

## PETANQUE

Hver deltager har tre bolde af samme farve. Man spiller alle mod alle – eller laver to hold med hver to deltagere.

1. Markér en bane – efter de tilgængelige forhold.
2. Marker det område, hvorfra man kaster kuglerne.
3. Spillet begynder: en spiller kaster den lille malkugle, "grisen", ud på banen. Dernæst kaster spilleren en bold, og prøver at placere så tæt på "grisen" som muligt.
4. De andet hold kaster nu hver en bold og forsøger at placere sig nærmest "grisen".
5. Det hold, hvis bold ligger længst væk fra målbolden, fortsætter med at kaste.
6. Spillet fortsætter på denne måde, indtil alle bolde er kastet.
7. Alternativ regel: lad konsekvent spillerne skiftes til at kaste. Dette giver et enklere og hurtigere spil.
8. Til slut tælles point: Det hold eller den spiller, hvis bolde ligger nærmest målbolden, har vundet. Der gives 1 point for hver bold, der er bedre placeret end modstanderens bedste bold.



Lad de spillere, der kan klare det, samle kuglerne op og starte spillet igen. I sig selv en god øvelse!

## ANDRE SPIL MED PETANQUEBOLDE

### PETANQUE I SPAND

Lav to hold hver med to deltagere, eller spil "alle mod alle".

Sid i en cirkel omkring målet (der kunne være spanden fra aktivitetssættet). Man skiftes til at forsøge at kaste bolde i spanden. Hvem vinder?

### HULAHOP-PETANQUE

Læg en eller flere hulahopringe på gulvet, for eksempel en rød, en blå, en gul. Deltagerne forsøger skiftevis at kaste petanqueboldene ind i hulahop-ringene. Point gives efter sværhedsgrad.

### ØVELSER UDEN SYN

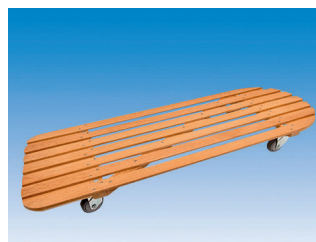
Lad deltagerne sanse verden og kroppen "indefra". Lav fantasirejser og visualiseringsøvelser. Lav afspændingsøvelser til afslappende musik.

Lad deltagerne trille bold til hinanden med en lydbold – først på kort distance, siden med længere afstand.

## ANDRE PRODUKTER:



**Inden-/udendørs krocket.**  
Stilles op på gulvet eller på græsplænen.



**Rullebræt.**  
Giver fantastisk rygtræning!



**Petanque Light.**  
Lette kugler til spil på grus eller græs.

# AKTIVITETSSÆT

## SÆRLIGT TIL GENOPTRÆNING OG FYSIOTERAPI



- Trimmy Ball håndvægte, 2x300 g, 2x700 g, 2x1000 g **1**
- Petanque French Style 200 (12 bolde samt gris) **2**
- Bowling Light med 6 lette kegler **3**
- Velvet letvægtsbold str. 5, blød og oppustelig **4**
- Amika XL tekstil-bold, superblød og oppustelig **5**
- Petito Foam skumbold med blid raslelyd **6**
- Petito lydbold med klar raslelyd, oppustelig **7**
- 8 polyestermasker **8**
- Boldpumpe
- Opbevaringsspand **9**



## TILLYKKE MED AKTIVITETS- OG TRÆNINGSSÆTTET

Leg og latter er vigtige elementer i en genoptræningsproces. Lette sportsaktiviteter sammen med andre giver livsmod og lyst til at blive rask.

Tilpas brugen af produkterne i forhold til brugerens fysiske kapacitet og træningsbehov.

Trimmy Ball håndvægtene: sættes på med velcro og ligger perfekt i hånden. Kan ikke tabes - er derfor ideelle til stoleygnastik og genoptræning.



### FORSLAG TIL OPVARMNING

Bevægelse til rytmisk musik er en god idé. Gerne langsomme, tai chi-inspirerende bevægelser – stående eller siddende. Træk vejret ind gennem næsen og pust ud gennem munden.

#### SOL

Træk vejret ind, mens armene løftes op og ud til siderne og dermed tegner en stor cirkel. Lad armene mødes foran panden, som om man skygger for solen.

Placér den ene hånd over den anden og tryk hænderne lige ned til strakt position, mens der pustes ud. Gentag 5 gange.

#### BØLGER

Fra stående position: sæt højre fod lidt foran den venstre.

Fra siddende position: sæt fødderne i gulvet med højre fod lidt foran den venstre.

1. Placer vægten på højre fod og bøj – fra taljen – overkroppen til venstre, imens begge arme strækkes op over hovedet.

2. Flyt vægten til venstre fod, og sving begge arme over hovedet til højre side, imens du bøjer i taljen.

Skift mellem at have vægten på højre og venstre fod, imens armene bøjes fra side til side over hovedet. Husk at trække vejret ind og ud i takt med øvelsen. Hvis man holder vejret, skabes unødvendige spændinger.

#### CHARLIE CHAPLIN-FØDDER

Sæt hælene sammen med tæerne pegende udad. Placér herefter tæerne mod hinanden, og lad hælene pege udad. Skift mellem hæl og tær. Denne bevægelse kan være hurtig eller langsom i takt med musik. Stående eller siddende.

- Al udstyret tåler afsprøjtning.
- Polyestermaskerne kan vaskes i maskine ved 40 grader °C.
- Petanque: spilles på hårdt underlag (gulv eller terrasse).  
Boldene vil blive blødere i brug, hvilket gør dem lettere at styre.

- **Vær forsigtig, når boldene pustes op:**  
Fugt altid ventilen og lad pumpen pege mod boldens centrum.  
*Velvet-bolden tåler ikke hård oppustning!*  
Den holder længere & fungerer bedre, når den stadig er lidt blød.

### FORSLAG TIL AKTIVITETER OG SPIL

Lydbolde kan bruges til mange forskellige aktiviteter. Lyden virker stimulerende og gør det lettere at fokusere.

#### RYTMIK

Giv hver deltager en lydbold. Boldene rystes eller kastes i takt til musik eller sang. Lav gerne bevægelser til rytmerne!

#### BOLDSPIL I CIRKEL

Lad deltagerne sidde i en cirkel. Bolden afleveres fra den ene person til den anden. Send bolden rundt i cirklen eller på tværs af cirklen.

Lad deltagerne sige hinandens navne – det virker styrkende for den enkelte og på gruppen som helhed.

**Nem øvelse:** lad bolden gå rundt i cirklen (man rækker, triller eller kaster bolden) og alle siger navnet på den person, der modtager bolden.

**Lidt mere krævende:** bolden går på tværs af cirklen. Anne triller eller kaster bolden til Else og siger "Else", inden hun afleverer bolden.

#### SPARK TIL BOLDEN

Brug gerne en barre, stol eller rollator som støtte, når der sparkes. Eller lad deltagerne sparke til bolden fra siddende position.

Stå rundt om barren eller dan en cirkel. Gør cirklen større, når deltagerne bliver dygtigere.

Eller forsøg med **FODBOLD:** man markerer et mål langs den ene side, og deltagerne skiftes til at skyde mod mål.

#### SIDDENDE BASKETBALL

Øvelse i præcision: brug spanen som mål – eller brug en kurv eller kasse. Jo større målet er, desto nemmere er spillet. Spil med en af lydboldene, gerne Petito eller Petito Foam.

Deltagerne sidder i en kreds omkring målet. Hvem får flest bolde i spanen? Spanen kan stilles på gulvet eller på et lille bord. Øg afstanden til spanen, når deltagerne bliver bedre. Spil enkeltvis eller lav hold. Lav evt. en



regel om at bolden skal kastes 2 gange mellem holddeltagerne, førend man må forsøge at score.

#### TRIL MED BOLDEN

Bolden trilles eller kastes fra siddende stilling. Man kan spille to og to og øve sig i samarbejde og præcision. Hvor mange gange kan bolden nå frem og tilbage på 2 minutter? Lad andre deltage. Hvem er bedst?

Eller forsøg med siddende **HÅNDBOLD:** man afmærker et mindre mål langs den ene side, og deltagerne skiftes til at kaste eller trille mod mål.

#### SIDDENDE VOLLEYBALL

Deltagerne sidder på begge sider af et stort bord. Sæt evt. et "net" hen over bordet, som bolden skal over. Et net kan være en snor, der er bundet til to stolerygge.

Brug den gule & blå Amika-bold til at spille volleyball hen over bordet.

Det gælder om at samarbejde og holde bolden i spil.

Tæl hvor mange gange der kan afleveres, før bolden "går ud af spil".

Lav regler, der passer til spillernes formåen.

#### KEGLESPIL

Brug keglerne og en af de små bolde (gerne en bocciabold eller Petito Foam).

Der spilles på gulvet eller på et bord.

Hvem kan lave en strike? Lav en turnering – eller blot en øvelse i præcision.