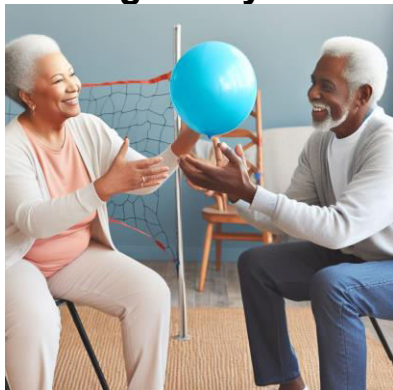


Ballong Volleyboll



Målsättning:

Målet med ballong volleyboll är att främja fysisk aktivitet, öka rörlighet, balans och koordination. Aktiviteten kan ändras beroende på de äldres behov, istället för att de äldre ska stå kan man placera ut stolar på planen där deltagarna kan sitta och spela.

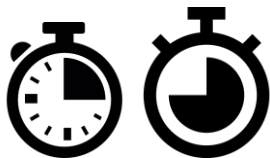
Förberedelser:

- Skapa ett markerat område där deltagarna kan spela ballong volleyboll, till exempel i en trädgård eller i ett gemensamt öppet område. Markera ett spelområde som fungerar som din "volleybollplan". 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 "volleybollen".
- 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 kan använda handflatan 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. Ballong volleyboll kan utföras i par eller i grupp.

Källa: aktiviteten är skapad med inspiration av modeller och idéer från nationella materialbanker ([Äldreinstitutionens material på svenska](#), [Hyvä mieli - Pohdintoja mielen hyvinvointiin -työkirja ikäihmisille](#), [Vahvike-aineistopankki](#)) samt ChatGPT:s förslag