

IDROTTSTÄVLINGAR

– Tips för att organisera aktiviteter



Idrottstävlingar handlar om rörelseglädje och samhörighet.

Motion är som bäst när den ger glädje - och ännu bättre när man kan göra det tillsammans! En rad olika fysiska aktiviteter och aktiviteter som kan göras tillsammans gör detta möjligt. Samtidigt utvecklar dessa aktiviteter en rad färdigheter som är viktiga när man åldras, till exempel reaktions- och uppfattningsförmåga, kroppskontroll och balans. Att arbeta tillsammans och uppmuntra andra bidrar också till att skapa en laganda.

Följande fysiska aktiviteter kan antingen genomföras som separata fysiska aktiviteter eller, om du vill, kan du ordna en separat tävling och välja att inkludera mer än en aktivitet. Aktiviteterna kräver ingen idrottsanläggning och utrustningen är ofta lätt att hitta. Aktiviteterna är särskilt utformade för personer som är 65 år och äldre.

Ta reda på mer om följande uppgifter i förväg. Varje uppgift innehåller information om vilka tillbehör som behövs, varför det är värt att göra den och instruktioner om hur du gör den. Uppgifterna kan utföras stående eller sittande. Om det behövs är det också tillåtet att sitta ner, och det rekommenderas till och med. Vilka olika sätt att applicera kan du komma på?

1. Studsa ballongen

Tillbehör:

- Uppblåsta ballonger 1 ballong / 2 deltagare
- Klocka för tidtagning

Varför är det värt det?

- Övar reaktions- och uppfattningsförmåga, kroppskontroll och balans.

Syfte och instruktioner:

- Syftet med uppgiften är att parvis hålla en ballong i luften enligt givna instruktioner.
- Uppgiften kan utföras stående eller sittande på en stol.

Tävla i par:

- Kom överens om antalet omgångar och hur lång tid en omgång ska ta, t.ex. 4 omgångar, en omgång 60 sekunder.
- En person tar tiden. Paret studsar bollen under den givna tiden och räknar antalet studsar.
- Se vilket par som vinner flest ronder.
- Om det är ett udda antal deltagare kan det vara tre deltagare i en grupp.

Ge som en guide:

- Studsa bollen på ett fritt sätt
- ...till hands
- ...med höger hand
- ...med vänster hand
- ...med fötterna
- ...på rätt fot
- ...på vänster fot.
- ...på ett sätt som gruppen själv kan tänka ut.



2. Kasta upp en ballong i luften och flytta varor från sida till sida

Tillbehör:

- Tabell
- 1 uppbåst ballong
- 6-8 stycken ärtpåsar eller andra föremål som lätt kan flyttas för hand..

Varför är det värt det?

- Öva på kognitiva färdigheter, t.ex. uppmärksamhet.

Syfte och instruktioner:

- Målet är att kasta en ballong vinkelrätt upp i luften. Medan ballongen är i luften flyttar kastaren ärtpåsarna (eller liknande) på bordet en efter en från sida till sida över överkroppens mittlinje.
- En person åt gången utför uppgiften.
- Stapla först ärtpåsarna på en sida av deltagaren, t.ex. på vänster sida.
- Deltagaren kastar upp bollen i luften och flyttar en ärtpåse över bålens mittlinje, t.ex. från vänster till höger. Målet är att försöka fånga bollen innan den träffar bordet/marken.
- Om bollen träffar marken måste kastet och förflyttningen göras om.

Tävla ensam eller i par:

- Ta god tid på er för att se hur lång tid det tar att flytta varorna. Se vem eller vilket par som är snabbast.
- Ett kärl, en korg eller en plastlåda (tillräckligt stor för att enkelt rymma den valda bollen)





3. Lägg bollen i korgen

Tillbehör:

- En eller flera bollar (t.ex. pingis- eller tennisboll)
- Vas, korg eller plastlåda (tillräckligt stor för att lätt få plats med den valda bollen)

Varför är det värt det?

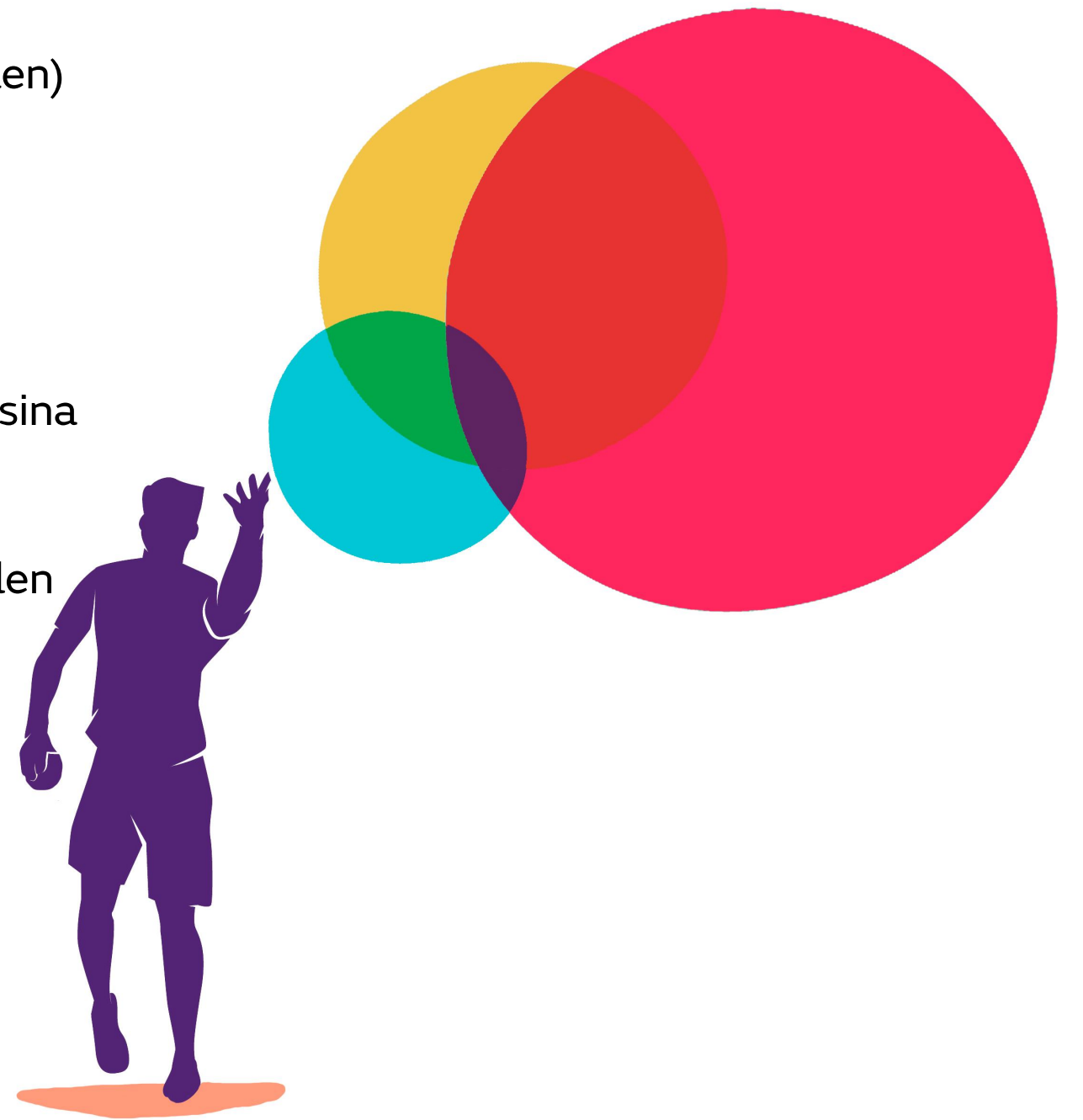
- Övar koordinationen mellan hand och öga och reaktionsförmågan.

Syfte och instruktioner

- Målet är att kasta bollen i vaden/korgen med paret som håller korgen/vaden i sina händer.
- Prova olika roller (bollkastare/korgmakare).
- Prova också olika variationer, t.ex. att variera kastavståndet eller att kasta bollen med ryggen mot partnern.

Tävla i par:

- Till exempel gör varje par totalt 6 kast, eller 3 kast per person.
- Varje träff ger 1 poäng.
- Vilket av paret träffar mest träffsäkert och får flest poäng?



4. Precisionsstrid

Tillbehör:

- Ett spelobjekt som kan kastas eller rullas, t.ex. en tennisboll, ärtpåse eller toalettpappershylsa.
- Ett mål eller målområde att träffa. Ett enkelt sätt är att markera målområdet på golvet med t.ex. tejp.

Varför är det värt det?

För att träna koordination mellan hand och öga samt koncentration.

Syfte och instruktioner:

- Målet är att träffa ett överenskommet mål eller föremål med spelinstrumentet.
- Välj instrument och mål i förväg och bestäm lämpligt kastavstånd.
- Kom överens om poängsättningen, t.ex. 3 poäng för ett knappsott och 1 poäng för området runt målet.

Tävla i par eller lag:

- Paret turas till exempel om att kasta, så att båda får tre försök och poängen räknas ihop.
- Man kan också tävla i lag, och då räknas lagmedlemmarnas poäng ihop.
- Om du vill kan du köra samma tävling igen med annan utrustning. Vilka är mästarna i precision?



5. På vägskälet

Tillbehör:

- Ett rutnät på minst 3x3 markerat på marken (t.ex. med tejp).
- Marker, t.ex. olikfärgade kottar, kottar/stenar. I en större grupp kan två lag bildas och lagmedlemmarna kan användas som marker.

Varför är det värt det?

- Öva upp koncentrations- och tankeförmågan.

Syfte och instruktioner:

- Spelet går ut på att få en rad av sina egna marker (vertikala, horisontella och diagonala) före motståndaren.
- Spelarna placerar en bricka i taget på spelplanen.
- Den första spelaren som får en straight vinner spelet. Ibland slutar spelet med oavgjort.

Tävla i par eller lag:

- Paret kan tävla mot varandra i X antal matcher. Vilket par vinner flest matcher?
- Med ett större antal deltagare kan ni dela upp er i två lag och själva agera pjäser.



Roliga stunder tillsammans!