



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 50 år

REKVISITTER:

En stol, en terapibold og ærteposer.

ANTAL:

Min. 1

VARIGHED:

Min. 15 minutter

Ærtepose-rebounder:

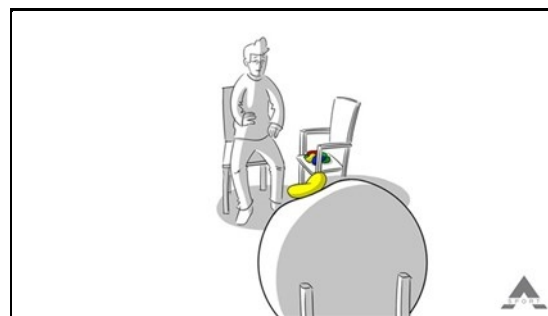
En bane med en terapibold som træfpunkt og rebounder udfordrer deltageren til at være præcis og hurtig i reaktionen, når ærteposen returnerer fra den store bold. Målet kan være at tælle, hvor mange ærteposer, der kastes og efterfølgende gribes i rebound. Man kan også bare sidde og hygge sig med selve aktiviteten og finde det rigtige træfpunkt på bolde eller udfordre sig selv ved at gribe den returnerede ærteposer i alle mulige positioner. Husk at træne både højre og venstre kastarm. For hyggens skyld kan deltagerne sagtens sidde fx fire omkring en stor bold – én person i hvert verdenshjørne.

SÅDAN GØR DU:



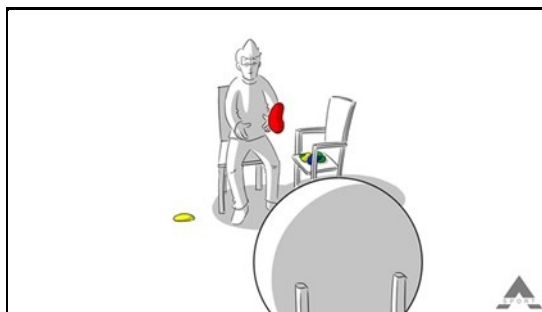
Stol og bold

Stil en stol på gulvet. Placer en anden stol ovenpå med benene opad. Læg en stor terapibold mellem stolebenene.



Kast

Tag en ærtepose og kast med højre, venstre eller begge hænder ærteposen hen på bolden.



Grib

Forsøg at gribe ærteposen igen.