



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 50 år

REKVISITTER:

En multimåtte.

ANTAL:

2 el. flere

VARIGHED:

Fra 10 minutter

Multimåtte - 'Bumpehop':

Udøveren placerer sig med ryggen til måtten og vover at lade sig bumpe ned i måtten i siddestilling for derefter hurtigt at gribe impulsen fra måtten for igen at komme op i stående stilling.

Armene holdes fremme for at stabilisere balancen og hjælpe med et lille kip for at komme frem og op i stående stilling igen.

Belastningen øges ved at der hoppes/sættes af fra gulvet inden landing i siddende stilling på måtten.

Pas på at der ikke sker kollision, hvis der hoppes fra alle fire sider på måtten.

Husk at spænde op i forsiden og stabilisere kropsstammen inden kontakt med måtten.

Når øvelsen bruges til 60+/Ældre:

Parvis arbejde med balance og fysisk træning.

Som en tilføjelse kan "BUMPEHOP" ændres til en ny målgruppe (60+) som ønsker en langt højere grad af forsigtighed og mindre fysisk belastning.

Udøveren stiller sig med ryggen til måtten i en forskudt gå stilling, eller med fødderne forskudt i en sikker grund-balancestilling.

Makkeren stiller sig overfor, tilsvarende i en grundbalance og de holder hinanden i en sikker håndledsfatning.

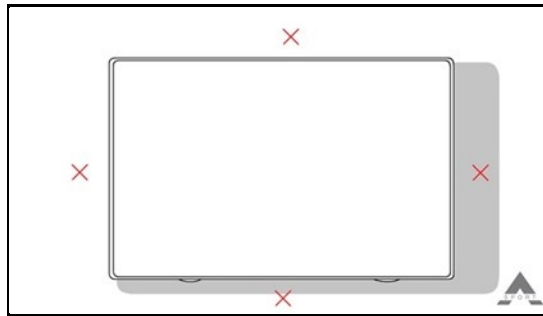
Udøveren lader sig falde eller sænke tilbage i siddestilling på måtten for efterfølgende straks at komme tilbage til stående stilling med hjælp fra makkeren, der trækker mere eller mindre.

Husk at skifte benstilling, så både højre og venstre fod er forrest i bevægelserne. Det er vigtigt at være opmærksom på, at deltagerne sikres mod u hensigtsmæssige eller uventede impulser fra måtten uden at der er støtte.

F.eks. ved træning af benmuskler (som beskrevet i starten), opstår der nemt ukontrollerede impulser fra måtten, hvis flere arbejder på samme tid. Øvelsen dur fortsat og giver i tillæg god balancetræning, men det er oplagt at bruge en makker som ikke arbejder, og i stedet for udgør en "stabil støtte".

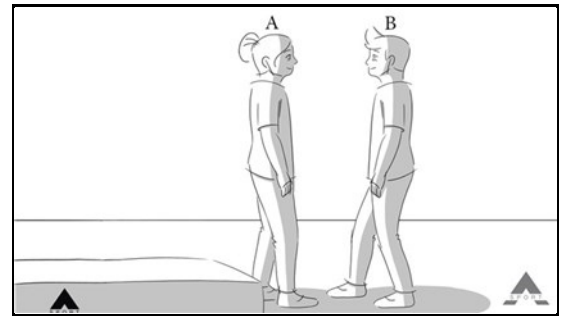
Formål: Parvis arbejde med balance og fysisk træning.

SÅDAN GØR DU:



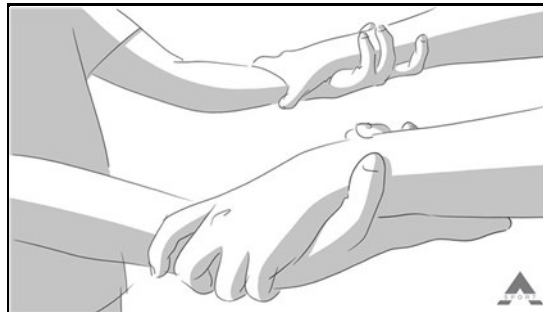
To og to

I finder sammen i par (A + B). Max 4 par rundt om måtten. Et par på hver side af måtten.



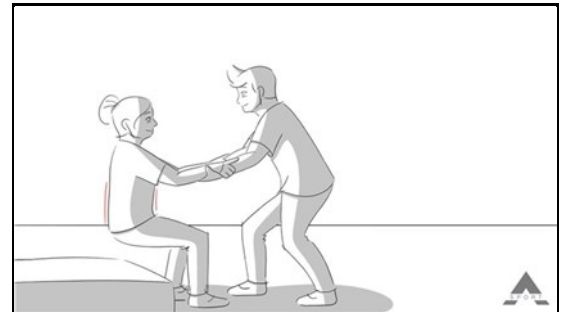
A

A fra hvert par stiller sig med ryggen til måtten i en forskudt gå stilling, eller med fødderne forskudt i en sikker grund-balancestilling.



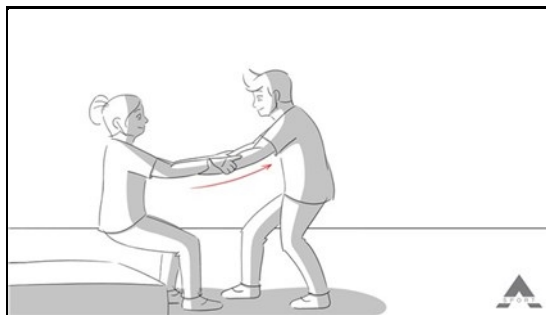
B - hjælp fra makker

Makkeren B stiller sig overfor, tilsvarende i en grundbalance og de holder hinanden i en sikker håndledsfatning.



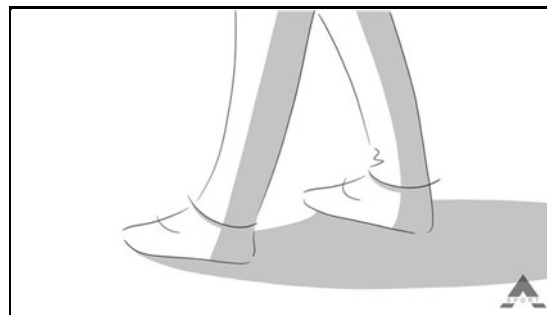
Bumpehop

Udøveren A lader sig falde eller sænke tilbage i siddestilling på måtten for efterfølgende straks at komme tilbage til stående stilling. Husk at spænde op i forsiden og stabilisere kropsstammen inden kontakt med måtten.



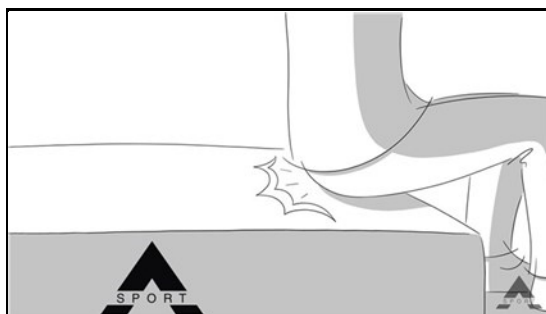
B trækker

For at udøver A kan komme tilbage til stående stilling er det vigtigt at få hjælp fra makkeren, der trækker mere eller mindre. I beslutter hvor mange gentagelser før skift men gerne 10 stk. :-)



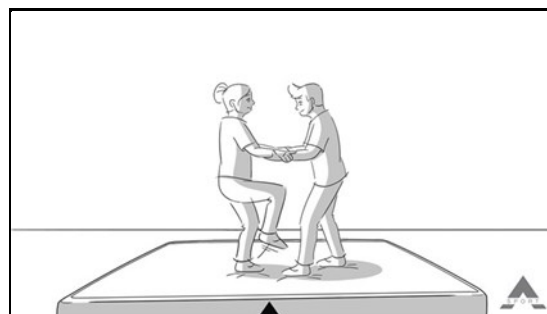
Skifte benstilling

Husk at skifte benstilling, så både højre og venstre fod er forrest i bevægelserne.



Uventede impulser fra måtten

Det er vigtigt at være opmærksom på, at deltagerne sikres mod u hensigtsmæssige eller uventede impulser fra måtten uden at der er støtte.



Makker SÅ vigtig

F.eks. ved træning af benmuskler, opstår der nemt ukontrollerede impulser fra måtten, hvis flere arbejder på samme tid. Øvelsen dur fortsat og giver i tillæg god balancetræning, men det er oplagt at bruge en makker som ikke arbejder, og i stedet for udgør en "stabil støtte".