samme person).

Øvelse:

- Ballen er en ”varm potet” som må sendes fort av gårde til sidemannen.
- Når musikken stopper, må den som har ballen trekke noe ut av sekken som er plassert midt i ringen (uten å se), og ikle seg det som trekkes.
- Den som har ballen må evt. gjøre en bevegelse før ballen sendes videre, for eksempel klappe, ”snurre” hender, strekke armer i været, slå på lårene, nikke på hodet, ”geipe” med mer.
- Det kan også varieres med retningen ballen sendes i, evt. bruk av 2 baller. Ulike type baller kan brukes, for eksempel med pigger for mer sansestimuli. Bruk av basketball ved øvelse på tohåndsaktivitet for utøvere med hemiplegi.
- Progresjon ved at den som har ballen, velger hvem som skal trekke fra posen.

## Løve, løvetemmer og ballerina

Denne leken har samme prinsipp som ”stein, saks og papir”. Gruppen deles i to lag. Lagene samler seg i hver sin ende av salen og bestemmer om de skal være løve, løvetemmer eller ballerina. Lagene stiller seg så arm i arm på en linje og går med trampende skritt mot midten av salen mens de roper i kor: ”Her kommer vi, her kommer vi....” Når lagene kommer til midten, roper instruktør ”stopp” og teller til tre.

Hvert lagt gjør da bevegelsen til karikaturen de har valgt å være:

- Løve: lager løvegap med armene og lager løvebrøl.
- Løvetemmer: slår med pisken og lager piskelyder.
- Ballerina: danser på tå med armene over hodet.

Reglene er da:

- Løven kan spise ballerinaen.
- Løvetemmeren kan temme løven.
- Ballerinaen kan gjøre løvetemmeren blyg, og han blir forelsket.

Hvis det ene laget er ballerina og det andre laget er løve, vinner løvene. Løvene skal da prøve å fange så mange ballerinaer som mulig før ballerinaene kommer seg tilbake til sin side av salen. De som blir fanget må skifte lag. Så er det nye runder. Leken går til et av lagene ikke har flere igjen eller, eller til instruktør sier stopp.

# ORIENTERING

---

Orientering er en aktivitet som gir gode muligheter til å kombinere opplevelser, aktivitet og nyttig læring. Vi tenker i utgangspunktet ikke på orientering som konkurranseform, men som en aktivitet som gir mange muligheter til tilpassinger, integrering og kombinasjon av ulike typer trening/behandling. Å kunne bruke kompass er ikke nødvendig for å kunne delta i orientering, men det kan være nyttig kunnskap for de som har forutsetninger og interesse for å lære det.

## Ulike typer kart:

- Taktikart (på plast eller svellepapir. Kontakt Huseby- eller Tambartun kompetansesenter)
- Fotografi
- Tredimensjonal modell
- Tredimensjonal skisse (lengde, bredde og høyde)
- Todimensjonal skisse (lengde og bredde)
- Skolegårdskart (1:500 – 1:3000)
- Nærområde/instruksjonskart (1:3000 – 1:10000)
- Konkurranskart (dekker over 3 km<sup>2</sup>, 1:10000 eller 1:15000)
- Turkart (1:20000 – 1:100000)

# ANDRE AKTIVITETER

---

## Gymgolf

Gymgolf er en form for golf som minner mye om minigolf. Den spilles innendørs med putter. Kan også spilles med innebandykølle og ball. Som hull brukes de hullene som fra før finnes i gulvet i en idrettshall (hull til badminton-, volleyballstativ og lignende). Som hindringer bruker man det man måtte ønske eller ha for hånden. Som eksempel kan nevnes:

- ulike typer rør
- kjegler/koner/hatter
- puter
- klosser
- stokker
- planker
- rockeringer (liggende og stående)
- benker
- matter/tjukkaser
- erteposer
- tau
- stoler/krakker

Avstanden fra utslag til hullet bestemmer man selv.  
Eksempel på baner: (se tegning under "Aktivitetsopplegg").

## Fallskjerm

Fallskjerm i ulike størrelser og ulike farger/fargekombinasjoner fås kjøpt gjennom firmaer som "Klubben" og "Tress". Aktiviteten er godt egnet for å samle hele gruppa, og er lett å tilrettelegge for hver enkelt.

Eksempel på oppgaver:

- Store bølger.
- Små bølger.
- Raske bølger, bytte plass oppå skjermen mens det er bølger.
- Sitte oppi mens det er bølger.
- Sitte under mens det er bølger.
- Bytte plass under skjermen: instruktøren roper navnene på de som skal bytte plass.
- De som holder på samme farge bytter plass til et annet sted med samme farge.
- Lage telt: alle løfter skjermen høyt opp, drar den raskt ned og holder skjermen helt ned til gulvet slik at det ikke slipper ut noe luft. Da vil skjermen stå som et telt.
- Sitte inni teltet: samme som forrige, men nå går alle inn under skjermen, og trekker den inn under baken slik at det ikke slipper ut noe luft.
- Føre skjermen rundt: alle holder i skjermen og sender den rundt (føre den over fra venstre til høyre hånd eller med krysshåndtak).
- En ligger oppi skjermen og de andre drar den rundt og rundt.
- Skjermen bølgjes på vanlig måte med stor bobathball oppi.

- Sende ballen rundt: alle må løfte skjermen til rett tid. Dvs. når ballen er rett forbi deg, løfter du skjermen slik at ballen triller videre (som bølgen under Olympiske Leker).
- Få ballen opp i taket: løfte skjermen og dra den fort ned igjen, og ballen spretter i taket (prøv å avpasse styrken og få ballen bare litt høyt, ikke helt i taket).
- Få skjermen opp i taket: løfte skjermen med store bevegelser, og om alle slipper helt likt, skal skjermen skru seg opp i taket.

## Frisbeegolf

Frisbeegolf er en aktivitet som kan gjennomføres på et område utendørs eller inne i sal. Gruppen deles inn i lag med ca 2-3 personer på hvert lag. Hvert lag får utdelt et kart med bilder av nummererte poster (stedene de skal finne), en frisbee, penn og scoringsskjema. Lagene får med seg kart av postene/stedene de skal finne. Dette kan være:

- Utendørs: skilt, dører, lekeapparater, kumlokk og lignende. Det kan også være vanskeligere poster som å kaste over, under og forbi gjenstander, før det endelige målet.
- Innendørs: Utstyr som finnes i en gymsal kan brukes til å lage ulike poster. Enten enkeltgjenstander som basketkurv, benk, kjele eller at det bygges lengre løyper der lagene også her skal kaste over, under, gjennom, forbi og lignende, før de når målet.

På hver post merkes start med en kjele. Lagene skal da treffe gjenstanden som er identisk med bildet på kartet med så få frisbeekast som mulig. Andre kast starter der første kast endte osv (om deltakerne på hvert lag skal kaste annenhver gang eller en og en, avklares på forhånd). Resultatene på hver post føres inn i scoringsskjemaet (se under). Det laget som har brukt færrest kast har vunnet.

Navn	Hull 1	Hull 2	Hull 3	Hull 4	Hull 5	Hull 6	Hull 7	Total

## Terningleker

### Alt. A:

40 ark med nummer fra 1 til 40 spres rundt i gymsalen (eller ute) med tallene opp. Størrelse på området og plassering av lappene (høyt/lavt, lett synlig/delvis gjemt, på asfaltert plass/i terrenget), kan tilpasses gruppa. Gruppa deles inn i lag på 2-5 personer. Lagene bestemmer seg for en lyd som er gruppas, for eksempel dyrellyder som bæ, voff, mø, mjau, kykeliky. Hvert lag har en terning (stor eller liten). Kaster laget en 3'er på terningen, skal deltagerne prøve å finne lappen med "3". Den som finn er tallet, lager dyrellyden for å samle gruppa. Når gruppa er samlet, kastes terningen på nytt. Får de en 6'er, legges tallene sammen,  $3 + 6 = 9$ , og laget skal prøve å finne lappen med tallet "9" på, samt samle gruppa på nytt ved hjelp av dyrellyden. Første lag til 40 har vunnet. Gruppene kan evt. arbeide seg ned igjen til "0" ved å bruke "minus" i stedet for "pluss".

### Alt. B:

25 ark med nummer fra 1 til 25 spres rundt i gymsalen (eller ute) med tallene opp. På baksiden står det ulike oppgaver/oppdrag som er motoriske, tenke og fortelle, synge eller samarbeide. Størrelse på området og plassering av lappene (høyt/lavt, lett synlig/delvis gjemt, på asfaltert plass/i terrenget), kan tilpasses gruppa. Gruppa deles i lag på 2-5 personer. Lagene bestemmer seg for en lyd som er gruppas, for eksempel dyrellyder som bæ, voff, mø, mjau, kykeliky.

Laget kaster terningen, det tallet de får skal de løpe og finne. Den som finner tallet, lager dyrellyden for å samle gruppa. Deretter utfører laget oppgaven. Når de er ferdige, kommer de tilbake til basen, kaster terning, og plusser dette tallet på det forrige de hadde. Hvis de får ett tall de har hatt før, kaster de terningen på nytt. Når laget kommer til 25, begynner de å trekke fra istedenfor å legge sammen.

### Alt. C:

40 ark med nummer fra 1 til 40 spres rundt i gymsalen (eller ute) med tallene opp. Leken gjennomføres som "Alt. B", men på baksiden av lappene står det nå spørsmål (evt. med svaralternativer). Når laget tror de vet svaret, løper de til lærer/instruktør og forteller svaret. Er svaret rett, legges neste kast på terningen til forutgående tall. Er svaret feil, må neste kast på terningen trekkes fra. Første lag til 40 har vunnet.

## Ludo

Utstyr: 1 ludobrikke til hvert lag (ertepose, kjegle, stein etc.). Ett "ludo- brett" (tegn for eksempel opp ca. 20 ruter i en firkant, eller bruk kjegler, rockeringer, steiner eller det du har for hånden, for å markere brettet). Utstyr til aktuelle bevegelsesoppgaver til hvert lag.

Gjennomføring: Alle lagene er plassert like langt fra brettet, for eksempel 10m unna. Dersom brettet har fire hjørner, kan fire lag delta. Lagenes ludobrikker har utgangsposisjon i hvert sitt hjørne. Etter at laget har løst den gitte bevegelsesoppgaven, kan laget flytte brikken sin ett felt fram. Første lag til neste hjørne har

vunnet. En kan evt. også si at første lag til å tilbakelegge en hel runde på brettet, har vunnet. Dermed blir det også mulig å "slå ut" de andre lagenes brikker, slik som i vanlig Ludo.

Leken passer bra i gymsal, ute både sommer og vinter og i bassenget. Oppgavene kan varieres, for eksempel kaste ertepose i rockering, samle 5 ting som begynner på en bestemt bokstav, styrketrening eller hurtighetstrening.

## Minerydderen

Utstyr: 2 lag = 2 mineområder, 3 lag = 3 mineområder osv. Mange "miner"(myke baller, småredskaper og lignende).

Gjennomføring: To eller flere lag, ett på hvert mineområde. Det plasseres ut like mange miner på hvert mineområde. Når startskuddet går, er det om å gjøre å rydde minene over til mostanderlagets mineområde. Når "generalen" blåser i fløyta, må alle lag avslutte mineryddingen umiddelbart. Deretter telles det opp antall miner i hvert område. Det laget med færrest miner vinner omgangen.

Leken passer godt både i bassenget, i gymsalen og utendørs. Mineområdene kan ligge inntil hverandre, eller med litt avstand hvis man vil få opp pulsen skikkelig på minerydderne.

## Boksing

Boksing kan gjennomføres både i sittende og stående, og kan være en god måte å trene styrke, utholdenhet, koordinasjon og balanse på.

Start med gjennomgang av de ulike slagene.

1. Rett slag
2. Svingslag
3. Upper Cut



Del elevene inn to og to. Fordel parene på fire (evt. tre) stasjoner, eller gi samme oppgave til alle parene:

1. Rett slag
2. Svingslag
3. Rett slag (kan sløyfes)
4. Upper Cut

Gjennomfør intervalltrening, f.eks. 45-20. Den ene eleven er sparringpartner til den andre og holder sparrepute. Evt. kan elevene bokse mot en tjukkas. For elever som sitter i rullestol, kan det være hensiktsmessig å bokse mot en halvmånepute som er festet for eksempel i ribbeveggen, i stedet for tjukkas, for å komme nærmere "målet". Bruk fengende musikk!

# Litteraturliste

---

- Berglund m.fl.: *Grundkurs i rullstolsbasket*. Stockholm, 1984
- Haan, Jouke de: *Sitting-volleyball Technique and exercise*. Harleem, 1986
- Jackson, A og Skarpenhed, A.: *Rulletrening. Lekar och øvingar for barn i rullstol*. Stockholm, 1999
- Kissow, A.M. m.fl.: *Spil mig. Inklusion af born og unge med handicap i idræt i skole og fritid*. Roskilde, 2002
- Levi, R. m.fl.: *Boxning i rullstol*. Stockholm, 2004
- Lund, V. og Kristensen, S. K.: *Tilpasset idrett i skolen – så elever med handicap kan være med*. Roskilde, 2004
- Mathiesen, G.: *Leiker og ballspill for funksjonshemmede*. Oslo, 1979.
- Moser, T. og Dudas, B.: *Psykomotorikk Kompendium. En innføring i psykomotorisk teori og praksis*. Tønsberg, 1996
- Norsten, Å.: *Drivkraft. Kørergonomi, rullstolteknik & metodikk*. Stockholm, 2001.
- Norges Funksjonshemmedes Idrettsforbund: *Ledsaging av synshemmede i idrett og fysisk aktivitet*. Oslo, 2002.
- Paulsen, T.: *Rødt lys og 90 andre uteleker*. Oslo, 2000
- Simonsen, J.E. m.fl.: *Fuld fart frem. Idræt for svært fysisk handicappede*. Roskilde, 1998
- Sosial- og helsedirektoratet: *Fysisk aktivitet for mennesker med funksjonsnedsettelse – Anbefalinger*. Rapport IS-1160. Oslo, 2004
- Stavanger Turistforning: *Lek og lær i allslags vær*, Stavanger
- Steine. Å.: *Eg kan eg klarer! Primærmotorisk trening og sansemotorisk stimulering gjennom leik og aktivitet*. Oslo, 1996
- Sæbu, M. m.fl.: *Klatring for alle*. Beitostølen, 2000
- Sæbu, M. m.fl.: *Orientering for alle*. Beitostølen, 2000
- Sæbu, M. og Johansen, T.: *Bordtennis for alle*. Beitostølen, 2001
- Sæbu M. og Vegge Ø. og: *Leker for alle*. Beitostølen, 2002.



**DVD:**

CP- foreningen: *Sabeltanngymmen. Et foreldredrevet aktivitetstilbud for barn med CP.* 2006

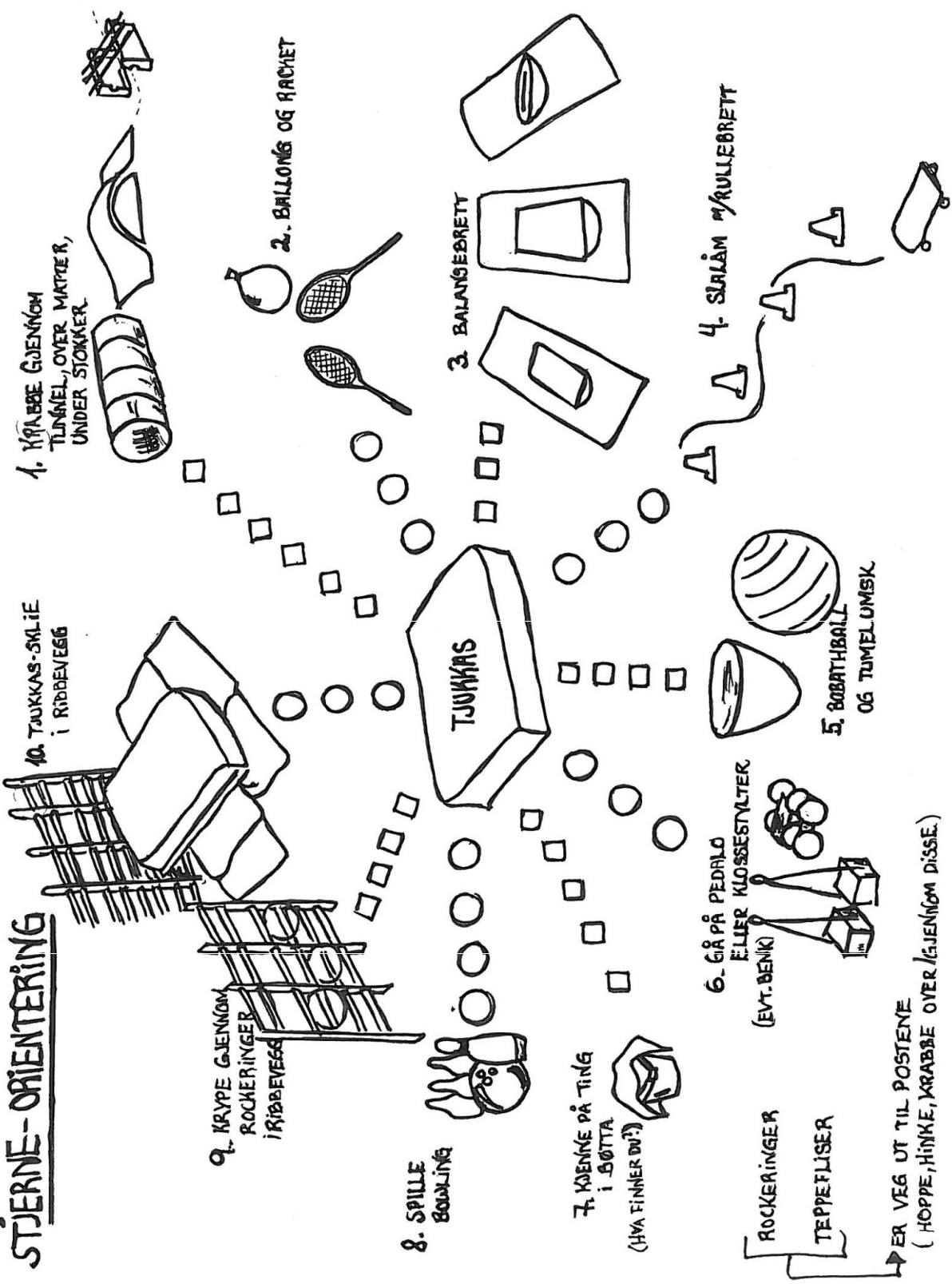
Norges Bandyforbund: *EI- innebandyklipp.*

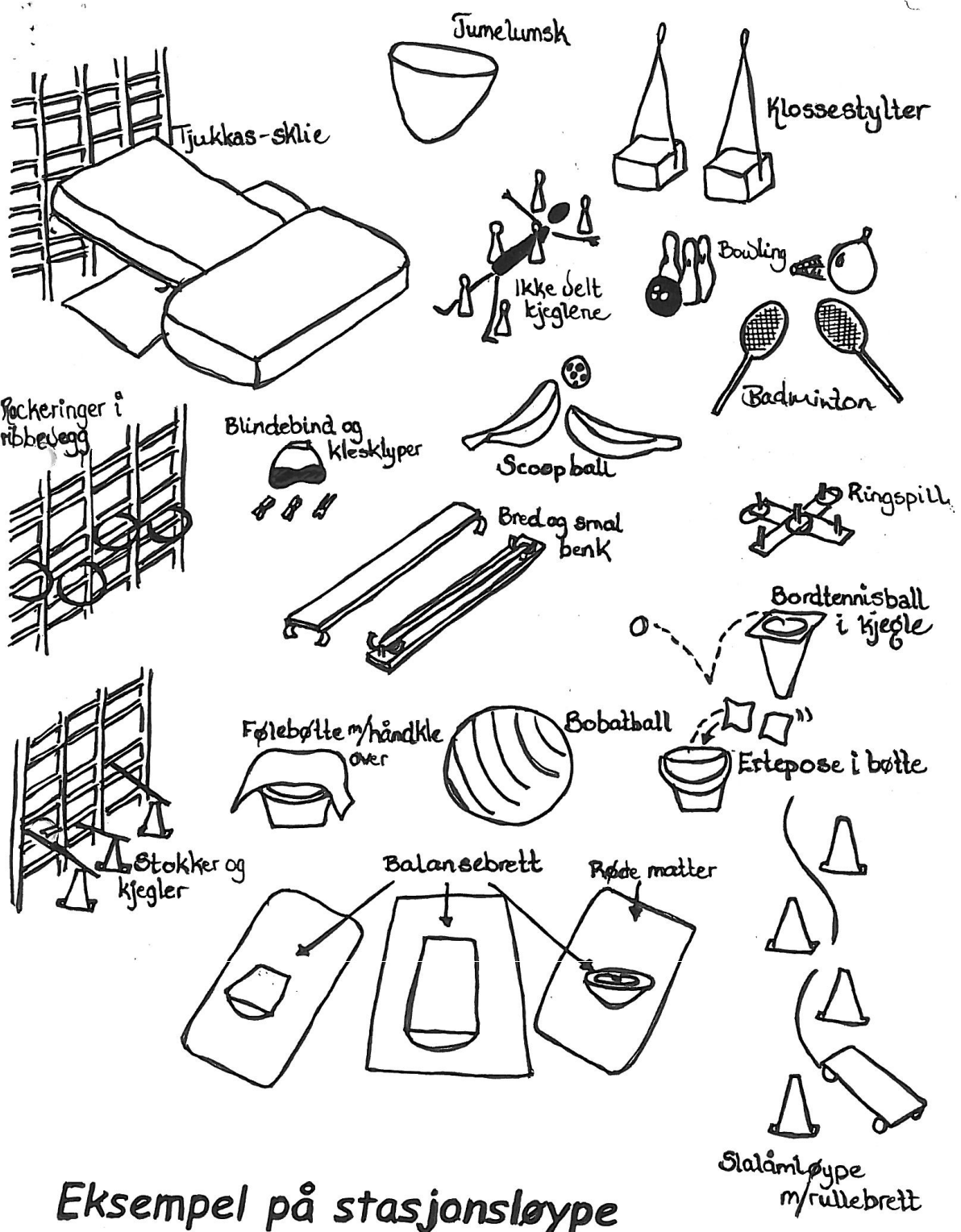
Norges Idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité: *Idrett for funksjonshemmede. En film om mulighetene.* 2008

# AKTIVITETSOPPLEGG

---

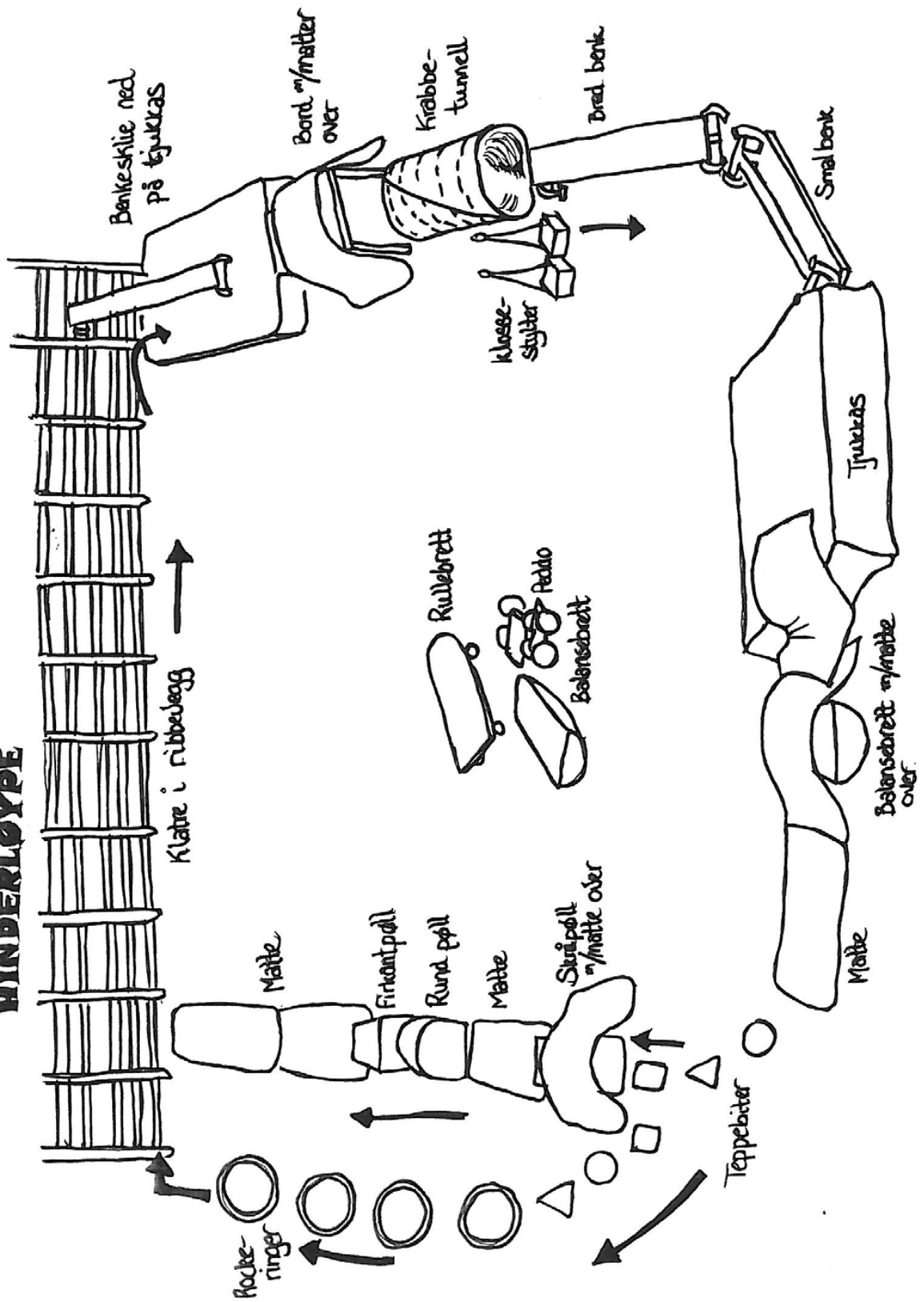
# STJERNE-ORIENTERING





## Eksempel på stasjonsløype

# HINDERLØYPE

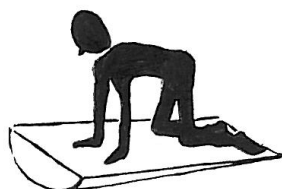
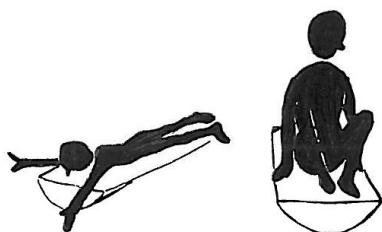


## FORSLAG TIL STASJONER



**Padling på balanseputer**

**Klossestyler**



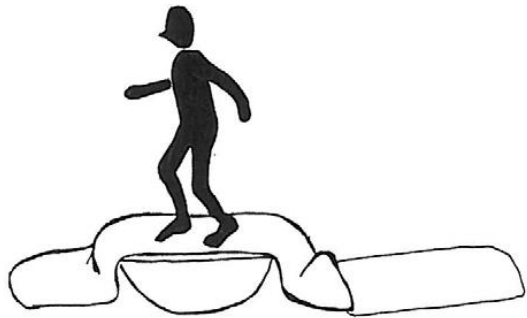
**Mageliggende, sittende, knestående  
på balanse Brett**



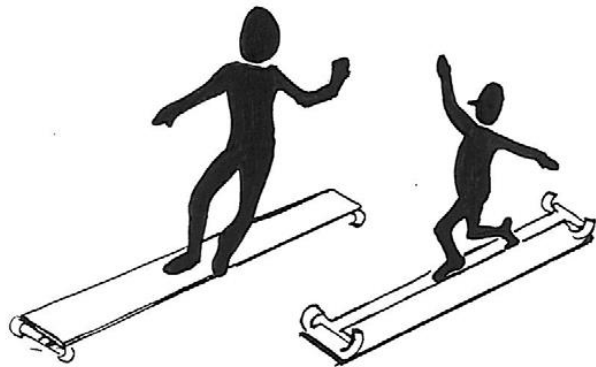
## Balansere erteposer på ulike kroppsdeler



## Hinke, hoppe, stå på ett ben på teppefliser



**Gå på matter med  
balansebrett under**

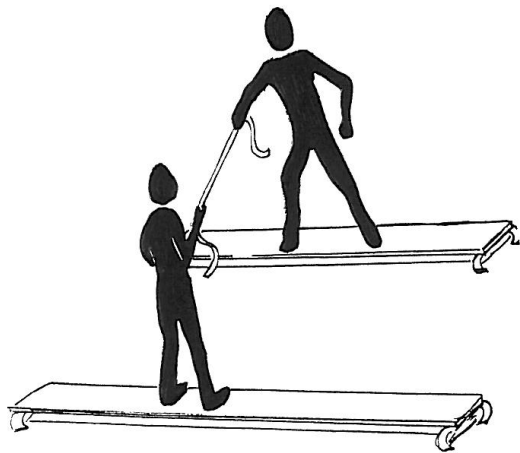


**Balansere på bred og smal benk**



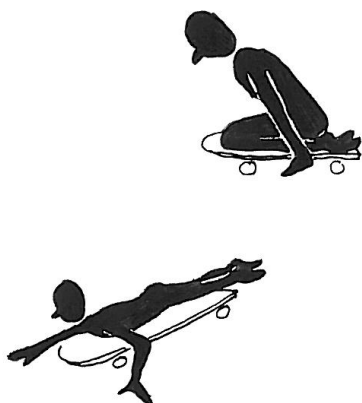
**Gå eller krabbe over  
tjukkas eller saccosekk**



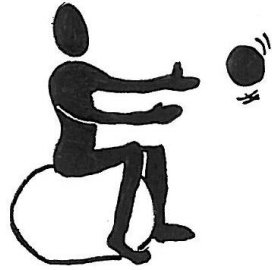


**Drakamp**

**Bakhjulsbalanse**

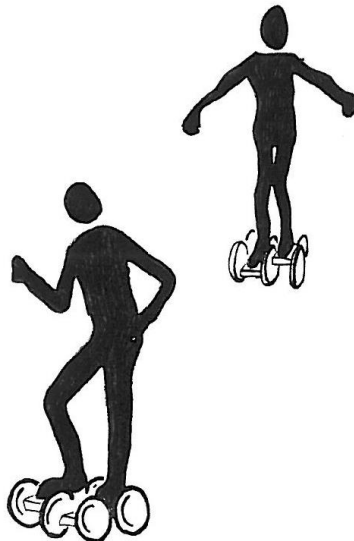
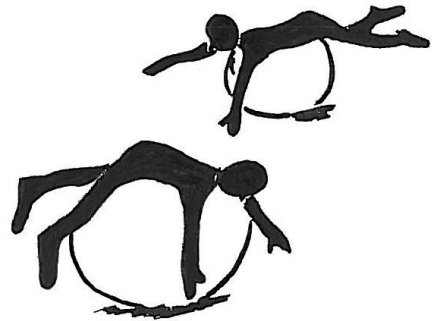


**Sittende og liggende på rullebrett**



**Ballkast sittende på terapiball**

**Liggende på terapiball**



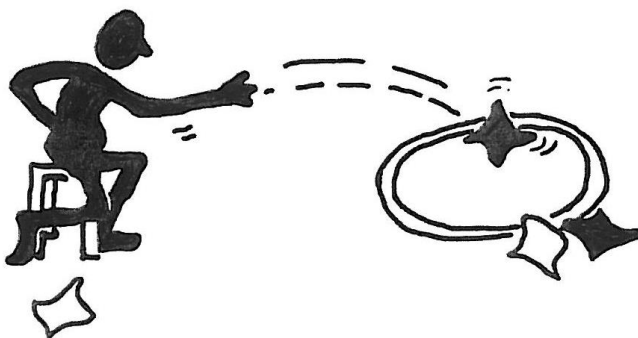
**Pedalo**



Følebøtte



Klatring



Erteposekast



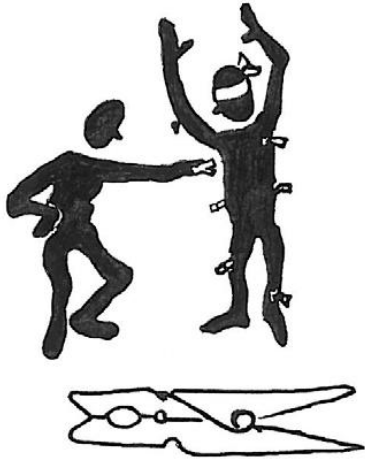
**Balansere på tau**



**Basketball**

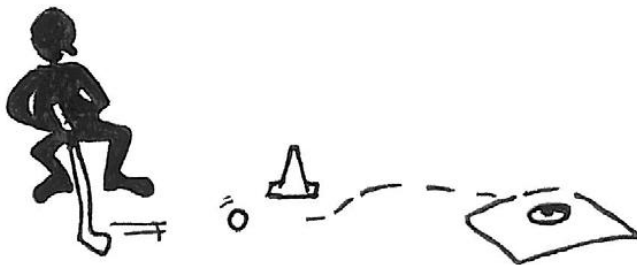


**Bowling**



Parøvelse med klesklyper

Bordtennis



Gymgolf



Finne baller i ribbevegg



Lydball

## FORKLARING TIL POSTER

Stasjon	Utstyr	Tilpasning
Padling på balanseputer:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Balanseputer</li> <li>- Kesteskaft</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Antall balanseputer</li> <li>- Mengde luft i balanseputene</li> <li>- Bind for øynene</li> </ul>
Klossestylter:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Klossestylter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ulike hinder / løyper (sikk- sakk mellom kjegler, gå baklengs, gå over /under hinder)</li> <li>- Gå med bind for øynene</li> </ul>
Mageliggende, sittende, knestående på balansebrett:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stort balansebrett</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bind for øynene</li> <li>- Gi ulike oppgaver(kaste ertepose/ball, balansere ertepose på skuldre/hode, fekte med avispøller, stå på ett bein, løfte diagonalt arm og bein i firfotstående)</li> </ul>
Balansere erteposer på ulike kroppsdelar:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erteposer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bind for øynene</li> <li>- Forsere ulike hinder(sikk- sakk mellom kjegler, klatre i ribbevegg, gå baklengs, gå over / under hinder)</li> </ul>
Hinke, hoppe, stå på teppefliser:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teppefliser, gjerne i ulik form og farge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bare gå på de røde flisene, de runde flisene osv, hinke, hoppe, avstand mellom fliser.</li> <li>- ”Sisten”</li> <li>- Forflytte seg fremover ved hjelp av kun to teppefliser</li> <li>- Bind for øynene</li> </ul>
Gå på matter med balansebrett under:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ulike balansebrett, balanseputer, bosu-ball</li> <li>- Matter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Krype, krabbe, gå, løpe, hoppe, gå baklengs</li> <li>- Bind for øynene</li> <li>- Erteposer på hodet, skuldre eller lignende</li> <li>- Lage ulike løyper</li> </ul>
Balansere på bred og smal benk:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Benker</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Legge balanseputer under endene på benken</li> <li>- Erteposer på hodet, skuldre</li> <li>- Fekting mot partner</li> <li>- Tempo og skrittlengde</li> <li>- Høyde på benk (rett, skrå, høyde fra gulv)</li> <li>- Bind for øynene</li> </ul>
Gå eller krabbe over tjukkas eller saccosekk:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tjukkas</li> <li>- Saccosekk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Krype, krabbe, gå, hinke, hoppe, løpe, gå baklengs, rulle, stupe kråke</li> <li>- Balansere erteposer på hodet, skuldre, foten</li> <li>- Tempo</li> </ul>
Drakamp:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- To benker</li> <li>- Hoppetau eller kesteskaft</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bred eller smal benk</li> <li>- Balanseputer under endene på benkene</li> <li>- Stå på ett bein</li> <li>- Dra med en/to hender</li> <li>- Bind for øynene</li> </ul>
Bakhjulsbalanse:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rullestol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Med/uten sikrer bak</li> </ul>

Stasjon	Utstyr	Tilpasning
Sittende og liggende på rullebrett:	- Rullebrett	- Ulike løyper - Aktiv bruk av armer eller bli dratt med hoppetau eller rockering
Ballkast sittende på terapiball:	- Terapiball - Ball til å kaste	- Valg av ball; tyngde, størrelse (ertepose, medisinalball, lydball, badeball) - Kaste med en arm, to armer, over hodet, ut fra brystet. - Med/uten beina i bakken - Mengde luft i terapiball
Pedalo:	- Pedalo	- Med/uten støtte (personstøtte, stokker/staver) - Men bind for øynene - Erteposer på hodet, skuldre - Fremover/bakover
Følebøtte:	- Bøtte fylt med erter, og ulike gjenstander (ulike leker, verktøy, penner, skruer osv.) - Bind for øynene og/eller håndkle over bøtta.	- Bare finne ting i bøtta eller navngi/ beskrive hva man finner - Bruk av to hender, dominant hånd eller ikke dominant hånd.
Klatring:	- Klatrevegg, ribbevegg, klatrenett - Tjukkas eller matter	- Feste rockeringer i ribbeveggen som man skal klatre gjennom (høyt og lavt, vertikalt og horisontalt) - Feste baller i ribbeveggen som man skal hente ned - Klatring i klatrevegg med og uten tau, med og uten bak- klatrer, klatre oppover og sidelengs
Erteposekast:	- Erteposer - Rockering eller bøtte	- Valg av ball eller erteposer - Avstand til målet, flere mål med ulik avstand - Bruk av rør eller takrenne for å sikte/ sende ballen gjennom - Lydkilder ved målet for synshemmede
Balansere på tau:	- Tau	- Tykkelse på tau - Legge tauet rett eller sikk sakk - Bind for øynene - Erteposer på hodet, skuldre - Gå fremover eller bakover
Basketball:	- Ball og kurv (bøtte, kasse, rockering)	- Ball og kurv (bøtte, kasse, rockering)
Bowling:	- ball/kule - Kjegler eller flasker	- Avstand til kjeglene - Størrelse/tyngde på ball/kule - Sikte med rør eller takrenne - Lydkilde ved kjeglene for synshemmede
Parøvelse med klesklyper:	- Klesklyper - Bind for øynene	- Feste klesklyper kun på mage, arm eller på hele kroppen



Stasjon	Utstyr	Tilpasning
Bordtennis:	- Bordtennisbord, ball, racket	- Med eller uten nett, skyve eller slå ballen - Vant på bordtennisbordet - Type racket (rund eller med rette kanter)
Gymgolf:	- Golfkølle eller innebandykølle - Golfball eller annen liten ball - Hull som er i gulvet i idrettshallen fra før eller golfhull som kan kjøpes - Kjegler og lignende for å lage ulike løyper	- Type kølle og ball - Vanskelighetsgrad på løyper (med eller uten vant, antall og type hinder)
Finne baller i ribbeveggen:	- Ribbevegg - Myke baller	- Bind for øynene - Høyde ballene er plassert på i ribbeveggen
Lydball:	- Lydball - Matter - Bind for øynene	- Avgrense banen med benker - Valg av ball (myk, hard → tempo)

## GYMGOLF:

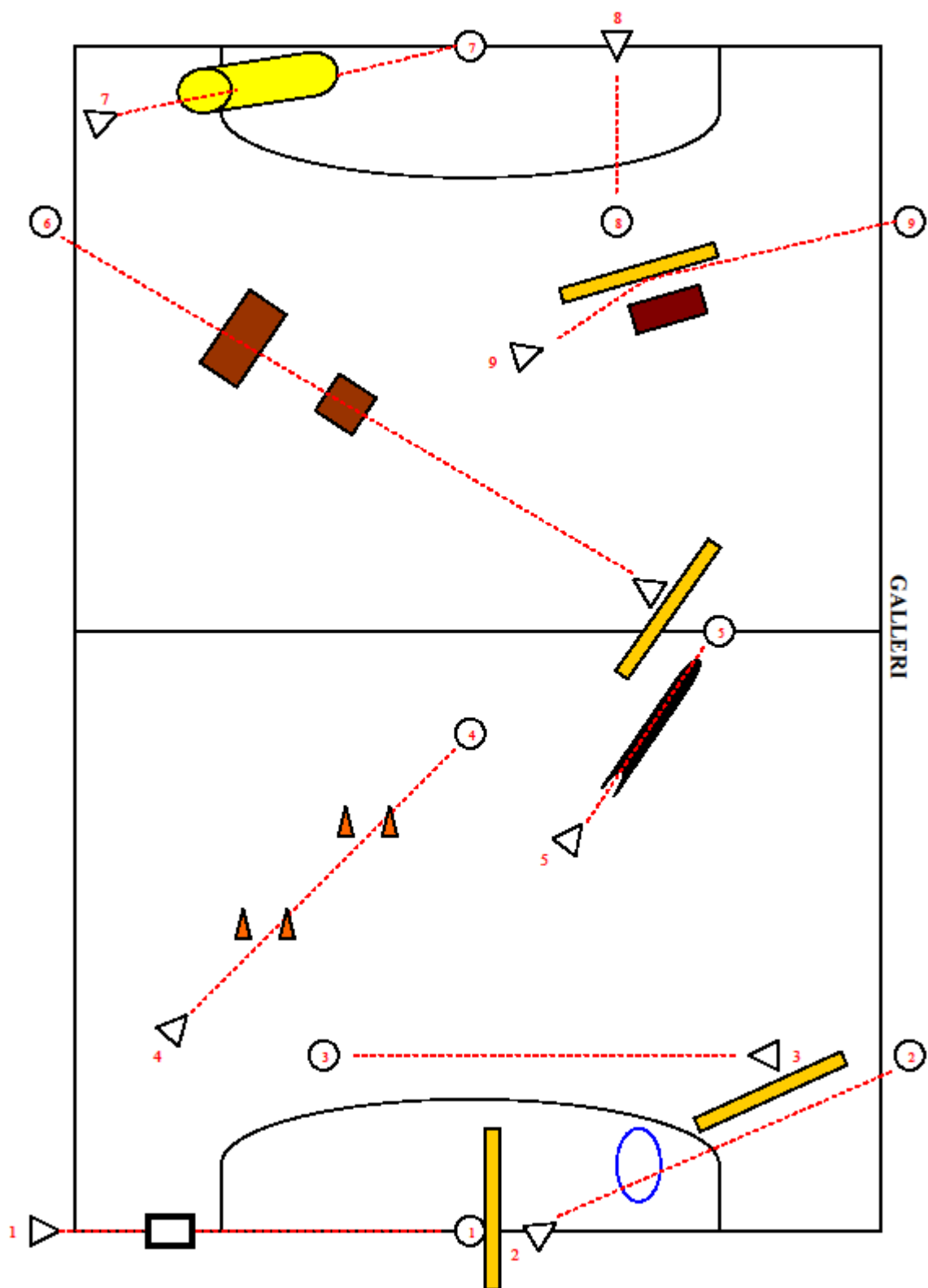
### - 9 HULL

- 1. HULL:
  - UNDER "TRICEPSKRAKK"
- 2. HULL:
  - GJENNOM STÅENDE ROCKERING
- 3. HULL:
  - RETT FREM
- 4. HULL:
  - MELLOM 2 X 2 KJEGLER
- 5. HULL:
  - OPPI TAKRENNE
- 6. HULL:
  - OVER LITE OG STORT VIPPEBRETT (SNUDD OPP/NED)
- 7. HULL:
  - GJENNOM TUNNEL
- 8. HULL:
  - RETT FREM
- 9. HULL:
  - RUNDT STEPKASSE, VIA BENK

▷ = START

⑦ = HULL (NR. 7)

 = BENK



## PARØVELSER

Enkle øvelser som kan utføres sammen med partner og som ikke krever utstyr.



Gå/bevege seg etter lyd. Den ene lager lyd, den andre følger lydkilden som blind.

Trekk partneren som først gjør stor/liten motstand.



Dytt partneren som gjør stor/liten motstand.



Stå på alle fire. Partneren skal så forsøke å dytte deg over ende.

Du er en stor klatt lim som er sølt på gulvet. Partneren skal dytte deg rundt mens du kleber deg til gulvet!

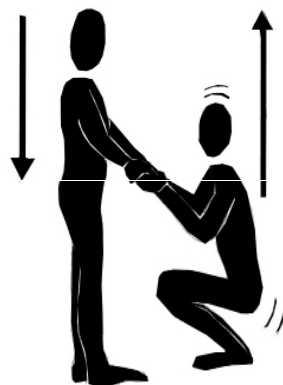


Ligg på magen overfor hverandre og ta håndbak. Prøv med begge armer.



Len dere mot hverandre rygg mot rygg. Gå rundt i rommet. Bestem selv fart og retning.

Stå mot hverandre og hold om håndleddene. Når den ene står på huk, skal den andre være oppreist. Opp – ned, opp – ned osv.

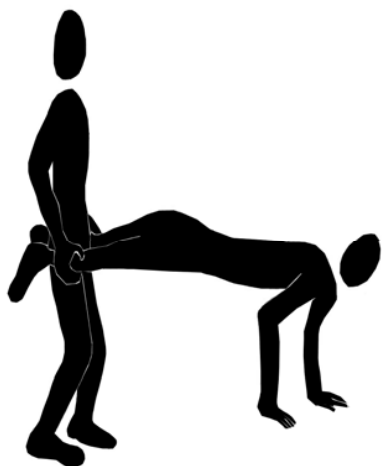


Legg deg på ryggen og bøy beina. Partneren setter seg på fotbladene, og du reiser ham opp til stående.



Speilbilde. En lager bevegelsen, den andre er speilbilde.

Dere skal hinke med tre-bens gange. Beveg dere i forskjellige retninger.



Kjør trillebår med partneren. Han legger seg på magen, du holder i lårene. Han strekker så armene og så kjører dere!

## Andre aktivitetshefter utgitt av Beitostølen Helseportsenter

---

- Alpint
- Langrenn
- Skileik
- Orientering
- Klatring
- Ridning
- Bordtennis
- Leker for alle
- Svømming

Heftene kan lastes ned fra [www.bhss.no](http://www.bhss.no)

