



BOCCIA

To hold spiller mod hinanden: rødt hold og blåt hold. Hvert hold består af enten 1, 2 eller 3 spillere. Man spiller siddende eller stående.

1. Markér bocciabanen. Den officielle bocciabane er 6 x 10 meter, men 3 x 5 meter eller mindre fungerer fint.
2. Man kan markere hele banens omkreds (med tape, snor eller kegler), eller man nøjes med at markere start- og baglinje.
3. Det ene hold spiller med røde bolde, det andet med blå bolde.
4. Spillet begynder: en spiller fra rødt hold kaster den hvide målbold ud på banen. Dernæst kastes en rød bold, som spilleren forsøger at placere så tæt på målbolden som muligt.
5. Blåt hold kaster en blå bold og forsøger at placere sig tæt ved målbolden.

6. Det hold, hvis bold ligger længst væk fra målbolden, fortsætter med at kaste.
7. Spillet fortsætter på denne måde, indtil alle bolde er kastet.

Alternativ regel: lad konsekvent rødt og blåt hold skiftes til at kaste. Dette giver et enklere og hurtigere spil.

8. Til slut tælles point: Det hold, hvis bold ligger nærmest målbolden, har vundet. Der gives 1 point for hver bold, der er bedre placeret end modstanders bedste bold. Min. er 1 point og max er 6 point.

9. I næste spil indleder blåt hold ved at kaste målbolden på banen. En match består af 4 spil.

ANDRE SPIL MED BOCCIABOLDE

BOCCIA I SPAND

Lav to hold, det ene rødt – det andet blåt. 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-BOCCIA

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

ANDRE PRODUKTER:



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



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



Trimmy Ball Handi Weight.
Fantastiske til stolegymnastik!

AKTIVITETSSÆT

SÆRLIGT TIL SENIORER OG PLEJECENTRE



- Bocciasæt af høj kvalitet (13 bolde) **1**
- Bowling Light med 6 lette kegler **2**
- To oppustelige lydbolde: Petito **3**, Medino **4**
- Petito Foam skumbold med raslelyd **5**
- Softy Sound skumbold med blid raslelyd **6**
- Velvet letvægtsbold str. 5, blød og oppustelig **7**
- Amika XL tekstil-bold, superblød og oppustelig **8**
- Boldpumpe
- Opbevaringsspand **9**



TILLYKKE MED JERES NYE AKTIVITETSSÆT, SOM VI HÅBER VIL BRINGE GLÆDE!



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

- Al udstyret tåler afsprøjtning.
- Boccia: spilles på et plant og hårdt underlag. Bocciboldene vil blive blødere i brug, hvilket gør dem lettere at styre.
- Medino og Petito: kan bruges inde som ude.
- Velvet, Petito Foam og Softy Sound: kun indendørs brug.

- **Vær forsigtig, når boldene pustes op:** Fugt altid ventilen og hold retning 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.