



Leker for alle

FORTFATTERE

Øystein Vegge
Martin Sæbu



Beitostølen Helseportsenter 2002
2. opplag 2017

INNLEDNING

Lyst til å prøve nye spennende aktiviteter? Har du en gruppe med barn eller ungdom og ikke vet hva du skal finne på? Trenger du noen konkrete forslag til tilpasninger i forhold til en funksjonshemmet deltaker som skal delta i gruppa?

Da er det mulig at dette heftet kan være til nytte for deg. Vi har laget et hefte med lek-aktiviteter for barn og unge som har lyst til å være i aktivitet, men som er mindre opptatt av hvor høyt, hvor langt og hvor fort. Dette er kreative, nye aktiviteter med både fart og spenning. I tillegg har vi drøftet tilpasning av aktivitetene i forhold til deltakere med en eller annen funksjonshemning, både i et generelt perspektiv (kap.2), men også knyttet til de enkelte aktivitetene.

Heftet er laget for alle som tilrettelegger aktivitet for barn eller ungdom, enten det er i skolen, idrettslaget eller i andre sammenhenger. Dette er ingen vitenskapelig tilnærming, men heller en praktisk orientering mot et praktisk felt.

Heftet er utarbeidet ved Beitostølen Helsesportsenter, og tar utgangspunkt i aktiviteter som benyttes der. Vi har også supplert med en del andre leker som vi har prøvd ut i andre sammenhenger. Takk til fysioterapeuter og idrettspedagoger som har bidratt med nye ideer og nyttige tips under veis.

Våre leker er ikke ferdig utviklede, men de gir forhåpentligvis en del tanker og tips som dere kan bygge videre på. Kanskje kan dere benytte elementer av dette i den aktiviteten dere driver. Vi vil imidlertid advare mot å benytte disse ideene slavisk, uten kritisk blick på hvordan de kan tilpasses den settingen dere skal bruke lekene.

Lykke til!

FYSISK AKTIVITET FOR ALLE

Hvorfor er det viktig med fysisk aktivitet

Lek og fysisk aktivitet er en viktig arena for sosialisering og for å lære seg allmenne og generelle ferdigheter. Mange søker ofte etter gode argumenter for at barn og ungdom skal være fysisk aktive. De er ikke så vanskelige å finne. Vi bruker populært å si at fysisk aktivitet er viktig for den fysiske, psykiske og sosiale utviklingen for oss alle. Det er argumentasjon mer enn god nok for de fleste. Det å bruke kroppen sin er naturlig for barn, og det er viktig at de får utnyttet den naturlige drivkraften til bevegelse.

Hvorfor er det viktig å delta

Å ivareta den fysiske, psykiske og sosiale utvikling er viktig for alle¹. Det inkluderer også mennesker med funksjonshemning. Noen vil hevde at det er enda viktigere for funksjonshemmede å delta i fysisk aktivitet enn for andre, og det er kanskje riktig. Vi tror dette har spesielt stor relevans for de som har liten sosial erfaring, og i så måte kan fysisk aktivitet være en viktig arena for sosialisering.

Skal alle gjøre det samme til samme tid?

I norsk idrett arbeides det med integrering, og noen tror at dette betyr at alle skal gjøre det samme til samme tid. Begrepet integrering er noe misforstått, og det er viktig å huske at integrering er et mål, og ikke et middel. Norsk idrett ønsker å styrke aktivitetstilbudet sitt til personer med funksjonshemning. Målet er at den ordinære delen av idretten skal gi et tilbud om aktivitet for funksjonshemmede på lik linje med øvrige medlemmer. Dette innebærer at funksjonshemmede skal finne sin plass i den lokale idretten ut i fra de forutsetninger og behov den enkelte har. Da er det viktig at man organiserer dette slik at det er til glede og utvikling for både funksjonshemmede og ikke-funksjonshemmede deltakere.



I alle sammenhenger bør vi i samråd med deltakerne finne frem til de løsninger som passer den enkelte deltaker best.

¹ Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet: Fysisk Aktivitet og helse. Rapport 2/2000. SEF, Oslo, 2000.

TILRETTELEGGING FOR FUNKSJONSHEMMEDE

Det er vanskelig å gi gode råd

Det er vanskelig å gi råd om tilpasninger fordi tilpasninger er individuelle. Skal en gi konkrete råd om tilpasning krever dette kjennskap til deltakeren. Et eksempel kan være læreren som ringer og lur på om vi har noen gode aktivitetstips for en gutt med CP. Personer med CP er en svært lite ensartet gruppe, med stor spredning i funksjonsnivå. Det er med andre ord vanskelig å gi fornuftige tips på et slikt grunnlag. Med bakgrunn i dette vil de tips som er gitt i dette heftet være ytterst generelle, og må kun anses som forslag til tilrettelegging av aktivitet.

Vi er forskjellige

Mennesker er forskjellige, og det skjønner barn og ungdom. Derfor er vi sjelden bekymret for at noen skal skille seg ut. I en gruppe er det noen som er raske, og noen som er langsommere. Da kan det være aktuelt å gi de som er langsomme noen fordeler for at de skal kunne hevde seg. Det er viktig å drøfte dette med den aktuelle deltakeren, og finne løsninger som passer den enkelte.

Hva trenger vi som instruktør/aktivitetsleder

Den viktigste kunnskapen har de som kan noe om aktivitet generelt. Har du erfaring og kunnskap om tilrettelegging av aktivitet kan du også tilrettelegge for funksjonshemmede deltakere. Dernest trenger en kanskje noe kunnskap om funksjonshemningen, sett i relasjon til aktiviteten. Men husk; det betyr ikke at en behøver å være medisinsk ekspert. Vanligvis er noen enkle kjøreregler tilstrekkelig. Denne kunnskapen kan en for de fleste sitt vedkommende innhente gjennom kontakt med deltakeren selv, eller foreldre/støttepersoner.

Hvem kan bidra?

Vi oppfordrer til å prøve, men ser selvsagt også behovet for å ta kontakt med personer som har bred kjennskap til den enkelte deltaker eller kanskje om tilrettelegging av aktivitet generelt. Ved siden av foreldre/foresatte og deltakeren selv kan viktige samarbeidspartnere være lokal fysioterapeut, ergoterapeut, lærer eller kanskje integreringskonsulent. Integreringskonsulenter er personer som er ansatt for å bidra i tilrettelegging av fysisk aktivitet for funksjonshemmede. Disse personene er ansatt ved den lokale idrettskretsen. Mer informasjon om integreringskonsulentene kan du finne på Norges Funksjonshemmedes Idrettsforbund sine nettsider, www.nfif.no

Hyppighet, kontinuitet og tid

Fordi mange funksjonshemmede bruker mye tid på å tilegne seg ferdigheter som ikke-funksjonshemmede tar relativt raskt, er det viktig å gi deltakeren nok tid til å mestre. I allsidighetens tegn ser vi ofte at man innenfor barneidretten bytter aktivitet svært ofte, og man hopper videre til en ny øvelse så fort de raskeste deltakerne mestrer utfordringene.

Her bør man gi bedre tid, slik at flere får sjansen til å mestre en aktivitet. Vår erfaring er at det er bedre å mestre en aktivitet skikkelig, enn å hoppe fra aktivitet til aktivitet uten å føle at en får til noe.

Som instruktør er vi ofte litt bekymret for gjentakelse, og vi tror kanskje at deltakerne synes opplegget er kjedelig fordi vi bruker kjente elementer i aktivitet. For mange er gjenkjennelse et viktig element fordi det gir trygghet å vite hva som kommer, og trygghet å vite at det er noe en mestrer. Dette gjelder nok ikke bare funksjonshemmede, men langt flere deltakere enn vi aner.

Vi oppfordrer derfor til å gi god tid, bruke kjente elementer i opplegget, og sist men ikke minst; sette fokus på hyppighet. Vi skal ta et eksempel på hva vi mener med hyppighet.

Eksempel

En gutt som skulle lære å svømme deltok på bassengaktivitet i skolens regi, og klassen var i bassenget en gang annenhver uke. Han fulgte flittig undervisningen hele skoleåret uten å lære å svømme. Så deltok han deretter på svømmekurs, som var lagt opp til to ganger ukentlig over en fire ukers periode. Der lærte han å svømme, og ble etter hvert ganske dyktig i vannet.

Det kan selvsagt være mange årsaker til at han fikk så rask uttelling, men det betyr mye at aktiviteten organiseres slik at en ikke "glemmer" hva en lærte forrige økt. Derfor mener vi det er bedre å organisere aktiviteter i bolker med hyppig aktivitet i noen uker, fremfor å samles en sjelden gang i blant og strekke dette over en lengre periode.

Mestring og motivasjon

Mestring er et litt "slitt" begrep, men utrolig viktig. Det vi får til, det liker vi. Det vi ikke får til prøver vi å glemme raskest mulig. I så måte er det ingen forskjell mellom funksjonshemmet/ikke funksjonshemmet.

Det å få til noe (mestre) er kanskje det viktigste elementet i motivasjon for å fortsette med en aktivitet. Derfor har det svært stor betydning at alle deltakere oppnår en følelse av å lykkes når en prøver ut en aktivitet. I startfasen må vi kanskje dytte på

litt. Ikke alle er like ivrige på å prøve ut nye ting, og kanskje får en ikke de store positive opplevelsene i første økt. Det går imidlertid an å gjøre avtaler om at en prøver to-tre ganger før en bestemmer seg om dette er noe en har lyst til å fortsette med. De fleste trenger litt erfaring før en bestemmer seg for om dette er noe en vil bruke mer tid på.

Det er mye opp til trener/aktivitetsleder om deltakeren opplever mestring i startfasen. En dyktig trener/aktivitetsleder vil kunne tilrettelegge dette slik at deltakeren opplever små seire. Ikke nødvendigvis hele aktiviteten, men små delmål som en kan nå på veien mot å utvikle en ny ferdighet.

Aktivitetenes egenart

Mange spør oss ved Beitostølen Helsesportsenter om egnede aktiviteter for funksjonshemmede. Dette er vanskelig å svare på, for vi kan ikke si at noen aktiviteter er bedre egnet for funksjonshemmede enn andre. Det kommer helt an på deltakerens funksjonsnivå og ferdigheter. Man bør imidlertid vurdere den enkelte aktivitet med tanke på den/de deltakerne skal delta.

Tempo

De fleste bevegelseshemmede har nedsatt evne til å forflytte seg svært raskt. Dette bør en vurdere i valg av aktiviteter. Et eksempel kan være leiker og aktiviteter som går ut på å fange andre, såkalte fange-leker. De som beveger seg sakte vil være de som først blir tatt, og da blir funksjonshemningen svært synlig. For enkelte vil ikke dette bety noe, men for mange funksjonshemmede er det ikke så lett å være den som alltid "taper" i fysisk aktivitet.

Kanskje kan en i blant redusere tempoet noe som gjør at de raske beveger seg litt seinere. Det betyr ikke at en skal gjøre aktiviteten ugjenkjennelig, men en kan for eksempel legge inn momenter i aktiviteten som både kan være fin variasjon og være spennende utfordringer. Vi kommer tilbake med noen konkrete eksempler på dette i tilknytning til enkelte aktiviteter der dette er aktuelt.

Kompleksitet

Ikke alle forstår lange forklaringer like lett. Et eksempel kan være gruppen av mennesker med utviklingshemning, der dette er deres hovedproblem. For enkelte i denne gruppen vil det kanskje være mer naturlig å legge opp til leiker og aktiviteter som er enkle å forstå og har enkle regler. Dette øker forutsetningene for å lykkes for de med mindre kognitiv kapasitet.

Lagarbeid eller individuelle aktiviteter?

I lagspill vil den enkelte sin ferdighet være avgjørende for laget sitt resultat. Dette kan sette stort fokus på de som ikke er raske nok i alle sammenhenger. Dette bør en vurdere i forhold til de enkelte deltakere, og vurdere hvilke typer aktiviteter en skal velge. I aktiviteter som "Rødt lys" og "Dansk stikkball" betyr den enkelte sin ferdighet lite for gruppa. I "Ti-trekk" kan det derimot bli stort fokus på den som mister ballen. Med andre ord et spørsmål om hvor mye eksponering den enkelte ønsker, og er komfortabel med.



Gruppa

Miljøet i gruppa eller klassen er ofte viktig for hvordan aktiviteten fungerer. Leker og aktiviteter som en gjennomfører i en klasse er ikke alltid så vellykkede i en annen sammenheng. Sammensetning av gruppa og miljø har også enormt mye å bety med tanke på integrering av funksjonshemmede deltakere. Det som synes vanskelig i en gruppe kan fungere utmerket i en annen gruppe. Dette er imidlertid en utfordring vi bør ta, selv om vi kan være usikre på utfallet. Dette handler om toleranse og menneskeverd, og da kan vi ikke alltid velge vekk. Derimot bør vi fokusere på de positive effektene som er viktige i et samfunn der vi stadig blir mer opptatt av egne behov.

Vår erfaring er at det er viktig å spille på de "sterke" deltakerne i ei gruppe. De har stor selvtillit og tør å ta utfordringer. Mange av dem er også dyktige til å gjøre andre gode. Ved å gi dem tillit kan de gjøre en viktig jobb i prosessen med å gi et godt aktivitetstilbud til personer med funksjonshemming.

Hjelperollen

Enkelte funksjonshemmede vil ha behov for assistanse i aktivitet, enten det er i idrettslaget, på skolen eller i andre sammenhenger. På skolen har vi ofte assistenter, mens man sjelden har slike ordninger på fritidsaktiviteter. Noen har støttekontakter som er tilgjengelige, men dette er langt fra vanlig. Enkelte kommuner har en ordning med såkalte fritidskontakter. Det vil si en ordning med bistand som administreres av de som har ansvar for fritidsaktiviteter. I de fleste kommuner er dette kultursektoren. Vi oppfordrer idrettslag og andre organisasjoner til å utnytte disse ordningene, og kanskje rekruttere fra egne rekker til slike jobber. Det er viktig at det er personer som er motivert og interessert i aktivitet som bekler disse hjelperollene.

Hvordan man utfører rollen som hjelper krever individuell kunnskap, men det handler om god dialog mellom deltaker og hjelper, og hjelp til selvhjelp. Vi skal gi så lite hjelp som mulig, men nok til å oppleve å lykkes med jevne mellomrom. Noen av oss hjelper litt mye, og tar kontrollen fra deltakeren. Det skal vi helst prøve å unngå.

Utstyr og hjelpemidler

Vi ha i dette heftet satt lite fokus på utstyr, rett og slett fordi spesielle hjelpemidler for funksjonshemmede er individuelle og det krever en tilpasningsprosess som fordrer spesiell fagkunnskap. Lekene er også generelle og skal ikke kreve spesielle hjelpemidler, ut over de personlige hjelpemidler den enkelte benytter, eksempelvis rullestol.

Dersom noen skulle være interesserte i spesielle hjelpemidler, ber vi dem ta kontakt med lokal fysio- eller ergoterapeut. De er ansvarlige for søknadsprosedyren opp mot Hjelpemiddelsentralene. Du vil også kunne innhente informasjon om aktivitetshjelpemidler ved å kontakte Norges Funksjonshemmedes Idrettsforbund², Beitostølen Helsesportsenter³ eller Valnesfjord Helsesportsenter⁴.

Vi gjør oppmerksom på at hjelpemidler til fritidsaktiviteter er stønadsberettiget for deltakere opp til 18 år.

Ta sjansen

Det er viktig at vi tør å prøve, og inkluderer funksjonshemmede i aktivitet. Funksjonshemmede er ikke ekstremt fysisk sårbare, som enkelte tror, og du kan ikke gjøre så mye galt. Man må også kunne forvente at når mennesker stiller opp for å være med på aktivitet, så er de fysisk i stand til å kunne delta ut fra sine forutsetninger. Det er i det hele tatt ytterst få mennesker med funksjonshemming som vil kunne ta skade av å delta i aktiviteter, og enda færre er det nok som forventer at den enkelte aktivitetsleder skal kunne kjenne til begrensningene uten nødvendig informasjon.

Derfor; Sett i gang. Hold en aktiv dialog med deltakerne. Skaff dere erfaringer. Vurder tilrettelegging på grunnlag av dette. Det hjelper lite å rope på eksperter. De er sjelden der når du trenger dem.

² Norges funksjonshemmedes idrettsforbund, tlf. 21029000, www.nfif.no , ³ Beitostølen Helsesportsenter, tlf. 61340800, www.bhss.no, ⁴ Valnesfjord Helsesportsenter, tlf. 75602100, www.vhss.no

BALL-AKTIVITETER

Løpende villsvin

Sted: Gymsalen

Antall: 10-20 stk per gruppe

Utstyr: Myke baller

Ide: Treffe villsvinet med ballene

Deltakerne står oppstilt på en rekke noen meter fra en av veggene i gymsalen – med hver sin myke ball. En person løper fram og tilbake langs veggen, og de andre deltakerne skal forsøke å treffe "villsvinet". Deltakerne må selv sørge for å hente baller, men hvis det kastes mot en vegg, kommer i hvert fall en del av ballen i retur. Vinneren er den som treffer flest ganger. En annen variant er at den som treffer skal få være villsvinet neste gang.

Aktiviteten kan også brukes som en lagkonkurranse der lagene stiller opp på hver sin side og villsvinet løper i midten. Også her må deltakerne hente baller selv, men alle må bak en avtalt nærgrense før de kan skyte. En tredje variant er at et helt lag skal løpe fram og tilbake to ganger, mens det andre laget skal skyte dem. Her kan de skutte villsvinene få et handikap. En treff gjør at de må hinke videre. To treff gjør at de må hoppe med samlede bein, tre treff at de må krabbe osv.

Aktuelle tilpasninger

- Deltakerne kan stå på ulik avstand. De som har problemer med å kaste kan stå litt nærmere, men prøv å unngå at de kommer i skuddlinja for de som står bak. Et alternativ kan være å stå på en av sidene.
- Vurder størrelsen på ballen. For noen er det lettere å kaste med mindre ball, og da bør de få anledning til det.
- Langsomme deltakere kan få det privilegium det er å ha en egen ballhenter.
- Langsomme deltakere må treffes 2 (3, 4, 5...) ganger før de evt. blir villsvin.
- Blinde/svaksynte: Villsvinet lager lyd.

Gambler'n

Sted: Gymsalen eller ute

Antall: Mange

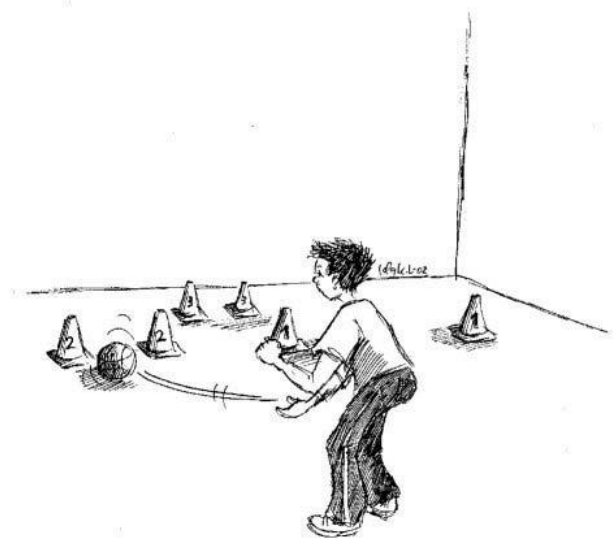
Utstyr: Ball og kjegler

Ide: Trille ballen i mål

Alle deltakerne stiller opp på en rekke med hver sin ball. Foran seg har de tre kjeglemål med ulik størrelse på åpningen. Den minste åpningen gir 3 poeng, den neste gir 2 poeng og den største åpningen gir 1 poeng. Deltakerne kan nå selv velge hvor de vil bruke sine fem forsøk. Den spilleren som har flest poeng, vinner. En regelvariant kan være at treff av kjegle gjør at du mister alle poengene du har spart opp. Aktiviteten kan også brukes som en lagkonkurranse.

Aktuelle tilpasninger

- Deltakerne kan ha ulik nærgrense, og noen kan få mindre ball ved behov.
- Deltakere som har problemer med å trille/kaste kan bruke ballrenne. Ballrenne kan man lage av ei takrenne som er om lag 1,5 meter.
- En person kan lage lydsignal bak kjeglemålene for blinde/svaksynte



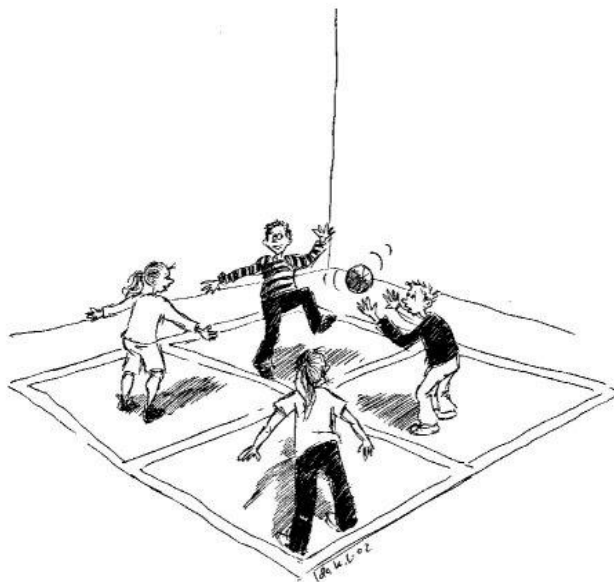
Basse

Sted: Gymsalen eller ute

Antall: 5-10 stk per gruppe

Utstyr: Kritt og 1 ball/ballong

Ide: Hver deltaker får sin rute som de skal holde ren



Det lages en stor firkant på golvet – oppdelt i likt antall ruter som det er deltakere (hver rute på om lag 2x2 m.). Hver deltaker får sin rute som de skal forsvare og leken starter med at en ball blir spilt opp i luften. Nå er oppgaven å sørge for at ballen ikke lander i en av rutene – eller utenfor firkanten. Ballen kan slås, sparkes, heades osv og hver spiller mister et av sine fem liv for hver gang ballen er i bakken i spillerens rute, eller avleveringen er i bakken utenfor firkanten.

Aktuelle tilpasninger

- For å roe ned tempoet kan det brukes en badeball eller evt. ballong.
- Det er også mulig at noen spillere får bruke alle kroppsdeler, mens andre bare må bruke bestemte kroppsdeler.
- Man kan også gi noen et felt med redusert størrelse (hjørne).
- Deltakere som har vansker med å kontrollere ballen kan få lov å fange og holde ballen for deretter å sette den i spill igjen. Dette gir bedre kontroll.
- Spillere kan få flere "liv". Eks: Person med en arm = 2 ekstra liv. Person i rullestol = 3 ekstra liv. osv.

Velte kjebler

Sted: Gymsalen

Antall: 10-20 stk.

Utstyr: Kjegler, baller og gymnastikkbenker

Ide: Velte kjebler med baller

Deltakerne deles opp i to lag som stiller opp med ansiktet mot hverandre med cirka 10 meters avstand. Midt mellom lagene stilles det opp 1-2 gymnastikkbenker. Oppå gymbenkene plasseres det 10 kjebler som lagene skal velte ved å skyte mot dem med baller. Et par stykker på hvert lag fungerer som ballhentere. De kan bevege seg fritt, men kan ikke skyte ned kjeglene. Når alle 10 kjeglene er veltet, telles det hvor mange som ligger på hver side av benkene.



Aktuelle tilpasninger

- Deltakerne kan stå på ulik avstand. De som har problemer med å kaste kan stå litt nærmere, men prøv å unngå at de kommer i skuddlinja for de som står bak. Et alternativ kan være å stå på en av sidene.
- Det kan være lettere å treffe kjeglene med en større ball.
- De som har litt vansker med å samle baller raskt nok, kan få oppnevnt egen "ballgutt"
- En person kan lage lydsignal bak kjeglene for blinde/svaksynte

Losseball

Sted: Gymsalen

Antall: Mange

Utstyr: Baller/erterposer

Ide: Noen rydder og noen roter

To-tre personer sitter i en trekant laget av tre stk gymbenker. De andre står rundt. Personene i midten skal nå kvitte seg med ballene/erterposene som ligger i depotet. De andre skal så kjapt som mulig hente ballene/erterposene igjen og legge de tilbake i depotet. Det kan konkurreres på tid.

En annen variant er at en person sitter i en rokkering med bind for øynene. De andre står rundt. Personen i midten skal nå famle seg fram til erterposene og kvitte seg med dem. De andre skal fortsatt legge dem tilbake.

Aktuelle tilpasninger

- Hvis noen har problemer med tempo kan størrelse på depotet reduseres.
- Hvis det er konkurranse deltakere i mellom kan de raskeste bruke bare en hånd.
- En tjukkas kan fungere som depot for blinde/svaksynte (evt. også for rullestolbrukere som har vansker med å sitte direkte på harde gulv).

Kjegle-krangel

Sted: Gymsalen

Antall: 8-12 spillere

Utstyr: Baller

Ide: Velte motstanderens kjegler



To lag tar plass på hver sin side av midtstreken. På begge lagenes baklinje stilles det opp 10 kjegler. Lag A skal nå forsvare sine kjegler samtidig som de forsøker å velte motstanderens kjegler ved å trille baller på dem. Ingen har lov til å gå over på motstanderens felt, men kan til gjengjeld stoppe motstanderens baller med hvilken som helst kroppsdel. Det laget som først har veltet alle motstanderens kjegler har vunnet.

Aktuelle tilpasninger

- Her kan man fordele oppgaver. De som beveger seg langsomt kan enten forsvare egne kjegler eller bare spille i "angrep" (være de som kaster).
- Også her kan man oppnevne ballhenter for de som måtte ha stort behov for det.

Goalball

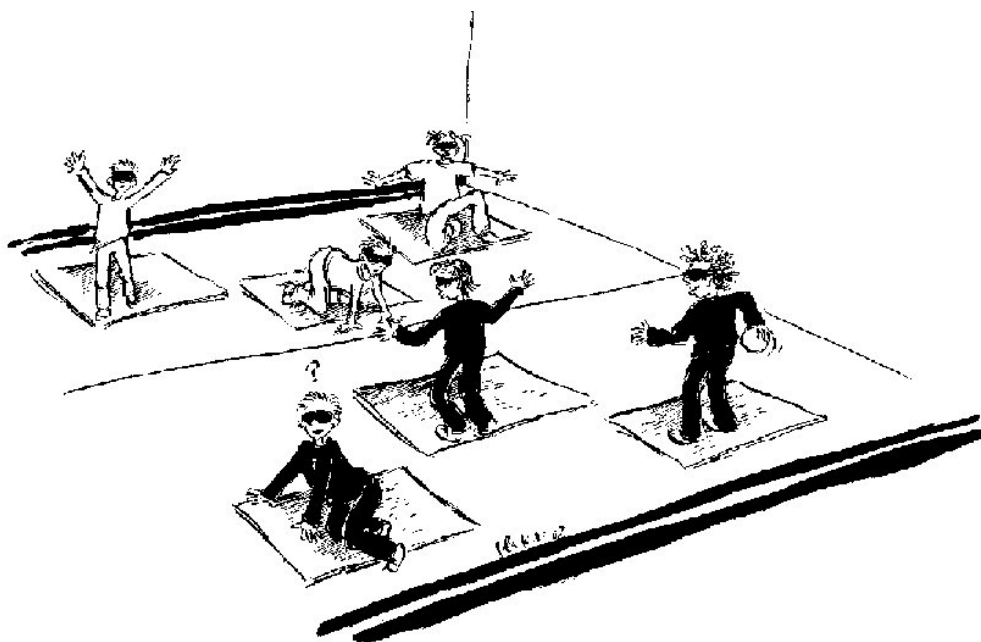
Sted: Gymsalen

Antall: 6-10 spillere

Utstyr: Lydball (ball som lager lyd)

Ide: Lagene scorer på hverandre i blinde

Dette er en ordentlig konkurranseform med offisielle regler. Her kommer imidlertid en forenklet mann-i-gata variant. To lag stiller opp på hver sin ende av en gymsal og alle deltakerne skal ha bind for øynene. En spesiallaget lydball brukes (en type ball kan du kjøpe hos TRESS, men denne er ikke godkjent for konkurranse). Ballen skal trilles langs bakken fra det ene laget og inn i målet bak motstandernes forsvar. Målet kan være veggen i hele gymsalens bredde. Hver spiller får tildelt ei matre som definerer arbeidsområdet. En person dekker 3-4 meter i bredden. Tre personer ved siden av hverandre kan dermed dekke en gymsal som er 8-10 m. bred. Poenget er nå at det ene laget skal forsøke å trille ballen i veggen på motstanderens side. Etter ett skuddforsøk fra den ene siden går ballen over til det andre laget som dermed har et skuddforsøk. Slik bølger spillet frem og tilbake. Se offisielle konkurranseregler på www.goalball.com



Aktuelle tilpasninger

- Dette er et spill utviklet spesielt for synshemmede, men det er et spennende og interessant spill for alle. Hvis det er noen som beveger seg langsommere enn andre, kan de faktisk spille uten å skjerme synet.

Trillball

Sted: Gymsalen

Antall: 10-20 stk

Utstyr: 1-2 volleyballer

Ide: Score mål med hendene

I stedet for å spille tradisjonell fotball løper man på alle fire. Reglene er at ballen skal føres med hendene, og at ballen skal være langs bakken hele tiden. Pasninger skjer ved å trille eller slå ballen til en medspiller. Hvis ballen løftes eller sentres i luften, skal den legges ned igjen så fort som mulig. Ved grove feil dømmes frislåg fra veggen. Frislåg dømmes det også hvis noen sparker ballen eller holder på ballen med to hender. Målet er en gymnastikkbenk.

Denne aktiviteten kan også utføres som skobandy. Da tar alle av seg en sko og spiller vanlig innebandy med den i stedet for med k lle. Volleyballen er nå byttet ut med en innebandyball.

Et tredje alternativ er å spille sittende på rompa, men fortsatt skal man bruke hendene til å slå med. Dette senker også tempoet i aktiviteten.

Aktuelle tilpasninger

- Rullebrett kan være ett alternativ for de som ikke kan løpe på alle fire.
- Rullestolbrukere kan sitte i stolen og bruke en innebandykølle.

Ballongdansen

Sted: Gymsalen

Antall: 5-10 stk

Utstyr: 1 ballong per deltaker

Ide: Holde ballongene i lufta

Alle deltakerne sitter på et lite område med hver sin ballong. Når aktiviteten settes i gang, skal alle kaste opp sin ballong og nå skal gruppa i fellesskap sørge for å holde alle ballongene i lufta så lenge som mulig. Ballongene holdes i spill ved å slå, sparke, nikke osv.

Leken kan også brukes som en stafettvariant der gruppa deles opp i to lag. Lagene skal nå så kjøpt som mulig komme seg fra A til B. Det laget som først har fått alle ballongene med seg, har vunnet.

Aktuelle tilpasninger

- Deltakere med nedsatt bevegelsesradius kan bruke en badminton-, tennis- eller bordtennisracket til å holde ballongene i lufta.

Ryddegutten

Sted: Gymsalen

Antall: Mange

Utstyr: Erterposer eller baller

Ide: Holde sitt område rent

To lag stiller opp på hver sin side av en midtlinje (evt en benk eller et nett). På hver side ligger et likt antall erterposer eller baller. Oppgaven er nå å rydde vekk alle disse fra eget felt og over til motstanderlagets felt. Det laget som har færrest gjenstander på sin side når leken avsluttes, har vunnet. Det kan stilles ulike krav til måter å overlevere gjenstandene på (dytte med hode, sparke med hælen, sparke med begge føttene osv).

Aktuelle tilpasninger

- Det kan være aktuelt med hjelp til å skyve stolen for rullestolbrukere som har vansker med å manøvrere stolen selv.

Dansk stikkball

Sted: Sal eller ute

Antall: 10-30 stk

Utstyr: 1-3 softballer

Ide: Alle stikker alle med ball

Alle beveger seg fritt i salen. Start med en ball. Ballen er fri. Den som får tak i ballen kan skyte/stikke hvem han vil. Den som blir truffet må gå ut på sidelinja, men kan komme inn igjen når den som stakk vedkommende selv blir truffet og må ut. Del opp i flere felt dersom det er mange deltakere. Man kan bruke flere baller, men da blir det vanskelig å holde oversikten. Den som får tak i ballen får ikke løpe med ballen, må skyte der han står. Stikk i hodet gjelder ikke.

Aktuelle tilpasninger

- De som beveger seg langsommere kan stikkes flere ganger (2-5 "liv")
- Man kan vurdere om de som beveger seg langsomt kanskje kan få bevege seg etter at de har fanget ballen for å øke muligheten for å "stikke" noen.

FANGELEKER

Snurrebassen

Sted: Gymsalen eller ute

Antall: Mange

Utstyr: Rokkeringer og grytelokk etc

Ide: Finne en base

Deltakerne står oppstilt ved hver sin base, enten det er en kjele eller i en rokkering. En person er i midten uten base, men har et grytelokk eller lignende som skal fungere som en snurrebass. Han setter denne i bevegelse, og når den stopper, skal alle bytte base samtidig som den i midten også skal finne seg en base. Den som ikke finner en ledig kjele eller rokkering skal selv i midten neste gang og sette snurrebassen i bevegelse.

Aktuelle tilpasninger

- Man kan legge inn ekstra baser mellom de andre, slik at de som beveger seg langsommere kan bruke hjelpebaser som er eksklusive for dem.
- Det kan stilles krav til ulike bevegelsesmåter, men der de som har tempoproblemer kan bevege seg fritt.

Flamingo-sisten

Sted: Gymsalen eller ute

Antall: Mange

Utstyr:

Ide: Sisten der vi er fredet hvis vi står helt i ro

En person har sisten og skal jage etter de andre deltakerne. De jagede må forsøke å rømme av gårde, men de er fredet hvis de klarer å fryse en bevegelse. Den som har sisten kan imidlertid forlange at de jagede som står i ro må bevege seg igjen. Da stiller han seg opp og teller til 10 (eller mer...). I mellomtiden kan den jagede rømme av gårde og eventuelt innta en ny frosset stilling.

Aktuelle tilpasninger

- Vurder å bruke andre måter å bevege seg på enn å løpe. Kanskje kan man gå, krabbe, akse seg frem på rompa etc. Bevegelseshemmede kan evt. få lov til å bruke raskere måter å bevege seg på.
- Senke tempo ved jobbe i par, eller legge inn andre elementer. Dette kan f.eks. være å trille med seg en ball, balansere erterpose på hodet etc.
- Den som har sisten kan telle til høyere tall for deltakere som beveger seg langsomt

Tullball-sisten

Sted: Gymsalen

Antall: 10-15 stk

Utstyr: Baller

Ide: Jage alle som ikke har ball, evt omvendt

Dette er en sistenvariant der det deles ut noen baller på forhånd og der jegeren skal jage alle som ikke har ball. Den jagede kan dermed rømme fra jegeren eller han kan sørge for at noen kaster en ball til han. Da er den jagede trygg. Poenget nå er at alle må samarbeide for å hjelpe den jagedes flukt fra jegeren(e). Her er det tempoet som blir utfordringen. Hvordan kan dere senke tempoet?

Aktuelle tilpasninger

- La evt. to og to jobbe sammen om en ball. Det er mer oversiktlig. Da vet du hvem ballen kommer fra, og det blir færre å konsentrere seg om. Denne varianten kan man bruke for alle, eller bare for de som har størst behov.

Trangt om plassen

Sted: Primært ute

Antall: 6-12 stk

Utstyr:

Ide: Gjemsel (der alle finnerne gjemmer seg på samme plass)



Dette er en gjemselvariant der en person får 60 sekunder på å gjemme seg. Resten av gruppa skal nå være detektiver på egenhånd og prøve å finne den savnede. Den som først finner den savnede skal denne gangen ikke varsle de andre, men selv gjemme seg på samme plass. Til slutt blir det flere og flere som gjemmer seg på skjulestedet og færre og færre som er detektiver. Den som først fant den savnede får gjemme seg neste gang.

Aktuelle tilpasninger

- Gjennomføre leken på et mindre område. Det gjør det mulig for alle å være med å lete, slik at dette ikke bare blir for de raskeste som rekker over store områder.
- Ved å arbeide i par er det flere som kan delta, f.eks. blinde/svaksynte

Ris til egen bak

Sted: Gymsalen eller ute

Antall: Mange

Utstyr: 1 håndkle eller avispinne

Ide: Slå på rompa

To og to går sammen og tar hilsegrep med venstre hånd. I den ledige hånda kan dere ta et håndkle eller en avispinne (eller et annet "slagredskap"). Nå skal man prøve å slå hverandre på rompa, uten å bli truffet selv. Deltakerne skal hele tiden beholde håndgripet. Her kan man selvsagt telle antall treff og lage konkurranse dersom dere ønsker det.



Aktuelle tilpasninger

- Den som har det lengste slagredskapet har en klar fordel. Dette kan utnyttes til at aktuelle deltakere får en fordel fremfor andre.

Nappe-klype-trio

Sted: Gymsalen eller ute

Antall: Mange

Utstyr: Klesklyper

Ide: Stjele klyper fra andre

Deltakerne går sammen tre og tre på en rekke der midtmannen holder rundt skuldrene til de to andre. På hver trio plasseres det en klesklype. Oppgavene er å ta så mange klyper som mulig fra de andre samtidig som trioene skal forsvare sine egne eiendeler. Det er bare de to på enden som kan stjele eller forsvare. Midtmannen må alltid holde rundt lagkameratene.

Det kan lages mer avanserte regler der det brukes klesklyper med ulike farger. I denne varianten gis det 3 poeng for røde klyper, 2 for blå og 1 poeng for hvite. En annen variant kan være at trioer får ekstrapoeng hvis de har alle tre fargene. På denne måten kan det bli ekstra spennende å delta.

Aktuelle tilpasninger

- Det kan lages ulike friområder som enkelte trioer kan rømme til hvis det er nødvendig. Disse friområdene kan være rokkinger eller matter.
- Det må ikke alltid være tre og tre. Hvis noen har lavere tempo enn andre, kan de jobbe i par. Det vil gjøre det enklere å bevege seg.

Svart/hvitt

Sted: Gymsalen eller ute

Antall: 10 – 20 stk.

Utstyr: 1 diskos eller lignende

Ide: En sisten-variant



Gruppen deles opp i to lag som stiller opp på hver sin banehalvdel – cirka en meter fra midtlinjen. Hvert lag har en fri-base i som ligger 10-15 meter fra midtlinja (dvs. ved endeveggen i en gymsal med vanlig størrelse). I midten plasseres en diskos eller lignende. Den er malt svart på den ene siden og hvit på den andre. Denne diskosen snurres rundt og når den har begynt å falle ned til en side, begynner leken. Hvis diskosen stopper med den hvite siden opp, skal hvit forsøke å ta alle deltakerne på det svarte laget. Det svarte laget skal derfor så fort som mulig storme tilbake til sin base der de er trygge. Alle som blir tatt på veien, må gå over til motstanderlaget. Leken fortsetter så ved at diskosen settes i bevegelse igjen. En variant av leken kan også brukes i bassenget.

Aktuelle tilpasning er

- Det kan legges ut friområder nærmere midtlinjen for de av deltakerne som trenger det. Dette kan være en rokking eller en frisone som markeres ved hjelp av kjegler eller kritt.
- For de som har begrenset aksjonsradius kan man ha med en ball som fungerer som en forlenget arm. De som blir truffet er fanget.

Crazy-sisten

Sted: Gymsalen

Antall: Mange

Utstyr: Musikk

Ide: Gå-amok-sisten

En firedel av gruppen starter med sisten. Oppgaven er å berøre de andre, og når de klarer det, starter showet. Da skal de gi personen en kreativ bevegelse - i takt til musikken. Denne kreative bevegelsen må den som har fått bevegelsen, gjøre helt til en annen stiller seg opp sammen med ham og gjør samme bevegelse i fem-ti sekunder. Når de har gjort det, er begge fri.

Den som har sisten, skal forsøke å ta så mange som mulig, samtidig som han skal forsøke å finne på nye kreative bevegelser til hver han tar. Til slutt er nesten alle i salen opptatt med mange forskjellige bevegelser samtidig.

De som har sisten, holder på i to-fire minutter. Da tar de av seg vesten og gir den til en de plukker ut. Lange perioder gjør at intensiteten og kreativiteten synker. Derfor er det bedre å avslutte kjapt og heller la nye deltakere jage. Også her er musikken utrolig viktig. En kjapp, enkel og tydelig rytme fungerer ofte best.

Postbudet

Sted: Overalt

Antall: 5-10 stk per gruppe

Utstyr: 1 stol per deltaker

Ide: Bytte plass i ringen

Dette er en navnelek der alle sitter i ring på stoler. I midten står postbudet (han har ikke stol) og deler ut post. Hvis det kommer et brev fra Kari til Ola, så skal de to bytte plass så fort som mulig samtidig som postbudet skal forsøke å kapre en av stolene. Den som er uten stol, skal være postbud neste gang.



Aktuelle tilpasninger

- Alle involverte må gjøre en bevegelse før de kan sette seg på stolen. Eksempel på en slik bevegelse kan være å løpe rundt stolen en gang før en får lov å sette seg. Et annet alternativ kan være å stå oppreist på stolen før en får lov å sette seg. Det vil gi postmannen store muligheter til å kapre en stol.
- Det kan hende at den tradisjonelle stol-leken er enklere å tilpasse i denne sammenheng. Da er det ofte instruktøren som styrer musikken eller gir signalet, og da er det lettere å styre avstanden den enkelte har i forhold til en ledig stol.

Blindebukk i ring

Sted: Overalt

Antall: 5-10 per gruppe

Utstyr: 1 skjerf

Ide: Blindebukk-lek

Alle deltakerne stiller opp i en ring (holder hverandre i hendene). En person tar plass i midten og får bind for øynene. Han skal prøve å berøre noen av de andre deltakerne. Ringen skal hele tiden forsøke å flytte seg vekk fra blindebukken, men må alltid holde sammen. Den som blir berørt, skal selv i midten å være blindebukk neste gang.

Aktuelle tilpasninger

- Hvis man har en bevegelseshemning kan det være utfordring (handikap) nok. Da kan du kanskje få lov til å være seende.

Nordavind og sønnavind

Sted: Gymsalen

Antall: Mange

Utstyr:

Ide: Sistenvariant

En eller to av deltakere er "nordavind" samtidig som en eller to av deltakerne er "sønnavind". Nordavinden har til oppgave å stivfryse så mange som mulig av de andre deltakerne. Det skjer ved å berøre dem. Sønnavinden har som oppgave å tine opp de stivfrosne. Også det skjer ved å berøre dem. Dette blir med andre ord en slags krig mellom nordavinden og sønnavinden.

GRUPPE-AKTIVITETER UTEN BALL

Las Vegas

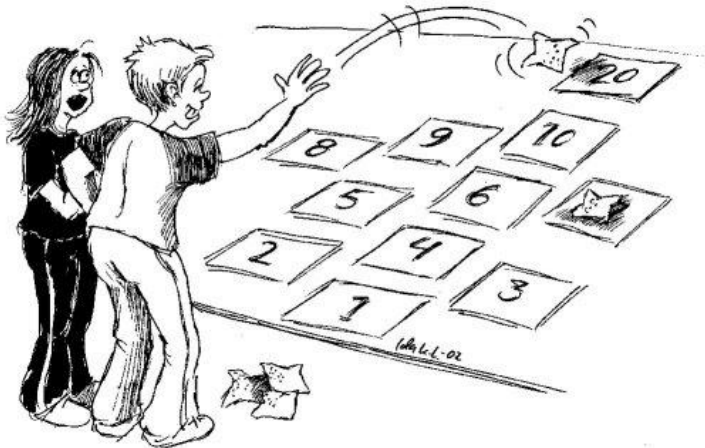
Sted: Gymsalen eller ute

Antall: Mange

Utstyr: 5 erterposer per deltaker

Ide: Kaste erterposer i ulike ruter

Det tegnes opp ti ruter på gymsalgolvet der den nærmeste ruta gir 1 poeng og den borte ruten gir 10 poeng. I tillegg lages det også en enslig rute 1-2 meter enda lenger borte. Denne ruta gir 20 poeng. Alle får 5 erterposer og stiller opp bak en avtalt strek noen meter fra den første ruta. Oppgaven nå er å få erterposene til å lande i noen av rutene. Poengene telles opp og den som har flest poeng vinner. Deltakerne kan også trille ball mot rutene i stedet for å bruke erterposer.



Aktuelle tilpasninger

- Redusere avstanden for de som har svake kastferdigheter
- Lag lyd i den aktuelle ruta for de som har vansker med synet.

En alternativ variant

En annen variant er at deltakerne får bind for øynene og skal selv gå mot rutene. Hvis dere er to og to sammen kan den ene personen lage lyd, mens den andre skal bevege seg mot lyden. De får poeng ut fra hvilken rute de stopper i. Hvis ønskelig kan avstanden til første rute varieres fra forsøk til forsøk for å unngå at deltakerne teller antall skritt. Denne aktiviteten kan også gjøres på tid der det er om å gjøre å få flest mulig poeng på ett minutt.

Rally Monte Carlo

Sted: Gymsalen eller ute

Antall: Mange

Utstyr: En klokke

Ide: Lik rundetid fra gang til gang

Det lages en løype som alle skal bruke 60 sekunder på å gjennomføre. Deltakerne får først en generalprøve med sekundering for å tilpasse farten. Neste gang er oppgaven å gjennomføre løypa på nøyaktig 60 sekunder. Deltakerne får ett minuspoeng for hvert sekund avvik de har. Det betyr at både en rundetid på 50 sekunder og 70 sekunder gir 10 minuspoeng. Alle deltakerne har fem forsøk, og den som har færrest minuspoeng har vunnet.

Aktuelle tilpasninger

- For personer med bevegelseshemning kan det være lurt med en kortere runde.
- Hvis en av deltakerne har problemer med å forholde seg til tid, kan en medhjelper være med på runden og telle høyt.

Bråkmaker'n

Sted: Gymsalen eller ute

Antall: Mange

Utstyr:

Ide: Trekant-sisten

Tre personer holder hverandre i hendene og lager en ring. På utsiden av ringen står en hissigpropp som har lyst på bråk. Han skal nå forsøke å ta en bestemt person av de tre i ringen. Trioen skal imidlertid forflytte seg sånn at det hele tiden er størst mulig avstand mellom bråkmakeren og offeret. Hvis han likevel får tak i offeret sitt, bytter deltakerne plasser.



Aktuelle tilpasninger

- Aktiviteten krever ikke stor forflytning av alle. Den som skal beskyttes kan stå nesten i ro, så lenge de to andre jobber rundt ham/henne. Forutsatt at partnerne ser eller blir gjort oppmerksom på denne muligheten, kan aktiviteten fungere for de fleste.

Nøtteliten

Sted: Overalt

Antall: 5-10 stk per gruppe

Utstyr: 5-10 nøtter per deltaker

Ide: Gjette hvor mange sidemannen har i hendene

Alle deltakerne sitter i en ring og alle får utlevert et visst antall nøtter, erter eller lignende. Førstemann (person A) rekker så fram en hånd til sidemannen (person B) som nå skal gjette hvor mange nøtter A har i hånden. Hvis B gjetter rett, får han alle nøttene, hvis han gjetter galt, må B betale A det mellomlegget mellom tipset og det faktiske antallet.

Etterpå er det B som skal strekke fram en hånd til C osv. Leken avsluttes når en spiller i ringen er tom for nøtter. Da teller alle opp sitt antall og vinneren er den som har flest igjen.

Aktuelle tilpasninger

- Hvis noen har problemer med å holde rundt nøttene, kan de gjemmes en annen plass, for eksempel i et tøystykke på fanget.

Houdini

Sted: Gymsalen eller ute

Antall: 5-10 stk

Utstyr: 1 skjerf per deltaker

Ide: Midtmannen skal prøve å bryte ut av ringen

Deltakerne stiller seg opp i en ring på 6-7 stykker med ryggen mot sentrum. De skal stå så langt fra hverandre de kan uten å slippe håndgrepet. En person tar plass i midten. De i ringen skal ha øynene lukket, mens midtmannen skal ha øynene åpne. Oppgaven er nå for midtmannen å komme seg ut av ringen uten å bli hørt eller oppdaget. En annen mulighet er at to personer holder hverandre i hendene og at begge skal komme seg ut uten å bli oppdaget.



Aktuelle tilpasninger

- Øk evt. avstanden mellom deltakerne i ringen vha. hoppetau, håndkle etc. Da vil en person med litt store og ukoordinerte bevegelser lettere komme seg unna.

Knute på tråden

Sted: Gymsalen eller ute

Antall: 6-12 per ring

Utstyr:

Ide: Løse opp knuten

Alle deltakerne – uten om en person - tar hverandre i hendene i en lang rekke og skal nå forsøke å lage en svær knute av hender og bein. De må ikke slippe taket i naboene, men i stedet gå over, krype under, vende om osv. Når gruppen er fornøyd med resultat, roper de på sistemann som nå skal forsøke å løse opp knuten igjen. Det skjer ved at han dirigerer deltakerne i ulike retninger. Alle for et forsøk og den personen som løser opp knuten på kortest tid har vunnet. Det bør ikke være mer en 6-8 personer i leken.



Aktuelle tilpasninger

- Hvis noen av problemer med bevegeligheten, kan et hoppetau eller et håndkle være gunstig å bruke for å holde gruppen samlet.

Velte-Petter

Sted: Gymsalen eller ute

Antall: 10-20 stk

Utstyr: Kjegler

Ide: Lag A velter kjegler. Lag B setter de opp.

Gruppen deles inn i to lag, et rødt og et blått. I tillegg settes det ut et stort antall kjegler i salen. Det blå laget skal nå rive ned så mange kjegler som mulig på to minutter, mens det røde laget skal sette dem opp igjen. Når leken stoppes, telles antall kjegler som ligger nede og så byttes oppgaven etterpå. En annen variant er at det plasseres erterposer oppå kjeglene og at posene skal rives ned i stedet for kjeglene. Hvis det er store kjegler kan man også bruke baller på toppen av kjeglene.

Aktuelle tilpasninger

- For å redusere tempoet, kan det stilles krav til bevegelsesmåter eller at kjeglene må rives ned på ulike måter. Eksempel her kan være å bruke foten, hodet, rumpa osv. Hvis det er nødvendig, kan også noen av deltakerne bruke en badmintonracket eller lignende for lettere å rive ned kjeglene.
- De som har vansker med å legge erterposer opp på kjeglene kan jo få det privilegium å bare rive ned.

Kropp er topp

Sted: Overalt

Antall: Mange

Utstyr:

Ide: Kroppsbevissthet i blinde

Alle stiller opp på en rekke og lukker øynene - bortsett fra en leder som står rett ovenfor gruppa. Lederen begynner nå å gi kommandoer for hvordan gruppa skal stå. Hvis han kommanderer "bøyd høyrearm" må selvfølgelig alle gjøre dette. Etter hvert supplerer han med ytterligere kommandoer. Eksempel her kan være: Bøyd hode samtidig som man har bøyd overarm, deretter skal man i tillegg stå på ett ben. Til slutt ber han alle åpne øynene. Da skal de se hvordan de står. Dette er med andre ord en kroppsbevissthetsøvelse.

Shake hands

Sted: Gymsalen

Antall: Mange

Utstyr: 1 skjerf per deltaker

Ide: Partnerbytte med håndfatning

Alle stiller seg opp i en ring og holder hverandre i hendene. Nå skal alle deltakerne lukke øynene og bevege seg rundt i et område som ikke må være for stort. Reglene er nå at ringen oppløses, men alle må likevel alltid holde minst en person i hendene. Oppgaven for person A blir da å finne en ny partner som han kan hilse på, samtidig som han holder i hendene til B. Når A har funnet seg en ny partner, må han klemme B hardt i hånden som et signal. B må da så kjapt som mulig finne seg en ny partner. Når det er i boks, kan A og B slippe taket. Poenget for alle deltakerne er altså at de hele tiden skal bytte partnere.

Aktuelle tilpasninger

- Vurder størrelsen på området. Jo mindre området er, jo lettere er det for de som beveger seg sakte å møte/støte på nye deltakere.

Opsi-deisan

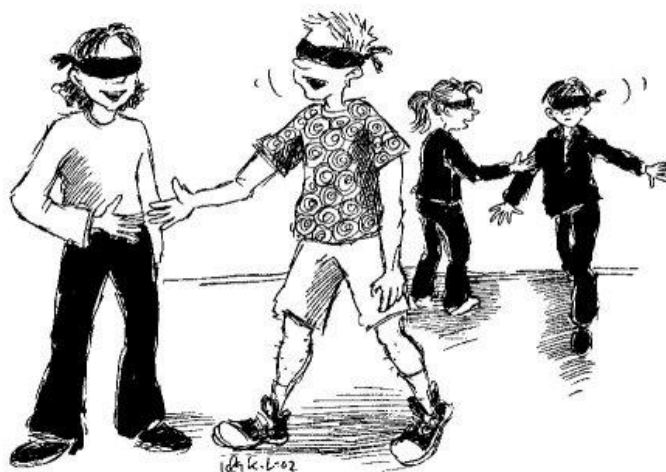
Sted: Gymsalen

Antall: Mange

Utstyr: 1 skjerf per deltaker

Ide: En person skal smitte resten av gruppen

Alle deltakerne lukker øynene og stiller seg opp i et område som ikke må være for stort. Nå skal folket gå rundt i salen i blinde og hilse på alle de møter, samtidig som de sier opsi-deisan. En av personene har imidlertid fått beskjed om bare å hilse og alle som denne personen hilser på, skal sjøl bli lik han. Det betyr at de må slutte å si opsi-deisan. Etter hvert er det færre og færre som sier uttrykket og til slutt er alle smittet.



Aktuelle tilpasninger

- Vurder størrelsen på området. Jo mindre området er, jo lettere er det for de som beveger seg sakte å møte/støte på nye deltakere.

Trekke stavkrok

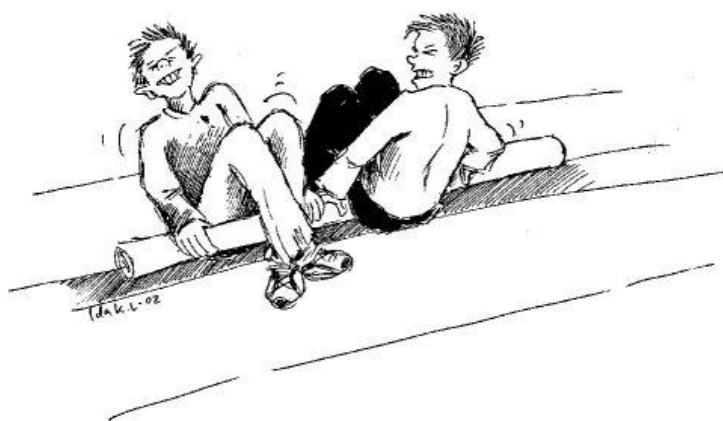
Sted: Gymsalen eller ute

Antall: Mange

Utstyr: En lang stav/stokk

Ide: Trekke motstanderlaget med seg

To lag setter seg på golvet rett ovenfor hverandre med en og samme stokk under knærne til alle deltakerne. Det betyr at deltakerne på lag A fletter beina sine inn mellom deltakerne på lag B samtidig som alle har et godt tak i stokken. Konkurransen går nå ut på å trekke motstanderlaget med seg. På forhånd avtales en strek bak hvert av lagene som er mållinjen på samme vis som i tradisjonelle tautrekkingskonkurranser.



To-minutters løp

Sted: Gymsalen eller ute

Antall: Mange

Utstyr: 1 klokke

Ide: Tidsberegning

Alle deltakerne skal nå bevege seg fritt rundt i salen på hvilken som helst måte. Oppgaven er imidlertid at de hele tiden skal ha fokus på to minutter. Når de tror tiden er ute, skal de sette seg ned på avtalt plass. Den personen som kommer nærmest de 120 sekundene får premie.

Også her kan det stilles krav til bevegelsesmåter hvis det ønskelig. Det er også lov til å forstyrre konkurrentene, hilse på konkurrentene og samarbeide med en makker. Deltakerne kan bevege seg rundt i hele rommet.

Denne aktiviteten kan gjerne kombineres med småredskaper og/eller hinderløyper.

Flagget til topps

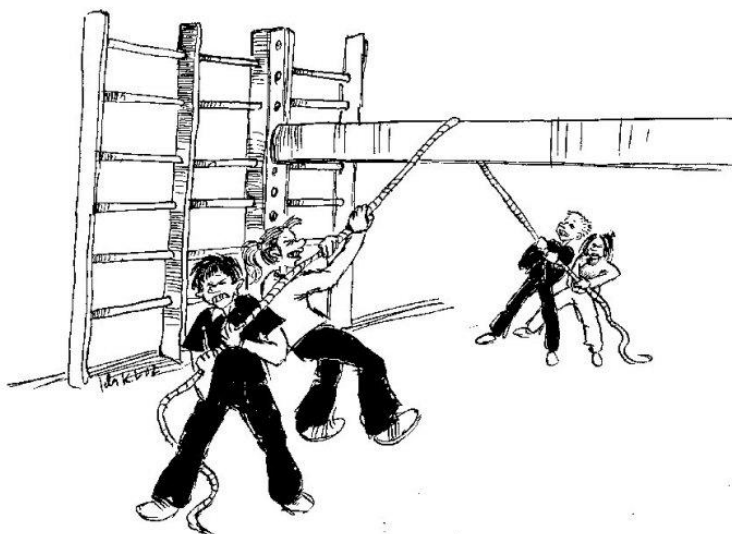
Sted: Gymsalen

Antall: 4 stk per gym-bom

Utstyr: Gymnastikkbom

Ide: Tautrekking over bommen

Her går fire personer sammen, to på hvert lag. I tillegg trenger vi her en gymnastikkbom og et 4-5 m langt tau. Lagene tar oppstilling på hver sin side av bommen mens tauet legges over bommen og ned til deltakerne. Lagene kan nå starte cirka 1 meter fra bommen og oppgaven er dra i tauet helt til motstanderlaget må slippe taket.



Aktuelle tilpasninger

- Det kan være et ulikt antall deltakere på hvert lag, men husk at bommen og boltene ikke tåler all verden.
- Hvis en av deltakerne har problemer med å holde hardt nok om tauet, kan en lage en løkke på tauet som gjør det lettere å holde i.

Speilbildet

Sted: Overalt

Antall: Mange

Utstyr: Musikk

Ide: Lage et speilbilde

To og to går sammen der den ene lager bevegelser i takt til musikken og der den andre skal være et så godt speil som mulig. Deltakerne skal ikke flytte seg på golvet. En annen variant er par-speilbilde. Nå skal to par stille seg opp ovenfor hverandre og der førstemann i hvert par skal kopiere hverandre samtidig som de to bakerste skal kopiere hverandre. Det kan selvfølgelig være flere i rekken.

Deltakerne kan også stille opp på siden av hverandre fire og fire. Den ene rekken skal nå lage en bevegelse samtidig som de på et eller annet vis er bundet sammen. En annen rekke stiller opp med ansiktet mot de andre og skal kopiere bevegelsene som et lag.



Det er ikke behov for spesielle tilpasninger så lenge aktiviteten skjer på stedet og i vanlig tempo.

Rødt lys

Sted: Sal eller ute

Antall: Mange

Utstyr: Ikke noe

Ide: Komme seg frem til mållinja uten å bli sett

Alle stiller opp på linje på enden av gymsalen/feltet. På motsatt side stiller en person som er "rødt lys". Det "røde lyset" snur ryggen til forsamlingen, og de beveger seg fremover mot vedkommende. Når personen som er "rødt lys" kommer på det, teller han høyt 1-2-3, sier "Rødt lys" og snur seg. Da må ingen være i bevegelse. De som er i bevegelse må returnere til startlinja. Den som kommer først frem til personen som er "rødt lys", overtar denne rollen i neste runde.



Aktuelle tilpasninger

- Dersom en eller flere beveger seg saktere enn andre, kan en legge inn mer utfordrende bevegelser enn bare å storme frem for de raskeste. Dette kan være å gå baklengs, krabbe, ake seg frem på rumpa osv.
- En kan senke tempoet på aktiviteten ved å at de med god motorikk skal kontrollere en ball som de f.eks. triller på gulvet, skyver med foten, triller med nesa, etc.
- En kan også redusere avstanden frem til "mål" for deltakere som beveger seg langsommere.

Alle mann av huset

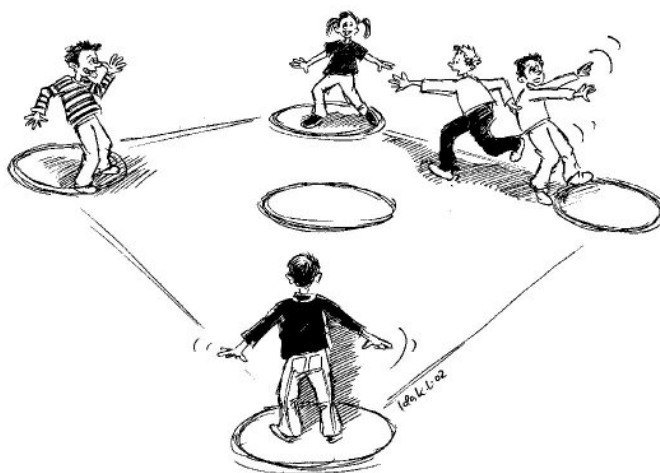
Sted: Sal eller ute

Antall: Mange

Ustyr: Kritt

Ide: Bevege seg fra sone til sone uten å bli tatt

Tegn fem sirkler med diameter omlag 2 m. for hver sirkel. Sirklene tegnes i samme mønster som 5 prikker på en terning. Avstanden mellom de ytterste sirklene bør bære minst 10 meter. Deltakerne fordeler seg på de 4 ytterste sirklene, mens den som fanger stiller seg i den midterste sirkelen. På signal "alle mann av huset" skal deltakerne bytte "hus" (flytte til et annet felt).



Den som er i midten prøver å fange de som beveger seg mellom husene. Deltakerne er fri når de har foten inne i sitt nye hus. De som blir tatt blir med og fanger neste gang. Den som blir igjen til slutt har vunnet.

Aktuelle tilpasninger

- Hjelpesirkel midt i mellom de "originale" sirklene. Dette er fristed bare for den aktuelle deltakeren som beveger seg litt langsommere. I teorien kan en jo tegne inn så mange hjelpesirkler en bare ønsker.
- De raskeste kan få større utfordringer ved å hinke, hoppe, krabbe, kjøre "trillebår" i par, osv.

Fjernstyrt politi og røver

Sted: Gymsalen eller ute

Antall: 10-20

Utstyr: Skjerf

Ide: Fange deltagere som er fjernstyrte og blinde

To og to sammen. Et område på 50-100 m² avgrenses med kegler eller annen markering. Ett par blir politi. Den ene makkeren i paret er blind, den andre skal være den som står utenfor feltet og "jernstyrt" deltakeren sin slik at vedkommende ikke blir tatt av politiet. Politiet skal også fjernstyres av sin makker. De som blir tatt, blir politi.

Aktuelle tilpasninger

- De som beveger seg langsomt eller har balanseproblemer, kan være fjernstyrt ved hjelp av en rokking. Makkeren holder rokkingen rundt livet, og skal bruke denne til å styre sin deltaker unna politiet, eventuelt bruke kommandoer i tillegg.

STASJONSARBEID/PARØVELSER

Pølse i lompe

Sted: Gymsalen

Antall: Mange

Utstyr: 1 matte per 2 deltakere

Ide: Rulle makkeren inn i matta

To og to går sammen om en gymnastikkmatte. Person A blir rullet inn i matta som en pølse i lompe. Han/hun skal komme seg ut på egenhånd. Hvis deltakerne er trygge på hverandre kan person B kan godt gjøre det litt vanskelig for A i denne prosessen. De bytter roller etterpå.



Balansebom

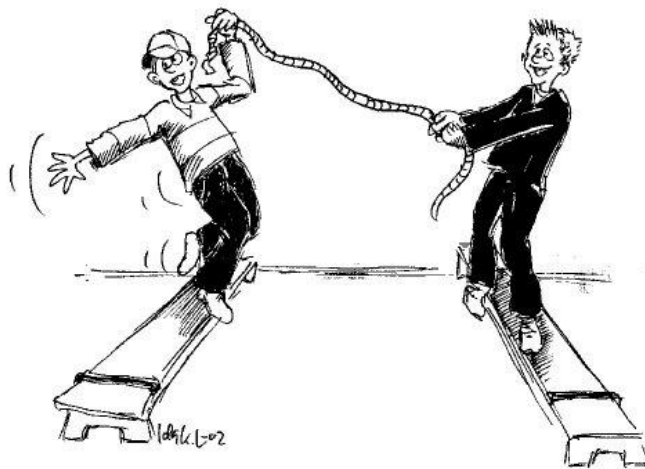
Sted: Gymsalen

Antall: Mange

Utstyr: Hoppetau og benker

Ide: Drakamp med tau på benk

To deltakere stiller opp på hver sin gymnastikkbenk – ansikt til ansikt. Mellom seg har de et hoppetau. De skal nå dra hverandre ut av balanse og ned på gulvet. En annen variant er at de får to hoppetau, det vil si ett i hver hånd.



Leken kan også brukes som en lagkonkurranse der alle fra lag A stiller opp på den ene benken og alle fra lag B stiller opp på den andre. Det laget som har flest stående igjen på benkene har vunnet.

Aktuelle tilpasninger

- Alle trenger ikke stå oppe på benken. Rullestolbrukere eller andre med redusert balanse kan stå nede på gulvet og kjempe mot en som står oppe på benken

Sumo-light

Sted: Gymsalen eller ute

Antall: Mange

Utstyr: 1 hoppetau

Ide: Sumobryting-variant

To deltakere møtes til en ærlig tvekamp. Denne gangen skal de begge bøye seg forover og ta et godt tak om sine egne ankler. De skal nå forsøke å dytte og finte hverandre ut av balanse – etter samme regler som i sumobryting. For å få mer konkurransefølelse, kan et hoppetau brukes til å lage en sirkel på 2-3 meter som avgrenser området.



Aktuelle tilpasninger

- Alle trenger ikke å holde rundt ankene. Gi arbeidsoppgaver som er i samsvar med den enkelte deltaker sitt funksjonsnivå.

Håndtennis

Sted: Gymsalen

Antall: Mange

Utstyr: 1 ball per par

Ide: Slå ballen over "nettet"

Deltakerne deles opp i grupper på to og to. Hvert par får en volleyball til disposisjon. Paret skal nå lage et nett ved å ta et hilsetak med høyrehendene. Venstrehendene skal brukes til å slå ballen over nettet (eller motsatt). Ballen skal sprette en gang i golvet før ballen returneres, og paret skal selv bestemme hvor vanskelige pasningene skal være. Etter hvert kan ballen sparkes over nettet i stedet for å slå den med hendene.



Aktuelle tilpasninger

- For å senke tempoet: Bruk ballong. En kan øke rekkevidden til den enkelte deltaker ved å benytte for eksempel en badmintonsracket.
- Det er viktig at de som sliter med treffsikkerheten kan jobbe sammen med noen som er flinke til å plassere ballen og kan gjøre den andre dyktig.

Basket-massering

Sted: Gymsalen

Antall: Mange

Utstyr: 1 ball og 1 matte per 2 deltakere

Ide: Massere med basketball

To og to går sammen om en basketball og en gymnastikkmatte. Den ene legger seg på magen, mens makkeren ruller basketballen over hele kroppen på den som hviler. Her lønner det seg å bruke litt kraft. Etter hvert kan massøren begynne å vri litt på basketballen. Da skaper nuppene i ballen litt friksjon i huden, og massasjeeffekten blir enda større. Det er viktig at hele baksiden av kroppen blir massert. Hold gjerne på fire-fem minutter med vakker, rolig musikk i bakgrunnen.



Du og jeg og vi 1

Sted: Gymsalen

Antall: To og to

Utstyr: Erterpose

Ide: Forsvare erterposen

Deltakerne går sammen to og to. Person A skal forsvare en erterpose som legges på bakken tre-fire meter bak vedkommende. Makkeren skal forsøke å finte seg forbi A og berøre erterposen. A skal hindre dette for en hver pris og kan godt dytte vekk erterposen hvis B er fryktelig god. I den snille varianten har begge hendene på ryggen.

Aktuelle tilpasninger

- I den tilpassede varianten har kanskje bare den ene hendene på ryggen.

Du og jeg og vi 2

Sted: Gymsalen

Antall: To og to

Utstyr: Matter

Ide: Brytekamp

To og to går sammen om en gymnastikkmatte. A legger seg ned på magen på matta i en stjerneformasjon. Han skal nå stive av alle leddene, mens B skal forsøke å snu vedkommende over på ryggen. Jo flinkere A er til å ligge i stjerneform med stive ledd, jo vanskeligere blir det å få han over på ryggen. Partnerne bytter roller etterpå.

Du og jeg og vi 3

Sted: Gymsalen

Antall: To og to

Utstyr: Matter

Ide: Knestående bryting

Her skal paret bryte på en tjukkas eller gymnastikkmatter. Reglene for brytekampen er at begge skal starte i knestående og det er ikke lov til å sette fotsålene i tjukkasen – i så fall blir resultatet fort at de til slutt står oppreist. Oppgaven til duoen er nå å få motstanderens rygg i matta. En annen variant er at paret skal ha en medisnball mellom seg og at begge skal holde i den under brytekampen.



Aktuelle tilpasninger

- Man kan ha forskjellig stilling, noen kan stå, andre stå på kne. Dette kan gi ulike muligheter.

Gravid heks

Sted: Gymsal

Antall: To og to

Utstyr: 1 ball pr. par

Ide: Sistenvariant med ball

To og to sammen. Paret skal transportere en ball mellom seg, uten å holde i den. Ballen kan en holde hofte mot hofte, hode mot hode, rygg mot rygg etc. Lag variasjoner ut fra tempo i aktiviteten. Paret som fanger (heksene) bør ha markeringsvester eller et hodeplagg som markerer deres rolle. De som blir tatt kan stille seg opp og danne en portal. De blir fri dersom et annet par beveger seg gjennom deres portal.



Variasjon:

- Bruk skjerf eller liknende slik at den ene av deltakerne i paret blir blind
- Det er ikke lov å snakke sammen (all kommunikasjon skjer gjennom trykk på ballen)

Aktuelle tilpasninger

- Ved å gjøre "stiv heks" til en parøvelse, senkes automatisk tempoet i aktiviteten. Dette øker automatisk muligheten for alle til å delta. Ved rullestol, velg alternative måter å transportere ballen på.

Kjeglespill

Sted: Gymsalen eller ute

Antall: Mange

Utstyr: 1 ball og 5 kjegler/flasker per deltaker

Ide: Velte kjeglene

Dette er en bowlingvariant der fire kjegler stilles opp i en firkant med en avstand på 0,5-1 meter. I tillegg stilles det en femte kjegle i midten. Deltakerne får 5 baller som de skal velte disse kjeglene med. I stedet for kjegler kan det brukes brusflasker og i stedet for baller kan det brukes erterposer.

Aktuelle tilpasninger

- Deltakerne kan ha ulik nærgrense og de kan også ha ulik størrelse på ballen.
- Deltakere som har problemer med å trille/kaste kan bruke ballrenne. Ballrenne kan man lage av ei takrenne som er om lag 1,5 meter.
- En person kan lage lydsignal bak kjeglemålene for blinde/svaksynte



Stasjons-mix

Vi har tatt med noen typiske eksempler på elementer som du kan legge inn i ei stasjonstreningstype. Øvelsene tar utgangspunkt i balanse og koordinative ferdigheter, men du kan legge inn det du måtte ønske.

Innsatsperioder på 2-4 min. kan være passende, gjerne akkompagnert av musikk med god rytme som er tilpasset deltakernes musikksmak. Jobb sammen to og to.

Balanse på benk

Bruk ulike varianter med gymbenker riktig vei, snudd opp ned, eller evt. balanse på bom dersom benken blir for stabil. Man kan øke utfordringene ved å sprette en ball samtidig som du balanserer, eller kanskje balansere bordtennisball på en bordtennisracket samtidig som du tar piruetter på benken. Variasjonsmulighetene er mange.

Finn bøtta

En deltaker tar på skjerf eller lukker øynene. Han har 5-6 erterposer i hånda. Partneren tar med seg ei bøtte og finner en plass i rommet og lager lyder som den andre skal orientere seg etter og legge erterposen i bøtta. Når han har lagt i den første erterposen, finner partneren en ny posisjon.

Rullebrettsskog

Sett opp en skog av kjepler med passende avstand. Oppgaven er nå å kjøre gjennom skogen med et rullebrett uten å berøre kjeplene. En kan eventuelt tegne inn løype på gulvet med kritt. Om man ligger, sitter eller er knesittende på rullebrettet kan være valgfritt.

Ikke velte kjeplene

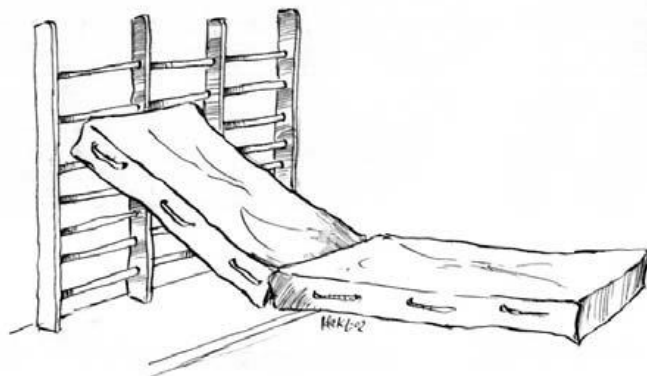
Bruk tomme brusflasker (10-12 halvlitere). Den ene deltakeren legger seg på rygg på gulvet i stjerneposisjon. Partneren plasserer plastflaskene tett inntil kroppen. Nå skal personen som ligger på gulvet reise seg uten å velte noen av flaskene. Deltakerne bytter oppgaver etter halv tid.

Full kontroll med rokkering

En deltaker holder rokkering rundt livet på partner. Det er den som holder rokkeringen som styrer. Han skal bevege ringen, og personen som er inne i ringen skal hele tiden prøve å være midt i ringen slik at han ikke berører den. Bytt etter halv tid.

Tjukkas i skråplan

Sett tre gymbenker på skrå opp i ribbeveggen. Legg en tjukkas oppå og dermed har du et godt egnet skråplan for ulike typer ruller. Det bør være en tjukkas i bunnen også.



STAFETT-MIX

Fjernstyrt formel 1

Sted: Gymsalen

Antall: Mange

Utstyr: Kjegler

Ide: En fjernstyrer den andre

Gruppen deles inn i lag på 4 og 4. Den første i rekke får bind for øynene og resten av laget skal nå fjernstyre førstemann gjennom ei løype. Oppgavene kan være å løpe slalom gjennom noen kegler, balansere bortover en bom, krype under ei høydelist og gjennom en rokkering osv.

Vekslingen foregår ved at nestemann får bind for øynene. For at de ulike deltakerne på de ulike lagene ikke skal bli forvirret, må laget alltid si navnet på deltakeren før de gir kommandoen.

Aktuelle tilpasninger

- Noen av deltakerne kan få en medhjelper som følger de gjennom løypa og som hjelper de ved ulike hindre.
- De som beveger seg langsomt eller har balanseproblemer, kan være fjernstyrt ved hjelp av en rokkering. Makkeren holder rokkeringen rundt livet, og skal bruke denne til å styre sin gjennom løype. Bruk evt. kommandoer i tillegg.

Ryggballong-stafett

Sted: Gymsalen

Antall: Mange

Utstyr: 1 ballong per lag

Ide: Flytte ballongen fra A til B ved hjelp av ryggen

Gruppen deles inn i ulike lag på 3-4 deltakere. En deltaker skal nå flytte ballongen fra A til B ved hjelp av ryggen. Nestemann på laget frakter ballongen fra B til A osv. Det kan selvfølgelig lages andre måter som ballongen skal føres på.

Aktuelle tilpasninger

- Også her kan en med nedsatt bevegelse bruke andre måter å føre ballongen på. Dette kan f. eks. være å slå den med hånda, slå ballongen i par sammen med andre, slå den med badmintonracket eller liknende.

Rokkering-stafett

Sted: Gymsalen eller ute

Antall: Mange

Utstyr: 2-3 rokkeringer per lag

Ide: Bevege seg fra A til B i rokkering

Deltakerne deles opp i lag der hvert lag får 2-3 rokkeringer. Nå skal lagene forflytte seg fra en side av gymsalen og over på den andre, men uten at noen får lov til å trå utenfor ringene. Deltakerne på laget må derfor samle seg i noen av ringene samtidig som de flytter den bakerste ringen fram hele tiden. Det kan også stilles krav til ulike bevegelsesmåter.



En annen stafettvariant er at det på forhånd legges ut et antall rokkeringer på strekningen og at laget nå så fort som mulig skal komme seg over – enten ved at en og en løper hver sin etappe eller at hele laget skal være samlet i hver ring.

En tredje rokkering-stafett kan være at gruppa deles inn i lag på 3 og 3 med hver sin rokkering. Ringene til trioen legges ned på golvet i en trekant og deltakerne går nå inn i ringene og løfter dem opp til hofte høyde. Ingen i trioen får imidlertid holde i sin ring, men skal i stedet hjelpe til med å holde oppe ringene til de andre på gruppa. Den trioen som først klarer å komme fra A til B har vunnet.

Aktuelle tilpasninger

- Samme øvelse kan gjennomføres med hjelp av to matter pr. lag. Det gir litt bedre plass, og dermed større muligheter for at de som beveger seg langsomt kan delta.
- Man kan også la to personer som jobber godt sammen få muligheten til å være alene om to rokkeringer. Det vil gi litt mer ro og mindre pes for den langsomme deltakeren. De skal likevel tilhøre laget.
- Rokkeringer har ofte en skjørt med en plasthylse som gjør det mulig å sette sammen to til en stor ring. Dette er en brukbar løsning i forhold til en rullestol.

Erterpose-stafett

Sted: Gymsalen

Antall: Mange

Utstyr: Erterposer

Ide: Frakte erterposer på hodet

Grappa deles inn i lag på 3-4 deltakere. Hvert lag tar plass i hvert sitt hjørne og får utlevert 15 erterposer som skal leveres i et depot i midten. Alle skal frakte erterposene på hodet og førstemann går/løper inn til midten, avleverer posene og springer tilbake for å veksle. Hver deltaker kan ha maksimalt tre poser på hodet om gangen og hvis en av posene ramler ned, må han starte helt på nytt. På den måten vil det bli litt gambling og spenning i leken.



Aktuelle tilpasninger

- Hvis en med balanseproblemer mister erterposene, kan han fortsette fra samme plass når han har fått posene på hodet igjen.
- Hvis balanseproblemene er store, kan det brukes andre ting enn erterposer, for eksempel et knyttet håndkle, eller en kan få lov å frakte posene på en annen måte enn å balansere dem på hodet.
- Man kan ha et eget depot som ligger litt nærmere for den som beveger seg langsomt.

Returpanter'n

Sted: Gymsalen

Antall: Så mange en har tomflasker til...

Utstyr: Brusflasker

Ide: Stafett med flasker

Også her deles grappa inn i lag på 3-4 deltakere. Hvert lag tar plass i hvert sitt hjørne og får utlevert 10-15 tomme brusflasker og en innebandykølle per lag. Oppgaven denne gangen er å skyve flaskene foran seg så fort som mulig inn til noen bruskasser i midten av salen. Hvis flasken velter, må deltakeren tilbake til start igjen før han får fortsette. Når flasken er levert i kassa, løper han tilbake og veksler med nestemann. Avhengig av hvor mange flasker dere har til disposisjon, kan det også her legges inn mulighet for å skyve flere flasker om gangen.

Aktuelle tilpasninger

- Det kan brukes flasker av ulik størrelse og noen av dem kan fylles litt med vann for å gjøre dem mer stabile.

- Den som trenger tilpasninger kan også bruke andre gjenstander enn ei innebandykølle, eventuelt hånden eller foten.
- De trenger heller ikke rykke tilbake til start hvis flaskene velter, men fortsetter bare fra samme sted.
- En bruskasse kan stå nærmere for den som beveger seg langsomt

Lagersalg

Sted: Gymsalen

Antall: Mange

Utstyr: Baller eller erterposer, eller annet tilgjengelig

Ide: Hente gjenstander i midten

Gruppen deles opp i lag på 3-4 deltakere og stiller seg opp i hvert hjørne av salen. I midten ligger det mange, mange tilbudsvare – til helt fantastiske priser. Hvert lag skal nå sende ut deltakere som kan hente inn en og en av godbitene. Lagene kan enten sende ut en og en deltaker, eller alle deltakerne kan være med samtidig. Det laget som har flest gjenstander i sitt bo når lageret er tømt, har selvfølgelig vunnet. På forhånd kan det også avtales ulike bevegelsesmåter som deltakerne må bruke for å hente tilbudsvarene. Det kan være å hinke på en fot, krype på alle fire, rygge, bære en lagkamerat, stupe kråke hele veien osv.

Aktuelle tilpasninger

- Aktiviteten bør lett kunne utføres med rullestol, evt. med hjelp til å kjøre ved behov.
- Noen tilbudsvare kan ligge nærmere for deltakere som beveger seg langsomt.

Apollo 13

Sted: Gymsalen

Antall: 10-15 stk

Utstyr: 1 rød og 1 blå ball

Ide: Sende ball i ring

Still opp i ring og del gruppa inn i 1-ere og 2-ere. Lag 1 skal sende den blå ballen til hverandre så fort som mulig rundt i ringen. Lag 2 starter samtidig med den røde ballen på motsatt side av ringen og sender ballen i samme retning. Oppgaven er å hente inn motstanderlagets ball. Det laget som først klarer dette tre ganger har vunnet.



Etter hvert kan det legges inn ulike bevegelser som deltakerne må gjøre før de kan sende den videre. Det kan være å sende ballen en gang rundt kroppen, stusse den i bakken osv.

Aktuelle tilpasninger

- Hvis en deltaker har tempoproblemer, kan han/hun slippe ekstraoppgaven og heller sende ballen direkte videre.

Ballongstafett

Sted: Gymsalen

Antall: 2-5 lag a 3-4 pers

Utstyr: 1. ballong pr. lag

Ide: Første lag i mål med ballongen i lufta.

En og en deltaker skal slå ballongen i 10-15 meter, runde ei kjegle og tilbake til utgangspunktet for å veksle med nestemann. Det er ikke lov å holde ballongen, den skal bare slås. Faller ballongen i bakken, må en tilbake til start (alternativt til runding). Det laget som gjennomfører raskest har vunnet.



Aktuelle tilpasninger

- En deltaker som har problemer med koordinering og/eller tempo kan gjennomføre sin etappe i par med en annen.
- Bruk av badmintonracket kan øke aksjonsradius for de som har behov for det.
- Reglene må ikke være like for alle. Det kan for eksempel gis dispensasjon fra regelen om å måtte gå tilbake til start dersom ballongen går i bakken.

BASSENG-LEKER

Generelt om tilpasning av aktiviteter i vann

I innledningen til lekene i dette heftet har vi noen generelle betraktninger om tilpasning av aktivitet for deltakere med funksjonshemninger. I sammenheng med vannaktivitet vil vi nevne at for enkelte kan flytehjelpemidler være viktig for å kunne delta i aktiviteter i vann på en mer selvstendig måte. Eksempler på slike flytehjelpemidler kan være wet-vest, armringer, flyte-egg, flytepølser etc.

Flytemidler skal gi den nødvendige oppdrift slik at deltakeren kan være trygg, men samtidig gi optimale muligheter for å opprettholde sin egen bevegelsesfunksjon. Av hensyn til sikkerhet skal personer med flytemidler alltid ha tilsyn.

For de som beveger seg langsomt i vannet kan også svømmeføtter være et egnet hjelpemiddel. Dette vil øke fremdriften i vannet (og dermed også flyteevnen) betydelig for personer som har en viss bevegelsesfunksjon i bena.

Stol-leken med baller

Sted: Bassenget

Antall: 6-12

Utstyr: Baller eller rokkeringer

Ide: Finne en base

Det legges ut baller i bassenget, en mindre enn antallet deltakere. En person starter musikken mens alle de andre går i ring i vannet. Når musikken stopper, skal alle så fort som mulig finne seg en ball å holde i. Den som er uten ball får styre tidsintervallet på musikken neste gang. Det kan også brukes rokkeringer i stedet for baller. Nå skal deltakerne komme seg inn i rokkeringene når musikken stopper. Enda en variant er at deltakerne skal være to og to sammen i en rokkering.

Aktuelle tilpasninger

- Avgrense aktiviteten til å bevege seg på grunna der en forhåpentligvis kan stå med bunnkontakt, evt. bruke flytemidler
- Hvis en deltaker har vansker med å svømme, kan en medhjelper føre vedkommende rundt i vannet.

Fisken i garnet

Sted: Bassenget

Antall: 6-12 stk

Utstyr:

Ide: En i midten skal rømme ut av ringen

Alle deltakerne stiller seg opp i en ring og holder hverandre i hendene. En person er i midten og hans oppgave er å komme seg ut av sirkelen. Det skjer ved at han må dykke eller svømme over. De andre deltakerne prøver å gjøre det passelig vanskelig for midtmannen. For husk: han er jo tross alt fisken i garnet. En variant kan være å benytte samme ide og regler som i "Houdini" jfr. s.24.

Aktuelle tilpasninger

- Avgrense aktiviteten til å bevege seg på grunna der en forhåpentligvis kan stå med bunnkontakt, evt. bruke flytemidler. Det gir trygghet.

Frisk pust

Sted: Bassenget

Antall: Mange

Utstyr: Bordtennisballer og rokkeringer

Ide: Blåse bordtennisballer

To og to deltakere får en rokkering og en bordtennisball. Ballen legges i midten av ringen og på hver ring merkes det av et område som hver deltaker skal forsvare (bruk gjerne idrettstape). Oppgaven er nå å forsøke å blåse ballen inn i motstanderens merkede området på ringen samtidig som eget område skal forsvares. Det kan også brukes flere baller.

Aktuelle tilpasninger

- Man kan ha ulik størrelse på området på ringen. Dvs. smalt område å forsvare for den som sliter litt med tempo og pust, og bredt område å forsvare for den som har god kontroll.
- Det kan være ulikt antall deltakere på lagene. Et par kan jobbe sammen mot en person.
- En annen mulighet er at det brukes to baller – en gul og en hvit. Person A kan bare score med den gule ballen, mens person B kan score med begge.

Slangen vs. slangen

Sted: Bassenget

Antall: 4-5 stk per slange

Utstyr:

Ide: Slangene jager på hverandre

Gruppen deles inn i to lag. Hvert lag stiller opp på hver sin rekke i en slangeform ved å ta livtak rundt personen foran. Nå skal førstemann i slangen hos lag A forsøke å berøre sistemann i slangen hos lag B samtidig som førstemann i rekken hos B skal prøve seg på sistemann i rekken hos A. Det laget som først klarer oppgaven tre ganger har vunnet. Mellom hver gang et lag lykkes, forandres formasjonene i slangen.

Aktuelle tilpasninger

- En deltaker kan bruke en gjenstand som "den forlengede arm" hvis det gjør det lettere å berøre sistemann i rekken.
- Det er lettere å være bakerst i rekka enn å være foran og styre retningen.

Hai og oppdrettslaksen

Sted: Bassenget

Antall: 5-10 stk

Utstyr:

Ide: Haien skal ta laksen

Deltakerne stiller seg opp i en ring som en laksemære. På utsiden står det en stygg og fæl hai og inne i ringen befinner det seg en liten og søt oppdrettslaks. Haien skal nå prøve å spise laksen, mens de andre deltakerne skal være et nett og gjøre alt de kan for å hindre dette. Hvis laksen vil være bråkjekk, så lurar han seg på utsiden av nettet, men rømmer fort inn igjen uten hindringer fra de andre når haien kommer.

Aktuelle tilpasninger

- Det kan være flere haier som gjøre det lettere å ta laksen. Den haien som har hatt oppgaven lengst byttes først inn når laksen blir tatt.

Vannpistol-krig

Sted: Bassenget

Antall: Mange

Utstyr: 1 vannpistol pr. pers.

Ide: Treffe mål med vannpistoler

Deltakerne deles opp i to lag som skal konkurrere mot hverandre. Alle deltakerne får utlevert hver sin vannpistol og oppgaven er nå å skyte vekk noen bordtennisballer som ligger på kanten. Hvert lag har 10 baller og det laget som først klarer å skyte vekk alle ballene, har vunnet.



Alternativt kan det legges en bordtennisball oppå en matte i bassenget. Lag A stiller seg opp langs to av matte-sidene og lag B tar de to andre. Lag A skal nå forsøke å skyte ballen ut i vannet på en av motstanderlagets sider samtidig som lag gjør det samme.

En tredje variant er at det settes opp stearinlys på tallerkener på kanten, og oppgaven er nå å slukke disse lysene med vannpistolene. Den kan også gjøres som en stafett der hver deltaker får skyte i 10-20 sekunder og der det deles ut strafferunder på bakgrunn av antall lys som ikke er slukket.

Aktuelle tilpasninger

- Ulik nærgrense er en mulighet i denne leken også.
- Noen deltakere kan få større våpen enn andre for å utjevne forskjeller.
- Hvis en lager en stafettversjon av denne leken, kan laget (eller noen på laget) få ansvar for å transportere skytterne ut til standplass.

Vannkraft

Sted: Bassenget

Antall: 8-16 stk

Utstyr: Rokkeringer og bordtennisballer

Ide: Samle bordtennisballer

Gruppen deles inn i to lag som får ulike oppgaver. Lag A skal være tyver. Deres oppgave er å svømme ut til rokkeringene og hente inn en og en av bordtennisballene som ligger i ringene. Bordtennisballene skal leveres til lagets base i et hjørne av bassenget. På motsatt side har lag B sin base. De er securitas-vakter. Oppgaven deres er å stoppe tyvenes transport av bordtennisballer til basen sin. Hvis securitas-vaktene klarer å stoppe en tyv, får han utlevert bordtennisballene og returnerer til lagets base med den. Leken avsluttes enten på tid eller når det ikke er flere bordtennisballer igjen i rokkeringene. Det laget som har flest baller i sin base har vunnet.

Aktuelle tilpasninger

- Langsomme deltakere kan ha egne depot som bare de får lov å bruke. Disse kan også legges slik at vedkommende f.eks. hele tiden kan bevege seg på grunt vann fra eget depot og frem til basen.
- Alle deltakerne må arbeide i par. Den ene transporterer den andre.

Bare rør

Sted: Gymsalen

Antall: Mange

Utstyr: Sugerør, krus, matter

Ide: Flytte vann

Her kommer en aktivitet som for noen sikkert virker litt grisete, men som kan fungere for alle dere andre. Gruppen deles inn i ulike lag og hvert lag får like mye vann i hvert sitt store krus. Dette kruset står på kanten av bassenget. Tre-fem meter ute i vannet har hvert lag et nytt stort krus plassert på ei matte. Deltakerne skal nå tømme kruset

på land og fyller opp kruset på matta ved hjelp av sugerør. Alle deltakerne får hvert sitt rør og oppgaven er enkelt og greit å bli først ferdig.

Aktuelle tilpasninger

- Alle deltakerne må arbeide i par. Den ene transporterer den andre.

Stafett-mix

Sted: Bassenget

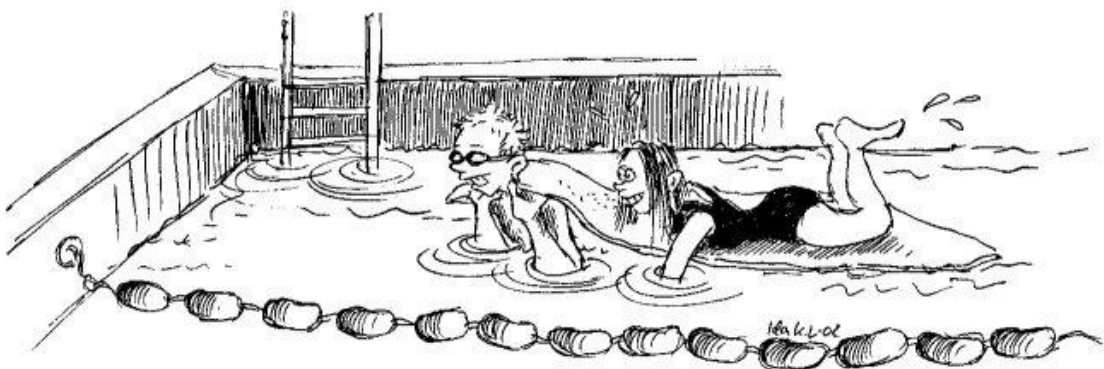
Antall: Mange

Utstyr: Matter, t-shirt, hatt

Ide: Ulike stafetter i vann

Mattestafett

To lag skal konkurrere om å komme seg først over bassenget ved hjelp av matter. En på laget skal stå på kanten og de andre skal holde oppe en matte som startmannen skal legge seg på. Oppgaven for de andre er nå så fort som mulig å få fraktet matta over bassenget sånn at startmannen kan stige opp på kanten på motsatt side. Her kan det eventuelt veksles sånn at en av matte-flytterne kommer opp og startmannen blir "matte-flytter".



Wet-shirt-stafett

To eller flere lag konkurrerer mot hverandre der deltakerne skal forflytte seg fra A til B med hver sin t-skjorte på kroppen. Vekslingen foregår ved at nestemann på laget tar på seg t-skjorta. En tilsvarende utgave kan være å bruke en caps eller en hatt i stedet. Hvis noen trenger tilpasninger her, kan en medspiller hjelpe til med å forflytte vedkommende.