

## Vinteraktiviteter

### Indledning

Dette afsnit om vinteraktiviteter er et tillæg til bogen ”Spil mig. Inklusion af børn og unge med handicap i idræt i skole og fritid”(2001), som kan købes ved Handicapidrættens Videntcenter. Afsnittet her er oversat fra den svenske udgave af Spil mig: ”Passa mig”. Det er skrevet af Terhi Huovinen, Jyväskylä University i Finland. Illustrationerne er af Meralyn Fawcus og Glen Robey, Australien Sports Commission.

### Indhold:

- Kom godt i gang
- Ronny Persson
- Vær opmærksom på naturforholdene
- Undervisningsmetoder
- Organisering af undervisningen
- Hjælpemidler
- Alpint skiløb
- Langrend
- Skøjteløb
- Spil på is
- Vinterudflugter og eventyr

### Kom godt i gang

Inden vi går i gang med vinteraktiviteterne, skal vi lige genopfriske vores syv hovedpersoner for nye læsere: Steffen, Pernille, Iver, Line, Mark, Ida og Goran. Disse syv unge mennesker er ”stjernerne” i SPIL MIG. Unge, der lige som alle andre unge mennesker har unikke evner og behov.

De unge mennesker optræder gennem hele bogen, hvor man følger dem i opvæksten, planlægger deres inklusion i idræt og andre bevægelsesaktiviteter og deltager i forskellige aktiviteter med dem - fra den tidlige barndom og op til den ikke-skolepligtige alder. Vi vil se på, hvordan vinteraktiviteter kan tilrettelægges og tilpasses for at dække hovedpersonernes behov, og vi vil overveje, hvilke forhold der skal tages i betragtning for at de kan blive inkluderet i idrætsaktiviteterne.

**Steffen** er en livlig ung mand, der holder af at udtrykke sig gennem bevægelsesaktiviteter. Hans højre arm og håndled er permanent bøjedet, og han har kun ringe fingerfærdighed, men Steffen klarer for det meste sig selv i dagligdagen. Han er meget populær blandt klassekammeraterne, fordi han kan lide at lave sjov og altid giver sig selv fuldt ud i de forskellige aktiviteter. Steffens venstre underben er permanent udadrejet, mens hans fod drejer indad, og det giver balanceproblemer. Hans tale er sløret, og hans syn er svagt. Steffen er spastisk lammet. Han har altid gået i almindelige skoler.





**Pernille** bliver let træt, men hun er alligevel parat til at prøve de fleste aktiviteter. Hendes stærkeste sportsgrene er basketball og rundbold, da hun har rigtig god øjen-/håndkoordination. Det meste af tiden bruger hun kørestol for at komme rundt, men hun bruger også benskiner og krykker. Pernille har god styrke i overkroppen, men hun har meget lidt følelse i underkroppen. Hun deltager i de fleste aktiviteter i den almindelige skole, selv om hun også er nødt til at tage fri fra skolen i forbindelse med, at hun går til fysioterapi. Pernille bliver kateteriseret i stedet for at gå på toilettet. Hun er stille og meget bevidst om, at hun er anderledes - især i gymnastikundervisningen. Ved fødslen fik Pernille sat en ventil ind mellem hjerne og mave for at fjerne den konstante væskeophobning. Hun har syns- og perceptionsproblemer, og hun er lettere skeløjet. Pernille er født med en misdannelse af ryggen (spina bifida).

**Iver** er født blind, men kan dog opfatte lys og skelne omrids på afstand. Han er bidt af alle former for fysisk aktivitet, og især af at løbe. Han klarer sig godt på de fleste områder i skolen, og han kan læse punktskrift. Det er ret almindeligt, at Iver får buler og skrammer på albuer og knæ, og han tager de daglige stød og slag med et smil.



**Lines** lærere har meget svært ved at fastholde hendes opmærksomhed, især under længere forklaringer eller forevisninger. Hun virker tit forvirret og synes at dagdrømme meget af tiden. Det er svært at vide, om hun kan lide aktiviteterne eller ej, da hun for det meste er stille og ser meget udtryksløs ud. Line glemmer også, hvor hun skal være, eller hvad hun skal gøre, selv om hun har prøvet aktiviteten før. Line har været ind og ud af såvel specialskoler som almindelige skoler, men hendes forældre foretrækker, at hun går i den lokale skole. Line er autist.

**Mark** bor på landet, hvor der ikke er ret mange muligheder for at deltage i idræt og andre bevægelsesaktiviteter. Han er helt åbenbart glad for at være med til idræt, men han bliver nogle gange frustreret over sin dårlige koordinationsevne og balance under visse aktiviteter. Hans lærere bliver også frustrerede, dog mest over Marks humørsvingninger og sløvhed. Han er ofte sygemeldt, klager over hovedpine og træthed, og er ikke altid godt tilpas i større grupper, hvor han bliver sky og indadvendt. Marks sukkersyge (diabetes) er nogenlunde under kontrol ved hjælp af medicin, men hans lærere må hele tiden være opmærksomme på hans helbredstilstand, især før motion, og på grund af hans tilbagetrækkethed og sløvhed også i forbindelse med hans kost. Mark er også tunghør, og derfor har han nogle gange svært ved at følge med i, hvad der bliver sagt.



**Ida** var som lille involveret i et biluheld, der betød at hun blev lammet i venstre side. Hun er virkelig glad for at lege med sine kammerater og hader at blive holdt udenfor. Hun bruger for det meste kørestol og har brug for hjælp på vanskeligt eller ujævnt underlag. Hendes tale er sløret, og det kan være svært at forstå, hvad hun siger, hvis man ikke kender hende. Hun har også problemer med at forstå og følge instruktioner. Ida udviser imidlertid stor beslutsomhed i alt, hvad hun gør, og hun giver ikke så let op.

**Goran** er en glad ung mand, der kan lide alle former for idræt og bevægelsesaktiviteter. Hans kondition er imidlertid ikke særlig god, og han bliver let træt. Goran er generelt meget kærlig over for alle, han møder, og kan blive helt ude af det, hvis andre ikke er lige så kærlige over for ham. Hans intellektuelle præstationer er ikke særlig gode, og han har problemer med at forstå grundbegreber. Det bliver naturligvis ikke bedre af, at han har syns- og høreproblemer. Leddene i Marks øverste nakkehvirvler er ikke i balance (atlantoaxial ustabilitet), hvilket ofte ses forbindelse med Downs syndrom. Dette udelukker ham fra at deltage i visse aktiviteter og giver ham også noget ubehag, især om vinteren.



### **Ronny Persson**

*”Jeg troede ikke, at jeg kunne fortsætte med at løbe på ski.”*

En faldulykke i 1987, da jeg var 20 år gammel, resulterede i, at jeg er lam fra taljen og ned.

Inden ulykken voksede jeg op i en nordsvensk by, der hedder Kramfors. Min opvækst må vel kunne beskrives som almindelig. Vi legede tit udendørs og vi dyrkede især meget idræt. Det var basket, fodbold, ishockey og skydning, men frem for alt var skiløb den dominerende sportsgren. Under min opvækst herskede et rent ”Stenmark-hysteri”, så det var nok ikke så underligt, at de fleste løb på ski den gang.

Efter ulykken troede jeg ikke, at jeg kunne fortsætte med skiløb. Gennem venner og personer fra sundhedsvæsenet kom jeg i kontakt med forskellige typer idræt, og jeg styrketrænede og kørte flittigt kørestolsrace.

Nogle år senere, 1995, deltog jeg på et hold for nybegyndere i sit-ski. Efter en uges ophold i Sälen bestemte jeg mig. Det her var noget, jeg ville satse på!

Så kom jeg med i min første konkurrence og husker jeg ikke helt forkert, nåede jeg ikke målsætningen i en eneste disciplin... Hvor sjovt det end lyder, gjorde det mig reelt motiveret. Jeg skulle minsandten vise dem, at selv jeg kunne være med og fighte.

Træningen tiltog i mængde og et af mine tidligste mål var faktisk, at forsøge at være med i den svenske olympiske trup til Paralympics i Nagano år 2000. Til at begynde med blev jeg ikke udtaget. Men takket være, at jeg havde trænere, som troede på mig, fik jeg mulighed for at tage til USA for at køre Worldcup og med et godt resultat i ryggen, fik jeg alligevel lov til at tage til Japan. Og denne mulighed resulterede i at min satsning på skiløb var så stor, at jeg tog orlov for at hellige mig træning på heltid.

Jeg kom hjem fra Japan med en bronzemedalje og det var selvfølgelig det største, jeg til dato havde oplevet i min idrætskarriere. Det var helt fantastisk!

Fortsættelsen har også været fremgangsrig. I år 2002 foregik Paralympics i Salt Lake City og derfra pryder 3 medaljer mit præmieskab. Ud over dette har jeg også medaljer af forskellig værdi fra Verdensmesterskaberne.

Som afslutning kan jeg ikke understrege tydeligt nok, hvad idrætten har betydet for mig. Dels den sociale del, at træffe nye mennesker og se mig om i verden. Men måske har det haft allerstørst betydning for mit hverdagsliv. Gennem det at træne og blive fysisk stærkere klarer jeg hverdagens udfordringer lige fra at komme op over en fortovs kant til at klæde mig på siddende i en stol. Det meste bliver meget lettere.

### **Vær opmærksom på naturforholdene**

Undervisningen i vinteraktiviteter omfatter forskellige motionsformer, som kan udøves udendørs om vinteren f.eks. langrend, alpint skiløb, skøjteløb, kælkning, lege i sne, vandreture i sne og friluftsliv.

Visse typer af funktionsnedsættelser indebærer nedsat følesans for varme og kulde og/eller et energistofskifte, som ikke evner at tilpasse kroppen til temperaturudsving. Man skal derfor være ekstra opmærksom på, at eleverne ikke fryser. Det er vigtigt at sikre sig, at eleverne er hensigtsmæssigt klædt på. Det er ligeledes en god idé at forsikre sig om, at der findes mulighed for at komme ind i et varmt lokale i nærheden af aktivitetsområdet.

Man skal være opmærksom på mængden af lys, når man bevæger sig udendørs om vinteren. Specielt for synshæmmede kan det være svært at orientere sig i den blå skumring om eftermiddagen eller i stærkt solskin, der reflekteres i sne. Ved problematiske lysforhold kan det være en støtte, at have en hjælper ved hånden, at anvende kontrastfarver og/eller solbriller.

Man skal sikre sig, at der ikke findes barrierer på vejen til/fra aktivitetsområdet og på selve området. Det gælder f.eks. adgangsforholdene til og indretning af en evt. ”varmestue”. Desuden bør man tænke på, hvordan personer, som anvender hjælpemidler, skal komme ud til sporet eller op på bakken, og hvor hjælpemidlet kan opbevares, mens man er aktiv.

### **Undervisningsmetoder**

Når man underviser i vinteraktiviteter, er det vigtigt at aktivere eleverne, så de ikke begynder at fryse. Det er godt at anvende flere forskellige undervisningsmetoder, eftersom mange elever med særlige behov ofte lærer bedst gennem aktiviteter, der aktiverer syns- og bevægelsesanserne. Som støtte til de mundtlige instruktioner kan man for eksempel give praktiske eksempler, ride aktivitetsbanen op i sneen eller på isen samt anvende billeder i undervisningen. Konkrete instruktioner aktiverer muskel- og ledsanserne. Til støtte for indlæringen kan der gøres brug af forskellige hjælpemidler. Ved f.eks. alpine skiløbsaktiviteter kan man anvende stænger og lave markeringer med stave, for at eleven skal lære at forme og finde en rytme i svingende. Det er lettere at planlægge og give instruktioner vedrørende motoriske præstationer, hvis man beder eleverne selv fortælle, hvad han eller hun vil gøre og i hvilken rækkefølge. Det vigtigste ved al undervisning i vinteraktiviteter er, at eleverne får en mulighed for at føle, at de lykkes, og at de får positiv feedback for deres præstationer.

### **Organisering af undervisningen**

En undervisning opbygget efter en særlig struktur kan understøtte indlæring.

Hvis lektionen følger visse rutiner, kan det skabe en følelse af tryghed og det kan give læreren mulighed for at repetere forskellige områder. Man kan for eksempel anskueliggøre lektionens opbygning og indhold ved hjælp af billeder. Man kan også anvende musik for at konkretisere tidsanvendelsen: når musikken spiller, træner eleverne og når der er stille, går man videre til næste opgave eller får nye instrukser.

Mange vinteraktiviteter er fysisk krævende, i særdeleshed for nybegyndere. Håndteringen af redskaberne kræver nye bevægemønstre. Træthed kan medføre forkerte stillinger, gøre det sværere at koordinere bevægelser og højne risikoen for skader.

Hvis eleven er varmt klædt på, kan han eller hun sætte sig i sneen og hvile sig i korte perioder af gangen. En bæk, et siddeunderlag eller en barnepulk kan placeres i nærheden af indlæringsområdet, så eleven kan tage korte pauser der. Ind imellem er det en god idé at tage længere pauser indendøre, hvor eleverne kan få noget varmt at drikke.

Hvis eleverne taber koncentrationen, har svært ved at forstå de instruktioner man giver, eller har en tendens til at køre fast i det, han eller hun er i gang med i øjeblikket, er det en god idé at gå over til frie aktiviteter i en periode eller at ændre øvelse.

Vær opmærksom på, at **Steffen** er varmt klædt på, eftersom kulde kan forværre u hensigtsmæssige stillinger af arme og ben. Undgå stillinger som aktiverer uønskede reflekser, for eksempel plovsving ved alpint skiløb. Eftersom Steffen kan have svært ved at holde balancen, kan man evt. gøre brug af forskellige hjælpemidler under ski- og skøjteløb. Du kan hjælpe Steffen i hans bevægelser ved at give støtte til hans hofte, ryggrad eller skulder. En sådan støtte hjælper ham til at slappe af og normalisere muskelspændinger.

**Pernille** begynder let at fryse om vinteren, eftersom hendes funktionshæmning nedsætter stofskiftet og funktionen i det autonome nervesystem. Følelsesløsheden i fødderne øger risikoen for forfrysninger og tryksår. Vær opmærksom på at tilpasse påklædning efter vejret og dæk efter behov hendes fødder til med ekstra tæpper. På lange udflugter skal Pernille opmuntres til at skifte stilling ind imellem. Man kan også mindske trykket mod huden ved at vælge den rette syning og støtte i sædet. Vær opmærksom på at der altid findes en varmestue i nærheden.

**Iver** kan have behov for individuel vejledning og det anbefales, at han har sin egen støtteperson. Instruktionerne skal primært være mundtlige. Beskriv miljøet og aktiviteten skridt for skridt. Anvend elevernes navne, når du underviser, så Iver ved, hvem du henvender dig til. Når Iver skal stifte bekendtskab med nye redskaber, skal man lade ham føle på dem, og han skal konkret vises rundt på nye steder såsom skiområder og skøjtehaller, inklusivt omklædningsrum. Tag evt. fat i Ivers hænder og led ham rundt for at vejlede ham. For at han kan drage nytte af sin synsrest, bør beklædning, skilte og undervisningsmidler være i stærke farver, som afviger fra omgivelserne. Når du giver instruktioner i en aktivitet, skal du give Iver tydelige anvisninger på, hvordan han skal orientere sig. Vær opmærksom på lysmængden, således at du for eksempel ved en undervisningssituation med stærk solskin sørger for, at solen skinner på dig og at Iver har solen i ryggen. Tænk specielt på, at den mundtlige vejledning skal være eksakt og sikker i vinterskumringen, hvor det er svært at skelne flader og kontraster i terrænet.

For **Line** er det vigtigt med alsidige motionsoplevelser. Selvom det i starten kan være ubehageligt med nye situationer, styrkes hendes selvtillid, når det lykkes at lære nye ting. Man kan forberede en ny situation ved at fortælle om aktiviteten samt gennem at vise en video eller billeder af aktivitetsområdet. Det er en god idé, at notere kommende aktiviteter i hendes ugeprogram. Hun kan på forhånd øve sig i at tage udstyret på enten hjemme eller på skolen. Gennem støtte og opmuntring mindskes hendes angst for nye udfordringer. Det kan være svært for Line at fungere i gruppen, så der kan være behov for en støtteperson og individuelle aktiviteter. Hun kan være over- eller undersensibel for lys, lyd, berøring, smerte, temperatur, dufte eller andre sanseindtryk. Ved at lære Line godt at kende, bliver det lettere for læreren, at tage hensyn til hendes særlige træk. Som støtte for kommunikationen er det en god idé at anskueliggøre oplysningerne ved hjælp af praktiske eksempler, billeder, skrevne instruktioner og støttetegn. For at vise hvordan lektionen kommer til at skride frem, kan man til hjælp benytte sig af billeder og en tidstavle. Giv tydelige instruktioner om,

hvad der skal trænes, og hvor lang tid træningen tager. Følg rutinerne. Lektioner, som afholdes udendørs, skal påbegyndes og afsluttes tydeligt. Lines indlæring støttes ved tydeligt afgrænset træningsområde, for eksempel ved at afgrænse banen for skiløb ned ad bakke eller spilleområdet på skøjtebanen.

**Mark** kan have svært ved at høre lærerens instruktioner udendørs. Stil dig tilstrækkeligt nær ved ham, så han kan aflæse læbernes bevægelser. I undervisningssituationer med solskin, skal du være opmærksom på, at Mark har solen i ryggen, og at du har solen i ansigtet. Giv korte mundtlige instruktioner og vis med praktiske eksempler, hvordan aktiviteterne skal udføres. Som støtte til talen kan du ved behov benytte dig af tegnsprog. Hvis du behøver en tegnsprogstolk til lektionen, skal du sikre dig, at tolken kommer til lektionen med det udstyr, som er nødvendigt for at deltage i aktiviteten. Hvis eleven f.eks. skal have skiundervisning, er det vigtigt, at tolken kan følge med ud i sporet. Vælg tilstrækkeligt lette øvelser, så det lykkes for Mark at gennemføre dem. Opmuntring og positiv feedback støtter Marks selvtillid. Eftersom øvelser, der kræver balance og koordination, er en udfordring for Mark, skal man arrangere forskellige lege, hvor han får øvet sig i disse grundfærdigheder.

Også **Ida** begynder let at fryse, når hun motionerer ude om vinteren, så mind hende om, at klæde sig på efter vejrforholdene. Tag ved behov et ekstra tæppe med og sørg for, at der findes et varmt opholdsrum i nærheden.

**Goran** har brug for at træne meget, når han skal lære nyt. En undervisning, der bygger på gentagelser og variationer af kendte aktiviteter, er godt for Goran. Planlæg undervisningen så den indeholder intervaller med skiftevis anstrengende og lette momenter. Ved behov kan man tage en pause inden døre med en kop varm chokolade. Benyt dig af et enkelt og tydeligt sprog. For at anskueliggøre opgaverne, kan du med praktiske eksempler vise, hvordan man skal udføre dem, samt gøre brug af billeder.

### Hjælpemidler til vinteraktiviteter

Mange elever med særlige behov har brug for specielle hjælpemidler for at kunne udøve vinteraktiviteter. Hjælpemidlet kan tilpasses elevens behov, således at man f.eks. anvender siddeunderlag, der er skåret af liggeunderlag, og man kan justere højde og hårdhed på grej. Det rette redskab hjælper eleven med at lykkes og gør det muligt for ham eller hende at udøve aktiviteten på egen hånd.

Når man skal vælge, hvilket hjælpemiddel der passer eleven, er det en god idé at være opmærksom på følgende:

- størrelse
- form
- materiale
- er redskabet let at håndtere?
- er redskabet det bedst egnede?



De hjælpemidler, som oftest anvendes i tilpasset vintersport er forskellige befordringsmidler, redskaber, der hjælper til at holde balancen, samt forskellige redskaber med hvilke læreren kan styre elevens bevægelse. Ved langrend, alpint skiløb og skøjteløb har kørestolsbrugere en mulighed for at anvende kælke, der er tilpasset efter den respektive motionsgren.

Ved alpint skiløb med kælk holder man for det meste støtteski i hænderne, ved langrend normale stave og ved skøjteløb enten stave eller køller med seks spidser i enden, som hjælper skøjteløberen med at kunne trække sig fremad.

For at holde balancen på bakken, på isen eller i skisporet, kan man benytte sig af en såkaldt ”glider”, dvs. en støtteramme med ski monteret underne (gangstativ med ski).

På bakken kan hjælperen kontrollere farten ved hjælp af en sele. Man kan sætte skispidsholdere på skispidserne for at forhindre, at skiene krydser ind over hinanden. På kælke, som anvendes ved langrend og skøjteløb, kan man fæste et reb foran på kælken. For at styre bevægelserne kan man f.eks. anvende porte, kæppe og stave. Med tanke på sikkerheden bør man altid anvende hjelm ved alpint skiløb og skøjteløb.



Det er en god idé, at anvende forskellige hjælpemidler på en alsidige og vekslende måde, for at motivationen for træningen opretholdes, og for at eleven ikke skal blive afhængig af et bestemt redskab, der kun skal anvendes til midlertidig støtte. Alle hjælpemidler, som fremmer indlæringen, er gode hjælpemidler.

### Alpint skiløb

Alpint skiløb kan udøves enten med kælk (f.eks. sitski, bi-ski, ski-cart) eller på ski (stående). I begge typer af alpint skiløb bygger undervisningen på samme principper. De grundfærdigheder, som bør trænes er balance, sving, kantning, belastning af ski og rytme.

Undervisningen i alpint skiløb indledes med, at man lærer udstyret at kende, at man udfører balanceøvelser, træner i at bevæge sig og i at lave sving med skiene. Det er også vigtigt, at man lærer at kontrollere farten på bakken. Anvendelse af skilift udgør en vigtig del af alpinsporten, så det er godt, hvis man i fred og ro får trænet, at anvende den.

Ved alpint skiløb kan **Steffen** træne stående på ski eller alpint skiløb på kælk. Ved stående skiløb kan det være hensigtsmæssigt at træne sving med parallelle ski og at undgå plovsving. For Steffen er det lettest at svinge ved en vridning af overkroppen. Som støtte til balancen kan man anvende ”glidere” (stativ m. ski), støttestave, stænger eller støtteski. Ved hjælp af skispidsholdere kan man forhindre skiene i at krydse over hinanden. På bakken assisterer man Steffen fra hans stærke side.

**Pernille** kan anvende kælk til alpint skiløb samt støtteski. Tænk på, at påklædningen skal være tilpasset efter vejret, eftersom det let bliver koldt på bakken. For at hun bedre kan opfatte formen på bakken og svingene, kan læreren give mundtlige instruktioner eller benytte sig af forskellige markeringer og porte. Til at begynde med er det godt, hvis Pernille har en assistent, som kan hjælpe hende med liften og med håndtering af kælken.

Ved alpint skiløb har **Iver** behov for en ledsager som instruktør. Det er godt, hvis begge anvender advarselsveste i stærke farver, så de andre skiløbere bemærker dem og viger til side for dem. Ved begyndertræningen skal man prioritere at træne en balanceret skistilling. De mundtlige instruktioner skal være tydelige. For at overskueliggøre retningerne på



bakken, er det en god idé at anvende en urskive: ”Liften er ved klokken to”. Når man instruerer Iver, kan man udover mundtlige instruktioner, anvende stave, stænger og liner eller give instruktioner ved at tage fat i hans hænder. Instruktørens stemme kan reguleres ved hjælp af mikrofon og højttaler.

Man kan forberede **Line** før ankomsten til bakken ved at vise hende billeder og det udstyr, som hun skal anvende ved skiløbet. Skistøvler og tunge ski kan til en start virke skræmmende, så det er godt, hvis hun i ro og mag vænner sig til det. På bakken kan hun ved behov benytte sig af skispidsholdere eller støttestave. Line har glæde af, at hver øvelse udføres på et særligt område på bakken og at undervisningen forløber efter et fastlagt og af hende kendt skema. Når man underviser Line, skal man være opmærksom på hendes eventuelle over- eller underfølsomhed for kulde eller smerte.

**Mark** har glæde af at bruge meget tid på balanceøvelser i form af forskellige lege. Vis altid med praktiske eksempler, hvad der skal trænes og anvend både mundtlige instruktioner og tegnsprog. Vær sikker på at Mark har forstået dine instruktioner, inden han går i gang. På bakken kan Mark have behov for at bruge en ”glider”, eller støttestave for at holde balancen.

Ved alpint skiløb kan **Ida** anvende en kælk, som er forsynet med en eller to ski. Hvis hun har svært ved at benytte støtteski med venstre hånd, kan hun træne i at styre kælken ved hjælp af vægtoverføring, dvs. at læne sig med hovedet og kroppen i den retning, hvor hun skal svinge. Når man starter træningen, kan hjælperen støtte kælken, og han eller hun kan evt. hjælpe til med at bremse ved hjælp af liner fastspændt bag på kælken.

**Goran** kan have svært ved holde balancen, så planlæg mange forskellige øvelser, som udvikler balancen og gør ham bekendt med udstyret. Giv kun en instruktion af gangen og vis med praktiske eksempler, hvordan han skal gøre. Tal tydeligt, når du underviser ham og giv konkrete tips. Man kan f.eks. anvende baner, der styrer svingene. Han kan have behov for en personlig hjælper på bakken. For at han skal kunne holde balancen, kan han f.eks. anvende en ”glider”. En anden mulighed er, at en person holder en stav, Goran kan gribe fat i, så de løber parallelt. Det er også muligt, at han skal støttes manuelt. Man kan fæste skispidsholdere på skiene.



## Langrend

Langrend kræver balance, koordination og udholdenhed. Gennem det rette valg af udstyr kan man påvirke skioplevelsen, så den bliver god. Det er vigtigt at vælge det rette skiterræn. Børn synes tit, det er sjovere at løbe på ski ude i terrænet frem for i et spor. Et godt skiterræn er trygt og alsidigt. Både på skrænter og på plan mark kan man bygge aktivitetsområder bestående af stigninger og nedkørselsbakker, pukler, hoppebakke, forskellige baner og eventyrspor samt planere området til leg.

**Steffens** skiløb kan gøres nemmere ved at sporene er i god stand. Til en start er det en god idé, at træne i fladt terræn og at undgå store højdeforskelle. Hvis Steffen ikke kan klare stående skiløb, kan han også prøve skiløb med kælk.

Når **Pernille** løber på ski, kan hun anvende en skikælk. Det er bedst først at træne i fladt terræn.

Et dybt skispor i god stand gør det lettere for **Iver** at løbe på ski. Giv tydelige og mundtlige instruktioner samt beskriv både terræn og den omgivende natur. Ved behov kan man tage fat i hans



hånd for at vise ham korrekt skiløbstechnik. I starten skal man bruge god tid på balanceøvelser og anvende flade skispor f.eks. på is.

Et tydeligt skispor viser på en letforståelig måde **Line** retningen for skiløbet. Hun kan på forhånd øve sig i at tage skiudstyret på enten hjemme eller i skolen.

**Mark** har brug for meget træning for at holde balancen. Lad ham deltage i leg og spil som træner balancen. Anvend især skiterræn som træningsmiljø. Hvis der er behov for tegntolk, så informér om, at hun eller han bør være klædt på til at kunne deltage i skilektionen. Vær opmærksom på, at Mark husker at spise et godt mellemmåltid, inden I tager på længere skiture.

Langrend kan være svært for **Ida**, hvis hun ikke kan anvende sin venstre arm. Hun kan alligevel deltage i skilektionerne ved hjælp af en skikælk, og hun kan aktivt stage sig fremad med en stav, hun holder i højre hånd. Det kan være en idé at binde et reb fast i skikælken, for at assistenten kan hjælpe til ved at trække i kælken. Hun kan sagtens køre nedad bakker på skikælken, bare assistenten hjælper hende med at komme op ad skibakken.

Skispor i god stand og et plant terræn er en hjælp, når **Goran** skal lære at stå på ski. Det er godt at lave balanceøvelser ude på skiterrænet. Ved valg af rute til skiudflugter, skal man være opmærksom på Gorans fysiske kondition.

## Skøjteløb

Skøjteløb består af løb fremad og bagud, cirkler, bremsninger, retnings skift, piruetter og forskellige hop. Træningen begynder med balanceøvelser og at vænne sig til isen. Når man begynder at løbe på skøjter, er det også en god idé at lære sig sikker landing ved fald og at kunne rejse sig igen. Det er vigtigt at være opmærksom på, at anvende skøjter som passer godt på foden og virker stabiliserende. Skøjteløbere, der er kørestolsbrugere, kan benytte skøjtekælke. Der findes forskellige typer af skøjtekælke til kunsløb, lang-distanceløb og spil på is (se s.8). En kælk, som er fremstillet til spil, og som har to hockeyskinner under sædet og en bøjle af metal foran, kan fint anvendes til alment brug. Efterhånden som skøjtefærdighederne udvikles, kan man også prøve at løbe i formationer og at lave gymnastik på isen. Stående skøjteløbere og skøjteløbere på kælke kan udøve disse aktiviteter sammen.



**Steffen** kan have svært ved at løbe på skøjter. Til sin hjælp kan han bruge en ”glider” (gangstativ med meder/ski) eller en sparkstøtting. Man kan bøje sparkstøttingens meder en anelse til siderne, så det går lettere at sparke med skøjterne. Hvis Steffen ikke kan klare at skøjte stående, kan han bruge en kælk.

Når **Pernille** skal løbe på skøjter, kan hun gøre brug af en skøjtekælk. For Pernille er det nemmere at skøjte end at stå på ski, eftersom friktionen på is er mindre end på sne.

Beskriv skøjtebanen for **Iver** og lær ham omgivelserne at kende. Anvend så stærke farver som muligt på de rekvisitter, du anvender på isen. Til hjælp for orienteringen kan man også anvende lydilder. Som støtte for balancen kan Iver ved behov anvende en ”glider”, en sparkstøtting eller en hockeystav, der holdes af en hjælper. Til de tekniske øvelser kan du afgrænse et roligt område på isen. På den måde behøver Iver ikke være bange for at støde sammen med de andre løbere. Lektionen bør også altid indeholde lege, som Iver kan deltage i sammen med de andre. Ved legene sammen med kammeraterne kan støttepersonen hjælpe med orienteringen.

For at hjælpe **Line** med at lære at stå på skøjter kan man gøre brug af billeder og tegn til støtte for kommunikationen. Hun kan også lide forskellige baner og stationer med opgaver. Line nyder skøjtelektionen, hvis den skrider frem efter et fast skema. Ved behov kan hun øve sig i at tage skøjterne på inden døre og stå på en blød madras.

Giv **Mark** tilstrækkelig med tid, for at han kan få en balanceret stilling, når han løber på skøjter. Han kan i begyndelsen støtte sig til en ”glider”, en sparkstøtting eller en hockeystav som holdes af en støtteperson. Arranger forskellige lege, for at han kan træne balancen, sikre landinger ved fald og at rejse sig op igen. Det kan være svært for ham at høre instruktioner på skøjtebanen, så anvend kun korte, mundtlige instruktioner og brug visuel støtte og praktisk forevisning.

Når **Ida** skøjter, kan hun benytte en skøjtekælk. Skøjtningen kan lettes ved at en støtteperson trækker kælken i et reb. Ida skal opmuntres til aktivt at bruge begge arme. Staven eller hockeystaven kan ved behov fæstnes til den svage hånd ved hjælp af en specialsyet handske eller burrebånd.

**Goran** nyder, at man anvender musik til skøjteløb. Han kan have problemer med balancen, så en hjælper kan f.eks. støtte ham ved at holde i hans hænder eller ved at holde en stav. Han kan også bruge en sparkstøtting eller en ”glider”.

## Spil på is

Der er mange faktorer, som påvirker det at spille på is, f.eks. holdstørrelse, spillernes skøjtefærdigheder, antallet af redskaber, som man har til rådighed, størrelsen af isen eller spillernes specielle behov som følge af evt. funktionsnedsættelser.

Målsætningen med lektionen afgør også hvilke spilleregler, der skal tillempes. Det vigtigste er, at man tager hensyn til alle elevernes udgangspunkt for at deltage i spillet. Når læreren tilrettelægger tilpasninger i spillet, kan hun eller han f.eks. tænke over følgende:

- Hvordan kan man gøre spillet lettere eller gøre det mere udfordrende?
- På hvor stort område skal man spille? Hvordan kan man tydeligt afgrænse banen?
- Med hvilke slags hold skal man spille? Skal man f.eks. bruge udskiftningsspillere og hvilepauser?
- Hvordan kan man anskueliggøre spillet? Kan man f.eks. markere mål og spilretning med forskellige farver? Hvordan kan man anskueliggøre spillernes opgaver på banen?

- Hvordan må man bevæge sig i spillet? Hvordan må man benytte hockeystav eller udstyr?
- Hvilken størrelse, farve, form og vægt skal udstyret have?
- Hvordan skal opgaverne fordeles mellem spillerne? På hvilket område må de respektive spillere bevæge sig? Er der behov for en holdleder?
- Er der behov for særlige regler, f.eks. at man må skyde på mål direkte på en pasning, at bolden skal passere via samtlige spillere, inden man skyder mål, tillægspoint for at opmuntre sine kammerater osv.?

Når **Steffen** spiller isspil, kan han benytte en iskælk, hvis ikke han kan klare at løbe på skøjter. Det er en god idé at anvende en stor og broget bold og det er godt, at afgrænse spilleområdet så det bliver tilstrækkeligt småt.

Ved isspil kan **Pernille** anvende iskælk. Det bliver lettere for hende at deltage i spillet, hvis man anvender en stor, broget bold, der bevæger sig lidt langsommere end en almindelig bold.

**Iver** kan deltage i isspil med hjælp fra en støtteperson. Anvend store bolde i stærke farver, som har bjælder indeni og som bevæger sig lidt langsommere end en almindelig bold. Du kan afgrænse et område til Iver, f.eks. fra kortsiden af banen og i retning mod bredden, hvor de øvrige spillere ikke må komme. Inden man laver mål, skal holdet spille Iver. Det andet hold kan have en lignende ”joker”. Det er en god idé, hvis alle spillere har dragter på, som fremtræder så tydeligt som muligt mod baggrunden.

**Line** kan have svært ved at forstå reglerne i spil og holdspil. Man kan f.eks. anskueliggøre spil-idéen ved at anvende farver, der viser spilretning: hvis man spiller med en rød bold, kan Lines hold have røde veste på og deres mål kan markeres med et rødt flag. Man kan også give Line en veldefineret opgave f.eks. at være målvogter, så behøver hun ikke at koncentrere sig om indviklede regler. Ind imellem kan man lave en selvstændig bane til Line, hvor hun kan arbejde selvstændigt med at udvikle sine spillefærdigheder.

Eftersom **Mark** kun har haft ringe muligheder for at udøve idræt og har behov for at træne grundlæggende færdigheder i skøjtning, kan han opleve det ubehageligt, at spille i en stor gruppe og kan derfor være tilbøjelig til at trække sig ud. Arranger forskellige småspil, hvor man kan klare sig med begrænsede færdigheder. Gør spillet lettere ved at gøre banen mindre, ved at anvende en bold, der bevæger sig langsommere eller gennem at give eleverne tydelige opgaver i spillet.

**Ida** kan spille isspil på iskælk. For at Ida skal kunne koncentrere sig om at håndtere et redskab (f.eks. en hockeystav), kan en hjælper f.eks. trække kælken i et reb fastgjort hertil. Spillereglerne kan anskueliggøres ved hjælp af billeder, forskellige redskaber og farver. Ved behov kan hockeystaven fæstnes til den svage hånd med en specialfremstillet handske eller ved hjælp af burrebånd.

Det er ofte svært for **Goran** at opfatte regler og at forstå spil-idéen. Disse kan anskueliggøres ved hjælp af billeder, farver og med tydelige markeringer af spilområdet. Spillet gøres lettere gennem mundtlige instruktioner fra læreren. Jo flere redskaber spillet kræver, desto sværere bliver det for Goran. I begyndelsen kan han træne isspil uden hockeystave og med en stor bold,

f.eks. en terapibold. Man kan også udøve isspil uden skøjter – på denne måde behøver Goran ikke at koncentrere sig om at skøjte.

### Vinterudflugter og eventyr

For de fleste er det en stor oplevelse, i måneskin at tage på en udflugt til en snedækket skov eller at sidde ved et lejrbrål og drikke kaffe fra en sodet kaffekande mens gnisterne springer og smælder i brændet. Med lidt fantasi kan man arrangere et vintereventyr eller en god udflugt i nærmiljøet. Når man planlægger udflugten, må man finde et godt tema og vælge en rute, som passer gruppen. Det er en god idé, at sikre sig, at der findes mulighed for at gå inden døre i nærheden. Når man har klædt sig på efter vejret og taget proviant og nødhjælpskasse med, findes alle forudsætninger for en god oplevelse.

På udflugter kan **Steffen** prøve at komme frem på forskellige måder. Snesko og stave kan hjælpe ham med at holde balancen i vinterfåret. Også kælke og terrænkørestole fungerer godt som befordringsmiddel på udflugter. Vejled Steffen, så han er tilstrækkelig varmt klædt på, eftersom kulde øger spasticiteten og forværrer uhensigtsmæssige stillinger.

**Pernille** kan være med på udflugter ved hjælp af skikælk, terrænkørestol eller snescooter. Beklædningen skal være tilstrækkelig varm. På længerevarende udflugter skal man minde Pernille om at skifte stillinger ind i mellem. Desuden skal man sikre sig, at sædet ikke gnaver. Det er også godt ind i mellem at kontrollere temperaturen på hendes fødder. Når man planlægger turen, skal man være sikker på, at der er mulighed for at gå inden døre i nærheden.

På udflugter kan **Iver** benytte sig af flere forskellige befordringsmidler. Husk at beskrive både terræn og landskab, hvor han færdes.

Noter vinterudflugten i god tid på **Lines** ugeprogram. Man kan anskueliggøre udflugten ved hjælp af kort og fotografier. Langs ruten kan man have poster med opgaver, og Line kan have et hæfte med, hvori hun noterer de opgaver, hun har løst. På den måde kan hun også overskue, hvor mange poster, hun skal passere, før udflugten er slut.

**Mark** deltager gerne i vinterudflugter, hvor man i roligt tempo bevæger sig i naturen. Kontrollér at Mark har husket at spise et mellemmåltid, inden I tager af sted. Informér ham på forhånd om, hvor lang turen varer, så han kan tage tilstrækkelig med mad med. Hvis der er behov for en tegntolk, så informér vedkommende om, at hun eller han skal tage udstyr med til at kunne følge med gruppen.

På udflugter kan **Ida** f.eks. anvende en snescooter eller terrænkørestol. De kan udstyres med servostyring, således at hun kan anvende den svage arm.

**Goran** er glad for udflugter, især hvis der er proviant med i rygsækken, og turen går til et lejrbrål. Ved planlægning af ruten er det en god idé at tænke på Gorans kondition. Udflugten skal være tilpas lang, og der skal ikke være store højdeforskelle i terrænet. Goran bliver let væk i ukendt terræn, så det er vigtigt klart og tydeligt at markere ruten eller at lade ham gå sammen med andre. Goran kan f.eks. gå på snesko i vinterskoven.