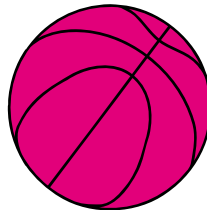


HANDI-KIDS



Handicapidræt i børnehøjde

Af Vibeke Lund

Denne bog er blevet til i samarbejde med
Dansk Handicap Idræts-Forbund
og udgives med økonomisk støtte fra
Danmarks Idræts-Forbund.

HANDI-KIDS. Handicapidræt i
børnehøjde.

Copyright 1997: Vibeke Lund
og Handicapidrættens Vi-
denscenter.

UDGIVET AF:

Handicapidrættens

Videnscenter,

Havnevej 7

4000 Roskilde.

Tlf. 4634 0000.

Fax 4634 0011.

E-mail: handivid@inet.uni-c.dk

FOTOS: Nils Juel Berg.

TEGNINGER: Marie-Louise Kilen.

OMSLAG: Per Lindeblad

Bogen er sat med Century
Schoolbook og trykt hos Glum-
sø Bogtrykkeri A/S, Glumsø.

Printed in Denmark 1997.

ISBN 87-90388-04-6

Indhold

Børneidræts-basis

Forord	3
Hæftets opbygning	3
Hvad er børneidræt?	4
Idræt - terapi - undervisning	6
Blandede eller homogene børnegrupper	7
Børns udvikling	8
Handicap-information	12
Progression	20
Formidling og kommunikation	23

Børneidræts-praksis

Tove	28
Småredskaber	31
Måtter	42
Aktiviteter uden rekvisitter	46
Faldskærm	48
Rullebræt	52
Bolde, balloner og ærteposer	54

Idræts-organisering

Stjerneløb	57
Terningen bestemmer	57
Følg mig	57
Stafetter	58
Bingo	58
Stopdans	59
Temaopbygning	59
Eventyr	60
Forældre med på holdet	60
Dansk Handicap Idræts-Forbund	63

*Tak til til Bente Schwensen, Helle Lund og Gitte Lar-
sen for hjælp ved tilblivelsen af dette materiale. Også
tak til DHIF's børneudvalg ved Birgitte Jørgensen. V.L.*

Børneidræts-basis

Forord

Dette hæfte er det første af en række, der beskriver og giver ideer til handicapidræt for børn.

For de fleste vil det være en opgave med store udfordringer at sige ja til at være instruktør på et børneidræts-hold med handicappede børn. Det er vigtigt, at instruktører, der er med til at tage imod nye idrætsudøvere, bliver gode til denne opgave.

I idrættens startfase vil holdene ofte være sammensat af forskellige handicapgrupper, ligesom vi vil se grupper med en stor aldersspredning. Alt sammen faktorer, der bestemt ikke gør det lettere at være instruktør. Det er derfor vor opfattelse, at uddannelse er af største vigtighed, når idrætten for børn både skal være sjov og udviklende.

HANDI-KIDS er et grundmateriale, som giver inspiration til og viden om organisering af idrætten for børn i alderen 6 til 9 år. I dette hæfte vil vi tage udgangspunkt i det brede børneidrætsbegreb. De øvrige hæfter, som udkommer senere, vil tage deres udgangspunkt i forlængelse af basishæftet, dvs fra ca. 9 år og op til 12 år. I disse hæfter bygger vi ovenpå idrættens grundskole og nærmer os mere og mere den "færdige" idræt, som vi kender den i boldspillene, gymnastikken osv. Hæftet om vandaktivitet vil omhandle aldersgruppen fra 6 år til 12 år.

Hæftets opbygning

Hæftet indledes med nogle teoretiske afsnit om børneidrætsbegrebet, om børns udvikling, fordele og ulemper ved at blande handicapgrupperne, om progression, formidling, kommunikation. Der er også et afsnit om handicap-information. Afsnittet beskriver kort de handicap, vi oftest ser hos børn. Efter hver beskrivelse følger en række gode råd til instruktøren.

Disse afsnit tjener såvel til inspiration for instruktøren, som til debatoplæg i foreningen. Emnerne kan også gøres til genstand for debat blandt forældrene.

Derefter følger praksisafsnittet. Vi har valgt at bygge dette afsnit op efter tre overordnede principper.

For det første at beskrive aktiviteten.

Efter beskrivelsen af aktiviteterne følger en række ideer og forslag til, hvordan aktiviteten kan tilpasses forskellige handicapgrupper.

Dette har vi gjort i erkendelse af, at de fleste børneidrætsinstruktører står med børnegrupper, med vidt forskellige handicap. Der er derfor brug for at kunne



Børneidræt er også at bruge de muligheder, der er

omsætte en aktivitet til flere grupper for at bevare kvaliteten i idrætten. Tilretningerne har vi valgt at sætte i relation til børn med:

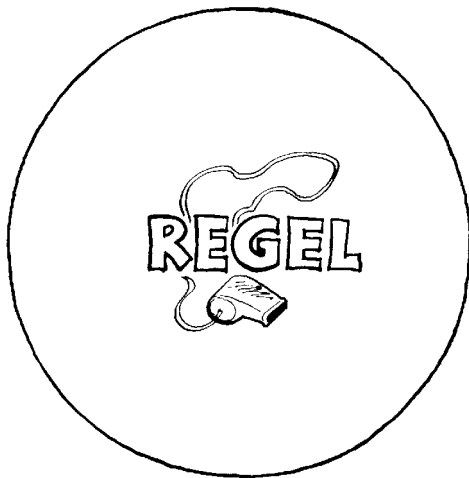
- synsnedsettelse,
- dårlig balance,
- kørestolsbrugere,
- el-kørestolsbrugere
- udviklingshæmmede.

For det andet at tage udgangspunkt i forskellige idrætsrekvisitter.

Hvor det er påkrævet, vil vi ind imellem omtale de idrætslige færdigheder, der trænes gennem den enkelte leg eller øvelse og samtidig gøre opmærksom på, hvordan den danner grundlag for den videre indlæring.

For det tredje at beskrive forskellige former for organisering af idrætten.

Kombinerer man aktivitetsforslagene med forskellige måder at tilrettelægge eller organisere træningstiden på, vil der opstå utallige variationer, som vil gøre instruktøren i stand til at variere og udvikle idrætten. Til slut kommer vi ind på nogle af de problemfelter, der kan være omkring samarbejdet med forældrene.



Barnet i centrum eller reglen i centrum?

Hvad er børneidræt?

Hvad er børneidræt, og hvorfor skal vi lave det? Vil børnene ikke meget hellere være med i de "rigtige" idrætter? Kan vi ikke bare gøre de "rigtige" idrætter mere børnevenlige - altså tilpasse idrætten?

Disse spørgsmål sætter gang i overvejelser, der er nyttige at gøre sig, når man skal i gang som instruktør. Børneidrætten tilrettelægges med udgangspunkt i barnet og ikke i et spil eller en regel. Her vil man lade reglerne tilpasse sig barnet, i takt med at behovet for regler opstår. I de kendte idrætter, vil man derimod lære børnene de regler og teknikker, der gælder for spillet. Der er således tale om, at det er barnet, der må tilpasse sig reglen.

Begge synsvinkler er korrekte og helt acceptable, de skal blot bruges på de rette tidspunkter.

I børneidrætten kan børnene få deres første succesoplevelser i idrætten. Netop fordi børneidrætten ikke har regler og formkrav, der skal opfyldes, skabes de ideelle betingelser for at afpasse udfordringer til det enkelte barn på en måde, så barnet oplever sig selv som en lille "verdensmester". God idræt giver lyst til mere idræt. God idræt "vokser" man af.

Dette hæfte vil i særlig grad fokusere på børneidrætten, som den basisidræt, der vil være et velegnet fundament for en senere gradvis specialisering

Med udgangspunkt i en basisidræt giver børneidrætten instruktøren uanede muligheder for at variere træningen.

Det er muligt at inddrage børnenes spontanitet og fantasi. Børneidrætten giver plads til både leg, eksperimenteren og fordybelse. Den skal ikke føre frem til et bestemt mål eller færdighed, f.eks. at blive god til at spille hockey. Vi kan kalde børneidrætten for idrættens grundskole. Det er her vi træner det hele barn. Det er her de basale idrætsfærdigheder tager form, netop fordi træningen er så alsidig og indeholder aspekter fra mange idrætsgrene. Med baggrund i børneidrætten vil børnene senere have gode forudsætninger for at vælge den idræt, de er bedst til og har lyst til at forsætte med.

Vi ser mange børn, der starter på en idræt på et tidspunkt, hvor de hverken fysiologisk, neurologisk eller socialt er modne til det. Instruktøren eller træneren kæmper med at få lært børnene de nødvendige færdigheder, de tilretter måske idrætten, så den bliver lidt mere børnevenlig. Det vil i nogle tilfælde blive en succes, i andre bare en skuffelse for børnene. Resultatet vil ikke sjældent blive, at barnet stopper med idræt. Vi står med et "frafald", næsten inden barnet er startet.

Det er vigtigt at tænke disse ting igennem i tider, hvor man mener, at børn skal starte så tidligt som muligt med idrætten. Dette hæfte lægger op til at starte med børnene til den alsidige børneidræt fra ca. 6 år. Inden den tid kan barnet gå til idræt sammen med sin far eller mor, stadig med en idræt der tager sit udgangspunkt i leg, fantasi og udvikling.

Det er samtidig vor holdning, at børneidrætten skal rumme udfordringer. Børneidræt er ikke kun leg med en faldskærm eller en bevægen sig rundt i en redskabsbane time efter time. Børneidrætten skal blive "sværere". Børnene skal have mulighed for at opleve glæden ved mestring, ved at vove, ved at overskride grænser. Børneidrætten skal for de fleste børns vedkommende afløses på et tidspunkt af den "rigtige" idræt, altså atletik, boccia, fodbold eller andet.

Resumé

Hvis vi kort skal beskrive børneidrættens kvaliteter, må det være således:

Børneidræt er:

1. på tværs af alder og køn
2. alsidige bevægelseserfaringer
3. ingen faste regler
4. med udgangspunkt i legens kvaliteter med inddragelse af fantasi, udforskning og eksperimenteren
5. bedre grundlag for senere idrætsvalg
6. idrættens grundskole
7. succesoplevelser

Idræt - terapi - undervisning

Idræt, terapi og undervisning er begreber, som det er værd at stoppe op ved. Handicapidræt er ikke en forlængelse af den undervisning eller terapi, børnene i deres hverdag modtager. Handicapidræt er idræt. Her skal vi ikke hele tiden kunne forklare, hvad en øvelse fysiologisk "gør godt for". Vi skal ikke som udgangspunkt træne bestemte øvelser, men gennem idrætten og legen give børnene **bevægelseserfaringer**.

Handicappede børn har, som alle andre børn, behov for at udforske, udfordre og udvikle deres krop. Her er handicapidrætten velegnet. Her tager vi udgangspunkt i barnets muligheder frem for dets begrænsninger. Det, der i første omgang kan se lidt håbløst ud, kan måske med nytænkning og lyst til udfordring vise sig at danne grundlag for den succes, der skaber mod på at give sig i kast med nye udfordringer.

Som instruktør er det vigtigt at turde vove. Der må godt være, hvad man kan kalde kontrollerede faremomenter i idrætten. Bliver tingene lidt "farlige", skærpes børnenes opmærksomhed og lyst til at yde mere.

Det er klart, at vi ikke lægger op til, at idrætten vinder i kvalitet, hvis børnene risikerer at brække benene, vi vil blot opfordre til at udnytte de muligheder, som idrætten i rigt mål indbyder til også på dette felt.

Børnene skal ikke pakkes ind. Mange handicappede børn bliver mødt med en holdning om, at det kan de ikke klare, eller det er for farligt for dem. Vi skal tro lidt mere på børnene. Gør vi det, kan de også præstere mere. Så er det instruktørens opgave med sin viden om børn og idræt at gardere sig mod faremomenterne.

Selv om vor holdning er, at handicapidræt ikke er terapi eller undervisning, er vi naturligvis vidende om, at idrætten på mange måder bidrager til en bedre funktion kropsligt som socialt. Sådan er det i raskidrætten, og sådan er det også i handicapidrætten. Det er en værdifuld sidegevinst, som er resultatet af en god trænings-tilrettelæggelse. Det er imidlertid ikke det, der er vort mål, når vi tilrettelægger idrætten.

Debatten om idræt, terapi og undervisning kan dog nemt udvikle sig til en teoretisk debat. Elementer, der er grundlæggende for al idrætsudøvelse f.eks. koordination og balance, er også områder eller færdigheder, der vil være genstand for megen terapeutisk træning. Man kan ikke skyde et præcist skud til en bold uden at have disse færdigheder. Koordination og balance er også basale færdigheder, der ligger til grund for f.eks. skrivningen. Et barn kan ikke skrive, hvis det ikke kan sidde roligt på stolen og hvis det ikke kan holde hovedet så meget i ro, at det kan følge en linie med øjnene og beherske håndens og fingrenes muskler på en meget præcis

måde. Alt sammen færdigheder, som idrætten også er med til at fremme. Det er således tydeligt at se, at begreberne eller færdighederne ikke lader sig skille ad, snarere supplerer hinanden. En veltilrettelagt idræt vil være med til at udvikle det hele menneske. For såvel idræt som terapi og undervisning er målet det samme, midlerne kan derimod være forskellige.



Stuntspring eller skib i søgang.
Man må være på mærkerne!

Blandede eller homogene børnegrupper?

Som forening eller instruktør står man ofte i et dilemma. Skal træningen være for alle handicappede børn i området, eller skal man søge at sammensætte en gruppe, der både i interesser og handicap har mange ting til fælles? Det er svært entydigt at pege på den ideelle løsning, idet begge valg vil indebære såvel fordele som ulemper. Det man må overveje er, hvilke kompromisser man vil indgå, samt hvilke konsekvenser disse vil have.

FORDELE VED BØRNEGRUPPER MED BLANDEDE HANDICAP: Det er forholdsvis let at samle en gruppe børn inden for et begrænset geografisk område, når man kan samle alle typer af handicap. På grund af den noget kortere afstand kan træningen tilbydes én eller flere gange ugentligt. Gruppen vil sandsynligvis have en størrelse, der gør det muligt at tilrettelægge flere aktiviteter på én gang.

ULEMPER VED BØRNEGRUPPER MED BLANDEDE HANDICAP: Det stiller store krav til instruktøren at tilrettelægge en idræt, der giver såvel succes som udfordring til både kørestolsbrugeren, den svagtseende og den udviklings-

hæmmede. Der er blandt nogle handicappede børn og måske især forældre problemer med at acceptere, at deres barn skal være sammen med nogle "af de andre". Det er vor erfaring, at det går bedre at blande handicapgrupperne i børneårene end senere i ungdomsårene. Nogle af disse problemer, der her er skitseret vil dog kunne minimeres gennem en nøje tilrettelagt træning, der i organiseringen tager højde for at niveau-dele deltagerne i aktiviteterne. En forøgelse af trænerbesætningen vil også kunne lette problemerne. Se mere om dette under afsnittet om idrættens organisering.

FORDELE VED BØRNEGRUPPER MED HOMOGENE HANDICAP: I en gruppe, der udelukkende består af mobile børn, vil det være meget lettere at tilrettelægge en træning, der giver de rette udfordringer. På samme måde vil man mere målrettet kunne tilrettelægge leg og træning for en gruppe svagtseende børn ud fra deres muligheder og forudsætninger, hvis der ikke er andre handicapgrupper på holdet.

ULEMPER VED BØRNEGRUPPER MED HOMOGENE HANDICAP:

Afstanden til træningen vil blive længere. Den vil ofte blive så lang, at det bliver svært at få forældre til at køre hver uge, hvorfor træningsfrekvensen måske sættes ned. Aldersspredningen vil også øges, da man bliver nødt til at tage f. eks. alle spastikere med fra området, hvis man vil samle en homogen handicapgruppe. Det gør det igen vanskeligere at tilrettelægge en træning, hvor børnene får oplevelse af, at de udvikler færdigheder. Endelig vil vi i højere grad være nødt til at indsnævre valgene af idrætsgrene, da deltagertallet ellers bliver for lille.

Det vil kun være i de største byer, der er mulighed for at tilbyde mange slags idrætter inden for en overskuelig afstand til homogene handicapgrupper, hvor også deltagernes alder er nogenlunde den samme.

Der findes naturligvis mange løsninger, der ligger imellem disse yderpunkter. Ledere og instruktører må blot, som beskrevet i starten, være bevidste om hvilke valg og fravalg, de gør. Måske er det udmærket at lade de små børn deltage i en blandet gruppe, for så senere, når børnene bliver ældre, at dele dem mere op.

Børns udvikling

Dette afsnit skal kun i grove træk beskrive barnets bevægelsesmæssige udvikling. Mange handicappede børn vil i sagens natur ikke følge dette forløb. Derfor må alle aldersangivelserne tages med forbehold. Udviklings-rækkefølgen for den fysiske udvikling kan imidlertid være en god rettesnor for træneren. Det er meget svært, og kun muligt ved langsommelig træning at

indlære færdigheder, hvor ikke fundamentet for færdigheden er tilstede. Derfor er afsnittet om progression et meget vigtigt supplement til dette afsnit.

De fleste bevægelser styres fra hjernen. Jo ældre man bliver, jo bedre arbejder de to hjernehalvdele sammen, jo mere præcis bliver koordinationen, og jo flere sammensatte bevægelser kan børnene klare. Denne udvikling er afhængig af en modningsproces, som dog også påvirkes gennem bevægelsesleg, læring og samvær. Det er derfor af stor vigtighed, at træneren kender til udviklingsrækkefølgen og dermed kan tilrettelægge en træning, der giver den rette udfordring.

Helt overordnet kan man sige, at overkroppens bevægelser udvikles før underkroppens. Barnet har normalt kontrol over bevægelser af hovedet og armene før benene. Som eksempel kan nævnes evnen til at gribe aktivt, om en genstand, som barnet behersker allerede ved 6 måneders alderen (arme og hænder), mens f.eks. evnen til at krybe (ben og fødder) først kommer et par måneder senere. Det er også kendt, at bevægelser i kropsdele nær kroppens midtlinie udvikles før håndens og fingrenes bevægelser. Tegneudviklingen er et eksempel på dette. I begyndelsen tegner barnet med hele armen, mens det først senere lærer at bevæge hånden uden at inddrage hele armen.

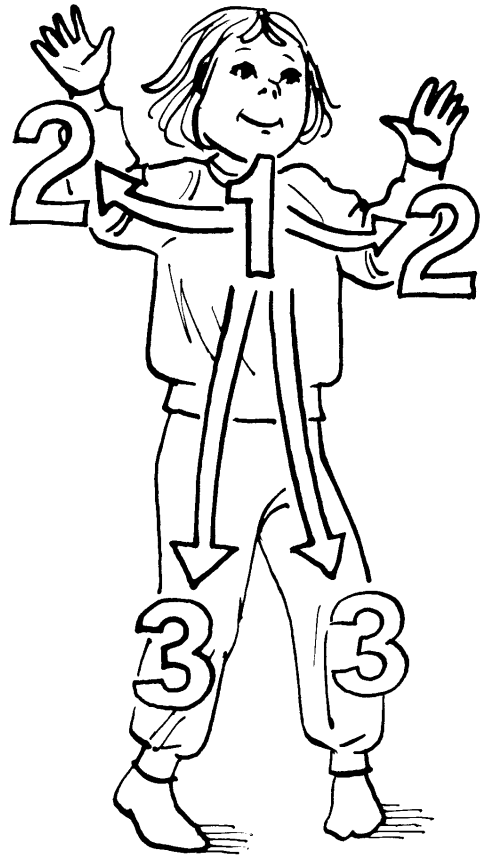
Endelig kan det nævnes, at kombinationer af bevægelser altid udvikles efter, at de enkelte færdigheder er indlært. Er barnet ikke kommet tilstrækkelig langt i sin modning, kan det ikke kombinere bevægelser, som det ellers behersker hver for sig. Et eksempel på sammensatte øvelser ser vi, når et barn kan slå en bold i gulvet og gribe den. Barnet kan også løbe, men sætter man disse to ting sammen, således at barnet skal løbe **og** studse bolden samtidig, bliver det svært. Træningen må herefter rette sig mod en kombination af aktiviteterne.

Denne viden kan samles i følgende skematiske oversigt:

- Barnet går fra at kunne klare en enkelt bevægelse til flere gentagelser af den samme i rækkefølge. Det kan være f.eks. at hoppe over sjippetovet en gang, til senere at kunne hoppe over mange gange uden at stoppe.
- Barnet går fra at udføre flere ens bevægelser efter hinanden til at kunne udføre forskellige bevægelser i én bevægelsesrækkefølge. Bliver vi ved sjippetovet, ser vi at barnet senere lærer at hoppe på forskellige måder uden at stoppe mellem variationerne.

Den 4 årige

- Løber og går med pæn fodafvikling.
- Kan stå på et ben.
- Kan springe ca. 20 cm og lande uden at falde.
- Kan gå balance på ca. 8 cm bred streg.



Overkroppens bevægelser udvikles før underkroppens. Bevægelser nær kroppens midtlinie udvikles før håndens og fingrenes bevægelser

- Kaster retningsbestemt.
 - Griber en stor bold med begge hænder.
 - Griber en lille bold med hænderne holdt som en skål.
- Idræts-tilrettelæggelsen bør rumme: Øvelserne, man tilrettelægger for børnene på dette alderstrin, bør lægge hovedvægten på de grundlæggende motoriske færdigheder som at rulle, krybe, kravle, løbe, hoppe, balancere og klatre. Børnene begynder at blive mere sikre i disse øvelser, derfor kan de kombineres i et legeforløb. De nyder at eksperimentere og udforske egen formåen. De holder af fange- og gemmelege, samt rim og remser og sange med bevægelser.

Den 5 årige

- Barnet har lært alle de grundlæggende motoriske færdigheder.
 - Det kan øge og mindske hastigheden under løb.
 - Det kan kaste og gribe større bolde.
 - Arme og ben kan arbejde uafhængigt af hinanden.
- IDRÆTSTILRETTELÆGGELSEN BØR RUMME: Øvelserne, man tilrettelægger for børn på dette alderstrin, bør udvikle kropsbevidstheden. Denne udvikling hænger nøje sammen med udviklingen af evnen til at kontrollere kropsstillinger, balance og forflytning. Barnet elsker dramalege med farlige "bjergbestigninger" på redskaberne, eller den lange rejse til fjerne og farlige lande. Inddrag også lyd, lys og mørke.

Den 6 til 7 årige

- Barnet har nu smidige bevægelser.
- De fleste klarer gadedrengeløb.
- Barnet kan hinke.
- Barnet kan fjedre ved nedspring og hop.
- Det kan springe op til 1 m i længdespring og op til 1/2 m i højdespring.
- Det kan køre på tohjulet cykel.
- De fleste piger kan sjippe i tov og hularing.
- Barnet kan kaste med vægtoverføring.

IDRÆTSTILRETTELÆGGELSEN BØR RUMME: I øvelsesvalget for de 6 årige bør man lægge vægt på mere kraftfulde bevægelser end hos de yngre børn, da der sker en markant udvikling af benene. De er i en alder, hvor de kan klare mange ting. De bruger ikke musklerne økonomisk. Vi må tilrettelægge en alsidig brug af kroppen for at veksle mellem hvile og brug af musklerne. De begynder nu at kunne forstå og anvende lettere regler i idrætten.

Den 8 til 9 årige

- Barnet har nu mere præcise og velkoordinerede bevægelser.

- Det kan tilegne sig de fleste idrætslige færdigheder.
- Barnet får en mere voksenpræget fremtoning. Rygradens krumninger videreudvikles samtidig med, at der sker en muskulær tilvækst. Som følge af de ændrede kropsproportioner bliver tyngdepunktet nu relativt lavere. Dette har en positiv indflydelse på balancen.
- Barnet kaster med øget styrke og præcision.
- Både øje-hånd og øje-fod koordinationen er godt udviklet .

IDRÆTSTILRETTELÆGGELSEN BØR RUMME: Træningen, der stadig skal tage udgangspunkt i barnets udvikling og behov, må lægge op til bevægelsessammenhænge, som giver børnene udfordringer og spænding, samt giver mulighed for at bruge fantasi og skaberevner. I denne alder elsker børnene de udfordringer og faremomenter, der ligger i at udføre ”stuntspring” fra plint eller ribbe.

De har også nu stor glæde af enkle boldspil. Man kan med fordel her begynde at inddrage børnene i udviklingen af spillene.



Børns udviklingstrin stiller forskellige krav til instruktøren

Den 10 til 12 årige

- Børnene behersker nu hele kroppen, også håndens og fingrenes bevægelser.
- De kan desuden udføre kombinationer af forskellige hop og kast med tilløb.
- De behersker ikke helt hurtige bevægelser i de yderste led og positioner, som f.eks. et slag i volleyball.

IDRÆTSTILRETTELÆGGELSEN BØR RUMME: Træningen for denne aldersgruppe bør indrettes på indlæring af flere færdigheder i de forskellige idrætsgrene. Det kan være

en mere bevidst indlæring af forskellige boldspil eller opbygning af serier i gymnastik. Børnene vil også med fordel begynde en mere specifik træning inden for atletikkens tekniske discipliner.

Det, som tidligere er indlært, vil nu kunne danne en alsidig og grundlæggende basis for mere målrettet idrætsopklæring i det hele taget.

Afslutning

Som nævnt i starten af dette afsnit, vil man ikke umiddelbart kunne relatere denne udvikling til handicappede børn, kun have disse oplysninger liggende som en rettesnor for det udviklingsforløb, de fleste børn gennemgår - også selv om de har et handicap. Næste afsnit vil give en kortfattet beskrivelse af de handicap vi oftest ser på børneidrætsholdene.

Handicap-information

En detaljeret beskrivelse af forskellige handicap hos børn er både for omstændelig og næppe heller nødvendig. Det er dog vor erfaring, at instruktørerne føler sig bedre rustet til det idrætslige arbejde, når de har en vis sum viden om de handicap, børnene på holdet kan have.

I det følgende vil vi give nogle generelle handicapinformationer og råd om idrætsstilrettelæggelsen. Først vil vi dog gøre opmærksom på den meget store spredning, der er fra barn til barn, i hvad de kan klare, selv om de har det samme handicap. Det er derfor vigtigt, at man iagttager børnene. Ser på dem, ser om de kan klare opgaverne, og ser hvordan de løser dem. Taler med dem og evt. forældrene om øvelsesvalget.

En nærmere viden om forskellige handicap skulle gerne tjene som en udfordring til instruktøren og ikke en begrænsning.

Herefter følger en kort præsentation af de hyppigst forekommende handicap hos børn, suppleret med gode råd til idrætsstilrettelæggelsen.

Udviklingshæmmede

Betegnelsen udviklingshæmmede dækker over en række forskellige tilstande, der kan have forskellige årsager. Det kan være skader, der er opstået under graviditeten, ved fødslen, eller i den tidlige barndom. Der kan også være tale om kromosomfejl - Downs syndrom. Det er ikke altid, at man kan pege på en bestemt årsag til udviklingshæmning.

Karakteristisk for gruppen er, at de har en langsom indlæringsevne, nedsat koncentration og problemer med at huske og opfatte længere instruktioner.

Ofte vil deres kropsbevidsthed og kropsopfattelse være mangelfuld. Koordinationen er upræcis, udholdenheden,

muskelstyrken og ledbevægeligheden kan være nedsat. En del udviklingshæmmede har andre handicap. Det kan være større eller mindre grad af bevægehandicap, nedsat syn eller hørelse samt tale/sprogvanskeligheder. De fleste udviklingshæmmede går på specialskoler eller i specialklasser i folkeskolen.

Råd til instruktøren: Tal i korte sætninger med et konkret indhold. Det er en god idé at lade ordene ledsage af et understøttende kropssprog med naturlige tegn. Særligt ord som før/efter, foran/ved siden af, først/sidst/senere, er svære begreber. Vis gerne øvelsen, hvis den er sammensat af flere momenter. Der skal mange gentagelser til, før nye færdigheder er på plads.

Udviklingshæmmede kan have glæde af genkendelighed fra time til time. Det er dog også nødvendigt at lave rimeligt korte skift i træningen p.g.a. den ringere koncentrationsevne.

Nogle udviklingshæmmede er det man kalder hypermobile, det vil sige, at de opleves som meget smidige og er istand til at ud-spænde deres led i ekstrem grad. Disse børn bør ikke opfordres til udspænding.

C.P. Cerebral Parese - spastikere

Cerebral parese eller spastisk lammelse er en kronisk lidelse, der skyldes en skade i den ikke færdigudviklede hjerne. Hjerneskadene indtræffer i langt de fleste tilfælde i fostertilstanden, under fødslen eller kort derefter.

Årsagen kan være manglende tilførsel af ilt, hjerne- eller hjernehindebetændelse, hjerneblødning eller voldsomme fysiske påvirkninger, f.eks. trafikulykker.

Skaden er stationær, men symptomerne fra musklerne kan godt ændre sig gennem barndommen, fordi barnet hele tiden udvikler sig.

Der findes forskellige former for spastisk lammelse.

Langt de fleste tilfælde, ca. 75%, er den form, der giver spasticitet i musklerne. Spasticiteten kan udvikle sig langsomt. Barnet kan de første år være præget af slaphed. Efterhånden som musklerne bliver stærkere, træder spasticiteten tydeligere frem.

Spasticitet viser sig ved, at visse muskler/muskelgrupper ukontrolleret trækker sig sammen, og yder modstand mod udstrækning.

Normalt foregår f.eks. en opadbøjning i fodledet ved, at de muskler, der skal udføre bevægelsen, trækker sig sammen - samtidig med, at de modsatvirkende muskler slapper af. Det sker under gang, uden at man tænker over det.

Ved spasticitet vil begge muskelgrupper trække sig sammen samtidig, og den bevægelse, der bliver resultatet, vil være afhængig af den stærkeste muskel. Netop fordi nogle muskler har en stærkere spænding end

andre, opstår der fejlstillinger. Barnet udvikler f.eks. tågang.

Børn med Cerebral Parese kan have andre vanskeligheder. Det kan være nedsat syn eller hørelse, sprogforstyrrelser, epilepsi, rum/retningsforstyrrelser eller indlæringsvanskeligheder.

RÅD TIL INSTRUKTØREN. Spasticiteten hos et barn kan være ganske let og kun omfatte en arm eller lignende. Den kan dog også involvere hele kroppen og dermed være stærkt invaliderende. Disse børn vil naturligvis kunne klare vidt forskellige udfordringer. Som instruktør til spastiske børn, må man have som overordnet mål for sin træning, at alle kroppens muskler kommer i anvendelse i løbet af en time. Såvel de spastiske som de ikke spastiske har behov for at blive trænet. Hjælper man barnet med en bevægelse, er det vigtigt at udføre den i et roligt tempo. Nogle børn vil få flere spasmer, hvis der under træningen opstår pludselige høje lyde, hvis der er meget koldt, hvis børnene bliver utrygge eller føler smerte. Det er dog ikke altid muligt at undgå disse ting. Ind imellem kan det netop være morsomt for de spastiske børn at være med i en leg med "farlige" lyde eller andre faremomenter.

Blinde/svagtseende

Et barn er synshandicappet, når det selv ved hjælp af briller ikke kan se det samme, som et normalt seende barn kan. Der er mange variationer af synsnedsættelse fra svagtseende til blinde. Nogle opfatter kun lys og skygge, nogle har kikkertsyn, andre kan ikke se i det centrale synsfeltet.

Ved en synsstyrke på 2/60 forstås, at barnet på 2 meters afstand kan se det samme, som en normaltseende kan på 60 meters afstand.

For de fleste børns vedkommende vil synshandicappet være medfødt.

Et svært medfødt synshandicap vil medføre, at det helt lille barn vil udvikle sig anderledes motorisk end seende børn. Når det seende barn ligger på maven, vil det løfte hovedet og se på ting. Det synshandicappede barn vil ikke på sammen måde motiveres til at løfte hovedet, dreje det osv. Senere vil det ikke af sig selv ligge på maven og række ud efter ting og eksperimentere med balancen i disse stillinger. Barnet vil derfor ikke på samme måde som seende børn i dagligdagens leg træne sin krop. Barnet befinder sig bedst på ryggen med et stykke legetøj, og forsøger ikke at aktivere sig selv. Det hænger til dels sammen med, at barnet lettest opfanger lyde, når det ligger stille med hovedet.

Blinde børn vil derfor ofte have rumlige vanskeligheder og i en del tilfælde også nedsat kropsbevidsthed, koordi-

nationsvanskeligheder, balanceproblemer og dermed nedsættelse af kropskontrollen.

RÅD TIL INSTRUKTØREN: Det er af største vigtighed, at det blinde barn føler tryk under idrætsudøvelsen. Det kan skabes gennem et tillidsforhold til instruktøren. Det er vigtigt at gå rundt med det svagtseende barn i salen eller hallen og i omklædningsrummet. Det vil være trykghedsskabende, at barnet altid klæder om på samme plads, at det får at vide, hvor forskellige ting er, og hvordan de virker. Det er en god idé at finde forskellige kendetegn barnet kan orientere sig efter gang på gang - f.eks. et bestemt sted at gå hen efter eller mellem øvelserne. Øvelser eller lege, hvor man bruger tæppefliser, vil være et godt holdepunkt for barnet. Instruktøren eller en hjælper kan gå lidt foran barnet og tilbyde sin arm, når de går rundt sammen.

Det er meget vigtigt at tale klart, at formulere sig i præcise sætninger, og ikke forlade sig på, at kropssproget skal bære en del af informationerne. Man bør naturligvis stadig lade kropssprog og mimik ledsage sin instruktion, af hensyn til de øvrige børn. Det vil for dem også være en hjælp at kommunikationsniveauet styrkes.

Rygmarvsbrok

Rygmarvsbrok er en medfødt skade på ryggraden og rygmarven. Barnet opereres indenfor 24 timer efter fødslen. Oftest medfører rygmarvsbrok i større eller mindre grad lammelser i benene, ligesom der kan være problemer med blære/tarmkontrol. Følesansen kan også berøres. En almindelig komplikation i forbindelse med rygmarvsbrok er forstyrrelser af hjernevæskens cirkulation. I disse tilfælde opererer man et dræn ind i hovedet. Dette skal sikre at væsken ikke hober sig op og beskadiger hjernen.

RÅD TIL INSTRUKTØREN: Børn med rygmarvsbrok vil oftest sidde i kørestol. Det medfører naturligvis, at idrætten tilrettelægges med det som udgangspunkt. Et barn med rygmarvsbrok har en nedsat styrke i benene, men absolut ikke i armene. Det er derfor en god ide at arbejde med kørestolsaktiviteter, der lægger op til gode manøvreringsevner og udholdenhed. Især skal det sidste naturligvis nøje afpasses efter barnets alder. På grund af den nedsatte følesans, vil de ikke mærke smerte på samme måde som andre børn. Man må derfor sikre sig, gerne i samarbejde med barnet og evt. forældre, at det sidder godt i stolen. Hvis det er muligt bør det skifte stilling en gang under træningen. Lad evt. barnet bruge et rullebræt til nogle af øvelserne. Har de et lidt forstørret hoved, er det naturligvis tungt at holde, på den anden side skaber det i sig selv en øget muskelstyrke. Det vil også her være en udmærket

strategi at aftale med barnet, at det er med til at tage ansvar for sig selv.

Leddegigt

Børneleddegigt er en kronisk betændelsestilstand, der mest ses i leddene, men som også i enkelte tilfælde kan optræde i bindevævet andre steder i kroppen. Børneleddegigt kan ikke helbredes, men ved den rette behandling øges chancerne for at leve som jævnaldrende børn. Sygdommen viser sig ved smerter, ømhed, stivhed og hævelse i leddene.

For at undgå smerter vil barnet ofte bevæge de angrebne led så lidt som muligt. Dette kan medføre stivhed i led og muskler, som forhindrer leddene i at fungere normalt. Dermed indskrænkes barnets bevægelighed - en ond cirkel er sat igang. Sygdommen kan veksle mellem gode og dårlige perioder, ligesom den varierer fra barn til barn. Ved 10 års alderen er 2/3 af børnene uden sygdomstegn.

RÅD TIL INSTRUKTØREN. Børn med leddegigt har stort behov for at være med i idræt. Det er vigtigt, at børnene varmer op inden de starter på aktiviteter, der kan bringe kroppen i yderstillinger. Muskelstivheden vil nedsætte børnenes bevægelsestempo. Vil man anvende musik i opvarmningen, er det en fordel, hvis den er langsom. Barnet vil gennem idrætten opnå en større grad af kropskontrol og fornemmelse af sin egen krop. Dette kan udnyttes således, at barnet efter at have set øvelsen eller legen, selv kan eksperimentere sig frem til en velegnet måde at udføre den på. Tag derfor barnet med på råd, og fortæl gerne om, hvad der skal ske under træningen. De fleste børn vil gerne være med til så meget som muligt, især når de oplever at, instruktøren tager dem alvorligt.

Børn med gigt kan have svært ved at tage tøj af og på. De kan derfor have behov for lidt hjælp, når de skal klæde om.

DAMP - Fumler/tumlere

Der har i de senere år været en tendens til, at denne gruppe børn har søgt at få deres idrætsbehov dækket i handicapidrætten.

Børnene vil ofte have problemer med at følge med de andre på holdet i den almindelige idrætsforening, når de er kommet ud over de aktiviteter, hvor forældrene er med.

DAMP diagnosen har tendens til ukritisk at blive brugt, også på børn, der ikke lever op til diagnosen, det kan være "fumler/tumlere" m.fl.

DAMP er en samlet betegnelse for vanskeligheder hos børn, der skyldes forstyrrelser i hjernens måde at arbej-

de på. Den findes hos 5-6% af en årgang, uanset hvor begavede børnene er.

DAMP betyder :

D - Deficits in/Forstyrrelser ved

A - Attention/Koncentration

M - Motor Control/Bevægelse

P - Perception/Opfattelse

Børn med DAMP kan have problemer med at styre deres bevægelser. De er kluntede. De har svært ved øvelser, der kræver god balance. Alle bevægelser skal udføres med stor opmærksomhed, derfor oplever man børnene langsomme og usikre. Deres opmærksomhed bliver let afledt. De har svært ved at høre efter instruktionen. De er rastløse, urolige og planløse. De bliver ikke længe ved i den samme aktivitet.

Børnene har svært ved at opfatte og tolke sanseindtryk. Derfor reagerer de ofte anderledes, end man som instruktør eller holdkammerater regner med. Det kan give sig udtryk i problemer med at fornemme egen krop (nogle kan ikke lide berøring). De kan have problemer med at orientere sig og forstå de ord, der beskriver dette.

RÅD TIL INSTRUKTØREN: DAMP børn har et meget stort behov for idræt, for at bevæge sig og gennem gentagelse på gentagelse at blive fortrolig med deres egen krop. Som instruktør er det vigtigt, at man ikke forveksler denne adfærd med uartighed. DAMP børn har brug for overbærenhed, tålmodighed og forståelse. De har også brug for, at træningen er overskuelig, at der er en vis regelmæssighed over forløbet, at der i perioder er ro, og at instruktør eller hjælper støtter barnet i at blive ved den samme aktivitet i længere tid, end det umiddelbart selv vil. Instruktionen skal være kort og klar og gerne ledsages af et tydeligt kropssprog. Alle øvelser, der flytter balancepunktet op, vil volde DAMP børn store problemer og gøre dem utrygge. Nogle vil reagere med at blive endnu mere "umulige". Derfor må vi igen appellere til instruktøren om at iagttage barnet og udvise indfølelse og sund fornuft i både kontakt og træningstilrettelæggelse.

Epilepsi

Epilepsi skyldes i 50% af tilfældene en kemisk forstyrrelse i hjernen. De øvrige 50% har epilepsi af en kendt årsag. Det kan være ar efter en fødselsskade, en udviklingsforstyrrelse, et slag mod hovedet, hjernebetændelse eller andet.

Epilepsi hos børn vil som hovedregel ikke afstedkomme krav om specielle foranstaltninger. De vil deltage på normal vis i skole såvel som i foreningsaktiviteter. Disse

børn vil næppe befinde sig i handicapdrætten. Først når epilepsi optræder som et følgesymptom på andre lidelser, vil vi se børnene på vore hold. Epilepsi forekommer langt hyppigere hos udviklingshæmmede. Hyppigheden stiger med stigende grad af mental retardering. Således er der blandt de meget retarderede over 1/3, der har epilepsi.

Epileptiske anfald kan vise sig på meget forskellige måder. Der kan være tale om store krampeanfald, korte eller længerevarende fjernhed eller ufrivillige bevægelser og fald. Nogle børn vil få et forvarsel om anfaldet, andre ikke. Hos nogle børn kender man de faktorer, der kan udløse anfald. Det kan f.eks. være høje lyde/skrig, stærkt især blinkende lys, stress eller nervøsitet.

RÅD TIL INSTRUKTØREN: Der er intet, der hindrer et barn med epilepsi i at dyrke idræt. Ofte vil et anfald opstå, når barnet slapper af eller keder sig, sjældent under lystbetonet aktivitet, hvor barnet er meget opmærksom. Naturligvis må man afpasse deltagelse i disse aktiviteter efter, hvor hyppige anfaldene er, og specielt også efter om anfaldene optræder under fysisk aktivitet (hvilket ses hos nogle). Børnene må naturligvis nøje overvåges, især når øvelser eller lege foregår i ribberne eller andre steder med indbyggede faremomenter. Det er vigtigt at skabe en rolig og tryk atmosfære, som giver barnet mulighed for at følge med i, hvad der skal foregå.

Vi kan igen opfordre instruktøren til at tale med barn og forældre om deres erfaringer med epilepsiens symptomer, forvarsler udløsende faktorer m.m.

OBS! Har man et barn med epilepsi med i vandet, bør det holdes under konstant opsyn af en kyndig person.

Får et barn et epileptisk krampeanfald gælder følgende:

- Vær rolig, barnet lider ikke.
- Læg barnet ned, løs tøjet op og beskyt hovedet mod stød.
- Stik ikke noget mellem tænderne.
- Forsøg ikke at standse kramperne, de holder op af sig selv.
- Forsøg ikke at give barnet noget at drikke.
- Vær ikke bange for at røre ved et barn med kramper.
- Når kramperne er ophørt, læg da barnet om på den ene side.
- Lægeassistance er kun nødvendig, hvis anfaldet varer mere end et par minutter.
- Bliv hos barnet til det kan klare sig selv.

Muskelsvind

Muskelsvind er en fællesbetegnelse for en række sygdomme, der påvirker samspillet mellem nerver og muskler.

Muskelsvindsygdommene er kendetegnet ved, at muskelkraften gradvist forsvinder fra enkelte muskler eller fra større muskelgrupper. I mange tilfælde ser man samtidig, at musklerne bliver tyndere.

Der er stor forskel på, hvornår i barnets opvækst, de enkelte muskelsvindsygdomme opstår. Sygdommen rammer oftere drenge end piger.

Næsten alle muskelsvindsygdomme opstår på grund af fejl i arveanlæggene, sygdommene er derfor arvelige. Muskelsvind kan ikke helbredes og forværres ofte med årene. Behandling kan forhale følgevirkningerne og forbedre livskvaliteten. De mest ondartede former af sygdommen fører til døden i en ung alder, mens andre kun medfører mindre funktionsnedsættelse eller træthed.

Der kan opstå forskellige fysiske følgevirkninger i forbindelse med muskelsvind. Det kan være nedsat muskelkraft, som ikke skyldes muskelsvind, men at barnet ikke får mulighed for at bevæge sig. Barnet kan få stramme led, dvs forkortelser af muskler og sener, der nedsætter bevægeligheden i leddene. Nogle børn bliver overvægtige, fordi de ikke bevæger sig så meget. Der kan opstå hjerteproblemer og dårligt kredsløb, eller problemer med vejrtrækningen.

Mange med muskelsvind benytter kørestol - manuel eller elektrisk.

RÅD TIL INSTRUKTØREN: Det er vigtigt, at børn med muskelsvind får mulighed for at bevæge sig så meget og så varieret som muligt for at lære at udnytte de funktioner, der endnu fungerer.

Nerveceller, der går til grunde, kan delvist erstattes af raske celler. For at aktivere dem, må man fortsætte med at bruge de svage muskler, selv om det er besværligt og tager længere tid. Kun ved at bruge musklerne kan man genvinde de tabte funktioner.

Børn med muskelsvind bliver hurtigt trætte. Træningen må derfor afpasses det enkelte barn, da for store træningsdoser vil kunne forværre tilstanden. Tal også her med barnet og dets forældre om, hvor meget det kan tåle, det kan variere fra den ene gang til den anden.

Mange børn med muskelsvind får ofte megen hjælp til praktiske ting. Det er imidlertid af stor vigtighed for en positiv selvopfattelse, at barnet forsøger at klare så meget som muligt selv, det gælder også til idræt. Det er en fornem instruktøropgave at tilrettelægge træningen og valget af øvelser og lege på en måde, som barnet selv kan klare. Det er vigtigt at huske på, at det for barnet ofte kan være en udfordring og en stor tilfredsstillelse at få lov til at udtænke metoder til at gennemføre bevægelser. Det kan tage noget tid, og det kræver en god tilrettelæggelse at træningen, så ikke alt går i stå for de andre børn imens.

Dansk Handicap Idræts-Forbund (DHIF) har udviklet mange idrætsrekvisitter, der sætter børn med muskelsvind i stand til at deltage i både sjov og udviklende idræt, også selv om de er meget mærkede af deres sygdom.

Sund fornuft og opmærksomme øjne

Denne meget korte oversigt over de hyppigst forekomne handicap hos de børn, der deltager i handicapidrætten, kan suppleres gennem relevant litteratur eller DHIFs kurser, der på en grundigere måde gennemgår forskellige handicap. Handicapidrætskonsulenterne rundt om i amterne vil ligeledes kunne hjælpe instruktører, der ønsker mere viden på området.

Dette afsnit skal afsluttes med en opfordring til instruktøren om at bruge sin sunde fornuft, opfindsomhed og iagttagelsesevne. Mange børn kan meget mere, end de tror. Idrætten bliver ofte vigtig, sjov og nærværende, når egne grænser overskrides.

Progression

Progression betyder udvikling, som forløber i en naturlig bevægelses-rækkefølge. For idrætsinstruktører er det af afgørende betydning at kende til, hvordan man trin for trin opbygger en idrætsinstruktion. Ved man, hvilken færdighed der ligger til grund for den næste, vil planlægningen blive både mere målrettet og varieret.

Både udvikling og mestring er betinget af træning og stimulation. Hvis stimulation eller træning giver succes eller bedre præstationer, vil barnet ofte selv udføre disse opgaver. Det er årsagen til, at et barn, efter at have lært en ny ting, bliver ved og ved med at træne og øve sig indtil både kroppen og hele nervesystemet har fundet frem til den rette reaktion, der perfektionerer øvelsen. Vi ser det, når et barn skal lære at cykle. Sætter man ind med aktiviteten på det rigtige tidspunkt, kan man se, hvordan barnet med engagement og alvor øver, kæmper og udfordrer både tyngdekraften og balancen. Oplever barnet, at denne træning belønnes med succes og, at det langsomt bliver bedre til funktionen, vil det fortsætte lige utrætteligt, til det omsider lykkes at holde cyklen i fart. Senere sætter barnet sig nye mål for cykelfærdigheder. Det vil lære at køre med én hånd på styret og senere måske uden hænder.

Dette er udviklingsforløb, som vi ser hos næsten alle børn. Børnene vil af sig selv give sig i kast med udfordringer. Prøv selv at gøre nogle iagttagelser, når børn er i skoven, ved vandet eller til børneidræt.

Lad os inddrage denne viden om børn, deres fysiske udvikling og deres indlæringsmetoder, når vi står med en flok børn til idræt.



Der skal bruges mange kræfter for at komme op på rullemåten

Det er af afgørende betydning, at de øvelser, spil eller lege, vi planlægger, ligger på et niveau, børnene både kan klare, men som de også oplever udfordringer i. Det skal ikke være for svært, det skal ikke være for let. Bliver det for svært, vil det uvægerligt afstedkomme en nederlagsfølelse hos barnet, bliver det for let, kan det blive kedeligt at være med.

Vi kan se det som en trappe, børnene bevæger sig på. Trinene må ikke være for høje og ikke for lave. Der skal være passende udfordringer til hvert enkelt barn hele tiden.

Med udgangspunkt i afsnittet om børns udvikling, vil vi her fremhæve nogle områder, der er gode at tage udgangspunkt i, når der skal være progression i idrætten.

Balance

Udviklingen går fra at kunne klare øvelser med lavt balancepunkt, til øvelser hvor balancepunktet ligger højt i kroppen. Det vil sige, en øvelse kan gøres svær ved at hæve den over gulvhøjde eller lade hop indgå i den. Et eksempel: Et barn har lært at gå på line på en streg på gulvet eller et tov, der ligger på gulvet. Derefter beder vi barnet om at gå på line på en balancebom eller gymnastikbænk. Er barnet stadig usikker i sin balance, vil det af sig selv vælge at kravle på bænken i stedet for at gå. På den måde kompenserer barnet selv for det højere balancepunkt, som vi har lagt ind i øvelsen, ved at flytte kroppens balancepunkt længere ned.

Vi ser det samme med kørestolsbrugere, der har lært at køre præcist på nogle streger. Beder vi dem om at køre på en smal rampe, der er hævet over gulvet, vil de kun med høj mobilisering af opmærksomhed, og kroppen helt foroverbøjet, klare denne opgave.

Understøttelsesfladen

En øvelse bliver sværere, hvis vi gør understøttelsesfladen mindre. Vi ser det lille barn kravle, derefter står, går og løber det. Senere hopper det på to ben, så på et ben. Her er der tale om en meget lille understøttelsesflade.

Et eksempel: Mange idrætter bygger på, at disse forudsætninger er på plads. Tydeligt er det i fodbold, hvor barnet skal stå på et ben og sparke til bolden med det andet. Har barnet ikke opnået en passende færdighed, vil det måske falde i forbindelse med skuddet. Helt umuligt bliver det, hvis der også indgår præcision i sparket.

Vi ser det også hos de svagtseende børn. For dem stiller det store krav til deres færdigheder, inden de tør løbe eller springe og dermed slippe underlaget.



Når balancepunktet hæves, bliver det sværere at holde balancen



Understøttelsesfladen bliver mindre, når man skal stå på et ben og sparke



Sjipning er en sammensat øvelse, som det tager tid at lære

Sammensætning af øvelser

Barnet starter med at kunne klare en enkelt øvelse. Når kroppen og hele nervesystemet har fundet frem til det rette samspil, der skal til at klare øvelsen, kan man udbygge den. I første omgang ved at gentage samme øvelse. Senere kan man indøve en sammensætning af forskellige øvelser.

Et eksempel: Sjipning er et godt eksempel. Barnet starter med at hoppe over tovet én gang, og så én gang til. Der er ikke flow, eller rytme, over øvelsen. Efter kortere eller længere tids træning, kan barnet hoppe over tovet i en rytme. Efter endnu længere tids træning, vil barnet også kunne udføre forskellige hop eller sving i sjippetovet.

Det samme princip gør sig gældende i gymnastikken, hvor børnene klarer én øvelse, derefter gentagelse af denne, for til sidst at kunne indgå i en serielignende aktivitet.

Hastighed

Udviklingen går fra at barnet kan klare en øvelse eller aktivitet i et roligt tempo. Øger vi kravet til hastighed, vil øvelsen blive vanskeligere.

Et eksempel: Har vi igennem en periode arbejdet med en redskabsbane, og børnene er fortrolige med opgaverne undervejs, kan vi prøve at stille krav om hurtighed. Vi kan f.eks. sige til børnene, at i dag vil vi tage tid på, hvor hurtigt de kan komme igennem banen. De vil da have sværere ved at ramme de ringe, de f.eks. skal kaste ærteposerne igennem eller få taget de gode træk på rullebrættet, de ellers har lært, vil bringe dem hurtigt frem.



Det er sværere at kaste og samtidig ramme plet, når man også har fart på

Samarbejde

Til slut kan vi fremhæve samarbejde som en ting, der kan gøre tidligere indlærte øvelser sværere.

Et eksempel: Børnene har øvet sig i at spille med bold. De har transporteret bolden foran på deres el-kørestol, de har kørt slalom med den, de har kørt langsomt, de har kørt stærkt med bolden. Det går efterhånden fint. Så beder vi dem om to og to at spille til hinanden ned igennem hallen for til sidst at skyde bolden i målet eller trille den mellem to kegler. Så bliver øvelsen med ét meget svær igen, nu skal de nemlig ikke kun planlægge forløbet for sig selv, nu skal de planlægge en aflevering til en makker, der er i fart, og derefter selv køre sig i en spilbar position. Det er svært.

Kaos eller udvikling

For nogle vil børneidrætten se både uoverskuelig og rodet ud. Især vil forældrene måske rynke på næsen over de ting, der foregår. Der er øjensynligt ingen regler eller mål med træningen. Det er da vigtigt, at instruktøren bruger tid på at forklare forældre eller andre, hvorfor tingene foregår, som de gør, og hvilke mål, man har med at gennemføre træningen på denne måde. Får forældre denne forklaring, er man næsten altid sikker på at få dem som allierede parter, der med stor glæde bringer deres børn til idræt og interesseret følger med i de fremskridt, deres børn gør på idrætspladsen.

Forældre kan for eksempel godt forstå, at man ikke kan starte med den færdige øvelse, på samme måde som vi heller ikke starter med at lægge taget på, når vi bygger et hus. Vi må derimod sikre os, at fundamentet er i orden, inden de andre elementer tilføjes. Sådan er det også med idrætten for børn. Det går ikke, vi forventer, at børnene kan klare forskellige spring på måtten, hvis deres hænder og arme ikke er stærke nok til at bære dem, eller hvis de ikke kan spænde i mave og ryg eller styre kroppens balance ved hjælp af hovedets stilling. I stedet må vi f.eks. starte med at ”køre trillebør”. Her får børnene styrket håndens evne til afvikling og afsæt. Her bliver armene trænet i at arbejde med vægtbæring. Her skal kroppen være spændt og hovedet skal holdes i forlængelse af kroppen. Fra denne basale leg opbygges og udbygges færdigheder, der senere kan ende med at gennemføre det færdige spring.

Bruger vi denne mulighed for bevidst at arbejde med progression, altså at gøre tingene gradvist sværere efterhånden som børnene mestrer flere og flere ting, vil denne tænkemåde i træningstilrettelæggelsen give inspiration til ubegrænsede variationer og ideer.

Formidling - kommunikation

I en vellykket træning indgår tre ting.

1. Tilrettelæggelse
2. Øvelsesvalg
3. Kommunikation/formidling

Hver eneste del er væsentlig for idrætstimens succes. En time kan være nok så god i sit faglige indhold. Men det hjælper intet, hvis ikke instruktøren magter at fange, begejstre og udvise både interesse og nærvær over for børnene.

I dette afsnit vil vi kort komme ind på nogle områder, det er væsentligt for instruktøren at være opmærksom på i den forbindelse.

Børnenes opmærksomhed må være til stede, når de får en instruktion



1. Tilrettelæggelse

Børn kan godt lide genkendelighed, de vil dog også gerne prøve noget nyt. Det er umiddelbart to uforenelige aspekter, vi som instruktører må forene. Vi kan anbefale at etablere et kort startrituel. Det kan være, at hele gruppen samles i en kreds på gulvet eller ved bassinkanten. Her kan der gives beskeder eller sludres **kort** om oplevelser børnene har haft. På samme måde er det en god ide at lave et fast kort ritual for afslutningen på træningen. Perioden mellem start og slut kan man på samme måde vælge at gennemføre efter den samme skabelon hver gang, blot med en udskiftning eller variation af aktivitetsvalget. Det kan f.eks. være, at man starter med en leg med et højt aktivitetsniveau, derefter kommer der nogle rekvisitter frem. Det kan være faldskærm, bolde, fluesmækkere osv. I denne periode kan der være aktiviteter, hvor alle børn er med i en fælles aktivitet, eller hvor børnene er delt i små grupper, i større grupper, eller hvor aktiviteten appellerer til den individuelle præstation.

Undervejs er det også godt at variere instruktionen. Instruktøren kan vælge at give en præcis opgave, der skal udføres på en bestemt måde, en såkaldt lukket instruktion.

På et andet tidspunkt kan instruktøren give en mere åben opgave, der giver børnene mulighed for at eksperimentere og erfare sig til ny kunnen, en såkaldt åben instruktion.

Modsætningerne kan illustreres på følgende måde: "I skal tre og tre lave en balance. I skal berøre gulvet med én fod hver. Den anden fod skal placeres på makkerens

knæ, alle står med front mod hinanden.” Det er en lukket instruktion. En åben instruktion kan lyde således: ”I skal gå sammen tre og tre. I skal lave en balance med kun tre understøttelsespunkter. Prøv om I kan finde på så mange forskellige balancer som muligt”. Med i tilrettelæggelsen hører også overvejelser om idrætssted. Når vi taler om børn i denne aldersgruppe, er det en fordel at lade holdet træne i en gymnastiksal og ikke i en hal. Gymnastiksalen vil med dens mindre rum give en følelse af tryghed, som hallen ikke kan give. I gymnastiksalene er der som regel også et bedre udbud af idrætsrekvisitter.

I afsnittet om idrætsorganisering vil der kunne hentes flere råd og ideer til organisering og tilrettelæggelse af idrætsforløbet.

Måske kan denne samling tips være med til at inspirere i den daglige træningstilrettelæggelse.

GODE TIPS:

- Find børnenes muligheder frem for begrænsninger.
- Udnyt børnenes spontanitet, det er en ressource.
- Brug de andre instruktører og hjælpere og lad dem bruge dig.
- Vær ikke bange for at vove dig ind på nye områder, det skaber udvikling.
- Hav ro, men vær ikke bange for støj.
- Skab megen aktivitet, men også overskuelighed.
- Tag børnene med på råd, men vær ikke rådvild.
- Gør dig dine mål klare, men vær også parat til at ændre dem.
- Ritualer skaber tryghed

2. Øvelsesvalg

Dette er beskrevet senere i bogen.

3. Kommunikation/Formidling

Et af de allervigtigste redskaber, vi har i al idrætsinstruktion, er instruktørens egen krop og stemme. Succesen som instruktør hænger nøje sammen med evnen til at formidle og engagere deltagerne, og her spiller stemmeføring og kropssprog hovedrollen.

GODE RÅD TIL FORMIDLING:

- Sørg for at der er overensstemmelse mellem dit kropssprog og din tale.
- Hold altid de aftaler, du laver med børnene.
- Lav ikke flere regler end højst nødvendigt
- Brug ikke ironi, få børn forstår det. Under alle omstændigheder skal man kende børnene godt
- Husk at rose. De fleste præsterer mere, hvis de bliver mødt med velment ros
- Vis med hele din person, at du interesserer dig for børnene

- Vær selv interessant at høre på
- Skab ro inden du giver en instruktion, på den måde behøver du ikke gentage dig selv.
- Skift stemmeleje. Tal højt, tal lavt, tal "farligt", tal glad, tal "hemmeligt". Stemmen er dit bedste redskab, ingen idrætsrekvisit kan komme på højde med den, hvis du bruger den rigtigt
- Hav øjenkontakt med dem du taler med - hele tiden. Det skaber opmærksomhed
- Lad så vidt muligt lyset falde på dit ansigt, når du taler. Det er særlig vigtigt i en svømmehal
- Tal ikke for længe. Børn bliver utålmodige, hvis de skal lytte for længe
- Marker tydeligt overfor børnene, hvornår du er færdig med din instruktion, så de kan gå i gang med aktiviteten
- Er I flere instruktører, er det vigtigt, at I ikke taler i munden på hinanden. Børnene ved da ikke, hvor de skal se hen.

Børneidræts-praksis



Faldskærmen giver mange sjove muligheder for idrætsudøvelse

Idræts-organisering med udgangspunkt i rekvisitterne

I dette afsnit vil vi med udgangspunkt i forskellige rekvisitter beskrive aktivitetsmuligheder, der på forskellig vis træner barnets færdigheder. Her tænkes både på de færdigheder, der udvikler kropslig kunnen, og på dem der danner grundlag for en senere idrætsspecialisering.

Når vi finder det påkrævet, vil vi også beskrive, på hvilken måde aktiviteten danner grundlag for den videre idrætslige indlæring.

Forslagene vil i den form, de er beskrevet, rette sig til forskellige aldersgrupper. Har man på sit hold mange børn, hvor øvelsen ikke umiddelbart passer, kan man som instruktør tænke tilbage på afsnittet om progression. Her kan man få hjælp til at gøre øvelsen enten sværere eller lettere. Efterhånden som man kommer ind i den måde at tænke på, vil planlægningen blive lettere. Har man planlagt en øvelse hjemmefra, som viser sig at være for svær, er man tilbøjelig til at kassere den. Det er ikke nødvendigt, den skal blot tilrettes på de punkter, den er for svær.

Vi har valgt at lade typografien være med til at forklare det skrevne.

Står teksten på blå baggrund, betyder det, at her er en forklaring på, hvorfor det er nyttigt at lave denne øvelse.

Er teksten skrevet med kursiv betyder det, at der er tale om tilretninger af øvelserne til forskellige handicapgrupper.

Tove

Tryllesnor

Tryllesnoren er en kraftig rund stofbelagt elastik. En af tryllesnorens store kvaliteter er, at den kan bruges til at holde sammen på gruppen. Den er god, når man gerne vil have alle til at indgå i en fælles øvelse, samtidig med at elasticiteten giver mulighed for en individuel præstation.

Svagtseende børn får støtte til orienteringen og instruktionen, fordi de gennem snoren kan mærke, hvad der sker.

Ukoncentrerede børn får gennem snoren en støtte til at fastholde koncentrationen.

Forslag med udgangspunkt i en kreds

Børnene holder med højre hånd i snoren. De løber rundt, lister rundt, tramper rundt, hopper rundt, hinker rundt, løber gadedrengeløb rundt. Gadedrengeløb er en noget kompliceret bevægelse, som det normalt udviklede barn først mestrer i ca. 6 års alderen. Der skal megen koordination til at klare denne bevægelse.

Øvelserne kan foregå til musik, eller man kan lade børnene synge eller rappe til. Der kan f.eks. synges ”Jeg gik mig over sø og land”, hvor børnene vælger bevægelserne. Der skiftes undervejs fra højre til venstre hånd.

Vær opmærksom på hyppigheden af denne skiften. I nogle børnegrupper kan man gøre dette mellem hver bevægelse, i andre grupper vil det skabe forvirring eller være så fysisk besværligt, at øvelsen næsten går i stå mellem hvert skift.

Kørestolsbrugere kan lade tryllesnoren gå gennem en åbning i kørestolen, det giver dem mulighed for at have begge hænder på stolen, som de dermed selv kan køre.

Børnene kan også holde om snoren med begge hænder og løbe sideløbstrin rundt, dette er igen lidt sværere.

Børnene kan stå og hoppe med skiftevis spredte og samlede ben. Øvelsen kan gøres sværere ved at skifte mellem dette hop og et hop, hvor det ene ben er fremme og det andet tilbage. Et skift mellem disse to hop vil kræve både god koncentration og koordination.

Børnene står inde i tryllesnoren, således at snoren bliver spændt ud bag børnenes rygge. Nu starter et lille løb. Et barn løber under snoren og bag om det første barn, derefter under snoren og foran det næste barn.

Når denne øvelse er indlært, kan man lade to børn, der står overfor hinanden i kredsen, starte på én gang. Det ene barn skal fange det andet. Man kan enten fra star-

ten aftale, hvem der skal fange hvem, eller man kan aftale, at det gælder om at fange hinanden.

Her er det forholdsvis enkelt at have kørestolsbrugere med. Der skal blot være tilstrækkelig afstand mellem børnene, således at kørestolen kan komme imellem dem.

Tryllesnoren kan også flyttes ned bag børnenes knæ, det gælder da om at hoppe over snoren på samme måde som før. Snoren kan naturligvis flyttes så den både giver passende udfordring til hvert enkelt barn men også giver barnet oplevelsen af at blive bliver bedre og bedre. Istedet for at hoppe over snoren, kan vi benytte et meget tidligere bevægelsesmønster, de kan kravle eller krybe under snoren.

Her kan der være nogle kørestolsbrugere, der kan komme ud af stolen og være med på lige fod med de andre børn.

De kan f.eks. deltage på et rullebræt - se senere.

Tryllesnoren kan også bruges til andre øvelser. Lad børnene ligge på maven, mens de hæver og sænker snoren - arme og albuer skal slippe underlaget - alle kigger under snoren.

Denne øvelse kræver god brug af rygmuskulaturen, og styrker hovedbalancen. Det er en svær øvelse for de fleste, så det er en god ide at fremsige en remse i kor, mens man løfter snoren. Man kan aftale at tælle til 2, 4 eller 8 alt efter, hvor skrappe børnene er.

Det er også en god idé at udvikle et ”bevægelses-eventyr” med udgangspunkt i tryllesnoren. Her er et forslag til at komme igang.

Alle står med snoren i højre hånd (eller venstre, hvis det passer bedre til børnenes eventuelle bevægeshandicap).

”Vi skal på bjørnejagt i skoven, så vi går afsted”. Børnene går rundt med tryllesnoren i en kreds. ”Efter vi har gået et stykke tid, kommer vi til skovkanten, her ligger nogle knækkede grene, dem hopper vi over, der ligger f.eks 5 grene. Nu begynder det at blive spændende, vi hører en lyd, vi må liste afsted. Pludselig bliver vi bange, der er en skygge, vi lægger tryllesnoren på gulvet og springer i ly inden for snoren. Her strækker vi os helt op på tåen for at kunne se så langt som muligt. Der er ikke noget at se, så vi bestemmer os for at fortsætte. Nu må vi snige (kravle/krybe) os afsted med tryllesnoren i hånden”. Fortsæt selv historien. Efter nogen tid kan børnene også selv indgå i fortællingen.

Spring og tryllesnor

Tryllesnoren kan spændes rundt om 4 markeringsflag, således at der fremkommer et firkantet felt, som børnene skal hoppe over. Feltets bredde kan naturligvis varieres,

ligesom der kan spændes flere felter ud på forskellig størrelse. Det giver børnene mulighed for at vælge den sværhedsgrad, der passer dem. På den måde kan de også gøre det sværere for sig selv i takt med, at de har mod på større udfordringer.

Flere tryllesnore kan også spændes op som et edderkopspind med en markeringsstang f.eks. et hjørneflag i midten og markeringflag i enderne. Her kan børnene løbe rundt og skiftevis hoppe over eller krybe under de udspændte snore.

Blinde og svagtseende børn skal enten have en ledsager, der hopper sammen med dem, eller en hjælper, der går rundt og giver signal om, hvad der skal gøres.

Tryllesnoren kan også bruges til ”græsset vokser”, hvor snoren hæves ganske lidt fra gennemspring til gennemspring.

Man kan også lege ”spring over ilden”. Snoren bugter sig hele tiden op og ned, eller man kan ”springe over bølger”, da bugter snoren sig langs græsset eller gulvet.

Tykt tov

Mange af de nævnte ting kan også laves med et tov, dog må man huske, at et tov ikke på samme måde giver efter ved spring.

Tovet er derimod godt at gå på. Læg det på gulvet, og lad børnene gå på line på tovet.



Tovet giver gode og trygge muligheder for træning af balancen. Sansoplevelserne fra foden giver besked op til hjernen om, hvilke muskler der skal aktiveres for at holde balancen

Det er god træning for fødderne at mærke og gribe om det. Det kan være den første og trygge måde at lave balanceøvelser på.

Tovet kan også bindes op i en ribbe, og børnene kan trække sig selv ind til væggen ved hjælp af tovet, mens de ligger eller sidder på et rullebræt. De kan eksperimentere med, hvor mange de kan sidde på rullebrættet og stadig trække sig hen til væggen. Børnene kan også ligge på ryggen på rullebrættet og trække sig hen til væggen.

Denne øvelse giver gode muligheder for, at kørestolsbrugere og gangbesværede kan være med. Nogle skal måske spændes fast til rullebrættet for at opnå den rette stabilitet, der gør det muligt at arbejde med armene.

Man kan også lægge tovet på gulvet og lade børnene køre hen over det, med to hjul på hver side af tovet.

Det giver god koncentrations- og koordinationstræning.

Sjippetov

Almindelige sjippetove kan erstatte tryllesnoren til flere af øvelserne.

Her skal blot suppleres med en leg, som mange børn holder af, nemlig trækkeleg. Børnene arbejder sammen to og to. Det ene barn sidder på en netpose, sådan én der engang har været løg eller kartofler i. Det andet barn får sjippetovet rundt om maven. Barnet på sækken holder i tovets ender. De kan nu lege hest og vogn. Det kan også være den voksne, der trækker barnet rundt, blot med ansigtet vendt mod barnet. Den voksne kan sætte lidt flere faremonenter på ved at trække hurtigere eller ved at trække rundt. Der bliver hermed stillet store krav til både balance, kraft og udholdenhed hos barnet. N.B. Det er vigtigt, når man laver den slags ting, at have god øjenkontakt med barnet, da nogle børn bliver bange for denne øvelse - i så fald må legen stoppes.

Sjippetovet kan også bruges til gamle lege som "kaffen koger".

En svinger står i midten og drejer rundt om sig selv, mens tovet kører langs gulvet. Når svingeren siger "kaffen koger", hopper et eller to børn ind og hopper over tovet.

Man kan også lege "vuggen", som er en forøvelse til sjipling. Der er en svinger i hver ende af tovet og et barn, der står i midten. Tovet vugges fra side til side, det gælder om at hoppe over tovet, når det passerer gulvet.



Trækkeleg er sjov leg. Det gælder om at holde godt fast, når farten stiger

Småredskaber

Hularinge

Hularinge findes i mange størrelser, farver og kvaliteter, det er en god ide at anskaffe sig lidt af hvert.

Brug hularingene til "opvarmning". De danner en god base for børnene. Hvert barn får tildelt en ring, der som udgangspunkt er deres. Der starter de. Børnene får nu besked på at bevæge sig rundt mellem ringene på en bestemt måde. Brug glad musik, der kalder på bevægelsesglæde. Når musikken stopper, skal alle tilbage til "deres" ring. De kan få besked på, at de skal stå på ét ben i ringen. Derefter forsætter de med at lave noget udenfor ringen f.eks. kravle, mens musikken spiller. Når den stopper, skal alle ind i ringen og stå med både hænder og fødder i ringen. Derefter får de ny instruktion om, hvad de skal lave, mens musikken spiller, og hvad de skal lave, når den stopper igen.

Børnene kan også være to eller flere i ringen, når musikken stopper. De kan også få besked om, at de **ikke** må komme hjem til deres "egen" ring, men at de skal finde en fremmed ring, næste gang musikken stopper. Næste gang **skal** de igen komme hjem til "egen" ring.

I denne øvelse kan man lægge en gennemgang af alle de primære bevægemønstre, (krybe, kravle osv. - se afsnittet om børns udvikling). Man kan arbejde med rytmer og med hastigheder. I ringene kan man arbejde med træning af enkelte kropsdele, med balancer, med samarbejde og meget mere.

Det er en god grundopbygning til megen træning.

Alle grupper af handicappede kan deltage, da man sagtens kan bevæge sig rundt i kørestol eller på krykker. Øvelserne i ringene kan enten være de samme for hele gruppen eller være tilpasset den bevægelseshandicappede.

Også svagtseende børn kan være med. De kan få anvist en løbebane langs væggen, denne bliver så friholdt for hularinge. "Deres" ring bliver lagt et sted, der er let at lokalisere for den svagtseende, og instruktøren må give sine instruktioner meget præcist.

Føre hinanden: To og to fører børnene hinanden, eller den voksne fører barnet rundt. Det gælder om, at den der fører, fører hularingen rundt i salen. Barnet, der står i midten, skal hele tiden følge med og passe på, at der ikke sker en berøring af ringen. Legen kan byttes rundt, således at det er barnet i midten, der bestemmer og føreren, der må sikre sig, at der ikke sker en berøring af ringen.

Det er en leg, der er god til at optræne kropsbeherskelsen, reaktionsevnen og samarbejde.

Har man svagtseende børn i gruppen kan legen også bruges, hvis den ledsages af verbale signaler. I så fald må det være en voksen og et barn, der samarbejder. Øvelsen vil ligeledes give god træning for både kørestolsbrugere og el-kørestolsbrugere.

Fangeleg: Hularingene spredes tæt rundt på gulvet. Børnene løber eller springer rundt fra ring til ring, og må ikke træde udenfor dem. Der kan evt. vælges en fanger.

Legen giver god træning i spring og afsæt.

RINGE PÅ RÆKKE: Læg ringene på en lang række, eller i en kreds. Børnene skal nu bevæge sig fra ring til ring på forskellig vis. Start med at lade dem gå, gør derefter opgaverne gradvist sværere: løbe, hoppe (fjedrehop), hinke m.v. Derefter inddrages også mellemrummene, f.eks. samlede ben i ringen, derefter spredte ben udenfor ringen, så igen samlede ben i den næste ring.



Samarbejde, koncentration og kropsbeherskelse er væsentlige ingredienser i denne leg

Bevægelsesmønstrene kan varieres på utallige måder, alt sammen er med til at træne rytmer i bevægelsesmønstre, som er vigtige elementer i mange "færdige" idrætter f.eks. gymnastik, atletik og basketball.

I BUR: 6 hularinge stilles op i en kugle. Børnene kravler ind i den, hvor mange kan der være i "buret"?

Legen er svær, den stiller store krav til behændighed og opmærksomhed. Ringene falder let fra hinanden, dermed afstedkommer det en endnu større grad af opmærksomhed og samarbejde hos børnene. Der kan laves flere "bure", så der ikke bliver for megen ventetid, eller endnu bedre, der kan laves andre øvelser, der tilpasser sig de forskellige handicapgrupper på holdet.

I cirkus: Cirkus er en dejlig leg i børneidrætten. Cirkuslegen kan have mange udtryksformer. Den er derfor fremragende til at opbygge både træningen, en lille forestilling eller en opvisning over. Cirkustemaet kan ligeledes inddrages i længerevarende træningsforløb eller i forbindelse med et stævne eller en lejr.

Her lader vi hjælpere eller forældre stå i en kreds med hularingene i lodret stilling. Børnene går eller løber rundt i manegen. Når de kommer til en ring, går eller springer de gennem den. De kan også springe harehop igennem ringen ved at sætte hænderne på den anden side af ringen og hoppe frem med samlede ben igennem ringen.

Ringene kan dækkes af et chiffontørklæde, som børnene hopper igennem. Det giver en god effekt.

Ringene kan vendes i vandret plan, lige over gulvet. Børnene skal da hoppe ind i ringen og ud af ringen rundt i kredsen. Endelig kan man kombinere mange sammensætninger. Det muliggør, at hvert enkelt barn efterhånden får de rette udfordringer, så barnet oplever succes, men også bliver stillet overfor udfordringer.

Kørestolsbrugere kan også være med i denne leg. De kan køre slalom ud og ind mellem ringene, når de andre børn løber. Når de gående skal gennemføre mere tidskrævende øvelser, kan også kørestolsbrugere blive stillet overfor mere udfordrende opgaver, der tager mere tid, uden at legen går i stå. Der kan indlægges en opgave, hvor kørestolsbrugere skal køre under en overligger, der holdes i passende højde mellem hularingene. Eller der kan lægges et tov, som kørestolsbrugere skal køre over mellem ringene. På den måde vil der blive udfordringer til både styrke og smidighed.



Her stilles krav om 100% opmærksomhed hos begge børn, ellers vil ringene falde sammen

Aviser

Aviser er et anvendeligt, tilgængeligt og billigt materiale.

KRAM AVISER: Lad børnene kramme en avisside med tærne. Når den er krammet sammen, kan børnene i siddende eller stående stilling, samle aviserne op med tærne og aflevere dem i en kurv eller lignende.

De kan også spille fodbold med avisbolden med bare tær.

Børnene kan siddende i kreds aflevere og modtage bolden med fødderne.

De kan sparke bolden op i luften og gribe den med hænderne.

Børnene kan rive avisen i strimler med fingrene og samle strimlerne op med fødderne.

Fødderne er kroppens fundament. Deres afvikling, styrke og smidighed er afgørende for en god kropsholdning og en sikker fornemmelse af underlaget, man bevæger sig på.



Der er mange gode træningsmuligheder med aviser. Her er de rullet sammen til spyd, der skal kastes i en spand. Nogle børn kan kaste både langt og præcist, andre skal tættere på målet for at ramme.

Aviserne kan også krammes med hænderne, som snebolde. Der kan spilles med dem, og kastes efter et mål, f.eks. en ophængt hularing. Børnene kan kaste til hinanden eller efter hinanden. Se iøvrigt også ideerne under bolde.

Aviserne kan også rulles sammen til en stok og bruges som en slags hockeystav. Bolden kan da evt. være en ballon.

Børnene kan lege fægtelege med hinanden to og to.

Her må man afgøre, om det bliver for risikofyldt en leg, men også tænke på, at det for nogle vil give en tiltrængt spænding i legen. Man kan sammen med børnene opstille regler for legen, der gør den mindre farlig, hvis det er nødvendigt.

Aviserne kan tapes til, så der bliver lidt mere hold på dem. Derefter kan de bruges som kastestave (spyd), og man kan lave både præcisions- og længdekastkonkurrencer.

Kørestolsbrugere vil ofte have megen glæde af forskellige kasteøvelser, ligesom de også kan være med i fægtelegene. Børn med nedsat balance kan man tilbyde en stol, mens nogle af disse aktiviteter trænes.

Dåsestylder

Dåsestylder er ca. 15 cm høje plastikdåser, hvortil der er fastgjort en snor, som børnene holder i hænderne og løfter fødderne med, når de går.

Dåsestylerne giver med de 15 cm i højden en ekstra udfordring til balancen. Øvelser og færdigheder, der var helt på plads, så længe de foregik på gulvplan, bliver nu igen lidt sværere. Jævnfør afsnittet om progression.

Børnene kan gå rundt på dåsestylerne. De kan gå nogle bestemte veje, brug f.eks. stregerne der er malet på gulvet. De kan gå fra hularing til hularing. Efterhånden som alle disse ting kommer på plads, kan børnene også prøve at spille fodbold med dåsestylerne på. De kan også indgå i forskellige stafetter.

Skamler

Skamler er fast inventar i de fleste gymnastiksale, og deres udnyttelsesmuligheder er mangfoldige. Skamlerne kan bruges på samme måde som hularingerne, nemlig som udgangspunkt for en leg eller opvarmning.

Børnene får tildelt hver deres skammel. Til musik kan man veksle mellem at lave noget på, ved eller imellem skamlerne.

Børnene kan lave balanceøvelser på skamlerne som for eksempel:

- Sidde på skamlen uden at røre gulvet med fødderne.
- Ligge på maven på skamlen som en flyver med armene ud til siderne.
- Stå på skamlen, på to ben, på et ben.
- Stå på det ene ben imens det andet ben næsten når ned til gulvet.
- Sidde i skrædderstilling på skamlen.

Børnene bliver bedt om at stille sig foran skamlen, bag den, ved siden af den og ved den modsatte side.

Da man ikke kan bestemme, hvad der er for og bag på en skammel, må man afvente og se, om børnene forstår begreberne i forhold til deres første placering. Vi bruger ofte placeringsord i idrætten. Da disse ord kan være svære for børn at få hold på, er det vigtigt, at vi på en legepræget måde får dem indarbejdet. I mange andre sammenhænge er de ord, der beskriver relationer, særdeles nyttige ord at være sikre på betydningen af. Vi har i børneidrætten det bedste redskab til indlæring af ordenes betydning, fordi vi her forbinder sprog og bevægelse.

Disse placeringsøvelser er lettilgængelige for både kørestolsbrugere og svagtseende.

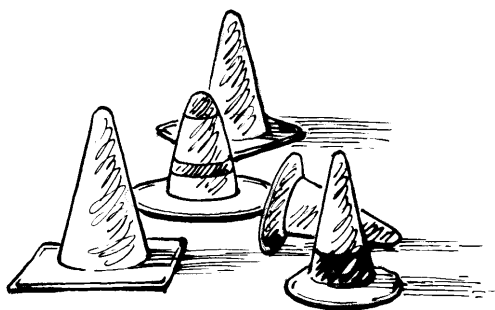
KRYB UNDER: Skamlerne stilles op to og to ved siden af hinanden. Med en hularing lagt over, fungerer de som den bedste kravle- eller krybebane.



Dåsestyler er en udfordring til balancen. Det er vigtigt at sikre sig, at der er en kant på dåsestylerne, der sikrer børnene mod at glide på underlaget

Spring over: Er børnene sikre nok til det, kan man lade dem løbe rundt mellem skamlerne og opfordre dem, der tør, til at springe over skamlerne. Her er det vigtigt at tænke på, at det ikke er en overligger, der falder af, hvis springet ikke har en tilstrækkelig højde. Hvis det er for svært, kan børnene f. eks. gå op på skamlen, dreje rundt om sig selv, og hoppe ned igen.

Iagttag her om børnene har affjedring i ben og krop, når de hopper ned. Denne fjedring gennem hele kroppen er signal til os om, at børnene har opnået en god kropsopfattelse og koordinationen i hele kroppen.



Kegler findes i forskellige farver og størrelser. De er gode til aktiviteter såvel inde som ude

Kegler

Kegler findes i flere størrelser og farver.

Kegler bruges først og fremmest til markering.

LØBEBANE: Keglerne stilles på en række med passende mellemrum. Børnene løber slalom mellem dem. De kan løbe forlæns eller baglæns. De kan løbe på tid.

De får besked om, at de skal løbe hele vejen rundt om de gule, og ind og ud mellem de røde.

Der er gode muligheder for, at kørestolsbrugere kan være med. De kan indgå i slalombanen på lige fod med de gående. De kan køre forlæns, baglæns, køre rundt om sig selv, køre rundt om en kegle. De kan køre forlæns forbi den ene kegle og baglæns forbi den anden.

Der kan opsættes 4 kegler, der danner en firkant. Her kan kørestolsbrugere køre forlæns ind i firkanten og



Laver man to slalombaner opstår der ikke ventetid, når nogle børn er hurtige og andre langsommere

baglæns ud af den igen. De kan også, som en ekstra udfordring, køre banen igennem på tid.

MÅL: Keglerne kan stilles op to og to og på den måde danne mål. Børnene sparker eller triller en bold gennem målet. Der kan stå mange mål på banen eller der kan stå få.

ISVAFFELBOLD: Keglen kan vendes om og på den måde fungere som en griber. Børnene kaster en bold op i luften og griber den med keglen. De kan kaste bolden til hinanden ved hjælp af keglerne. Det er vigtigt at anvende en bold, der ikke falder for langt ned i keglen. Er den først kommet langt ned, er den næsten ikke til at kaste ud igen.

BOLDGOLF: 10 nummererede kegler er fordelt i hallen, eller ude på boldpladsen. Børnene går sammen to og to. De skal banen igennem med en bold på den måde, at de skifter mellem at sparke og kaste en bold mod keglerne. Det ene barn starter med at sparke. Der hvor bolden ligger stille, sparker det andet barn bolden mod keglen. Hvis den endnu ikke er ramt, tager det første barn bolden op i hænderne, når den ligger stille, og kaster den mod keglen. Det andet barn tager bolden op, når den ligger stille, og kaster den mod keglen - eller mod den næste kegle. Således fortsætter spillet: sparke, sparke, kaste, kaste hele banen igennem. Man kan lade børnene tælle eller skrive ned, hvor mange boldberøringer de bruger for at komme banen rundt.

Turen rundt kan også gøres med en sammenrullet avis, en hockeystav eller en fluesmækker og en ballon.

Kørestolsbrugere kan få påmonteret en stav på kørestolen og på den måde indgå på et hold, på lige fod med de andre børn.

KEGLEN BESTEMMER: Der er fordelt et antal kegler rundt i salen. Under hver kegle ligger en besked om en aktivitet eller øvelse, der skal udføres. Børnene bevæger sig rundt i salen mellem keglerne til musik. Når den stopper, går de hen til en kegle, som de ikke har været ved før, og udfører opgaven der ligger under keglen.

Når man som instruktør beskriver øvelserne, er det vigtigt at gøre det ud fra holdets forudsætninger. Er der flere kørestolsbrugere eller svagtseende med, kan man stille to sæt opgaver, én for hver gruppe. Nogle øvelser kan uden tilretning udføres af alle, i andre tilfælde kan man vælge at sætte en stol hen til posten eller lade de gående udføre øvelsen siddende på gulvet.

BOLDKEGLEBANE: Kegler stillet op efter hinanden giver gode muligheder for at træne boldbeherskelse. Børnene triller bolden mellem keglerne med hånden eller med foden. Eller de dribler den mellem keglerne.

Kørestolsbrugere gør de sammen øvelser i stol, her skal man blot øge afstanden mellem keglerne.

VÆLTE KEGLER: Keglerne står fordelt i salen. Børnene løber nu rundt mellem dem og forsøger at vælte så mange som muligt.

Holdet deles i to. Det ene hold vælter keglerne, som beskrevet, det andet hold rejser dem op. Legen kan køres på tid. Efter to minutter ser man, hvor mange kegler der ligger ned - herefter bytter holdene.

Kørestolsbrugere kan køre rundt og vælte eller rejse kegler med hånden.

Tæppefliser

Tæppefliser kan købes for små penge i en tæppeforretning. De fås i mange størrelser, farver og kvaliteter. Det er et materiale, der er råd til at eksperimentere med. Det kan klippes i stykker og dermed indfri nogle præcise mål i forhold til en bestemt øvelse eller leg.

En tæppeflise har to sider, en glat og en mere ru side. Denne forskel giver helt forskellige muligheder og mål for træningen, som det også er nyttigt at inddrage.

Fælles udgangspunkt: Tæppefliserne er i lighed med hularinge og skamler et godt udgangspunkt for forskellige øvelser og lege - se beskrivelserne under hularinge og skamler.

Den glatte side ned

SKILØB: Børnene får to fliser hver. De stiller sig med et ben på hver og bevæger sig frem, som på ski. Som en variation kan de være to på fliserne.

Det stiller krav om en høj grad af samarbejde og en fornemmelse af hinandens bevægelser.

Skiløbet kan inddrages i en stafet, eller det kan være en del af en temaopbygget idræt, (se senere).

TRÆNING/OPTRÆNING: Børnene får én flise hver. De står med et ben på gulvet og det andet på flisen. De står stille med det ben, der er på flisen, og løber rundt om sig selv med det andet ben - en slags pivotering, som vi kender fra basket.

En kørestolsbruger har det ene hjul på flisen og kører rundt med det andet.

Denne træning i manøvrering i stol er dels en vigtig færdighed at mestre i hverdagen og dels udgangspunktet for megen kørestolsidræt.

Det ene ben står stadig på flisen, det andet udenfor. Benet på flisen fører denne ud til siden, og samler derefter til. Benet med flisen føres derefter frem og tilbage til udgangsstillingen.

Barnet stiller sig med begge ben på flisen og tvister.



Familieski på tæppefliser. Her skal bruges kræfter og samarbejde

Husk hele tiden at øvelsen skal udføres af begge ben. Barnet lægger sig med ryggen på flisen. Med let løftet hoved og overkrop skubber det sig baglæns først med det ene ben og derefter med det andet. Barnet lægger sig på knæ på flisen og skubber sig baglæns ved hjælp af hænder og arme. *Kørestolsbrugere kommer ud af stolen og indgår i de øvelser, de kan klare.*

Nogle af de her nævnte øvelser vil være direkte træningsgivende for børnene. Kan vi gennem fantasirig idræt være med til, at børn med forskellige fysiske handicap bliver bedre til at bruge deres krop, har vi på bedste vis levet op til vore ønsker om at præsentere en både sjov og lærerig idræt. I valget af disse øvelser er der lagt vægt på gennem leg at træne børnenes krydsmønsterbevægelser, f.eks. at arm og ben arbejder diagonalt. Træning og leg, der indeholder disse aspekter, er med til at udvikle harmoniske og præcise bevægelser, som er helt afgørende for god kropsbeherskelse. Vi ser det hos den gode fodboldspiller, der ikke falder, fordi der opstår en forhindring, men i stedet undviger for igen behændigt at genvinde balancen.

Den ru side ned

SPRINGE OVER: Fordel fliserne i salen. De røde skal man hoppe over, de andre skal man lande på med samlede ben. *Kørestolsbrugere og andre, der ikke kan springe, får besked på at køre hele vejen rundt om de røde og køre over de andre.*

REAKTIONSLEGE: Lad børnene lægge de fliser, der har samme farve i hvert sit hjørne.

Der kan nu laves nogle reaktionslege, hvor børnene løber eller kører rundt i midten af salen. Har man en svagtseende i gruppen, kan vedkommende løbe ved siden af en hjælper eller være forbundet med hjælperen ved et stykke snor.

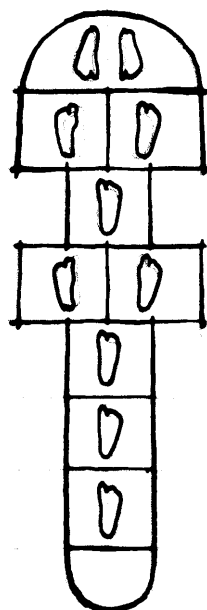
På et bestemt signal skal alle ud til de blå fliser. Eller børnene kan på forhånd være inddelt i farver, og på et bestemt signal, løber de hjem til deres fliser. Man kan sætte endnu en information på, således at aberne bor på de grå fliser, hundene på de gule osv. Børnene bevæger sig rundt som det dyr, de er. Når musikken stopper, løber de "hjem" til deres rette plads.

HELLE PÅ FLISEN: Der skal være færre fliser, end der er børn med i legen. Børnene leger et-tagfat, de har helle på fliserne. Når man kommer til en flise, skal det barn, der evt. står der i forvejen, løbe væk ellers kan det blive taget.

Denne leg kan sagtens udføres i kørestol.

SPEJLDANS: To tæppefliser ligger overfor hinanden, der står eller sidder et barn på hver flise. Det ene barn sætter en bevægelse igang, det andet barn kopierer den.

Denne øvelse optræner opmærksomheden og kropsopfattelsen. Mange børn har svært ved at eftergøre en bevægelse korrekt, når de ikke ser på den legemsdel, der skal udføre bevægelsen. Det kan denne leg være med til at optræne. Færdigheden er der brug for i mange idrætter. Når man skal ramme en bold med en ketsjer, er der ikke tid til også at se efter om ketsjeren har den rette stilling inden slaget. Der skal være så megen sikkerhed i håndens stilling, at bevægelsen er helt automatiseret.



Flyverhink er en gammel "skolegårdsleg"

HINKERUDE: Hinke i hinkerude er en gammel skolegårds tradition, som mange børn ikke har lært, og som endnu færre handicappede børn stifter bekendtskab med.

Læg tæppefliserne i en hinkerude, det kan være en almindelig hinkerude eller i en flyverhink. Børnene hinker eller hopper i hinkeruden, gerne uden hinkesten. Brug evt. en hockey-puck som hinkesten.

Børn med dårlig balance, kan udføre opgaven kravlende, hvor pukken skubbes med hånden. Børnene skal søge at undgå stregerne og øve sig i at skyde præcist til pukken. Den kan gennemføres fra en kørestol, samtidig med at pukken skubbes med en hockeystav.

MUSIK, HASTIGHED OG BEVÆGELSE: Lad børnene sidde på hver sin flise. Sæt et kendt musikstykke på, og lad børnene bevæge sig rundt i salen. Når de fornemmer, at musikken er ved at nå afslutningen, løber børnene hjem til flisen, for at stå inde på den i det øjeblik stykket er slut.

Det er en øvelse, der kræver lang tids træning for de fleste børn, men det er en god træning i at lytte til musik istedet for at lade den være en behagelig baggrundsstøj.

Her kan kørestolsbrugere deltage på lige fod med de andre børn.

Tæpper

Her kan naturligvis bruges alle slags tæpper. Der findes nogle billige grå tæpper, som også er lette at vaske.

Trækkeleg: Børnene går sammen to og to, eller et barn og en voksen går sammen. Sæt barnet på tæppet med ryggen mod trækkeren. Når trækkeren holder fast i

tæppets hjørner bag barnet, vil barnet ikke vælte bagover, hvis det falder, fordi der på den måde er støtte i ryggen. Falder barnet til siden, vil det kunne afbøde faldet ved at række ud med armen. Fremad vil barnet næppe falde, da benene vil stabilisere balancen, iøvrigt vil barnet også her kunne tage fra med armene. Trækkeren trækker barnet afsted. Først i lige linie. Efterhånden som barnet bliver fortrolig med bevægelsen, kan man øge hastigheden og senere også dreje rundt. Når barnet kan klare disse øvelser, kan det sætte sig i en knæhvilede stilling på tæppet, og senere indtage en knæstående stilling. Se afsnittet om progression.

Øvelsen er i høj grad med til at træne balancen og gøre børnene opmærksomme på vigtigheden af at "tage for sig", når man er lige ved at falde. Alle muskler omkring ryg, bug, hals og nakke kommer i brug for at holde balancen, når der accelereres, roteres og stoppes. Børnene synes tilmed, at legen er meget sjov med et stæk af gys og megen latter.

De fleste børn med såvel synshandicap som bevægelsehandicap vil uden problemer kunne være med i denne aktivitet fordi tæppet kan give så megen støtte, og fordi øvelsens sværhedsgrad så let kan reguleres.

SPILLE TIL HINANDEN: To børn holder i hver sit hjørne af tæppet. De får en badebold, som de kaster op i luften og griber igen med tæppet. Når de er blevet gode til at gribe, kan de begynde at spille sammen i to hold, der kaster bolden til hinanden med tæppet og griber den igen med tæppet.

Har man svagtseende børn på holdet, kan man hjælpe dem ved at give dem en bold med en lyd giver i.

Der er mange muligheder for lege, hvori rotation/rulning og berøring indgår, når man har tæpper på programmet.

En del handicappede børn reagerer med ubehag, når andre børn eller voksne kommer for tæt på dem eller berører dem. Det er en uhensigtsmæssig reaktion, som vi gennem idrætten kan være med til at løse op for, tilmed på en naturlig måde som børnene sjældent føler ubehag overfor.

"HOT DOG MED DET HELE": Barnet lægger sig på tæppet, og vi ruller det ind i det som en pandekage, der skal rulles med sukker og syltetøj, eller som en pølse, der skal ind i et brød. Derefter drysses der stegte løg på barnet ved hjælp af fingerspidserne, der trækkes en stribe sennep ned over "pølsens" ryg. Tilberedningen forsætter efter barnets ønske. Når "pølsen" er færdig, spises den eller



Legen kan afpasses efter børnenes formåen. Én kan sidde på numsen, én kan hvile på benene, én kan stå på knæene. På den måde bliver legen sværere og farligere

skæres ud med kniv og gaffel. Det er en god leg, hvis man har mange hjælpere med på holdet, og især god hvis forældrene er med. Husk at nogle børn er bange for at få noget over hovedet. Disse børn holder hovedet over tæppekanten.

Rotation er på samme måde som træning af krydsmønstre med til at fremme en harmonisk kropsbevægelse og danne basis for alle øvrige idrætsfærdigheder, som alle etablerede idrætsdiscipliner bygger på.

Her vil alle handicapgrupper kunne deltage.

DÆKKEN PÅ EN HEST: Efter helt sammen princip som ovenfor beskrevet. Heste som tema er uhyre velegnede i børneidrætten. Her kan hestene efter en lang dag i cirkus eller på rejse over prærien trænge til at komme hjem og blive striglet, få rensset hove og blive dækket til med et dækken, inden man slukker lyset og lægger sig til at sove.

På den måde inddrager vi også andre sanseoplevelser, nemlig lys og mørke.

Frotte-ring

En frotte-ring er et stort stykke strechfrotté, der er lagt dobbelt og syet sammen.

Fordelen ved at arbejde med denne ring er, at børn med dårlig balance eller andre handicap kan sidde sammen med de andre børn inde i ringen og være med på lige vilkår.

Børnene sætter sig på det nederste af ringen og læner sig med ryggen op af resten.

I denne ring kan der laves forskellige bevægelser med armene og benene. Børnene kan synge til øvelserne, eller de kan følge et musikstykke.

ØVELSESFORSLAG:

- Klappe i hænder, på bryst, knæ og fødder.
- Holde om hinandens skuldre og vugge fra side til side.
- Strække hænderne skråt op til højre, derefter til venstre. Osv.

Måtter

Nedspringsmåtter

Nedspringsmåtter er de tykke måtter, der som oftest findes i enhver gymnastiksal og på ethvert atletikstadion. Måtterne kan naturligvis først og fremmest bruges, som de er tiltænkt - som landingsplads for spring, men mulighederne er utallige.

NEDSPRING /STUNTSRING: Spring på mange måder fra ribben eller fra en plintkasse. Børnene kan øve sig i forskellige spring. De kan inspirere hinanden. Som instruktør må man sikre sig, at springene sker på betryggende vis. Efterhånden bliver børnene også mere dristige og kravler højere og højere op.

Det er vigtigt, at man som instruktør iagttager, hvad der sker, og ikke presser børnene til sværere ting, end de selv tør. For børn med en dårlig balance vil det at kravle op i en ribbe og ovenikøbet hoppe ned være meget grænseoverskridende. Der skal ofte god tid til, hvor børnene kigger på de andre, bliver opmuntret fra instruktøren eller får tilbud om hjælp, inden de tør kaste sig ud i opgaven. Læg gerne flere måtter ud, så der kan etableres flere springsteder, med forskellig sværhedsgrad. **Alle med en god instruktør.**

Svagtseende og motorisk meget usikre børn bør have en måtte og en hjælper til rådighed, så de kan føle, at trykningen er optimal.

FLYTTE MÅTTEN: To børn eller et barn og en voksen løber sammen, med hinanden i hænderne hen til nedspringsmåtten. Når de er nået næsten derhen, springer de fremad og lander på numsen på måtten, så den bliver skubbet frem i salen. Når de er landet, kan det næste par starte. Legen kan indgå i en stafet.

Har man et svagtseende barn, løber det naturligtvis sammen med en hjælper.

HOSPITALS-TAGFAT: Måtten er hospitalet. Der udnævnes en fanger, som løber rundt og tager de andre ved en berøring. Når man er taget, lægger man sig på gulvet. De andre børn kan derefter befri de fangne, der ligger syge på gulvet. Det gør de ved, at fire børn tager fat i hver sin arm eller ben på den "skadede". De bærer barnet hen til måtten, her bliver barnet "kastet" ind på måtten. Er der en voksen med i løftet, kan der komme et godt sving på. Når man har været inde på hospitalet, er man "rask" og kan være med i legen igen.

Kørestolsbrugeren kan selv køre rundt, indtil vedkommende bliver fanget. Barnet kan da komme ud af sin stol og være med på legen på lige vilkår med de andre.

Skyde bjørne: Nedspringsmåtten rejses op, f.eks. af en bom, der er stillet i et rimeligt højt hul. Børnegruppen bliver delt i to, den ene halvdel får en kurv med skummibold, den anden del løber rundt om måtten. Når børnene er foran måtten, forsøger de andre at ramme dem med bolden.

Her kan kørestolsbrugere let være med, svagtseende må have en hjælper.

Alle kan være med, når der skal skydes bjørne. Det gælder om at undgå at blive ramt, når man løber eller kører forbi måtten



Øvelsen giver god skudtræning, der skal både ske en afpasning i kastets kraft, og der skal arbejdes med at indregne den bevægelse, der sker med "bjørnen" fra bolden slippes, til den når målet.

RULLE NED AD BAKKEN: Sæt bommen i et passende hul, alt efter børnenes formåen og størrelse. Sæt to gymnastikbænke fra gulvet og op over bommen og læg derefter ned-springsmåtten hen over. På den anden side af bommen kan man ligeledes sætte en bænk, der kan fungere som adgangsvej til måtten. Børnene går op af bænken, lægger sig på langs og triller ned af måtten.

Den skråtstillede måtte giver hjælp til, at der kommer en god rotation i kroppen, samtidig med at højde og fart giver et sug i maven. Denne opstilling kan også bruges i et lavt hul som forøvelse til kolbøtter, hvor skråtstillingen ligeledes kan give en hjælp til at komme rundt på den rette måde.

Rullemåtte

BASALE BEVÆGEMØNSTRE: Rullemåtten giver gode muligheder for at træne rulle-, krybe- og kravlebevægelser.

Når børnene ruller, er det vigtigt at iagttage, om de har god rotation i kroppen. Det har de, når bevægelsen har sit udspring fra hoften og derefter medinddrager resten af kroppen. Hos nogle børn kan man

se, at de i rotationen trækker armene ind foran kroppen og måske også trækker benene op. Det er tegn på, at de stadig har en rest af det tidlige bøjemønster.

Disse børn vil ofte have problemer med mange af krydsmønsterøvelserne som fjedrehop, gadedrengeløb og en del balancer. For de børn er det vigtigt at vende tilbage til de basale øvelser, gerne i mange forklædninger, så børnene oplever, det er sjovt at træne. Den ønskede færdighed kommer ikke, fordi vi prøver tingene et par gange til træning, der skal mange gentagelser til. Mestringsen af disse øvelser er helt afgørende færdigheder, som alle øvrige idrætsdiscipliner bygger videre på.

Oplever man resterne af det tidlige bøjemønster, når børnene ruller hen over måtten, kan man forsøge at bryde det ved at give dem en hularing eller en kegle i hænderne, mens de ruller. Det vil gøre det sværere for dem at trække armene ind foran kroppen.

Børnene kan også ligge to og to overfor hinanden på hver sin rullemåtte og holde hinanden i hånden under rulningen.

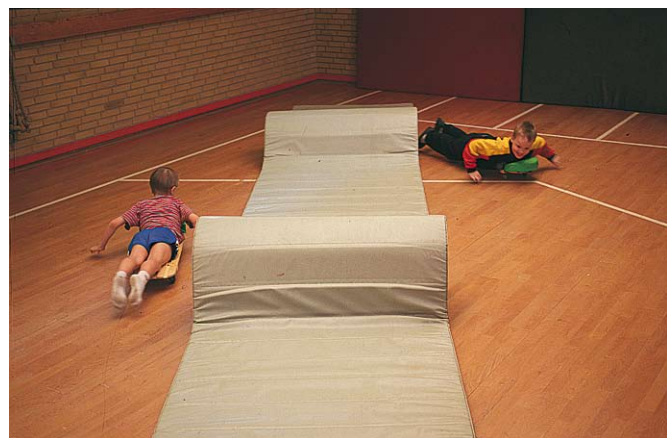
For at lette rotationen kan man lave en lille bakke ved at sætte et springbræt under rullemåtten.

FORHINDRINGSBANE: Der opstilles forskellige ting på måtten, som børnene skal krybe under, kravle over, rulle forbi og til slut hoppe ned i.

Denne bane har uendelige variationsmuligheder.

Her må man blot gøre sig sin organisationsform klar. Skal der kun være én måtte, eller skal der være to - én frem og én tilbage. Måske skal gruppen arbejde på to niveauer, hvor de laver måtteøvelserne på vejen ned og kravler i ribben tilbage, eller evt. kører tilbage på et rullebræt. Instruktøren må beslutte, om der skal bruges tid på, at børnene ser på hinanden, eller om der ingen ventetid skal være. Mange metoder kan bruges, det er blot godt at tænke over, hvilke der egner sig på det pågældende tidspunkt.

KATTEN EFTER MUSEN: Rullemåtten kan foldes med gange i. Musen kravler igennem gangene, katten kravler efter for at fange musen. Reglen kan også være, at katten ikke kan komme ind i gangene, men istedet må snige sig rundt og vente på, at musene kommer ud af hullerne. Endelig kan man opdele musene og kattene i par to og to, hvor begge kan kravle igennem hullerne. Den sidste udgave giver højere aktivitetsniveau.



Katten efter musen på rullebrædder



“Trillebør”. Hjælperen løfter om barnets knæ

TRILLEBØR: Børnene sættes sammen to og to, eller en hjælper og et barn arbejder sammen. Barnet er trillebør, hjælperen løfter om barnets knæ, **ikke ankel, det giver for stor rygbelastning**. De går ned af måtten. For enden af måtten kan man sætte en flødebolle, som barnet spiser samtidig med, at det bøjer i armene.

Denne øvelse med vægtbæring på armene og hovedet i fremadseende stilling, er god fortræning for alle spring. Man kan ikke lære nogle former for spring, hvis man ikke kan bære sin krop på armene, og samtidig også sætte fra med hænderne. Hovedbalancen, som også trænes her, er helt afgørende for et godt resultat i alle idrætter. I et spring i gymnastik eller i svømning fungerer hovedbalancen som en afgørende styringsmekanisme. Derfor vil mestring af denne øvelse også være et godt signal til instruktøren om, hvordan børnenes funktion og parathed er til sværere opgaver.

SAMMENRULLET MÅTTE: Endelig kan den sammenrullede måtte give børnene mange klatreudfordringer, når den bliver rejst op.

Den sammenrullede måtte kan også ligge ned og være sjov for børnene selv at eksperimentere med. De kan f.eks. sidde på den og forsøge at få den til at vugge fra side til side.



Rulles måtten sammen, fungerer den fint som båd i søgang. Her gælder det om at holde sammen og holde fast.

Aktiviteter uden rekvisitter

Der kan naturligvis laves mange aktiviteter uden nogen form for rekvisitter. Bare det at skifte idrætsplads, fra en hal eller sal til en forboldbane eller en skov, vil give ny inspiration.

Her skal kun komme nogle få ideer, der kan sætte gang i både børns og voksnes fantasi.

LYD: Kroppens lyd kan på mange måder kombineres med kroppens bevægelse. F.eks. betyder klap i hænderne, at børnene skal ligge på gulvet, knipse med fingrene betyder gå på tæerne, slå smæld med tungen betyder liste osv. Børnene kan på skift "styre" kammeraterne. Dirigere ved hjælp af fagter: Instruktøren giver tydelig besked om, hvad der skal ske, med fagter og kropssprog uden brug af ord. F.eks. "kom hen mod mig" vises ved at vinke mod sig selv, "gå ned i knæ" vises ved at skubbe sine håndflader ned mod gulvet. Gruppen kan også deles ved at instruktøren vender sine håndrygge mod hinanden og føre dem fra hinanden, derefter kan den samles igen osv. osv. Det er en øvelse, der kan nuanceres i det uendelige.

Den skaber opmærksomhed og koncentration, og gør at træningslokalet i en periode bliver helt stille.

Når børnene har prøvet den nogle gange, kan de også overtage dirigentfunktionerne.
Øvelsen egner sig i sagens natur ikke for svagtseende og blinde.

IMPULSLEG: Børnene sidder i en kreds. Et barn går uden for døren. De øvrige aftaler, hvem der skal sætte en bevægelse igang. Barnet uden for døren kommer ind og stiller sig i midten. Legen kan begynde. Det barn, der sætter impulsen igang, starter måske med at klappe, derefter blinker det osv. Barnet i midten forsøger at finde ud af, hvor impulsen kommer fra. Når der er gættet rigtigt skiftes ud.

Her kan alle fysisk handicappede være med. Man kan beslutte, at alle skal sidde eller ligge.

KLUDDERMOR: En leg de fleste instruktører kender fra deres barndom. Den kan være lidt svær at lave, da man ikke må slippe hinandens hænder. Et barn stiller sig med ryggen til de andre, eller går uden for døren. De andre børn står i en kreds med hinanden i hænderne. De skal nu "kludre" sig ind i hinanden. Ét barn går f.eks. over armene på to af de andre børn. Et andet barn går under armene på to andre. Således fortsætter legen til gruppen er blevet "kludret" godt sammen. Nu kalder de i kor på "Kluddermor", der skal komme og "kludre dem op igen.

Legen kan bruges som god træning i at huske kropsdelenes navne, Hvis instruktøren undervejs også kommenterer børnenes bevægelser, vil legen også træne børnenes evne til at orientere sig. Der kan være instruktioner som "at gå over armene, ind i midten, baglæs eller rundt om sig selv, osv."

Faldskærm

Faldskærmen er en ideel rekvisit i børneidrætten. Den giver et godt udgangspunkt for fællesaktiviteter. Med den kan man både skabe et højt aktivitetsniveau og lave gode og sjove øvelser, der træner koordination og samarbejde. Dens form inspirerer også til mere fantasifuld kropslig udfoldelse. Den kan benyttes til alle handicapgrupper. Man kan lave øvelser og lege, der gør det muligt at blande forskellige handicapgrupper i aktiviteten. Faldskærmene fremstilles i forskellige størrelser og farver. Nogle har kun to farver, andre har flere. Forskellige farver giver flere muligheder for øvelsesvalg. Valget af størrelse afhænger af børnegruppens størrelse, af lokalets størrelse og af hvilken aktivitet, man vil lave. Den lille skærm er let at håndtere, men svær at lave iglo med. Den helt store er svær at styre for mindre børn, den er ligeledes meget pladskrævende. Vil man kun anskaffe sig én skærm, vil en i mellemstørrelse være at anbefale til børneidrætten.



Når faldskærmen er "pumpet" op danner den en flot hule

Faldskærm & opvarmning

Faldskærmen kan benyttes som start/opvarmning. Alle børnene holder med én hånd på skærmen og løber rundt som en karrusel.

Det giver et højt aktivitetsniveau, men det er svært at få noget godt ud af, hvis der er kørestole med. Kørestolsbrugeren kan i stedet køre med rundt blot i en kreds udenfor dem, der løber, eller blive siddende med front mod skærmens midte lidt tilbagetrukket, mens de andre løber. Når de stopper, kører kørestolsbrugeren igen ind til kanten og deltager i den næste øvelse. Det er således vigtigt at veksle mellem øvelser, hvor alle kan være med, og hvor nogle kan blive nødt til at vente.

Skal alle kunne deltage i det hele, risikerer vi, at det hele bliver for træt og for kedeligt. På den måde kan ønsket om at lave noget, alle kan være med til hele tiden resultere i, at ingen synes, at noget af det er sjovt og udfordrende.

Svagtseende deltagere kan uden problemer deltage i de fleste faldskærmsøvelser. Faldskærmen giver disse børn en rettesnor. Øvelserne skal blot ledsages af en klar instruktion. Hastigheden må naturligvis afpasses til gruppens formåen.

Herefter følger en øvelsessammensætning, der kan bruges overfor en gruppe med blandet handicap:

- Løft skærmen op og ned - alle gør det samtidigt.
- Løb rundt med skærmen i den ene hånd .
- Stå stille og løft skærmen op og ned samtidig
- Løb rundt med skærmen i hånden den anden vej. Lad evt. børnene "flyve" med den frie hånd, det giver større fornemmelse af karrusel.

- Gadedrengeløb rundt med én hånd om skærmen.
- Løft skærmen højt op og gå ned på hug og lad skærmen røre gulvet, kørestolsbrugeren rækker højt op og bukker sig helt ned mod gulvet. Gentag den anden vej.
- Hoppe på stedet og samtidig ryste skærmen. Kørestolsbrugeren sidder og ryster skærmen.
- Gå rundt med skærmen i den ene hånd.
- Løft skærmen højt op tre gange. På tre aftales hvem der bytter plads. Det kan være alle, der står ved et rødt felt. •De skal ind under skærmen og ud igen, inden den er dalet ned.
- Gå derefter rundt den anden vej med skærmen i hånden.
- Skærmen løftes højt op, og en ny ”farve børn” bytter plads.

Øvelsen kan varieres med forskellige opgaver, der skal udføres på vej under skærmen. Det kan f.eks. være at klappe i hinandens hænder, gå rundt om hinanden, kravle under osv.

Kørestolsbrugere kan evt. sendes afsted på et rullebræt under skærmen.

Faldskærm & sanglege

Sanglegen ”BJØRNEN SOVER” kan udmærket kombineres med faldskærmen. En af børnene, eller evt. flere, er bjørn og ligger under skærmen. De andre børn går rundt med skærmen i én eller to hænder og synger:

/Bjørnen sover, bjørnen sover, i sin lune bolig.

Den er ikke farlig, når man blot er varlig.

Men man kan dog, men man kan dog ikke på den tro./

Når det sidste ord er sunget, går et barn fra kredsen ind og vækker bjørnen ved at prikke den på ryggen. Barnet skynder sig derefter ud i salen. Bjørnen skal nu forsøge at komme ud under skærmen og fange barnet, der vækede den. Når barnet er fanget bliver det bjørn næste gang. Børnene i kredsen forsøger at holde bjørnen inde ved at lukke sammen med skærmen, der hvor den vil ud.

”JEG GIK MIG OVER SØ OG LAND” er en anden sangleg, der på udmærket vis egner sig til faldskærmen.

EN HEL LILLE SANGSERIE kan man også lave. Her er et eksempel, der kan bruges med en let omskrivning af sangen ”To skridt til højre...

Børnene har fat i skærmen med begge hænder, og udfører bevægelserne, mens de synger.

/To skridt mod midten og to skridt tilbage

arme stræk og arme bøj

og ryste ryste ryst./

/Op på tæerne, ned i knæene

Knæ og mave, bryst og pande

og ryste ryste ryst./

Faldskærm & sanseoplevelser

Faldskærmen kan give især mindre børn meget store sanseoplevelser. Som instruktør gælder det her om at være meget opmærksom på, hvordan børnene oplever det, der sker.

Børnene ligger på maven eller på ryggen under skærmen, mens forældre eller andre voksne laver blæsevejr, senere tordenvejr, ved at hæve og sænke skærmen.

Lad et eller flere børn ligge ovenpå skærmen, mens resten af gruppen løber rundt med skærmen i én hånd.

Lav bølger mens et barn ligger inde i midten ovenpå skærmen.

Lav en iglo ved at gå et skridt ind mod midten og føre skærmen over hovedet og bag om ryggen. Træk derefter skærmen ned på gulvet og sæt jer på den. Der opstår nu en iglo, som danner en god ramme om fortælling, sang, aftaler eller afslutning på en time.

Faldskærm & fantasilege

Halvdelen af holdet lægger sig ind under skærmen. De andre børn må nu bevæge sig forsigtigt rundt og føle sig frem til, hvem der ligger hvor.



Hvem sidder mon der under skærmen?

BANKE, BANKE BØF: Alle børnene sidder i en kreds på kanten af faldskærmen. Et barn går rundt om kredsen, samtidig med at barnet siger "banke", berører det hvert af de børn, der passerer. Et sted siges der "banke bøf". Det barn, der er blevet sagt "banke bøf" til, rejser sig hurtigt op og løber rundt om kredsen, det andet barn løber den anden vej rundt. Det gælder om at komme først tilbage til den ledige plads. Den, der kommer først, skal være den i næste omgang.

Det er en god leg, der styrker opmærksomhed, koncentration og reaktion.

Faldskærm med opgaver: Rundt i salen lægges forskellige rekvisitter, som børnene skal ud til. Der kan være et område med ærteposer, der kan være en slalombane, der kan være spændt nogle snore op osv. Alle løber rundt med skærmen i den ene hånd. Når musikken stopper eller der fløjtes, står alle stille. Alle børn, der står ud for et rødt felt, skal så hurtigt som muligt løbe hen til ærteposerne, tage en og kravle op i den øverste ribbe og lægge den dér, eller kravle så højt op i ribben, som de tør. Derefter kommer de hurtigt tilbage og alle forsætter med at løbe rundt.

Opgaverne kan tilrettelægges således, at gruppen får trænet specifikke færdigheder. Det kan være, at alle opgaver træner koordination eller primære bevægelsesmønstre som kravle og krybe.

Der er ved denne måde at organisere idrætten på gode muligheder for at stille differentierede opgaver for forskellige handicapgrupper. Man kan f.eks. lade børnene med dårlig balance stå ud for samme farve felt på faldskærmen, det samme gør man med kørestolbrugerne, med de børn der ikke vover så meget, og de børn der skal have større udfordringer. Opgaverne, der skal løses ved de forskellige farver, kan på den måde tilpasses børnenes handicap eller øvrige formåen.

RØVERE OG POLITI: Børnene deles i røvere og politi. Der lægges en masse ærteposer ind under skærmen. Ærteposerne er guld. Alle står med to hænder på skærmen. Sammen løftes skærmen op og ned nogle gange. På et signal løber alle røverne ind under skærmen, mens den er oppe. De tager så mange ærteposer, de kan nå, og skynder sig ud igen inden skærmen igen er nede. Kommer de ikke ud i tide, er de fanget og må lægge deres ærteposer op i skærmen. De skal derefter, sammen med de andre børn, tage fat i skærmen og løbe ud og fange de andre røvere. Når man er fanget, lægger man sit guld i skærmen og hjælper politiet.

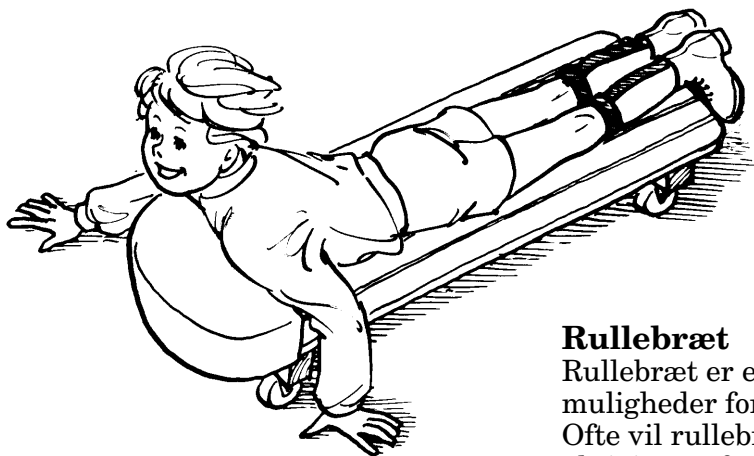
Faldskærm & bolde

Mange af disse lege er kendte. Her skal blot peges på værdien af at benytte forskellige bolde. Lette bolde/ balloner, små/store bolde, tunge/lette bolde. Popcorn: Legen med, at få boldene til at hoppe og hoppe ud af skærmen, kan udbygges ved at aftale, at halvdelen af børnene placeres i en kreds ca. en meter bag de andre. Det er deres opgave at opfange de bolde, der ryger

Det kræver en høj grad af samarbejde for begge grupper, hvis dette skal lykkes. Modtagergruppen må være parat til at løbe (i samme retning) for at gribe bolden.

ud og kaste dem tilbage i skærmen. Legen kan stoppes efter et par minutter. Er der behov for det, kan man gøre op, hvem der har vundet: udeholdet eller indeholdet.

KASTE TIL HINANDEN: Der skal bruges to faldskærme, gerne nogle små. Holdet deles i to. Børnene forsøger at kaste bolden til det andet hold, som skal gribe bolden med deres faldskærm.



På et rullebræt kan man være med til mange sjove aktiviteter

Rullebræt

Rullebræt er et idrætsredskab, der giver gode træningsmuligheder for en bred gruppe af handicappede børn. Ofte vil rullebrættet benyttes i sammenhæng med andre aktiviteter, fordi brættet sætter flere af de fysisk handicappede i stand til at deltage i aktiviteter, deres handicap ellers ville sætte en stopper for. Alle kan dog med stor fordel anvende rullebrættet. Dels giver det en meget god og nyttig træning for ryggens muskulatur, når man ligger på maven og dels har rullebrætøvelser en meget motiverende effekt på de fleste.

Børn med en forholdsvis god armfunktion kan selv bevæge sig rundt på rullebrættet. Børn med et handicap, der nedsætter deres armfunktion, kan også have glæde af rullebrættet, selv om de ikke ved egen hjælp kan køre rundt. Disse børn kan få en hjælper til at trække eller skubbe sig. De kommer på den måde ud af kørestolen og oplever verden i et andet plan.

Der findes flere forskellige typer af rullebrætter. I behandlingen af handicappede børn ser man ofte et kort rullebræt på omkring 40x50 cm. I handicapidrætten er der udviklet nogle længere rullebrætter. Der er både nogle, der er beregnet til voksne og nogle til børn. Børnestørrelsen er på 40x70 cm. Det er meget vigtigt for rullebrætsaktiviteten, at hjulene er af en høj kvalitet. Mange mener, at der her er penge at spare, hvorefter de selv går igang med en produktion. Ofte med et nedslående resultat.

Leg og bevægelse på rullebræt stimulerer den vestibulære sans. Denne sans har sit udgangspunkt i buegangene i det indre øre. Sansen giver besked til personen om, hvilken stilling man indtager. Alle kan tydelig mærke, hvad der sker ved en overstimulering af den vestibulære sans. Tænk blot på, hvor svimmel man kan blive efter en karusseltur, eller efter at have slået kolbøtter hele vejen ned af rullemåtten. Sansen stimuleres ved alle rotationsøvelser og lege. En god udvikling af den vestibulære sans er af afgørende betydning for børnenes videre idrætslige udvikling. For at undgå de ubehag, der følger af en overstimulering, er det vigtigt nøje at observere barnet, mens man trækker eller snurrer det rundt.

Aktiviteter med rullebræt kan gå fra de mest enkle øvelser til meget komplicerede boldspil med mange regler, stor fart og i større grupper. Her skal nævnes et par muligheder, som kan danne grundlag for en videre udvikling i takt med gruppens formåen og interesse. Individuelle øvelser: Børnene ligger på maven og trækker sig frem eller skubber sig baglæns ved hjælp af hænderne. De kører frem til en kegle, kører rundt om den og kommer tilbage. Senere kan der indlægges opgaver ved keglen, inden barnet kører tilbage. De kan køre slalom gennem en række kegler. Køre rullebrætsrace fra kegle til kegle eller køre race i en slalombane. Børnene kan køre under snore, der er spændt ud. De kan køre forlæns mellem de røde kegler og baglæns mellem de gule. Har man ramper til rådighed, kan det være en stor udfordring for børnene at trække sig op af dem og suse ned.

Rullebrættet virker umiddelbart motiverende på børnene. De vil derfor ofte selv finde på flere variationer. Stafetter er også meget velegnede at udføre på rullebrætter. Her kan opgaven igen være meget enkel og efterhånden som børnene forstår princippet i stafetten, kan den udbygges. Lav gerne flere hold med få deltagere, for at undgå ventetid.

RULLEBRÆT OG TOV: Spænd et tov fast f.eks. fra ribbe til ribbe. Ved hjælp af tovet trækker barnet sig frem i en liggende eller en siddende stilling. Tovet kan også lægges på gulvet med mange sving på. Barnet skal nu køre over tovet med et hjulpar på hver side.

RULLEBRÆT OG CYKELSLANGE ELLER TRÆ-TØNDEBÅND: Bind en cykelslange fast i rullebrættet. Den voksne trækker eller snurrer barnet rundt. Barnet kan også selv holde i et tøndebånd og få en trække- eller snurretur, mens det ligger på maven eller sidder op. Vær opmærksom på om barnet bliver utilpas.



Slalombanen kan forceres med mange slags køretøjer

RULLEBRÆT OG BOLDE: Del holdet i to. Holdene har hver sin banehalvdel. På midten ligger en masse bolde (brug mange forskellige bolde, så alle kan få fat i én). På et signal begynder deltagerne at transportere bolde fra midten til eget mål. Hver deltager må kun transportere én bold ad gangen, og bolden må ikke kastes. Når midterområdet er tømt, stjæler man bolde hos hinanden. Det gælder om at samle flest bolde på f.eks. 2 minutter.

RULLEBRÆTBOLD: Del gruppen i to hold med 3-4 spillere på hvert hold. Der spilles med en blød bold. Bolden skubbes eller slås frem. Der scores mellem to kegler eller evt. i et håndholdsmål, der er lagt ned. Holdet kan selv afgøre, om det vil spille med fast eller "flyvende" målmand.

I kampens hede kan det ske, at børnene kører over deres egne fingre. Forebyg dette ved at gøre børnene opmærksomme på risikoen.

Bolde, balloner, ærteposer

Dette hæfte vil kun i meget begrænset omfang give ideer til leg og spil med bolde. En større viden på dette område vil kunne erhverves ved at læse temahæftet om boldbasi-saktiviteter.

Allerede det helt lille barn fascineres af bolden. Denne glæde og nysgerrighed holder sig hos de fleste livet igennem. Se, hvad der sker hos både børn og voksne, når et boldnet tømmes og boldene triller ud og byder op til leg.

Instruktøren må have mange forskellige bolde til rådighed. Lette bolde giver ængstelige børn mod til at gribe, fordi de er langsommere og derfor nemmere at gribe. Balloner er meget lette. Ærteposer kan i nogle tilfælde erstatte bolde. De har den fordel, at de ikke triller langt væk efter hvert kast. Det er godt at udnytte, når man kaster til mål f.eks. gennem ophængte ringe, eller når man kaster efter dåser, der er stablet oven på hinanden. Især kørestolsbrugere og børn, der er dårligt gående, kan let bruge størstedelen af tiden på at hente bolde, der er trillet langt væk.

Der må også være et udvalg af bolde med lydgivere i. Disse kan yde ekstra støtte til svagtseende børn

Lad i første omgang børnene selv eksperimentere, lege og blive fortrolige med boldene. Gå herefter langsomt igang med at stille dem opgaver. Start med enkle og byg derefter videre på de erhvervede færdigheder. Også her gælder det om at iagttage den enkelte såvel som hele holdet. Børn er ikke ret gamle, før de kan tages med på råd i udviklingen af legen og spillet. Det er meget vigtigt at inddrage børnene.

Det giver på længere sigt en større ansvarlighed hos deltagerne, at de er oplært til at være med til at tage et ansvar, og det kan være med til at inspirere instruktøren.

BOLD OG BEVÆGELSE: Mange bolde fordeles rundt på gulvet. Børnene løber rundt imellem dem. Når fløjten lyder, løber de hen og samler en bold op. De kaster bolden op i luften og griber den eller samler den op, når den har været i gulvet. Når næste fløjt lyder, lægger de bolden igen og løber videre. Ved næste fløjt samler de en ny bold op. Den slår de i gulvet og griber igen. Kan børnene ikke det, kan man lade dem trille den. Legen fortsætter med disse skift mellem at løbe og lave forskellige øvelser med bolden. Andre forslag kan være at dribble, at trille bolden rundt om benene, om maven, om hovedet, kaste bolden over et tov eller en bom, kaste den op mod væggen og gribe den igen

Vær opmærksom på, at det er lettere at gribe en bold, der først har været i gulvet.

Kørestolsbrugere kan på samme måde bevæge sig rundt mellem boldene. De kan enten lave de samme øvelser som de andre børn, eller ind imellem få en særlig opgave.

VANDREBOLD: Børnene deles op i hold på 4-5. De står i en række efter hinanden. Bolden trilles imellem de spredte ben *eller kørestolens hjul*. Når man har afleveret bolden, løber man om bag i rækken og er klar til igen at modtage bolden.

Her lærer børnene at blive opmærksomme på hinanden, at de er på et hold, hvor de skal arbejde sammen. Vi kan lægge større eller mindre vægt på konkurrencemomentet. Ofte vil en konkurrence animere børnene til at yde deres bedste. Vi skal blot være opmærksomme på at udnytte konkurrencen positivt.

TRANSPORTERE BOLDEN ELLER EVT. EN BALLON: Alle børnene står ved den ene væg med en bold hver. Bolden skal nu transporteres til den modsatte væg på forskellige måder.

Tænk over om det skal være over en lang strækning (på langs af hallen) eller en kort (på tværs af hallen)

- Børnene kravler, mens de skubber bolden med hånden
- De kravler og skubber med hovedet
- De lægger sig ned og triller bolden med hele kroppen
- Børnene går krabbegang og skubber bolden med enden.



Fluesmækker og ballon kan give mange sjove boldlege

- De går og skubber samtidig til bolden med hånden, derefter med foden.
- De går, mens de slår bolden i gulvet og griber den igen.
- Derefter går de, mens de studser bolden
- Børnene kan også slå til en ballon med en fluesmækker.

Kørestolsbrugere kan f.eks. benytte et rullebræt til disse øvelser. De kan også lave de fleste øvelser i kørestolen, hvis den får påmonteret en hockeystav.

TRANSPORTERE TO OG TO: Stadig med udgangspunkt fra den ene væg transporterer børnene to og to bolden eller ballonen, mens de begge holder om den med hænderne. Bolden kan også placeres mellem deres maver, rygge eller pander. Eller bolden transporteres på et tæppe, som de begge holder fat i.

ISVAFFELBOLD: Børnene får en kegle og en bold hver. De kaster bolden op i luften og griber den igen med keglen. Senere kan de spille sammen to og to. Isvaffelbold kan også indgå i en stafet.

DRIVBOLD: Holdet deles i to, et i hver ende af salen. Der lægges en stor bold i midten. Hvert hold får en kurv fyldt med bolde eller ærteposer. De forsøger nu ved hjælp af boldene eller ærteposerne at skubbe den store bold over på den anden banehalvdel bag en linie, som på forhånd er aftalt. Man har vundet, når man har fået den store bold bag den aftalte linie på modstandernes banehalvdel.

Start på spil

MÅLTRÆNING: Alle børnene får en hockeystav eller fluesmækker og en bold eller ballon. Der sættes mange mål op i hallen. Målene kan være hockey mål eller to kegler. Børnene går nu rundt og skyder til mål i alle, de bestemmer selv hvor.

Her øves præcision gennem mange gentagelser.

Kørestolsbrugere får spændt staven fast og er med på samme vilkår som de øvrige på holdet.

Senere deles børnene i hold på to. De spiller til hinanden og ender med at skyde på mål. Der bør stadig være mange mål, så der ikke opstår ventetid. Opbygningen af spillet fortsætter trin for trin, i takt med at børnene bliver istand til at overskue spillet.

MANGEBOLD: En omvendt plintkasse stilles i hver ende af salen fyldt op med bolde. Det gælder om for hvert hold at hugge bolde fra hinanden og bringe dem ned i egen kasse.

Spillet kan enten være på tid, hvor man ser, hvem der får flest bolde på 5 min., eller det kan slutte, når en af kasserne er tømt.

Idræts-organisering

Indledning

I dette afsnit vil vi beskrive forskellige former for idrætsorganisering. Vi vil pege på, hvordan de forskellige øvelser og lege, der er omtalt i det foregående afsnit, kan kombineres ud fra forskellige organiseringsmodeller. Dette vil skabe muligheder for variationer og samtidig gøre instruktøren istand til at udvikle og gentage øvelsesvalget på utallige måder.

Vi vil komme ind på otte metoder at "binde" idrætten sammen på.

Stjerneløb

Stjerneløb kræver et forholdsvis stort areal. Kan man komme udenfor, vil det være ideelt.

Princippet er, at børnene efter hver øvelse eller opgave vender tilbage til et punkt i midten.

Stjerneløbet kan foregå på cykel, tandem for blinde / svagt-seende eller i kørestol.

Børnene kan sættes sammen i grupper, eller to og to, de kan arbejde alene eller være sammen med en voksen.

Gruppernes indbyrdes sammensætning kan være forskellig. Denne fleksibilitet giver instruktøren mulighed for at tage hensyn til de enkelte børns formåen og handicap.

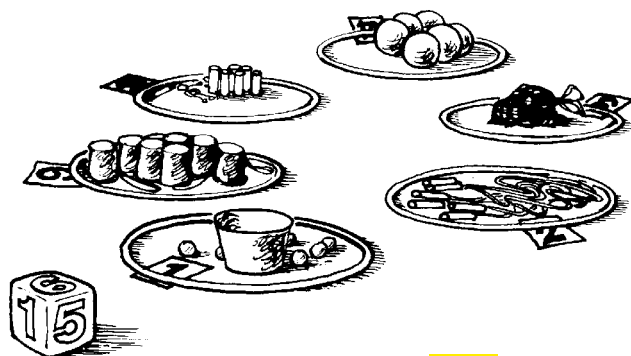
Opgaverne i stjerneløbet kan have vidt forskellig karakter. Det kan være, at alle opgaver styrker balancen, eller det kan være, at alle opgaver er forøvelser til atletikken. Opgaverne kan løses på en eksperimenterende måde, eller de kan løses på tid.

Når børnene kommer ind til midten, efter at de har løst en opgave, står der en voksen, som sender dem videre til næste opgave. På den måde har man hele tiden mulighed for at sende børnene hen til en opgave, hvor der ikke er ventetid.

Terningen bestemmer

Her bruges en stor terning, enten én med tal eller én med farver. Der benyttes desuden 6 hularinge, som ligger på midten af gulvet. Ringene er fyldt med forskellige rekvisitter og et tal eller en farve, der svarer til terningen. Et barn slår terningen. Hele gruppen skal nu lave den opgave, der svarer til tallet. Opgavens varighed bestemmer instruktøren. Den kan variere meget fra gang til gang afhængig af børnenes koncentration, opgavens karakter og programmet iøvrigt.

I en ring kan f.eks. ligge dåsestyler, og alle børn går på dåsestyler. I en anden ring kan stå dåser til sæbeboble-

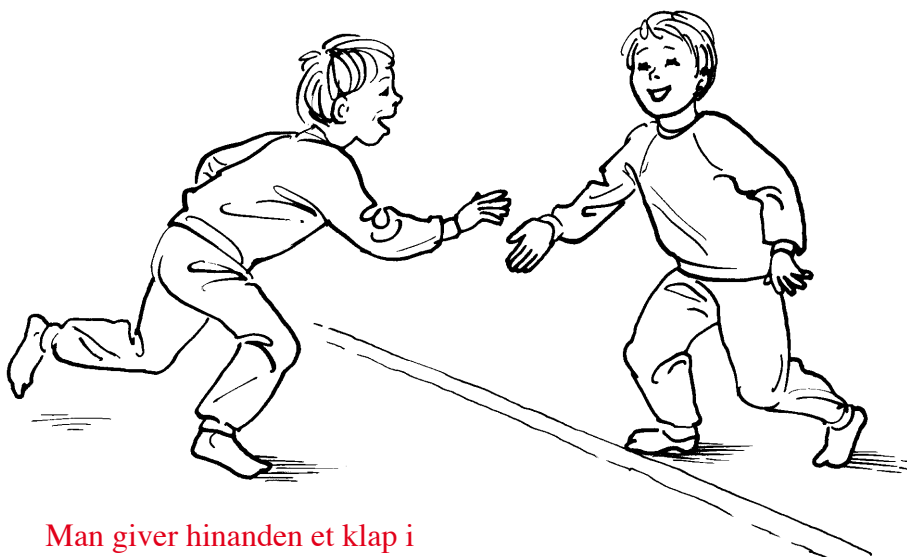


pustning, eller der kan være et net med bolde i ringen. Ringene kan også rumme rekvisitter, der lægger op til specifik træning af færdigheder, som man mener, gruppen har brug for at træne.

Følg mig

Denne metode er god, når man gerne vil have bestemte øvelser udført uden at bruge megen tid på en verbal instruktion. Ofte vil den bruges til opvarmning. Den stiller krav til børnene om visuel opmærksomhed.

Kongens efterfølger bygger ligeledes på dette princip. Her står børnene på en lang række, den forreste bestemmer, hvilke øvelser resten skal udføre, mens rækken bevæger sig rundt. Efter et stykke tid løber "kongen" ned bagest, og en ny kan bestemme. Rækken kan kortes af, hvis man sætter flere rækker i gang.



Man giver hinanden et klap i hånden, når den næste skal afsted

Stafetter

Stafetter er en organisationsform, der kan varieres i det uendelige. I starten gælder det om at lære børnene princippet for en stafet.

Der er tre grundmodeller.

1. Børnene står i en række. De løber hen til et punkt og tilbage igen, her giver de et klap i hånden på den næste, som derefter løber.
2. Gruppen fordeler sig med lige mange børn i hver ende af løbebanen. Det første barn starter, løber hen til den anden ende og klapper barnet, der står forrest, i hånden hvorefter han/hun starter på at løbe.
3. Stafet på en rundbane, som vi kender den fra atletikken. Børnene står med passende mellemrum. Det første

barn starter og løber frem mod det næste barn og klapper ham eller hende i hånden, hvorefter nummer to løber osv. I stafetmodellen kan man indlægge alle former for øvelser, det kan f.eks. være at krybe under eller springe over forhindringer. Deltagerne kan forcere flere store redskaber undervejs. Det kan være en kombination af flere opgaver. Børnene kan løbe, de kan kravle, de kan hinke, de kan køre på rullebræt, i kørestol og meget andet. Man kan også her indlægge momenter, som man ønsker at træne.

En stafetbane kan opbygges, så den passer til kørestolsbrugere eller blinde og svagtseende børn.

Bingo

Her benyttes bingoplader og kort med opgaver, der indeholder øvelser, som lægger op til at træne de færdigheder, instruktøren ønsker fremmet.

Hvert hold får en bingoplade. Numrene på pladerne står i forskellig rækkefølge for at undgå kø ved opgaverne. Et hold kan bestå af to til fire børn afhængig af opgavens art. Opgavekortene ligger fordelt rundt på gulvet under nogle kegler. På kortets bagside står et tal. Børnene løber rundt for at finde den kegle og opgave, som har det nummer, der svarer til det første tal på deres bingoplade. De udfører opgaven, stiller keglen på plads og river et mærke i pladen ud for nummeret, de lige har været på. Derefter går jagten ind på det næste nummer.

Har man med lidt større børn at gøre, kan man opfordre dem til at huske, hvor numrene ligger. Det vil spare tid. På kortet står, hvor mange gange en øvelse skal udføres. *Øvelserne kan tilrettelægges, så forskellige handicapgrupper kan udføre dem. Har man få fysisk handicappede børn på holdet, kan der være to eksempler på øvelser, et rettet mod gående og et rettet mod kørestolsbrugere.* Er børnene ikke sikre i tallene, kan de erstattes af farver.

Stopdans

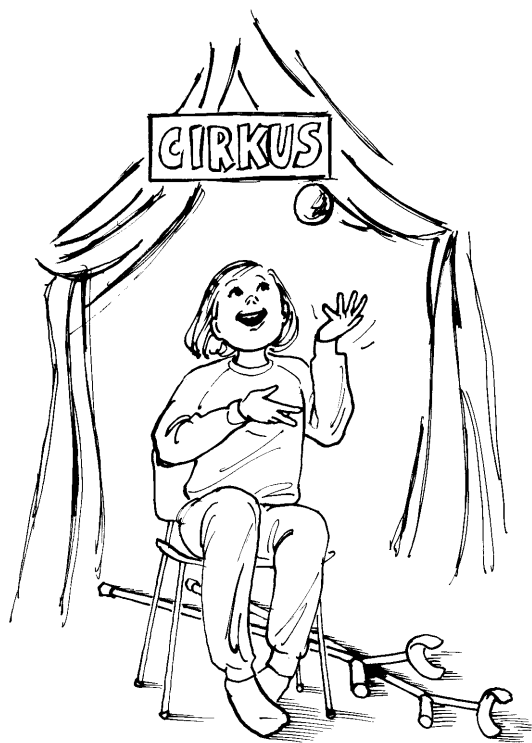
Stopdans er en god måde at benytte til en slags ”opvarmning” eller start på timen.

Børnene bevæger sig rundt til musik. Når musikken stopper, kører eller løber alle ind i det markerede område, der enten er aftalt på forhånd, eller som børnene får besked om, når musikken stopper. Der kan de få en opgave, de må løse individuelt eller i grupper. Det kan f.eks. være med en fluesmækker at skyde så mange hockeybolde som muligt ind i en ring inden musikken starter igen.

Andre muligheder efter stopdansprincippet er beskrevet under hularinge.



Når bingopladerne er delt ud, kan instruktøren gå rundt og hjælpe eller opmuntre børnene.



Temaopbygning af idrætten er en spændende variation. Skal holdet til opvisning, kan temaopbygning også med fordel bruges

Der er her god mulighed for at tilrette opgaverne efter de forskellige handicapgrupper, der er på holdet. Man har blot rekvisitter parat, der kan kompensere for handicapet, eller en særlig instruktion der fortæller, hvordan kørestolsbrugeren udfører øvelsen eller opgaven.

Temaopbygning

Temaopbygning er en god variationsmulighed i tilrettelæggelsen af børneidrætten. Her er mulighed for at inddrage mange temaer, som er mere eller mindre kendte for børnene. I temaforløbet er der igen mulighed for at indlægge momenter i træningen, som fører frem til de mål, instruktøren har for sin træning. Børnene oplever disse timer som sjove, og der er i høj grad bud efter deres fantasi og medbestemmelse i udviklingen af legen eller temaet.

Af brugbare temaer kan her nævnes:

- Tivoli
- Cirkus
- Zoologisk have
- Safari

Cirkusemnet kan opdeles i flere numre, der kan være:

- Klovne, der falder - stuntspring.
- Jonglører, der kaster med forskellige ting.
- Linedansere, der går på smalle eller brede liner.
- Heste, der galopperer, springer, bliver striglet og fodret

De enkelte emner kan trænes en time eller mere for til sidst at blive sat sammen til den færdige forestilling.

Forestillingen kan være holdets opvisningsprogram, hvis man er i en forening, der har tradition for at lave opvisning ved sæsonafslutning. Forestillingen kan også bruges til at vise forældrene til jul. Forestillingen kan evt. kædes sammen med en generel information til forældrene om, hvad der foregår på holdet.

I denne organiseringsform kan børnene arbejde meget individuelt med øvelserne. Det giver optimale muligheder for at "skræddersy" en øvelse til hvert barn på holdet.

Eventyr

Brug af eventyr bygger idrætsligt på de samme principper som temaopbygning. Når eventyr er medtaget særskilt, er det fordi, der ligger mange gode momenter i at fortælle et eventyr, som man bagefter sætter bevægelse til.

Her er der gode muligheder for at arbejde med børnenes ekspressive kropsudtryk, når f.eks. den lille Bukkebruse går over broen.

Bevægelses-eventyrene kan ledsages af forskellige instrumenter eller andre lydskilder, der kan opøve rytmisk sans hos børnene.

Forældre med på holdet

Skal forældrene være med til idræt, eller skal vi genne dem bort, mens deres barn dyrker idræt? En svær og sammensat problemstilling, der næppe har hurtige eller nemme svar.

Mange kender til problemstillingen med, at børnene med kortere eller længere mellemrum løber hen til far eller mor, der sidder i den ene ende af salen. Eller de børn, der kun klarer halvdelen af de udfordringer, de ellers klarer, når far eller mor ikke er til stede. Sidder forældrene, med oplever vi også, at de forstyrrer træningen med deres indbyrdes snak.

En sag har ofte flere sider. Vender vi den en omgang, ved vi jo også, at mange idrætsforeninger sukker over manglende interesse og opbakning fra forældrene. Ikke sjældent hører vi udsagnet ”De betragter os kun som et pasningstilbud”. Helt grelt bliver det, når børnene bliver ældre, og der opstår et stort behov for transport ud til kampe eller stævner, da er det slet ikke til at få forældrene til at køre børnene.

Mellem disse yderpunkter ligger naturligvis mange opfattelser af og løsninger på problemet.

Dette afsnit skal ikke give den rette løsning, blot være med til at påpege mulige konsekvenser af de forskellige holdninger, man kan have på holdet eller i foreningen.

Mange problemer opstår på baggrund af misforståelser mellem forældre og instruktører. Ofte opstår der usikkerhed om, hvem der skal gribe ind, når børnene ikke gør, som de har fået besked om. Instruktøren tænker måske, at det må forældrene gøre, når de sidder der. Forældrene på den anden side er måske i tvivl om,



Det er godt med et lille klem undervejs

hvorvidt instruktøren vil opleve det som indblanding. Her må der aftales spilleregler.

I handicapidrætten har vi et stort behov for hjælpere. Det er ikke altid, at de kan skaffes udefra. I sådanne tilfælde vil der være et stort behov for at sætte nogle forældre på opgaven. Det behøver ikke være en fast gruppe, der hjælper, blot et par stykker der har tid den pågældende dag. Der kan være behov for hjælp til særligt ukoncentrerede børn, der må have en hånd en gang imellem. Der vil ofte i løbet af en time være bygget faremomenter op, hvor det er godt at have forældre stående. Instruktøren og hjælperne kan på den måde frigøres til instruktionen. Det kan også være som holdledere i et stjerneløb eller meget andet, hvor der er behov for ekstra hjælp.

Det kan være, der ikke er brug for forældrenes deltagelse som hjælpere i hele timen, så fortæl forældrene hvornår der er behov for deres medvirken.

Nogle foreninger vælger at lade forældrene drikke kaffe sammen i omklædningsrummet eller et andet sted, mens børnene er til idræt.

Har man tid og overskud, vil information til forældrene om, hvad der foregår og især hvorfor tingene foregår på holdet, være af uvurderlig betydning for forældrene, for samarbejdet og for opbakningen til foreningen. Forældrene bliver glade for at få denne viden, og de bliver stolte over at se, hvordan deres børn bliver bedre til de forskellige ting.

Forældre til handicappede børn skal ofte køre langt for at komme til et idrætstilbud med deres børn, derfor er det af stor betydning, at de oplever den ugentlige idræt som sjov og udfordrende.

I foreningsidrætten må vi hele tiden være opmærksomme på at skaffe nye ledere til de mange opgaver, der er forbundet med at drive en forening. Her kan forældregruppen på børneholdet også så småt gå ind og påtage sig afgrænsede opgaver. Det er derfor af stor værdi, hvis også foreningens bestyrelse kommer med en gang imellem og snakker med forældrene og bakker deres instruktører op i de ting, der foregår på holdet.

Resumé

Afsnittet kan samles i følgende råd til instruktøren:

- Forklar dig
- Aftal hvem der irrettesætter børnene, hvis det bliver nødvendigt
- Giv forældrene opgaver
- Stil forventninger til forældrene
- Vær åben overfor spørgsmål fra forældrene

Dansk Handicap Idræts-Forbund

De overvejelser og forslag, der er beskrevet i dette hæfte, bygger først og fremmest på erfaringer fra børneidrætsarbejdet i Dansk Handicap Idræts-Forbund (DHIF).

DHIF er en frivillig idrætsorganisation organiseret under Danmarks Idræts-Forbund. DHIF organiserer ca. 350 handicapidrætsforeninger med ca. 20.000 medlemmer (1997) fordelt landet over. Der dyrkes ca. 40 forskellige idrætsgrene, og der findes idrætstilbud for personer med ethvert handicap.

Det er ikke alle idrætsgrene, der tilbydes alle steder. Det kan derfor være nødvendigt med transport for at nå til aktiviteten. Nogle foreninger har en transportordning, som medlemmerne kan tilslutte sig. De fleste handicapidrætsforeninger vil være parate til at udvide deres tilbud af aktiviteter, hvis der er ønske om det.

Der har i en del år været satset meget på at skabe gode idrætsmuligheder for handicappede børn. Det har været gennem idrætsforeningernes ugentlige tilbud. Der har været arrangeret "kom og prøv" stævner i amterne. DHIF's børneudvalg har igennem en årrække afholdt velbesøgte børneidrætslejre.

DHIF har en landsdækkende konsulentordning med en idrætskonsulent i hvert amt. Handicapidrætskonsulentens opgaver er at yde hjælp til foreningerne samt at rådgive handicappede personer, der ønsker et idrætstilbud. Konsulenterne arbejder også for at udbrede idrætstilbudene til handicappede børn. Det gælder i såvel foreninger som i skoler, hvor handicappede børn færdes. Konsulenterne oplyser gerne om lejre for børn og om kurser for instruktører og hjælpere, der ønsker at vide mere om idræt for børn. Idrætskonsulenten råder også over en samling af idrætsrekvisitter, videofilm og litteratur, der kan lånes eller lejes. DHIF kan oplyse navn og telefonnummer på den lokale handicapidrætskonsulent. DHIF's adresse er:

Dansk Handicap Idræts-Forbund

Idrættens Hus, Brøndby Stadion 20, 2605 Brøndby
Telefon 4326 2626.

DHIF oprettede i 1995 Handicapidrættens Videnscenter som en selvejende institution, der har til formål at indsamle, bearbejde og formidle viden om handicapidræt til gavn for foreninger, offentlige institutioner og andre, der interesserer sig for handicapidræt.

Adressen er:

Handicapidrættens Videnscenter

Havnevej 7, 4000 Roskilde
Telefon 4634 0000