

## Stol på Idræt - Balanceøvelser

ØV.	A	B	C	D
1	Siddende - Ryst og nik med hovedet (åbne øjne)	Stående - Ryst og nik med hovedet (åbne øjne)	Siddende - Ryst og nik med hovedet (lukkede øjne)	Stående - Ryst og nik med hovedet (lukkede øjne)
2	Rejs dig langsomt op fra stol	Rejs dig hurtigt op fra en stol	Stå med den ene fod foran den anden	Stå på ét ben
3	Gå sidelæns	Gå på tæer og på hæle	Gå på en linje forlæns	Gå på en linje baglæns

### Balanceøvelse 1 - mod svimmelhed

#### A

*Siddende - Ryst og nik med hovedet (åbne øjne).*

- Sid ned og kig på et punkt som befinder sig 1,5-2 meter foran dig. Drej derefter hovedet hurtigt fra side til side 10 gange, uden at slippe punktet med blikket. Hold en pause, hvor du tæller langsomt til 10.
- Sid ned og kig på et punkt som befinder sig 1,5-2 meter foran dig. Nik med hovedet hurtigt op og ned 10 gange, uden at slippe punktet med blikket.

#### B

*Stående - Ryst og nik med hovedet (åbne øjne).*

- Stå for eksempel i et hjørne af værelset evt. med en stol foran. Sørg for at du er tæt ved noget, du kan støtte dig til. Kig på et punkt som befinder sig 1,5-2 meter foran dig. Drej derefter hovedet hurtigt fra side til side 10 gange, uden at slippe punktet med blikket. Hold en pause, hvor du tæller langsomt til 10.
- Kig på et punkt som befinder sig 1,5-2 meter foran dig. Nik med hovedet hurtigt op og ned 10 gange, uden at slippe punktet med blikket. Hold en pause, hvor du tæller langsomt til 10.

#### C

*Siddende - Ryst og nik med hovedet (lukkede øjne).*

- Sid ned. Luk øjnene og drej derefter hovedet hurtigt fra side til side 10 gange. Åbn øjnene og hold en pause, hvor du tæller langsomt til 10.
- Luk øjnene. Nik derefter med hovedet hurtigt op og ned 10 gange.

#### D

*Stående - Ryst og nik med hovedet (lukkede øjne).*

- Stå for eksempel i et hjørne af værelset evt. med en stol foran. Sørg for at du er tæt ved noget, du kan støtte dig til. Luk øjnene. Drej derefter hovedet hurtigt fra side til side 10 gange. Hold en pause, hvor du tæller langsomt til 10.
- Luk øjnene og nik derefter med hovedet hurtigt op og ned 10 gange.

## **Balanceøvelse 2**

### **A**

*Rejs dig langsomt op fra stol.*

- Sid på en spisestuestol. Rejs dig meget-meget-langsomt op og sæt dig meget-meget-langsomt ned - uden at bruge hænderne til hjælp. Gentag øvelsen op til 10 gange. Du kan lave øvelsen sværere ved at sætte fødderne tæt sammen eller "sætte den ene fod foran den anden".

### **B**

*Rejs dig hurtigt op fra stol.*

- Sid på en spisestuestol. Rejs dig hurtigt op og stå helt stille, mens du tæller til 10. Sæt dig ned uden at bruge hænderne til hjælp. Gentag øvelsen op til 10 gange.

### **C**

*Stå med den ene fod foran den anden.*

- Stil dig i et hjørne af værelset evt. med en stol foran. Sørg for at du er tæt ved noget, du kan støtte dig til. Sæt den ene fod lige foran den anden, som om du stod på en linje. Stå i stillingen mens du tæller langsomt til 10. Sæt nu den bageste fod lige foran den anden og tæl langsomt til 10. Så snart du kan det, skal du stå uden at støtte dig til noget. Hvis du kan stå sikkert uden at støtte, kan du eventuelt stå og dreje hovedet fra side til side.

### **D**

*Stå på ét ben.*

- Stå foran køkkenbordet eller et andet sted, hvor du har noget at støtte dig til, hvis du har brug for det. Stå eventuelt i et hjørne, så der også er en væg som sikkerhed. Stå på et ben så længe du kan. Lav øvelsen med både venstre og højre ben. Hvis du tæller langsomt, mens du står der, kan du få et indtryk af, om du efterhånden kan stå længere. Så snart du kan det, skal du stå uden at støtte dig til noget.

### **Balanceøvelse 3**

#### **A**

*Gå sidelæns.*

- Sørg for at du er tæt ved noget, du kan støtte dig til. Gå sidelæns 10 skridt til den ene side og 10 skridt tilbage. Gentag øvelsen 5 gange. Så snart du kan det, skal du gå uden at støtte dig til noget.

#### **B**

*Gå på hælene og på tæerne.*

- Sørg for at du er tæt ved noget, du kan støtte dig til. Gå 10 skridt på tæer, vend om og gå 10 skridt tilbage. Gå 10 skridt på hæle, vend om og gå 10 skridt tilbage. Så snart du kan det, skal du gå uden at støtte dig til noget.

#### **C**

*Gå på en linje forlæns.*

- Du kan eventuelt bruge en samling i gulvet som linje. Sørg for at du er tæt ved noget, du kan støtte dig til. Gå 10 skridt på en linje - stop - dreje rundt og gå 10 skridt tilbage, stadig på en linje. Så snart du kan det, skal du gå uden at støtte dig til noget. Hvis du kan gå sikkert uden at støtte, kan du eventuelt gå og samtidig dreje hovedet fra side til side.

#### **D**

*Gå på en linje baglæns.*

- Du kan eventuelt bruge en samling i gulvet som linje. Sørg for at du er tæt ved noget, du kan støtte dig til. Gå 10 skridt baglæns på en linje - stop - dreje rundt og gå 10 skridt baglæns tilbage, stadig på en linje. Så snart du kan det, skal du gå uden at støtte dig til noget.