

## Session 1: Fysisk udfoldelse

Her kan du hente inspiration til aktiviteter, materialer og links om fysisk udfoldelse, udviklet af medlemmer fra vores netværk for CST-gruppeledere. Inspirationen skal ses som et supplement til den danske CST-manual.



### Ideer til aktiviteter

Få inspiration til fysiske aktiviteter af hollandske Joël Kruisselbrink, der har mange små videoer om sjove fysiske aktiviteter for ældre (*Bewegen is leven*), som kan anvendes i CST. Find dem blandt andet på hans sociale medier, [hjemmeside](#) og [YouTube-kanal](#) (vær opmærksom på, at filmen åbner i YouTube).

På Steno Diabetes Center Copenhagens hjemmeside kan du finde [dialogøvelsen 'Min motion'](#), hvor deltagerne skal beskrive og forholde sig til deres valg af motion i dagligdagen.

Kaste en blød skumbold til hinanden og fx sige et bynavn, drengenavn, pigenavn, en køkkenting osv.

Motionsspil med terninger er en sjov fysisk øvelse, der både kan foregå ude og inde. Her er to eksempler graderet efter fysisk niveau:

[Motionsspil med terninger – højt niveau](#)

[Motionsspil med terninger – mellemniveau](#)

Stående i rundkreds med hinanden i hænderne og spille fodbold.



Sidde ved bordet med hænderne på bordet: Klappe – sende klap rundt

Tælle 1-2-3 (kan gradueres afhængigt af funktionsniveau):

- Siddende: Huske rækkefølgen, erstatte tal med aktivitet, fx i stedet for at sige 2 skal man klappe.
- Stående: Dual task med klap, knæbøj, stå på et ben osv.
- I bevægelse: Snurre rundt om sig selv i stedet for at sige et tal.

Rejse-sætte-sig: Alle starter siddende. Den første siger fx januar og rejser sig op. Den næste rejser sig og siger februar osv. [Få inspiration til andre fysiske øvelser fra Sundhedsstyrelsens træningsguide.](#)

Sten/saks/papir: Taber skal rejse/sætte sig 5 gange, lave 5 sidebøjninger til hver side eller lignende.

Tre på stribe: Kan foregå på et stort areal med personer, som flytter sig.

Qi Gong: Et fastlagt program med samme øvelser hver gang.

Udetræning på forskelligt underlag, fx op og ned ad bakke.

Walk and talk med fysiske øvelser undervejs.

Afspil genkendelig musik og lav aftalte øvelser undervejs, fx lave og høje knæløft, armstræk, squat, rejse-sætte-sig, når der synges XXX. Sangvalg kan være AC/DC, når der synges 'thunder', eller til fitness-sangen 'Bring Sally Up Workout'. Man kan også lave fagter, som passer til teksten, og når de synger 'går', så går man på stedet. Aktiviteten kan gradueres efter deltagerens fysiske funktionsniveau både i forhold til tempo, rytme og tekster i musikvalget og i sværhedsgraden af de fysiske øvelser.

Fotos med forskellige fysiske aktiviteter lægges på bordet, som deltagerne står eller sidder omkring. Deltagerne vælger et billede ud fra forskellige kategorier og taler ud fra dette, fx det de kan lide eller ikke bryder sig om af fysiske aktiviteter, hvad de gjorde for at holde sig fysisk aktive tidligere, og hvordan de holder sig i gang i dag osv. På skift viser deltagerne deres fotos til gruppen og fortæller, hvorfor de har valgt netop dem. Øvelsen kan også laves ved at lægge fotos på gulvet, hvor man bevæger sig rundt og stiller sig ved de forskellige fotos. [Se eksempler på fotos af forskellige fysiske aktiviteter her.](#)

Motionssang, hvor der i teksten er tilføjet, hvem der skal rejse sig undervejs i sangen. [Se eksempel på motionssang her.](#)

Dual task øvelser, hvor man kombinerer fysisk bevægelse med kognitive udfordringer. Kan gradueres efter sværhedsgrad. [Se eksempel på dual task øvelse her.](#)

Senest opdateret: 22. marts 2023