

Rörelserika riktlinjer

För att kunna inkludera fler rörelseovana i rörelse och träning är det bra att ha några riktlinjer med sig i planeringen. Det kallas ibland för Rörelsedesign.

Aktivera hela gruppen samtidigt

Genom att aktivera hela gruppen samtidigt minskar vi rädslan för att göra fel. Deltagare får möjlighet att vara en i mängden vilket minskar känslan av att vara iakttagen.

Uppmuntra till social interaktion

Vi uppmuntrar till social interaktion och eget tänkande vilket stärker deltagarens inre drivkraft till att vilja vara med.

Lämna utrymme för deltagaren att tänka själv och fatta egna beslut

Alla utmaningar karaktäriseras av korta instruktioner med en tydlig uppgift och få regler. Det uppmuntrar till kreativt tänkande, att hitta nya tillvägagångssätt och utvecklar förmågan att fatta egna beslut. Vi vill göra det lätt att lyckas och svårt att göra fel, så att sannolikheten blir hög att deltagaren förknippar rörelse med positiva känslor!

En utmaning för alla nivåer av rörelsekompetens

Vi söker efter sätt att variera uppgiftens svårighetsgrad så att fler kan delta på samma villkor. Kan jag inte hoppa över bommen kan jag välja lianen, eller krypa under. Genom att kontrollera progressionsfaktorer och stegvis göra uppgiften mer komplex underlättar vi aktivt deltagande och inläring av nya rörelsekompetenser.



HJÄRNAN

Utmanar dess förmåga att styra kroppen



TILLSAMMANS

Aktiverar alla samtidigt för minskad åskådareffekt



KREATIVITET

Ger möjlighet att välja och forma egna lösningar



SAMARBETE

Främjar social interaktion och samhörighet



ALLA NIVÅER

Möter utövarnas olika kapaciteter och preferenser

Tack till Change the Game, Stiftelsen för rörelserikedom
För mer info: <https://change-the-game.se/>