**4. RÖRELSE- OCH SOCIALA ÖVNINGAR**

4.1 BOLLAR, GRUPPÖVNING

Material: olika bollar: tennisbollar, ballonger, mjuka gymnastikbollar, stora terapibollar. Dessutom behövs: t.ex. klädhängare, spatel, racket osv.

Gruppen sitter i en ring, instruktören sätter de olika bollarna i en låda i mitten av ringen. De övriga tillbehören placeras bredvid lådan på golvet.

Uppgift: ”Vad kan man göra med bollarna tillsammans med tillbehören??????”

Deltagarna får fritt hitta på och prova olika alternativ. De får visa för varandra vad de har hittat på och sen kan gruppen prova tillsammans. Man kan hitta på ett eget spel med egna regler.

Tilläggsuppgift??? Hur kan man utveckla övningen?

Mål:

Koordination

Rörlighet

Muskelstyrka

Balans

Material- och socialkompetens

Tips: instruktören följer med och ändrar vid behov mellanrummen mellan stolarna så att man räcks till grannens redskap.