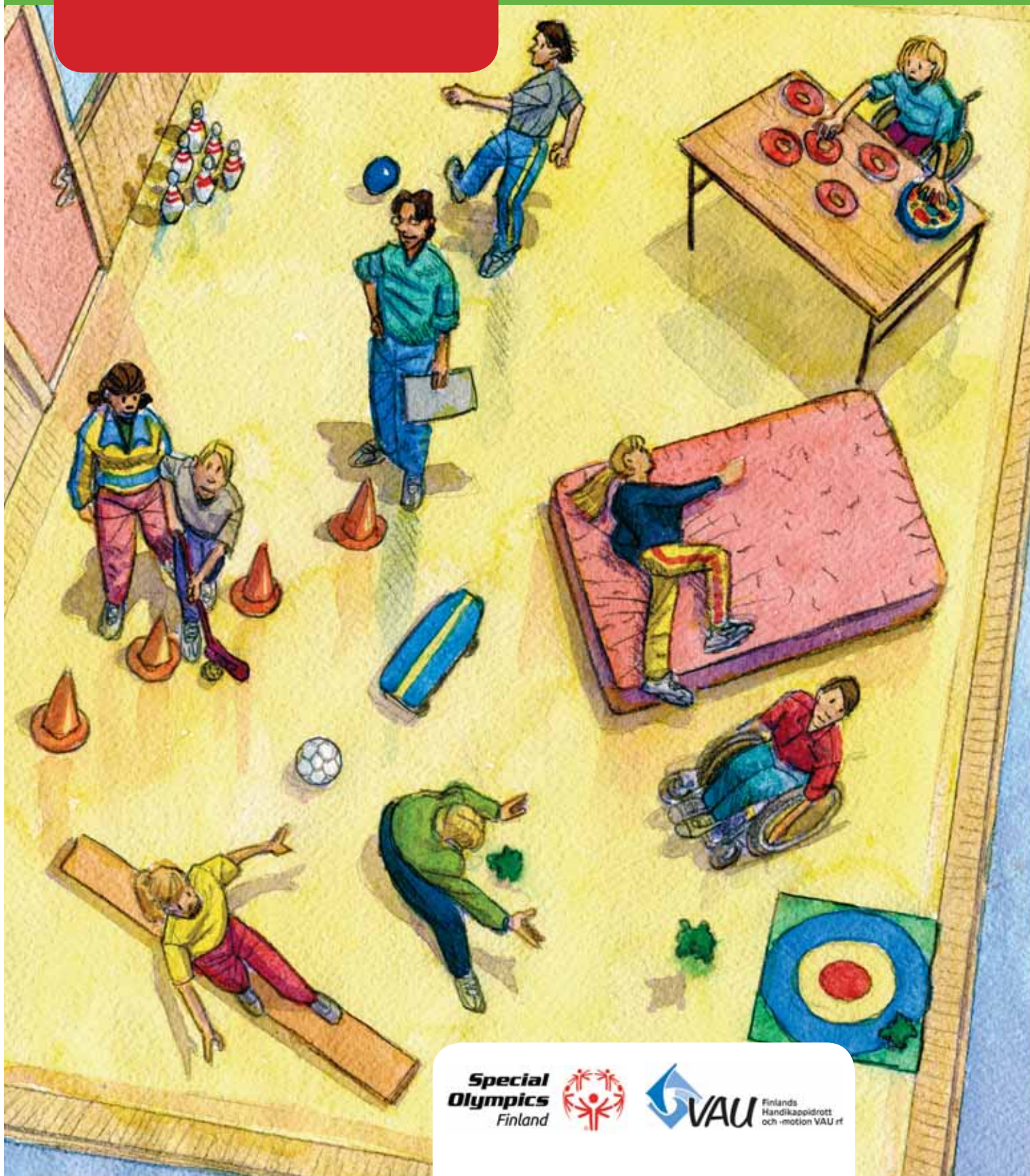


MOTO stationer



Special
Olympics
Finland



Finlands
Handikappidrott
och -motion VÅU rf

Innehåll

Motion och rörelse!	3
Övning av motoriska färdigheter	4
Uppbyggnad och instruktion	5
Uppvärmning och avslutning	7
Motostationskortens innehåll	12
– instruktionskort att klippa ut	15
Redskap	27

Motostationer handboken

Finlands Handikappidrott och -motion VAU rf/Special Olympics Finland 2013

Arbetsgrupp

Aija Saari (red.), Monica Avellán, Teemu Lakkasuo, Mirva Lappalainen, Kirsi Mäyrä, Sanna Puustinen, Antti Rusi, Elina Sagne-Ollikainen och Tuomas Törrönen

Tack

Piritta Asunta, Kaisu Laasonen, Susa Miettunen, Virpi Remahl, Tiina Siivonen och Nita Tolvanen

Illustrationer Arto Nyssönen
Layout Heini Kauppinen
Översättning Åsa Öhrman

Tryck Uusiokuori Oy 2013
ISBN 978-952-67633-2-3

Motion och rörelse!

Motostationer handboken är planerad för motionärer med olika funktionsförmåga.

Motostationerna har till uppgift att inspirera och engagera personer att röra sig genom lämpliga utmaningar och upplevelser av att lyckas. Motostationerna består av beskrivningar och anvisningar om hur sex olika övningsstationsstationer byggs upp och av instruktioner för uppvärmning före övningarna och avslutningslek efter övningarna. På uppgiftskorten för motostationerna finns instruktioner som underlättar, försvårar, anpassar och differentierar uppgifterna. I slutet av handboken finns en förteckning över redskap och idéer om hur man själv kan tillverka redskapen.

Motostationerna har sitt ursprung i rörelsen Special Olympics, med namnet Motor Activity Training Program (MATP). MATP är avsett för motionärer med grav utvecklingsstörning, som inte har tillträde till Special Olympics tävlingar. Arbetsgruppen bakom

motostationerna önskade ha med alla motionärer från spädbarn till äldre personer oberoende av deras funktionsförmåga. Av benämningen MATP omarbetades den finska benämningen motoasemat (på svenska motostationer). I stället för ordet sport som används i Special Olympics språk använder vi ordet station, exempelvis balansstation. Inom rörelsen Special Olympics talas om idrottare (athlete), men vid motostationerna talar vi hellre om motionärer. Målet med MATP och motostationerna är ändå mycket detsamma. Målet med motostationsövningarna är att motionären uppnår det bästa han eller hon förmår, utan att jämföras med andra motionärer. Upprepade övningar och uppmuntran leder mot färdigheter som krävs i Special Olympics grenar och tävlingar.

Kom ihåg att bevara glädjen och det glada i motionen!

Moto-
stationer

Övning av motoriska färdigheter

Motoriska färdigheter kan delas in i rörlighet, balans och hantering av föremål och enligt kravnivå i grundläggande färdigheter och grenfärdigheter. Till grundläggande färdigheter hör exempelvis att gå, att springa, att rulla runt, att hoppa, att kasta och att sparka. Då vi lär oss färdigheter och behärskar dem kan vi röra på

oss och vara verksamma. Mer komplicerade uppgifter kräver förmåga till kombination av flera olika delrörelser samtidig eller i följd (t.ex. att ta fart och att hoppa, samtliga rörelser med armarna och benen). Olika motionsformer kräver att vi behärskar komplexa

färdigheter. Alla motionsformer kräver att vi behärskar både grundläggande och grenspecifika färdigheter.

Vid motostationerna övas grundläggande färdigheter, som utgör grunden för alla grenfärdigheter. Uppgifter som övas är exempelvis att sparka, att kasta, att hålla balansen och att gå i sicksackbanor. Från övningar vid motostationerna kan man

framskrida till övning och träning av grenfärdigheter, exempelvis fotboll och gymnastik.

Då en person ska utföra en rörelse kan olika svårigheter uppkomma under olika faser av rörelsen.

Om prestationen inte lyckas är det viktigt att instruktören utreder vad som vållar problem. Att lära sig en färdighet kräver många upprepningar och långvariga övningar. Uppkomsten av minnesspår och rörelsemodeller tar tid. Instruktörens klara instruktioner och uppmuntrande respons stödjer inläringen. Glädjen av att röra sig, uppmuntran att försöka och upplevelsen av att lyckas förstärker motivationen att öva och träna.

Upplevelsen av att lyckas, trots att prestationen inte är fullkomlig, stärker självförtroendet och ökar på motivationen.

Mer kunskap ger SDM-utbildningarna (VAU:s Sherborne utbildningar, www.vammaisurheilu.fi) eller utbildningar i psykomotorik (www.psykomotoriikka.fi).

Motoriska
färdig-
heter

Uppbyggnad och instruktion

Så här läser du korten

På bildsidan av kortet finns namnet på uppgiften, själva uppgiften och en åskådlig bild av uppgiften. Kortet kan tejpas upp på väggen eller på golvet invid uppgiften.

På andra sidan av kortet finns en beskrivning av uppgiften och information om vilka redskap som behövs för uppgiften och hur stationen byggs upp. Redskapen kan anpassas enligt olika situationer och antalet redskap. Här finns också anvisningar om hur uppgiftsbanan byggs upp, handledning och tips om hur uppgifterna anpassas och differentieras, underlättas eller försvåras.

Som en konditionscirkel

Motostationshelheten fungerar enligt tanken om en konditionscirkel. Cirka en timme bör reserveras för genomgången av hela programmet. Motionärerna rör sig medsols (i klockans riktning) från en punkt till en annan. Den som bygger upp stationerna kan själv bestämma deras inbördes ordning. Vid en station ryms cirka 2–5 motionärer åt gången. Beroende på motionärernas funktionsförmåga stannar gruppen med motionärer vid en station cirka

5–10 minuter. Om det i gruppen finns personer som är i behov av mycket stöd, minska antalet stationer eller reservera mer tid. För att spara tid och undvika köer kan man av samma station bygga två parallella uppgiftspunkter.

Märk ut platsen med kort

Använd vid märkningen av stationerna förutom kort också siffror, koner, flaggor eller ballonger. Vid större evenemang kan instruktörerna exempelvis bära reflexvästar för att lättare synas. Motostationerna kan också märkas ut med Special Olympics flaggor.

Gränserna för det område som hör till varje motostation ska klart och tydlig märkas ut (placera exempelvis stationerna invid väggen, använd som hjälp markeringskoner). Det är bra om det inte i samma lokaliteter som motostationerna finns annat ljud som kan störa motionärernas koncentration att utföra uppgifterna och som hindrar dem att använda hörselsinnet.

Tävlingsevenemang

Motostationer kan användas som tävlingsevenemang. För att höja stämningen kan instruktören

ta med öppningsmarsch, prestationskort och prisutdelning. Avsikten är att deltagaren tävlar med sig själv, inte mot andra.

Motostationerna kan poängsättas exempelvis på ett sådant sätt att deltagaren vid varje station får högst tre poäng. Att slutföra uppgifterna vid stationen (var och en på sin egen nivå, exempelvis genom att rulla sig till målet) ger tre poäng. Att delta och försöka är i sig en heder och det ger en poäng.

Motostationer i samband med specialmotionsdagar

Motostationer kan ordnas exempelvis i samband med specialmotionsdagar utomhus eller inomhus. Stationerna är lämpliga för personer i alla åldrar, från barn till äldre personer. Motostationerna kan göras lättare eller svårare så att de är lämpliga för alla.

Temaveckor i motionens tecken

Med hjälp av motostationer kan man genomföra en temavecka i motionens tecken i exempelvis verksamhetscenter. Dagligen går man igenom en eller två motostationer. Detta är ett lätt sätt

att erbjuda pausgymnastik under arbetsdagen.

Iaktta säkerhet

En klar planering är en del av säkerheten. Vid varje station ska finnas ett klart markerat eget område. Aktiviteterna vid de olika stationerna får inte gå i kors. Till exempel stationerna där man sparkar boll och går i sicksack ska placeras så att en boll inte kan flyga till sicksackbanan. Om ni verkar utomhus, beakta olika rutter, bilvägar och andra hinder. Anpassa uppgifterna så att de är lämpliga för alla. Utred på förhand deltagarnas bakgrund (funktionsförmåga, risk för sjukdomsanfall) och beakta dem i aktiviteterna.

Om det är fråga om ett evenemang med deltagare från andra orter utred om de för egen del har försäkring eller om de deltar i aktiviteterna på eget ansvar. Vid behov är det skäl att täcka en försäkring för evenemanget. Gör upp en säkerhetsplan.

Uppvärmning och avslutning

Avsikten med uppvärmningen är att förbereda kroppen på motionsutövningen och att motionären får bekanta sig med den lokal som står till förfogande och med andra motionärer. I denna handbok är temat för uppvärmningen en städdag. Uppvärmning kan exempelvis vara tafatt, stolgymnastik eller leken "Kaptenen befaller". I slutet av uppvärmningen berättas för motionärerna vad som görs därefter, vad motostationerna är och hur de ska röra sig i lokalen.

Avsikten med avslutningsleken är att samla ihop och lugna ner deltagarna och få dem att slappna av. I denna handbok instrueras deltagarna att lugna ner sig med hjälp av en jättetärning eller en lekfallskärm.

En avslutningslek kan också vara exempelvis bollmassage, en kroppsidentifieringslek eller en avslappnande fantasiresa.

Avslutningsleken kan genomföras med temat städdag utan redskap genom att man utnyttjar fantasibilder.

- Tvätt av ansikte, hår och armhålor.
- Bastubad med kvast.
- Tandborstning och lugn och ro.

Efter avslutningsleken kan man fråga deltagarna vilken motostation de tyckte om, vad som var lätt och vad som var svårt.



Dammråttorna vimlar:
kasta sjalen och ta lyra!



Torka damm och tvätta golvet:
använd sjalen som "skurtrasa" på
olika nivåer, också med foten.

Uppvärmning

Instruktioner

Samla in gruppen i en cirkel runt dig. Ge var sin sjal till deltagarna. Berätta berättelsen om städdagen samtidigt som du visar uppvärmningsrörelserna. Upprepa "städ-rörelserna" 3–5 gånger.



Lägg tvätten i maskinen:
sätt sjalarna att rotera medsols i
cirkeln från en deltagare till en annan.



Häng upp tvätten på strecket:
Skaka ut tvätten, sträck upp
tvätten på strecket.

Redskap

- chiffongsjalar (eller engångsnäsdugar)
- ballonger

Anpassa och differentiera

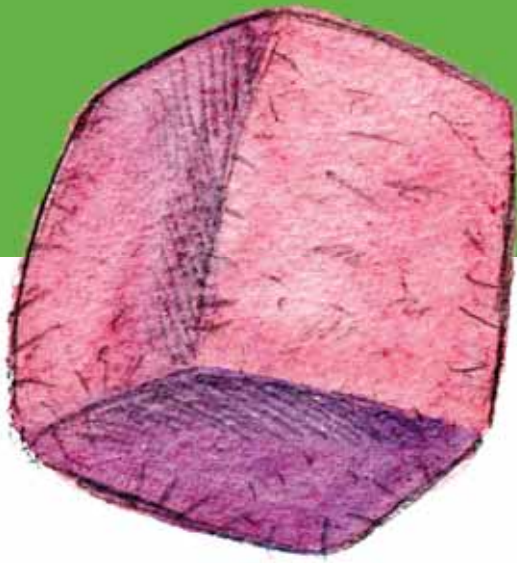
- Gör rörelserna sittande på en stol eller på golvet.
- Knyt sjalen runt handleden.
- Använd som stimulans musik eller sånglekar.

Underlätta

- Placera många sjalar och ballonger inom räckhåll för deltagarna, som de kan kasta upp i luften och ta lyra.
- Placera hängande föremål i taket (eller exempelvis i ett volleybollnät) som deltagarna försöker träffa.

Försvåra

- Bilda par med någon annan och ställ er mitt emot varandra. Kasta sjalarna turvis till varandra.



Jättetärning

Avslutningslek

Jättetärning

Använd jättetärningen endast i en hög lokal inomhus eller vid lugnt väder utomhus.

Fyll tärningen med hjälp av en hårtork och tillslut den med blixtlåset.

Obs! Du behöver ett eluttag som finns i samma lokal där tärningen fylls. En fylld tärning får nämligen inte plats genom en dörr.

- Deltagarna håller tillsammans tärningen i luften.
- Varje deltagare försöker i tur och ordning placera sig under den sjunkande tärningen.
- Deltagarna spelar volleyboll: mellan de som spelar kan finnas en ritad linje, en gymnastikbänk eller ett badmintonnät.



Lekfallskärm

Lekfallskärm

Deltagarna ställer sig runt fallskärmen och tar tag i länkarna vid fallskärmens kant.

- Deltagarna lyfter tillsammans upp och ner fallskärmen. En eller fler deltagare går turvis in under fallskärmen som sänker sig.
- Hälften av deltagarna går under fallskärmen för att lyssna på "stormen" som uppstår då de övriga skakar om fallskärmen.
- De som håller tag i fallskärmen kan två åt gången byta plats på instruktörens uppmaning, exempelvis "härefter ska de som håller tag i gult byta plats".
- Slutligen försöker deltagarna få en boll att rulla runt hela varv längs fallskärmens kant genom att höja och sänka kanten.



Motostationskortens innehåll

Hålla balansen

Uppgiften är att gå på en bänk eller längs ett snöre eller alternativt längs en markerad linje eller bana. Målet är att öva och träna upp den dynamiska balansen.

Redskap

- Bänk och snöre
- Gummimärken eller markeringstejp för att märka ut bänkens ändor
- Ärtpåsar
- Koner eller käglor för att märka ut rullstolsbanan
- Balansdyna

Uppbyggnad

- Placera balansbanorna (bänk, snöre, linje eller en cirka 60 cm bred bana på golvet) i samma riktning och bredvid varandra. Lämna plats mellan banorna.
- Fäst gummimärken eller markeringstejp på bänkens ändor.
- Mät upp golvbanan så att man kan ta sig fram med rullstol/gåstol.

Anpassa och differentiera

- Sträck ut handen som stöd till den som rör sig på balansbanan och handled verbalt.
- Placera en balansdyna på deltagarens säte.

Underlätta

- Balansgång på golvet längs med en linje/armarna utsträckta från sidorna eller med instruktörens hjälp.

Försvåra

- Balansgång med en ärtpåse på huvudet/händerna bakom ryggen/ögonen slutna eller på tå.
- Gå bakåt längs bänken.
- Vänd gymnastikbänken upp och ner.
- Placera små hinder på bänken eller ett föremål som inte får vidröras.

Gå i sicksack

Uppgiften är att gå, att springa eller att ta sig fram i rullstol mellan konerna. Målet är att öva balansen, snabbheten samt finmotoriken med redskap.

Redskap

- Höga markeringskoner
- Fotboll, ballong, innebandyracket och -boll, sked och bordtennisboll
- Liggbräde

Uppbyggnad

- Placera 5 markeringskoner med jämna mellanrum på en sträcka på cirka fem meter.
- Du kan också bygga två parallella och lite avvikande banor.

Anpassa och differentiera

- Deltagaren kan också ta sig fram på banan i rullstol, på liggbräde eller med gåstol eller gå sicksack på banan genom att exempelvis skuffa en terapiboll.
- Deltagaren kan också utföra banan genom att gå/rulla i rullstol eller rulla på liggbräde baklänges.
- Fäst markeringsband på golvet för att hjälpa synskadade deltagare att gestalta riktningen och lokalen.

Underlätta

- En assistent eller ledsagare går med deltagaren och leder deltagaren.
- Markeringskonerna kan placeras med större mellanrum.

Försvåra

- Gå baklänges eller med en ärtpåse på huvudet.
- Låt deltagaren ta med sig ett redskap (fotboll, ballong, innebandyracket eller -boll, sked + bordtennisboll).





Rulla runt

Uppgiften är att lära sig rulla runt från rygliggande till mage och från mage till rygliggande. Målet är att öva kroppskontrollen och vridning av kroppen.

Redskap

- Gymnastikmattor
- Kilmadrass

Uppbyggnad

- Bygg av gymnastikmattorna två parallella platser för att rulla runt; en jämn och en svagt sluttande nerförsbacke.

Anpassa och differentiera

- Deltagaren kan också slå en kullerbytta.
- Deltagaren kan gunga eller rulla runt i assistentens famn.
- Assistenten kan styra deltagaren att rulla runt från rygläge till magläge och tillbaka.
- Deltagaren kan snurra runt längs en vertikalaxel sittande i rullstol eller på golvet.

Underlätta

- Rulla runt endast en gång.
- Rulla runt i en svagt sluttande nerförsbacke.

Försvåra

- Sträck ut armarna som förlängning på kroppen. Rulla sedan runt på så sätt att armarna eller benen inte tar i mattan. Som hjälpmedel kan användas exempelvis en ärtpåse mellan armarna och benen ("låt inte ärtpåsen falla till golvet").



Ordna föremål

Uppgiften är att ordna föremål i kärl eller pytsar enligt föremålets färg eller storlek. Målet är att förbättra och upprätthålla finmotoriken, att lära sig att gestalta likhet och olikhet.

Redskap

- Grön, blå, röd och gul markeringskon
- Grön, blå, röd och gul ärtpåse, mjukisgroda, boll eller kägla (en av varje färg)
- Bord eller skiva
- Hink eller ring för föremålen

Uppbyggnad

- Placera fyra olikfärgade markeringskoner upp och ner som "pytsar" på ett lågt bord. Placera i hinken eller ringen invid olika stora föremål som motsvarar färgen på markeringskonerna.
- Kontrollera även att en rullstol ryms vid bordet.

Anpassa och differentiera

- Uppgiften kan också byggas på golvnivå, varvid hinkar, tvättfat eller ringar kan fungera som pytsar.
- Använd föremål av olika form och storlek (ordnas enligt form, inte färg).

Underlätta

- Använd koosh-bollar och föremål, som är lätta att fatta tag i.
- Ordna föremålen fritt i de olika kärlen.

Försvåra

- Placera ett extra kärl som "bluffkärl" på bordet.
- Använd höger och vänster hand för att ordna föremålen.
- Ordna föremålen enligt storlek.



Kasta ärtpåse

Uppgiften är att kasta tre ärtpåsar så nära målet som möjligt. Målet är att öva regleringen av styrka, öga-hand koordineringen, träffsäkerheten och tekniken.

Redskap

- Precisionsmatta/målområde eller tejp för att markera ut ett målområde/hinkar/korgar
- Ärtpåsar
- Tennis- eller bocciabollar
- Rullningsramp
- Hink eller ring

Uppbyggnad

- Placera precisionsmattan på 3 meters avstånd från den plats deltagarna kastar.
- Märk ut platsen deltagarna kastar ifrån.
- Placera föremålen som ska kastas i en hink eller en ring invid kastlinjen.

Anpassa och differentiera

- Använd tennis- eller bocciabollar, rullningsramp och/eller en assistent
- Bollen kan rullas, sparkas eller kastas uppifrån eller nerifrån.
- Gravyt funktionshindrade deltagare kan också ta sig fram till målet och fälla kastföremålet så mitt i målet som möjligt.
- Assistenten kan styra deltagaren med rösten (genom att knacka, prata) att kasta mot rätt ställe.

Underlätta

- Flytta dig närmare målet.

Försvåra

- Kasta från längre avstånd.
- Kasta med den sämre/svagare handen.



Sparka boll

Uppgiften är att öva sig att sparka en fotboll. Som mål fungerar kägglor. Deltagarna försöker fälla kägglorna genom att sparka en boll på dem. Målet är att utveckla öga-fot koordineringen, kontrollen av kraft och riktning och färdigheten att hantera en boll.

Redskap

- Fotboll
- Kägellupsättning
- Andra bollar av olika storlek
- Rullningsramp
- Tejp för att märka ut platserna för kägglorna

Uppbyggnad

- Placera kägglorna i en triangelform så att triangelns spets är mot deltagaren.
- Märk ut platserna för kägglorna med en bit tejp.
- Märk ut platsen där deltagaren ska stå och sparka, på cirka 3 meters avstånd.

Anpassa och differentiera

- Använd en större boll.
- Använd den svagare foten.
- I stället för att sparka bollen kan deltagaren rulla en jätteboll, använda racket eller rullningsramp för att hantera bollen.
- Assistenten kan med rösten styra deltagaren i rätt riktning genom att ställa sig bakom kägglorna.
- Använd bollar som har ljud.

Underlätta

- Flytta dig närmare målet.
- Använd en större boll.

Försvåra

- Flytta dig längre bort från kägglorna.
- Använd den sämre/svagare foten och sparka hårdare.
- Sparka i farten.

Klipp ut instruktionskortet för motostationerna. Skydda dem i en plastficka eller genom att laminera dem. Fäst korten med tejp på väggen eller på golvet vid stationen.



Hålla balansen

Gå från bänkens ena ända
till den andra ändan.



Hålla balansen

Uppgiften är att gå på en bänk eller längs ett snöre eller alternativt längs en markerad linje eller bana. Målet är att öva och träna upp den dynamiska balansen.

Redskap

- Bänk och snöre
- Gummimärken eller markeringstejp för att märka ut bänkens ändor
- Ärtpåsar
- Koner eller käglor för att märka ut rullstolsbanan
- Balansdyna

Uppbyggnad

- Placera balansbanorna (bänk, snöre, linje eller en cirka 60 cm bred bana på golvet) i samma riktning och bredvid varandra. Lämna plats mellan banorna.
- Fäst gummimärken eller markeringstejp på bänkens ändor.
- Mät upp golvbanan så att man kan ta sig fram med rullstol/gåstol.

Anpassa och differentiera

- Sträck ut handen som stöd till den som rör sig på balansbanan och handled verbalt.
- Placera en balansdyna på deltagarens säte.

Underlätta

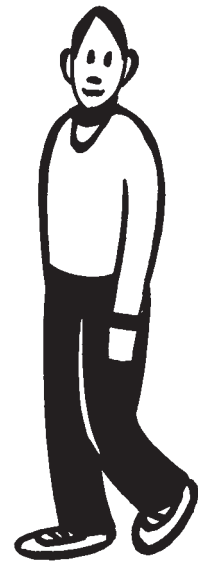
- Balansgång på golvet längs med en linje / armarna utsträckta från sidorna eller med instruktörens hjälp.

Försvåra

- Balansgång med en ärtpåse på huvudet / händerna bakom ryggen/ögonen slutna eller på tå.
- Gå bakåt längs bänken.
- Vänd gymnastikbänken upp och ner.
- Placera små hinder på bänken eller ett föremål som inte får vidröras.

Gå i sicksack

Gå i sicksack på
den märkta banan
utan att träffa
konerna.



**Special
Olympics**
Finland



Gå i sicksack

Uppgiften är att gå, att springa eller att ta sig fram i rullstol mellan konerna. Målet är att öva balansen, snabbheten samt finmotoriken med redskap.

Redskap

- Höga markeringskoner
- Fotboll, ballong, innebandyracket och -boll, sked och bordtennisboll
- Liggbräde

Uppbyggnad

- Placera 5 markeringskoner med jämna mellanrum på en sträcka på cirka fem meter.
- Du kan också bygga två parallella och lite avvikande banor.

Anpassa och differentiera

- Deltagaren kan också ta sig fram på banan i rullstol, på liggbräde eller med gåstol eller gå sicksack på banan genom att exempelvis skuffa en terapiboll.
- Deltagaren kan också utföra banan genom att gå/rulla i rullstol eller rulla på liggbräde baklänges.
- Fäst markeringsband på golvet för att hjälpa synskadade deltagare att gestalta riktningen och lokalen.

Underlätta

- En assistent eller ledsagare går med deltagaren och leder deltagaren.
- Markeringskonerna kan placeras med större mellanrum.

Försvåra

- Gå baklänges eller med en ärtpåse på huvudet.
- Låt deltagaren ta med sig ett redskap (fotboll, ballong, innebandyracket eller -boll, sked + bordtennisboll).



Rulla runt

Rulla runt från ryggläge
till magläge, fortsatt rulla runt.



Rulla runt

Uppgiften är att lära sig rulla runt från ryggliggande till mage och från mage till ryggliggande. Målet är att öva kroppskontrollen och vridning av kroppen.

Redskap

- Gymnastikmattor
- Kilmadrass

Uppbyggnad

- Bygg av gymnastikmattorna två parallella platser för att rulla runt; en jämn och en svagt sluttande nerförsbacke.

Anpassa och differentiera

- Deltagaren kan också slå en kullerbytta.
- Deltagaren kan gunga eller rulla runt i assistentens famn.
- Assistenten kan styra deltagaren att rulla runt från ryggläge till magläge och tillbaka.
- Deltagaren kan snurra runt längs en vertikalaxel sittande i rullstol eller på golvet.

Underlätta

- Rulla runt endast en gång.
- Rulla runt i en svagt sluttande nerförsbacke.

Försvåra

- Sträck ut armarna som förlängning på kroppen. Rulla sedan runt på så sätt att armarna eller benen inte tar i mattan. Som hjälpmedel kan användas exempelvis en ärtpåse mellan armarna och benen ("låt inte ärtpåsen falla till golvet").



Ordna föremål

Ordna föremål i kärl enligt färg.



Ordna föremål

Uppgiften är att ordna föremål i kärl eller pytsar enligt föremålets färg eller storlek. Målet är att förbättra och upprätthålla finmotoriken, att lära sig att gestalta likhet och olikhet.

Redskap

- Grön, blå, röd och gul markeringskon
- Grön, blå, röd och gul ärtpåse, mjukisgroda, boll eller kägla (en av varje färg)
- Bord eller skiva
- Hink eller ring för föremålen

Uppbyggnad

- Placera fyra olikfärgade markeringskoner upp och ner som "pytsar" på ett lågt bord. Placera i hinken eller ringen invid olika stora föremål som motsvarar färgen på markeringskonerna.
- Kontrollera även att en rullstol ryms vid bordet.

Anpassa och differentiera

- Uppgiften kan också byggas på golvnivå, varvid hinkar, tvättfat eller ringar kan fungera som pytsar.
- Använd föremål av olika form och storlek (ordnas enligt form, inte färg).

Underlätta

- Använd koosh-bollar och föremål, som är lätta att fatta tag i.
- Ordna föremålen fritt i de olika kärlen.

Försvåra

- Placera ett extra kärl som "bluffkärl" på bordet.
- Använd höger och vänster hand för att ordna föremålen.
- Ordna föremålen enligt storlek.



Kasta ärtpåse

Kasta ärtpåsarna så nära målet
som möjligt.



Kasta ärtpåse

Uppgiften är att kasta tre ärtpåsar så nära målet som möjligt. Målet är att öva regleringen av styrka, öga-hand koordineringen, träffsäkerheten och tekniken.

Redskap

- Precisionsmatta/målområde eller tejp för att markera ut ett målområde/hinkar/korgar
- Ärtpåsar
- Tennis- eller bocciabollar
- Rullningsramp
- Hink eller ring

Uppbyggnad

- Placera precisionsmattan på 3 meters avstånd från den plats deltagarna kastar.
- Märk ut platsen deltagarna kastar ifrån.
- Placera föremålen som ska kastas i en hink eller en ring invid kastlinjen.

Anpassa och differentiera

- Använd tennis- eller bocciabollar, rullningsramp och/eller en assistent
- Bollen kan rullas, sparkas eller kastas uppifrån eller nerifrån.
- Gravyt funktionshindrade deltagare kan också ta sig fram till målet och fälla kastföremålet så mitt i målet som möjligt.
- Assistenten kan styra deltagaren med rösten (genom att knacka, prata) att kasta mot rätt ställe.

Underlätta

- Flytta dig närmare målet.

Försvåra

- Kasta från längre avstånd.
- Kasta med den sämre/svagare handen.



Sparka boll

Sparka omkull kägglor
med en fotboll.



Sparka boll

Uppgiften är att öva sig att sparka en fotboll. Som mål fungerar käglor. Deltagarana försöker fälla kägloerna genom att sparka en boll på dem. Målet är att utveckla öga-fot koordineringen, kontrollen av kraft och riktning och färdigheten att hantera en boll.

Redskap

- Fotboll
- Kägelluppsättning
- Andra bollar av olika storlek
- Rullningsramp
- Tejp för att märka ut platserna för kägloerna

Uppbyggnad

- Placera kägloerna i en triangelform så att triangelns spets är mot deltagaren.
- Märk ut platserna för kägloerna med en bit tejp.
- Märk ut platsen där deltagaren ska stå och sparka, på cirka 3 meters avstånd.

Anpassa och differentiera

- Använd en större boll.
- Använd den svagare foten.
- I stället för att sparka bollen kan deltagaren rulla en jätteboll, använda racket eller rullningsramp för att hantera bollen.
- Assistenten kan med rösten styra deltagaren i rätt riktning genom att ställa sig bakom kägloerna.
- Använd bollar som har ljud.

Underlätta

- Flytta dig närmare målet.
- Använd en större boll.

Försvåra

- Flytta dig längre bort från kägloerna.
- Använd den sämre/svagare foten och sparka hårdare.
- Sparka i farten.

Redskap

A. Grundläggande redskap

- Markeringskoner av olika färg, cirka 40 stycken
- Koner 5 stycken
- Dyna eller balansdyna
- Fotboll, bollar av olika storlek
- Käglor 3–5 stycken
- Ärtpåsar 4 stycken
- Tennisbollar 3–5 stycken
- Sjalar enligt antalet deltagare
- Motions- eller hopprep
- Motionsring
- Tejp och snöre (kontrollera att tejpens får användas som markering på golvet)
- Jättetärning och hårtork eller färggrann lekfallskärm
- Gummimärken eller markeringstejp (= tejp under vilket man placerar snöre)
- Precisionsmatta eller hink
- Gymnastikmatta
- Gymnastikbänk

B. Nyttiga redskap vid anpassning

- Ballonger
- Koosh-boll
- Terapiboll
- Bocciaspel
- Ärtpåsegrodor
- Innebandyracket och -boll
- Rullningsramp
- Liggbräde
- Balansdyna
- Förhöjning som placeras under gymnastikmattan eller kilmadrassen

C. Tips om gör-det-självt redskap

- **Sjalar:** Lätta tygbitar, näsdukar, servetter.
- **Bänk:** Tejpa med maskeringstejp en balansbana på golvet. För synskadade kan ett snöre fästas under markeringstejpen för att underlätta användningen av känselsinnet.
- **Koner och käglor:** Plastflaskor som fylls med lite vatten eller sand. I uppgiften att ordna föremål kan också plastskålar eller plastmuggar i olika färger användas.
- **Innebandyracket:** Sopborste eller golvraka med långt skaft.
- **Gymnastikmatta:** Matta eller tjockt liggunderlag. Om sommaren kan man rulla som så på en mjuk gräsmatta.
- **Kilmadrass:** Placera en förhöjning eller en dyna under mattorna.
- **Ärtpåsar:** Strumpor av olika färg fyllda med makaroner, som motsvarar plastskålarnas/muggarnas/konernas färger. I uppgiften att kasta föremål kan också användas hopskrynklat tidningspapper (tejpa med maskeringstejp tidningspapper till bollar eller knyt en boll av tidningspapper i en påse), tvättsvampar och mjuka leksaksdjur samt kottar och stenar utomhus.
- **I uppgiften att ordna föremål** kan i stället för ärtpåsar användas: Frukter (t.ex. gröna/röda äpplen, bananer och apelsiner om man inte finner färgade föremål), leksaker, knappar, slantar, pärlor (kan ordnas i storleksordning eller sorteras enligt färg).
- **Precisionsmatta:** Rita med hjälp av tejp olika poängområden på golvet eller placera ut hinkar/korgar som deltagarna siktar på.
- **Rullningsramp:** Såga itu en tjock papptub (finns i affärer som säljer byggvaror och mattor). En lämplig längd är cirka en meter.
- **Fallskärm:** Trastnät, skyddsnet och vävnad för trädgårdsbruk eller lakan.

Special Olympics -motostationer (MATP)

Special Olympics är en internationell rörelse som organiserar idrott för personer med utvecklingsstörning. Den internationella centralorganisationen är Special Olympics International. I Finland organiseras verksamheten av Special Olympics Finland, som är en del av Finlands Handikappidrott och -motion VAU rf:s verksamhet. Målet med rörelsen Special Olympics verksamhet är att göra det lättare att utöva motionssport särskilt för motionärer med utvecklingsstörning.

Enligt Special Olympics Internationals stadgar kan alla utvecklingsstörda idrottare som har fyllt åtta år delta i Special Olympics tävlingar. Idrottarens eventuella rörelsehinder eller funktionsnedsättning begränsar inte ett deltagande. Special Olympics erbjuder alla motionärer med utvecklingsstörning möjligheter att träna, utvecklas och idrotta tillsammans med vänner. En Special Olympics idrottare behöver inte ha någon officiell diagnos. Enligt Special Olympics deklARATION kan personer som har en utvecklingsstörning, en kognitiv fördröjning eller en utvecklings- eller inlärningsstörning delta i Special Olympics verksamhet. I Special Olympics tävlingar kan ändå inte delta personer vars funktionella störning eller svårighet enbart baserar sig på ett rörelsehinder, en mental sjukdom eller en fastställd inlärningsstörning.

Special
Olympics

Inom ramen för rörelsen Special Olympics är Motor Activity Training Program (MATP) avsett för sådana gravt utvecklingsstörda motionärer som inte har tillträde till Special Olympics tävlingar. I stället för MATP använder vi begreppet motostationer. Denna handbok om motostationer består av beskrivningar och anvisningar om hur sex olika övningsmotionsstationer byggs upp och av instruktioner för uppgifterna vid stationerna och för uppvärmning före övningarna och avslutningslek efter övningarna. Motostationerna lämpar sig för alla motionärer. På uppgiftskorten för motostationerna finns instruktioner som underlättar, försvårar, anpassar och differentierar uppgifterna. I slutet av handboken finns en förteckning över redskap och idéer om hur man själv kan tillverka redskapen. Handboken och uppgiftskorten finns att få på finska och svenska.



I samband med

