

Badminton med ballonger



Målsättning: Syftet med denna aktivitet är att främja rörlighet, koordination och social interaktion. Genom att spela badminton med ballonger, skapar vi en rolig och säker miljö för fysisk aktivitet och socialt samspel. Badminton med ballonger är en anpassad version av badminton som kan göras på olika nivåer där deltagarna sitter och spelar.

Förberedelser:

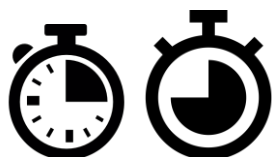
- Skapa ett markerat område där deltagarna kan spela badminton med ballonger till exempel i en trädgård eller ett gemensamt öppet område. Markera ett spelområde som fungerar som ditt "spelplan". Du kan använda tejp eller snöre för att skapa en linje som fungerar som nätet. Placera deltagarna på varsin sida av "nätet."
- Använd en ballong som "fjäderboll" och ge en badmintonracket till varje deltagare
- Dela in deltagarna i två lag om det finns tillräckligt många deltagare. Vid behov kan aktiviteten förverkligas med endast en spelare och en vårdpersonal.

Förklara spelreglerna för deltagarna:

- Målet är att hålla ballongen i luften så länge som möjligt genom att slå den över nätet till motståndarens sida.
- Deltagarna använder racketen för att slå ballongen.
- Ett sätt att börja spelet är genom att en deltagare försöker försiktigt slå ballongen över nätet från sin sida för att få spelet igång. Därefter byter lagen på att slå bollen över nätet.

Poäng: Varje gång bollen landar inom det markerade området på motståndarens sida, tjänar laget ett poäng. Första laget som når 10 poäng vinner.

Tid: Kort eller lång



Aktivitet: Aktiverande



Gemenskap: Tillsammans



Cirka 30 minuter eller mer. Övningen kan utföras i par eller i grupp.