



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 50 år

REKVISITTER:

En stol.

ANTAL:

Min. 1

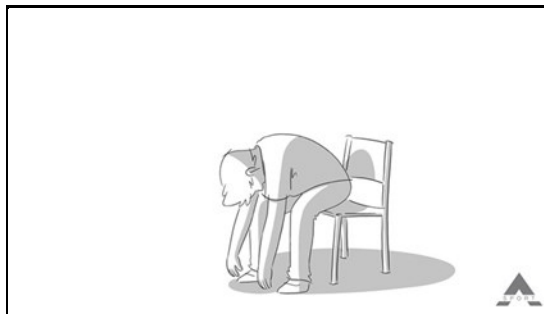
VARIGHED:

Min. 10 minutter

Stole-motion (Motion på stol):

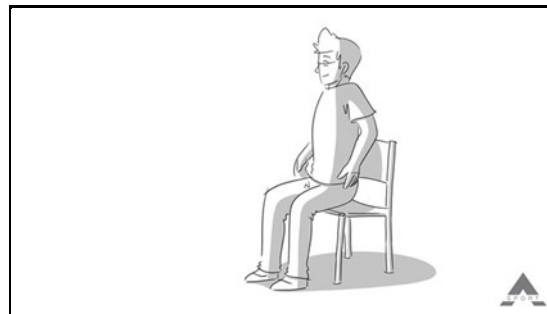
En lille betydningsfuld bevægelsessekvens som først og fremmest fokuserer på bevægelighed i nakke, ryg og skuldrer. Det er vigtigt at afpasse hastighed, antal og yderpositioner efter evne hos den enkelte deltager. Med tanke på evne må man være opmærksom på både bevægelighed, udholdenhed og koordination.

SÅDAN GØR DU:



Bevæg rygsøjlen

Rul frem og tilbage, hvirvel for hvirvel.



Skulder rul

Rul med skuldrene bagud, og skift evt til at rulle skuldrene fremad.



Løs op i skulder

Bøj armene let og sving dem rundt i en stor cirkel. Rul både fremad og bagud.



Strakt arm

Før armene rundt i en stor cirkel op forbi ørerne. Både bagud og fremad.



Mod loftet

Stræk dine arme mod loftet, skiftevis højre og venstre arm.