

BLINDEFODBOLD

Banen har størrelse som en indendørs fodboldbane. 5 deltagere på hvert hold, samt en seende målmand. Hav godt med udskifttere parat. Når en spiller nærmer sig bolden, råber han eller hun advarende: "her! – her! – her!" eller lignende for at gøre opmærksom på sin tilstedeværelse og forhindre sammenstød.



Det drejer sig naturligvis om at score mål! Bag målet står en seende spiller, der dirigerer sine holdkammerater. Man kan til en begyndelse spille uden målmand, men når deltagerne er blevet

dygtige, kan der spilles med seende målmand, som i den officielle blindefodbold.

Officielle blindefodbold-regler findes på www.ibsa.org

GOALBALL

Der spilles ideelt på en bane, der er 18x9 meter. Banen er delt op i 2 lige store halvdele med en følbar banetape eller en snor, der er sat fast på gulvet.



Der er tre spillere på hvert hold, alle bærer maske. Hvert hold har sin banehalvdel, hvor de forbliver gennem spillet. Man scorer ved at trille eller kaste bolden langs gulvet over modspillernes mållinje.

Spillerne vogter målet ved at smide sig ned og blokere for boldens passage – og dermed erobre bolden. Der er ingen målmand. Goalball er et stærkt, fysisk spil, hvor man smider sig ned for at blokere for bolden og få fat på den.

De officielle regler findes på www.ibsa.org

Den autoriserede goalball vejer 1250 gram og er for tunge til børn. Brug i stedet basketballen, der er pustet op, så den stadig er blød og til at få fat i.

Det er vigtigt at deltagerne føler sig trygge! Banen skal afgrænses med bløde barrierer.

Ved udendørs spil: Kontrollér at der ikke er huller eller stubbe.

ANDRE PRODUKTER:



Boccia Superior Classic.
Sæt i fantastisk stærk kvalitet.



Rullebræt.
Giver fantastisk rygtræning!



Giant ball.
Kæmpebold, diameter 50 cm.

AKTIVITETSSÆT

IDRÆT, BEVÆGELSE OG INKLUSION



- Indendørs Petanque French style (12 kugler) **1**
- Bowling light med 6 letvægtskegler **2**
- Startsæt til blindefodbold med lydbold og 8 masker **3**
- Basketball med ringlelyd **4**
- Let fodbold med god lyd **5**
- Petito, lille oppustelig lydbold **6**
- 2 x Petito Foam, blød skumbold med raslelyd **7**
- 6 Blind Sport glasses **8**
- 6 løbebånd **9**
- Opbevaringsspand **10**





INDENDØRS PETANQUE

Alle kan være med, også kørestolsbrugere.

Petanque spilles som single, double eller triple (tre mod tre):

Single: én mod én. Hver spiller har 3 kugler i samme farve.

Double: To mod to. Hver spiller har 3 kugler i samme farve (sort og gul spiller eksempelvis mod rød og blå).

Triple: Tre mod tre. Hver deltager har to kugler. Det ene hold spiller eksempelvis med gul og sort, det andet med rød og blå.

1. Man markerer en bane og et kasteområde, der ikke må overtrædes.
2. Der trækkes lod om, hvem der kaster den første kugle.

- Al udstyret tåler afsprøjtning.
- Polyestermasker og løbebånd kan vaskes i maskine ved 40 grader °C.
- Petanque: spilles på hårdt underlag (gulv eller terrasse).

Kuglerne vil blive blødere i brug, hvilket gør dem lettere at styre.

- **Vær forsigtig, når boldene pustes op:**

Fugt altid ventilen og lad pumpen pege mod boldens centrum.

Spilleren kaster nu målkuglen, "grisen", ud i en afstand af mindst 6 og højst 10 meter fra udgangspunktet.

3. En spiller fra samme hold kaster den første kugle og forsøger at komme så tæt på grisen som muligt.
4. En spiller fra modsat hold forsøger nu enten at komme tættere på grisen eller skyde den første kugle væk.

Det hold, hvis kugle ligger længst fra grisen, skal fortsætte med at kaste, indtil en af deres kugler ligger nærmest. Derefter er det det andet holds tur.

5. Når et hold ikke har flere kugler tilbage, kaster det andet hold resten af sine kugler.
6. Når alle kugler er kastet, tæller man point. Kun ét hold får point i hver runde.
7. Det hold, som ligger nærmest grisen, får point, der svarer til antallet af deres bedst placerede kugler.
8. Det hold, som vandt, starter næste runde.
9. Vinderen er det hold, som først når 13 point.

En petanquebane er officielt 4x15 meter, men kan tilpasses forholdene.

Man kan lave alternative regler, hvor holdene eksempelvis altid skiftes til at kaste.

KAST I SPAND

Lad deltagerne stå eller sidde i en cirkel og placér en kurv eller spand (gerne den fra aktivitetssættet) i midten. Fordel petanque-kuglerne og lad deltagerne kaste deres bolde i spanden. Petito Foam kan også bruges. Op til fire deltagere.

KEGLESPIL

Man markerer en bane, der gerne må være lille.

Der bowles med de små kegler fra siddende eller stående position. Eller lad spillerne ligge på maven!

Brug en petanque-kugle eller Petito-bolden.

TRÆNING AF SANSER & EMPATI

Øvelser for par: den ene bærer maske, der blokerer for synet. Den anden skal hjælpe og støtte den ikke-seende person.

- A) Lad eleverne gå udenfor og lave en lyd- og sansereportage: fuglesang, trafik, klokker, der ringer, mennesker, der taler, dufte, vind, følelse af vejbelægning osv.
- B) Giv den "blinde" person en opgave såsom at hente en sten, en blomst, en gren... den seende skal guide.
- C) Giv parret en udfordring såsom at gå på trapper, forcere forhindringer i gymnastiksalen, klatre over en plint osv.

Lad til sidst eleverne dele deres erfaringer.

Vigtigt: dette må aldrig blive en konkurrence om at gøre noget hurtigt! Sigtet med øvelserne er at udføre opgaverne bevidst, balanceret og harmonisk.



SAMARBEJDE, KOORDINATION & RYTME

GANG OG LØB

Man arbejder parvis – den ene er seende, den anden bærer maske eller Blind Sport glasses.

Brug gerne et løbebånd som forbindelsesled mellem den blinde og guiden. Eller lad den "blinde" holde sin hånd på guidens skulder.

Begynd med at gå to og to, gerne på en bane. Når deltagerne er parat, sætter de farten op – og slår senere over i løb. Det skal være den ikke-seende, der bestemmer farten!

Lad eleverne dele deres erfaringer.

AT LYTTE TIL BOLDEN

Deltagerne, der alle bærer masker, står eller sidder i rundkreds. Lydbolden (fodbolden) trilles eller sparkes fra den ene til den anden, evt. nævnes navnet på den, der spilles til.

Efterhånden som deltagerne bliver bedre til at styre bolden, gøres kredsen større.

SPARK MOD MÅL

Lad en person stå bag målet, og give lyd-signal. Deltagerne skiftes til at sparke eller kaste mod målet.

Efterhånden som deltagerne bliver bedre, spilles med (seende) målmand. Lav en konkurrence: hvilket hold eller hvilken person er bedst til at score?

