

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 50 år

REKVISITTER:

1 stk. Slappuk og fx. ribber.

ANTAL:

Min. 1

VARIGHED:

Min. 20 minutter

Slappuk ældre: Balancetræning:

En fantastisk balancetræning, der kan øges i sværhedsgrad ved at inddrage antallet af lys og ikke mindst deres placering foran en ribbe. Desuden kan man indstille og justere frekvensen af, hvor hurtigt puckene lyser op. Man kan vælge at kontakte pucken ved at træde med foden, men man kan også vælge at dappe eller tippe forfoden på lys-hovedet. Den motoriske færdighed øges ved at arbejde med krydsbevægelser foran ribben og selvfølgelig også højre venstre koordination. I de første øvelser er det en god ide at arbejde frontalt mod ribben og med begge hænder på en ribbe, men det er både sjovere og friere at arbejde parallelt med ribben, med siden til ribben og med kun et greb i ribben. Man kan arbejde først med det inderste ben, yderste ben eller skifte mellem det ben der er tættest på den lysende puck.

SÅDAN GØR DU:



Tablet

Start Slappuk op og find 'Hurtigt igennem' på tablet. Husk, at aktivere de aktuelle indstillinger under 'Opsætning'.



Organisering

Den aktive ældre står foran ribben (evt. uden sko) med begge hænder på ribben. På gulvet er placeret 4 pucke. I de første øvelser er det en god ide at arbejde frontalt mod ribben.



Puck lyser op

Man kan vælge at kontakte pucken ved at træde med foden, men man kan også vælge at dappe eller tippe forfoden på lys-hovedet.



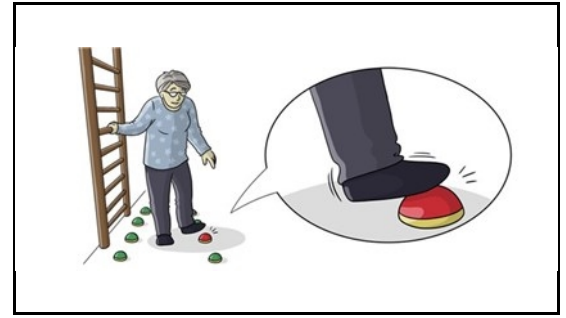
Den motoriske færdighed

Den motoriske færdighed øges ved at arbejde med krydsbevægelser foran ribben og selvfølgelig også højre venstre koordination.



Flere pucke

En fantastisk balancetræning, der kan øges i sværhedsgrad ved at inddrage antallet af lys og ikke mindst deres placering foran en ribbe. Desuden kan man indstille og justere frekvensen af, hvor hurtigt puckene lyser op.



Progression

Det er både sjovere og friere at arbejde parallelt med ribben, med siden til ribben og med kun et greb i ribben. Man kan arbejde først med det inderste ben, yderste ben eller skifte mellem det ben der er tættest på den lysende puck.