



# Inkluderande aktiviteter

Exempel på övningar designade utifrån verktyget "rörelserika riktlinjer".

## Uppvärmningsövningar

*Gruppstärkande, rörelseglädje och kreativitet*

Rörelseglada alternativ till "spring tio varv runt hallen". Få in mer rörelseförmågor genom att springa fram och tillbaka (riktningsförändringar, accelerationer, inbromsningar).

Följa John med mindre grupper gör att fler får påverka vad som händer, äga träningen.

Akrobatik över golvet, "nu kör vi kullerbyttor". Utan åskådare, hellre "träna på kullerbyttor", "fortsätt tills jag säger stopp".

Människohinderbana. Bygg en tunnel av din kropp som kompisen kan krypa under, bygg ett hinder kompisen kan ta sig över, turas om att lösa/bli ett hinder, 2 personer ökas till 4.

## Fysträning

*Berika klassiska fysövningar*

**Statiska plankan vs "Air hockey":** Parvis bygg varsitt mål med två koner vardera. Inta armhävningssposition i ert mål och skjut en kon/ärtpåse/boll mellan er, försök göra mål.

**Burpees vs "Kroppklappdropp":** Ställ er i en ring med var sin ärtpåse (eller annat föremål). En person i taget klappar med sin ärtpåse på någon del av sin kropp och då ska alla andra snabbt nudda den kroppsdelen i marken och sedan ställa sig upp igen.

**Riktningförändringar vs "Boxen":** Bilda par och bygg varsin fyrkant med fyra koner vardera mitt emot varandra. En person börjar röra sig fram, tillbaka och i sidled mellan sina koner, parkompisen speglar förflyttningarna mellan sina egna koner.

**Konditionspass vs "Bollsamling i bo":** Lägg massor med ärtpåsar eller bollar i mitten av rörelseytan. Alla deltagare sprider ut sig längsmed rummets kanter och tilldelas varsitt bo (ex rockring). Det gäller sedan att samla så många ärtpåsar/bollar som möjligt i sitt bo. Man får hämta i mitten och från kompisarnas bon. En progression kan vara att man får försöka hindra varandra genom att stå i vägen eller hålla fast.

## Kamplekar

*Utövare får möjlighet att träna på att vara nära, ta och dra i varandra på ett schysst sätt. Sociala färdigheter, empati och respekt, sätta sig in i någon annans situation.*

**Ärtpåse på huvudet:** Utmana varandras balans alla mot alla, sedan parvis, försök få att tappa.

**När och fjärran:** Parvis kämpa om att vara närmare ärtpåse än kompis, sedan hålla kompis närmare ärtpåsen än dig själv.

**Skattjakt med vakt:** Hälften så många skatter (t ex ärtpåsar) som deltagare utspridda på golvet. En vakt vid varje skatt som försöker skydda den, alla andra försöker ta, om man lyckas blir man nya vakten. Ombytliga roller.

**Människoburen:** Minst fyra utövare bildar en ring som försöker klämma ihop och hålla fast en fånge i mitten som försöker ta sig ut. När fången tar sig ut eller när ringen går sönder byter man fånge. "Kan ni ta ansvar själva för att alla som vill får prova..."

**Larvkull:** Minst fyra utövare bildar ett led där alla håller fast i personen framför. En person försöker springa runt ledet och klappa personen längst bak på ryggen. När jagaren lyckas eller när larven går sönder byter man jagare.

## Rörelsestegar

*Lägger ut stegar parallellt eller huller om buller. Antal stegar i förhållande till antal deltagare.*

Stegkombinationer in-in-ut (3 steg); in-in-ut-ut (4 steg); hoppa in-in, ut-ut; baklänges, saxhopp i sidled. Anvisade vs kreativa (hitta på egna) stegkombinationer (innovation); synkronisera steg/hopp med kompisar (kontakt).

## Dans

*Rytmask rörelse till musik*

**Sten sax påse:** Utmana någon i din närhet på sten sax påse. Dela sedan upp alla deltagare i rörelseytans fyra hörn. De kör sten sax påse mot någon i samma hörn, och flyttar vidare till nästa hörn om de vinner. Försten som kommer runt ett helt varv vinner. Kör sedan samma men med hopp och helkropps rörelse (1, 2, 3, landa i pose sten/sax/påse). Lägg till musik och förbjud tal, uppmuntra mimik och ickeverbal kommunikation. Den som förlorar får sedan bestämma hur vinnaren ska ta sig vidare till nästa station.

**Marschera:** Sätt på musik med tydlig takt. Prova enskilt gå i takt till musiken, med två steg per "beat", med steg på vartannat beat och med steg på vart fjärde beat. Bygg fyra zoner där man ska gå i de olika fyra takterna och gå runt dem enskilt. Gå sedan tillsammans som grupp och lägg sedan till handklapp eller synkroniserade armrörelser.

**Open-close-cross:** Visa benposerna öppen (O), stängd (C), cross (X). Skapa mindre grupper och skriv på papper en sekvens med åtta av bokstäverna O, C och X. Testa hoppa er sekvens i takt till musiken två gånger i rad. Lägg till armrörelser som synkar med benen. Prova andra gruppers sekvenser.

## Lag- och bollsport

*Rörelseglada alternativ till teknikträning med boll.*

Alla driver med egen boll huller om buller, hälsar på varandra, "tjena".

Jagelek parvis med varsin boll.

Jagare får västar, alla har varsin boll och aktar sig för jagarna.

Hälften av deltagarna får västar och en boll som de passar inom laget. Alla andra har varsin boll och försöker ta västlagets boll.

Passövning med en boll parvis eller tre tillsammans. Flytta sig runt huller om buller med andra par, försök störa/ta varandras boll. Addera en jagare.

Jaga parvis runt koner. Ändra den avgränsade ytans storlek, typ av boll.

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