

Övningsexempel – berikad eller inte berikad av rörelserikedom.

Kasta och fånga ett föremål (ej rörelserikedoms berikad övning)

1. En ledare står framför en grupp och visar själv eller ber någon i gruppen visa för resterande hur föremålet ska kastas och fångas. Eventuellt säger något i stil med: "Så här ska ni nu kasta och fånga bollen" eller "Titta på hur Charlie kasta och fångar bollen och gör som Charlie"

Detta skapar en sanning om vad som är rätt och fel i kasta och fånga rörelsen vilket inte är relevant nu. Det leder även till att deltagarna inte får vara med och påverka hur förmågan ska tränas. Dessutom skapas en åskådareffekt för en deltagare som ska visa inför andra och rädsla för att misslyckas, alternativt att deltagaren visar det på ett för avancerat sätt som inte vissa i gruppen upplever att de kan leva upp till och därmed högre tröskel för att "lyckas" och ingen nivåanpassning.

2. Varje deltagare i gruppen får sedan försöka härma. I ännu sämre fall kastar och fångar var och en sitt föremål en åt gången.

Detta skapar en väntan i likhet med kösystem där alla deltagarna inte är aktiva samtidigt, vilket inte blir stimulerande. Rädslan för att misslyckas framför andra ökar och kreativt tänkande utesluts.

3. Ledaren tittar när var och en kastar och fångar föremålet och kan baserat på hur den själv har visat eller hur en deltagare har visat, säga om någon gör det bra eller dåligt alternativt lyckas och misslyckas.

Yttre återkoppling oavsett värdering i om den är positiv eller negativ blir kollektiv problematisk här. Ifall deltagarna vet vad "kasta" och "fånga" kan betyda så kommer de veta när de gjort det ena eller det andra. Exempelvis "Vad bra att du fånga muggen" eller "Kom igen, du klara att fånga den snart – testa att inte kasta så högt". Båda uttalen är resultatrelaterade och främjar utvecklingen i mindre utsträckning. Det senare tillåter inte heller deltagaren att tänka själv eller vara med och bestämma.

Kasta och fånga ett föremål (rörelserikedoms berikad övning)

1. Ledaren ber alla deltagaren att kasta och fånga föremålet. Alternativt att titta bort så att de inte kan se någon annan i gruppen och sedan kasta och fångar föremålet.

Här minimeras risken att misslyckas framför gruppen eftersom ingen är åskådare. Vidare är alla aktiva samtidigt vilket gör att ingen behöver vara inaktiv och vänta på sin tur. Nivån på förmågan läggs per automatik på den nivån som var och en befinner sig på.

2. Ledaren ger instruktionen att deltagarna ska komma på 5 olika sätt kasta och fånga föremålet på.

Här tillåtas kreativt tänkande och deltagarna får själva vara med och bestämma hur de ska lösa utmaningen och därmed äger dem den själv. Det finns tusentals alternativ vilket innebär att ledaren och resterande i gruppen inte kan säga om det var rätt eller fel. Självbestämmande främjar en mer inre motivation.

3. Ledaren ber sedan gå ihop två och två där de får presentera ett av sina sätt att kasta och fånga till varandra. Deltagaren får sedan öva på det sättet genom att kasta sitt föremål på det givna sättet och låta den andra fånga föremålet på det givna sättet.

Den här delen främjar social samhörighet genom samarbete, vilket leder till inkludering och gemenskap. Uppmuntra fördelaktigt med exempelvis "Vad många olika sätt du/ni kastar och fångar på – super" eller "Jag ser att ni anstränger dig/er med flera olika sätt att kasta och fånga – jättebra!"

4. När deltagarna vill ha mer utmaning kan de få kasta varsina föremål samtidigt till varandra och fånga den andras föremål samt utveckla nya sätt. De kan också sättas ihop till större grupper med flera föremål att kasta och fånga, fler kombinationer och fler sociala interaktioner.

Ifall deltagaren inte fått så stor möjlighet att vara med och bestämma eller tänka kreativt tidigare i sitt liv kan olika alternativ presenteras. Exempelvis "Välj om du vill kasta pinnen högt eller lågt och sedan fånga det" eller "Vill du mössan med den ena handen (högra) och fånga med den andra (vänstra) eller tvärtom?"

Ett bra tips kan också vara att skriva upp de mest tänkbara sätten som en människa kan kasta och fånga ett föremål på, vilket kan ge inspiration att fortsätta vara kreativ och utveckla sin fysiska kompetens, självförtroende och motivation. Att generellt tänka att göra samma sak med båda sidorna av kroppen samt att göra utmaningen på olika underlag (inomhus, grus, gräs, asfalt, sand, snö, is osv.) Exempelvis;

1. Kasta med båda händerna under axeln och fånga föremålet med båda händer under axeln (underarmskast)
2. Kasta med båda händerna över axeln och fånga föremålet med båda händer över axeln (överarmskast)
3. Kasta med båda händerna över axeln och fånga med båda händerna under axeln
4. Gör 3) fast tvärtom.
5. Gör som i 1-4 och kasta både högre och lägre (= 8 variationer)
6. Underarmskast med en hand och fånga med två händer under axeln
7. Gör 6) fast fånga över axeln
8. Gör 6 & 7 och kasta med andra handen (= 2 variationer)



9. Gör 6-8 både högre och lägre (= 8 variationer)
10. Gör 6-9 fast med överarmskast

osv.

Om Change the game:

Change the game vill bidra till hållbar social samhällsutveckling genom rörelserikedom.

Ordet rörelserik är inspirerat av det etablerade engelska uttrycket physical literacy och innebär en förändrad syn på hur vi utvecklar ett livslångt intresse för att röra på sig. Likväl som våra barn får möjlighet att lära sig att skriva och räkna måste de få chans att lära sig att bli rörelserika – en förutsättning för ett hållbart och hälsosamt liv.

Change-the-game.se