# Naturtræning med yngre voksne med handicap

## Projekt Outsider Trænermanual

www.sumh.dk/vi-goer/natur/projekt-outsider/

SUMH

Kultur Ministeriet
Slots- og Kulturstyrelsen

Frilufts Rådet

# Indhold


| | |
|---|---|
| **Forord** | **03** |
| **Om Projekt Outsider** | **04** |
| **Tilgængelighedstrekant** | **05** |
| **Målgruppen og pædagogiske tips** | **06** |
| **Naturtræning for yngre voksne med handicap** | **07** |
| **Den gode træning** | **08** |
| **Den gode Velkomst og ABC for mental sundhed** | **09** |
| **Træningsøvelser** | **11** |

# Forord

Dette kompendium er en guide til dig der skal træne et hold yngre voksne med handicap i naturen. Formålet med kompendiet er at give dig baggrundsviden omkring træning i naturen samt målgruppen. For at klæde dig godt på listes en række gode råd og pædagogiske retningslinjer for hvordan du på bedst muligvis skaber en tryg ramme for deltagerne og dig selv. Derudover finder du en liste over undervisningsredskaber der kan hjælpe dig med at planlægge træningen.

Kompendiet indeholder en række aktiviteter der kan bruges eller videreudvikles på i undervisningen alt efter dit og deltagernes behov.

God planlægning og træning!

Mvh
Peter Bennett, DGI og Laura Engelsted Lassen, SUMH.

Tekst: Peter Bennett og Laura Engelsted Lassen
Redaktion: Ida Harder Rasmussen
Layout: Britt Herløv
Tryk: DGI Print
Marts 2022

# Om Projekt Outsider

Projekt Outsider er et udviklingsprojekt, som frem mod 2024 skal oprette 11 naturfællesskaber og et af dem er altså på Jonstrupvang.

Formålet med projektet er dels at øge den fysiske og mentale sundhed hos de unge, men også den sociale – at møde andre mennesker end dem de måske lige er omgivet af i hverdagen. Dels er det også et ønske for projektet, at de unge på en måde bliver en del af et foreningsliv eller på anden måde fortsætter med at være aktive i naturen.

Projektet er et partnerskab mellem SUMH og bl.a. DGI og KFUM-Spejderne. Projektet er støttet af Friluftsrådet og Kulturministeriet.

# Tilgængelighedstrekant

At tænke over tilgængelighed er en vigtig del for at føle sig som en del af et fællesskab.

Tilgængelighedstrekanten kendetegner SUMH og den måder vi arbejder på. Normalt når man taler tilgængelighed, så taler man om fysisk tilgængelighed fx ved, at der er en rampe, man kan komme ind i hallen på. Men det nytter ikke noget, at man kan komme ind i rummet, hvis man ikke kan få lov til at være en del af det faglige og pædagogiske, der foregår fx hvis man ikke forstår træningen, der gennemføres.

Er du deltager, så er du med på alle 3 parametre, så er du inde i rummet på det fysiske, du forstår, hvad der sker i situationen, og du har et fællesskab, du oplever er vigtigt for dig.

**Fysisk tilgængelighed:**

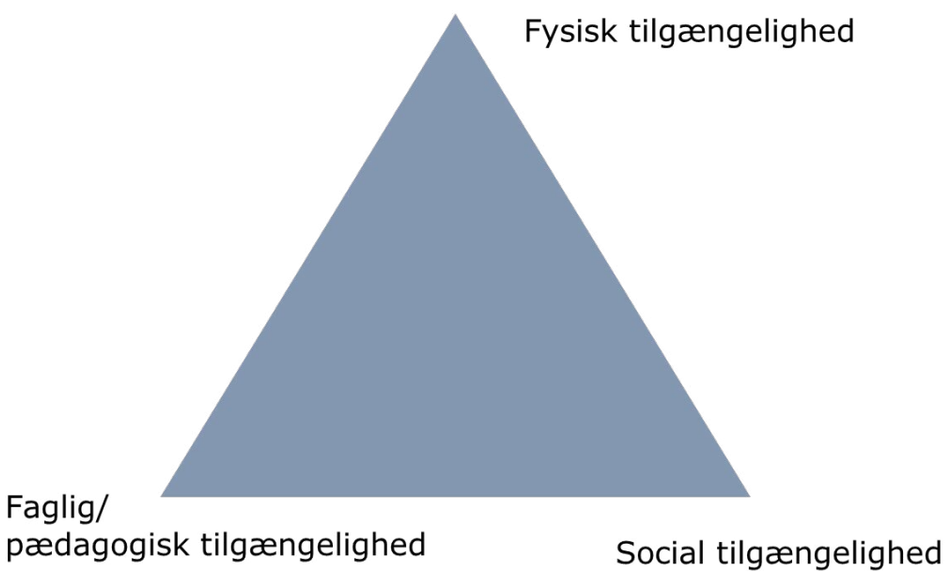
- Er bl.a. adgangsforhold, men kan også handle om lys, lyd, luft og digital tilgængelighed.

**Faglig/pædagogisk tilgængelighed:**

- Handler om, hvordan der kan findes en opgave eller en funktion til alle i hver aktivitet, selvom alle ikke nødvendigvis kan deltage på den samme måde. Det handler altså om, hvorvidt aktiviteterne er tilrettelagt på en måde, så alle kan være med og alle forstår det, der sker og bliver forklaret.

**Social tilgængelighed:**

- Er et spørgsmål om at skabe bevidsthed og accept af hinanden – herunder accept af forskellighed. Såfremt man har denne accept er det nemlig muligt også at acceptere tiltag i forhold til både den fysiske og pædagogiske tilgængelighed.



# Målgruppen og pædagogiske tips

**TAG DEN UNGE MED PÅ RÅD**
Unge med CP har levet med deres handicap som et grundvilkår gennem hele livet. Det vil derfor altid være den unge, som kender sig selv bedst, og bedst kan sige til og fra i forhold til et fællesskab.

**VÆR OPMÆRKSOM PÅ UDTRÆTNING**
De fleste unge med CP har forskellige former for spasticitet, hvor musklen går i kramper. Musklerne i kroppen arbejder altid og er ofte overspændte – selv når man sover. Det kan lede til udtrætning – både fysisk, kognitivt og mentalt. For et fællesskab betyder det, at man skal være opmærksom på at skabe plads til pauser.

**GOD PAUSEKULTUR OG KLAR KOMMUNIKATION**
Nogle unge med CP har kognitive udfordringer i større eller mindre grad. For eksempel kan det være svært at strukturere hverdagen eller en opgave, mens andre kan have tendens til at se verden sorthvidt, og have svært ved at se nuancerne i situationer. Udtrætning kan også påvirke ens kognitive overskud. Kognitive udfordringer kan bl.a. imødekommes med en god pausekultur, klar kommunikation og god planlægning.

**SÆT TEMPOET NED – TING TAGER TID**
På Jonstrupvang har mange en sen latens tid – dvs de forstår godt infoen, men det tager tid at registrere den. Lad derfor øvelserne køre længe også selvom det måske kan virke som meget lang tid for dig som træner.

**DER ER INGEN GRUND TIL BERØRINGSANGST OG USIKKERHED**
Unge med CP kan have ufrivillige bevægelser, en anderledes gangart, talebesvær eller savle mere end andre. Den unges stemme, krop og bevægelser kan med andre ord opleves anderledes, end man er vant til. Det skal man ikke lade sig skræmme af men blot behandle den unge, som man ville behandle alle andre i fællesskabet.

**TÆNK OVER DIN EGEN FORFORSTÅELSE**
I forlængelse af ovenstående, oplever mange unge med CP den fordom, at deres fysiske handicap eller talehandicap også betyder, at de har problemer med intelligensen eller forståelsen af, hvad man siger. Selvom man eventuelt har kognitive udfordringer, er det ikke ensbetydende med, at man ikke forstår hvad der sker. Men mange unge oplever alligevel, at folk taler ekstra højt og langsomt med dem (eller taler til deres hjælper i stedet for den unge selv!). Undgå at falde i denne fordom, og tal helt almindeligt med den unge.

**DEN UNGE KAN HAVE USYNLIGE UDFORDRINGER**
Mange unge med CP er lyd- og lysfølsomme. Det betyder, at lyde og lys kan virke mere intenst for unge med CP end for andre unge.

**SID NED, NÅR I SNAKKER**
Kørestolsbrugere sidder altid ned og det kan være ubehageligt altid at skulle føre en samtale, når alle andre står op. Sørg derfor for, at alle kan sidde ned, når I skal drøfte noget, diskutere eller give en instruktion. På den måde kommer I på øjenhøjde med den unge. Hvis ikke du har mulighed for at sidde ned så sørg for ikke at stå alt for tæt på, da det tvinger den unge kørestolsbruger til at bøje nakken ekstra meget bagover.

**VÆR NYSGERRIG PÅ DET HELE MENNESKE**
Husk at de er meget mere end deres handicap. Spørg ind til deres interesser, hvad kan de ellers lide at lave?

# Naturtræning for yngre voksne med handicap

**NATURENS INDVIRKNING**
Naturen er en oase under åben himmel, med højt til loftet både bogstavelig talt og på den måde at vi alle sammen ejer naturen, den er vores og der er plads til alle. Vi mennesker kan besøge, nyde og anvende naturen. Naturen er ikke menneskeskabt hvilket gør den interessant og fyldt med muligheder for at gå på opdagelse i.

Mennesket oplever naturen individuelt, da vores sanser stimuleres i meget høj grad når vi bevæger os rundt i naturen. I naturen bliver vi bombarderet af sanseindtryk på en ufarlig måde, hvilket gør at naturen har indvirkning på den mentale og fysiske ro.

Mange kender sikkert følelsen af, at naturen er et pusterum, og efter at have tilbragt tid i naturen er man mere afslappet og tilpas i sin krop. På den måde bliver naturen et meningsfuldt sted, der for mange fører til øget livsglæde. Derudover virker naturen også positivt på helbredet, da det er fundet at ophold i naturen styrker immunforsvaret, kan være med til at dæmpe stress samt sænke blodtryk.

**DE 4 TRÆNINGSPARAMETRE**
Træning i naturen bygges op omkring de 4 parametre:

- Leg og sjov
- Relationer og fællesskab
- Balance og koordination
- Sanser

Fællesnævner for alle parametre er at aktiviteterne udføres i naturen og med naturens ressourcer som redskaber. De 4 parametre kan både stå alene og være i symbiose. Det er væsensligt at alle parametre bliver berørt i løbet et træningsforløb for at skabe udvikling og give deltagerne de bedste forudsætninger for træning i naturen. Nedenfor er en overordnet beskrivelse over de 4 parametre.

**Leg og sjov**
Leg handler i bund og grund om, at gruppen smiler og griner sammen. Ved at anvende leg i træning kan man snige et højere aktivitetsniveau ind uden, at deltagerne nødvendigvis mærker det.

**Relationer og fællesskab**
Relationer spænder bredt og kan f.eks. opstå i et meningsfuldt fællesskab som træning. Relationer bliver påvirket af fysisk berøring, tillid, spejling, interesser etc.

**Balance og koordination**
Balance handler om at skabe fokus på ens styrker og begrænsninger. Man kan ”være i balance” på mange måder; fysisk, mentalt, statisk og dynamisk. Det er vigtigt at træne koordinationen, da vi konstant skal koordinere signaler fra bl.a. hjernen til muskler for at udføre bevægelser. Koordinationstræning kan udføres på mange måder og niveauer.

**Sanser**
Sanserne bruger vi hele tiden, men vi kan skærpe fokus på en enkelt og mærke efter hvordan f.eks. dufte påvirker os når vi zoomer ind på vores lugtesans.

# Den gode træning

**DEN VELOVERVEJEDE TRÆNING**
Overvejelser ved udvikling/udvælgelse af øvelser. Det kræver kendskab til deltagergruppen samt deres aktivitets- og funktionsniveau at kunne planlægge og tilrettelægge en god undervisning. For eksempel vil det i starten af et træningsforløb være at foretrække at sætte fokus på relations dannelse samt at lave øvelser med forholdsvis lavt ambitionsniveau.

**1. Udnyt naturen**
Udforsk naturen omkring Jonstrupvang, gør det med jævne mellemrum da friske øjne kan se nye muligheder.

**2.Hvad er formålet med øvelsen?**
Overvej hvad det vigtigste formål er og hvilke redskaber du skal anvende for at sikre at deltagerne får dette med sig.

**3. Hvilke/hvilken parametre er i spil?**
Overvej hvordan er de 4 parametre i spil teoretisk og praktisk samt fokusparameteret varieres.

**4. Par/gruppe/individuelt**
Overvej om aktiviteterne skal foregå i par, i grupper eller individuelt samt at veksle imellem opsætningerne.

**5. Induktiv eller deduktiv læringsform?**
Overvej hvor meget skal du som træner styre træningen og hvor meget skal deltagerne være på egen hånd.

**6. Hvilke muligheder er der for progression eller regression**
Overvej hvordan de aktiviteter du planlægger skal kunne laves på en sværere/hårdere måde eller på en nemmere/mindre hård måde sådan at der er en variation af øvelsen alle deltagere kan føle sig trygge i.

# Den gode Velkomst og ABC for mental sundhed

**GODE RÅD TIL DIG SOM TRÆNER**

- Sørg for at skabe et trygt rum når deltagerne ankommer. Dette kan du gøre ved at sige ”Hej, hvor er det godt at se dig i dag!” til hver enkelt deltager. Du anerkender deltageren og viser at du har overskud til den enkelte relation. På samme måde er det vigtigt at du også siger ”Farvel og tak for i dag, du var ….!” for at runde timen af og vise at du har lagt mærke til den enkelte. Spørg gerne om deltagerne helst vil have et kram eller en knuckles

- Lav gerne fis og ballade og sæt dig selv i spil og gør dig fjollet som træner.

- Genkendelighed er væsentligt for denne målgruppe. Start og slut på samme måde/med den samme øvelse hver gang, sådan at timens struktur er: start, midte, slutning.

- Ros og anerkend deltagerne med oprigtighed, dette er med til at styrke deres selvtillid og selvværd.

- Tydelig kommunikation skaber tryghed, dette kan for eksempel være en kort præsentation af dagens aktiviteter eller en grundig forklaring (forklar-vis) af aktiviteter. Deltagergruppen kan have længere latenstid samt svært ved at modtage verbale instruktioner, det er derfor væsentligt at du som træner anvender tydeligt kropssprog når du viser øvelsen for deltagerne. På samme måde skal praktiske oplysninger være let tilgængelige. F.eks. kan du vise øvelsen fra flere forskellige vinkler.

- Den længere latenstid hos nogle af deltagerne betyder også, at det er okay øvelserne tager lang tid. Selvom det måske kan virke kedeligt for dig som træner, så er det først efter nogle minutter at deltagerne opfanger øvelsen og synes den er sjov. Så husk; få øvelser i længere tid er godt.

- Som træner beslutter du holdets ”spilleregler”. Ved at vedtage spilleregler, tydeliggør I rammerne og forventningerne til træningen, for eksempel: ”Det er OK at trække sig fra en øvelse”. Du kan nævne spilleregler før hver aktivitet, hvis behovet er der. Spillereglerne kan tilpasses når du har fået erfaringer med deltagerne.

- Rum deltagernes forskellighed og italesæt kropslige/psykiske reaktioner på en generaliserende måde.

- HUSK at træning i naturen er mere end bare træning – fællesskabet og det sociale er mindst lige så vigtigt.

- Imødekom deltagernes input, hvis de har en holdning eller ideer til hvordan øvelser kan laves. Ved at være åben for deres forslag får de følelse af medejerskab.

**ABC FOR MENTAL SUNDHED**
Konceptet handler om, at skabe fokus på den mentale sundhed. Ved at forstå den mentale sundhed ud fra et fælles udgangspunkt er det nemmere at håndtere det ellers diffuse begreb. Naturtræning er en arena hvor i den mentale sundhed kan påvirkes, da træningen sætter en ramme for deltagerne med aktiviteter der giver mening for den enkelte. Deltageren skal have en fornemmelse af at de er betydningsfulde samt at deres deltagelse er meningsfuld for både holdet og dem selv. De tre faktorer i ABC for mental sundhed er:

A -> at man deltager i aktiviteter f.eks. ved fysisk aktivitet

B -> at man gør noget sammen med andre og bliver en del af et fællesskab
C -> at man gør noget der skaber mening for en selv, f.eks. at hjælpe andre

# Træningsøvelser

**AKTIVITET 1 - CHECK IND & CHECK UD**
**Om aktiviteten:**
Denne øvelse handler om at alle på holdet checker ind til timen, sådan at alle mærker efter i deres krop hvilket skaber et fælles fokus samt giver dig som træner indblik i deltagernes dagsform.

**Metode:**
Holdet samles i en cirkel og en efter en træder man frem og fortæller resten af gruppen hvordan man har det. Instruktøren sætter rammerne for hvordan deltagerne besvarer spørgsmål "hvordan har du det i dag?", "glæder du dig til i dag?" eller "hvad forventer du af timen i dag?". På samme måde kan det være en god ide at checke ud når timen er slut, for at skabe genkendelighed og samtidig give dig som træner et indblik i hvordan gruppen har oplevet træningen.

**Variationsmuligheder:**
- Besvar med tal fra 1-10
- Besvar med 3 ord
- Besvar med en smiley

**Vi har fokus på:**
- Relationer og fællesskab
- Balance og koordination
- Sanser

**AKTIVITET 2 - OPDAG NATUREN**
**Om aktiviteten:**
Denne aktivitet giver deltagerne mulighed for at gå på opdagelse i naturen på egen hånd inden for et konkret område træneren har bestemt.

**Metode:**
Deltagerne får 5 minutter til at finde et antal ting i naturen som de synes er interessante. Efter de 5 minutter samles alle i en cirkel og den enkelte præsenterer de indsamlede ting for resten af gruppen. Måske deltagerne har fundet noget, der åbner op for en dybere samtale.

**Variationsmuligheder:**
- Øvelsen kan laves i par (relationer)
- Instruktionerne kan gøre mere specifikke, f.eks. "Find 2 runde ting og to flade ting"

**Vi har fokus på:**
- Sanser

**AKTIVITET 3 - MINDFULNESS**
**Om aktiviteten:**
Med denne aktivitet skal deltagerne helt ned i gear og mærke naturens beroligende effekt.

**Metode:**
Alle deltagere finder et spot i nærheden af træneren, hvor de bliver ramt af en solstråle og hvor de kan slappe af i hele kroppen. Træneren fortæller langsomt om de forskellige elementer i naturen deltagerne kan være opmærksomme på f.eks. solens varme, vinden mod kinden, grene der knitrer når man bevæger sig over dem etc.

**Variationsmuligheder:**
- Hvis det regner kan I sidde under halvtag og lytte til regnen
- Øvelsen kan laves med åbne eller lukkede øjne
- Træneren kan gennemgå åndedrætsøvelser (dybe vejrtrækninger, holde vejret, skiftevis puste ud af næse og mund, etc.)

**Vi har fokus på:**
- Sanser

**AKTIVITET 4 - SANG I NATUREN**

**Om aktiviteten:**

Sang og musik skaber glæde og når vi synger sammen vi en del af et unikt fællesskab. Vi bliver opmærksomme på os selv og andre. Når deltagerne har lært sangene at kende kan I begynde at arbejde med rytme og dans.

**Metode:**

Gruppen synger en sang sammen eller lytter til en sang sammen. Det gør ikke noget at synge omkvædet mange gange eller at lytte til sangen flere gange. Vælg eventuelt en sang der passer til årstiden eller er har en sjov historie. Her er et par forslag: ”Jeg har fanget mig en myg” og ”Det er i dag et vejr – et solskinsvejr”.

**Variationsmuligheder:**

- Vælg en sang med fagter og brug tid på at lære disse
- Benyt højtaler til at sætte stemningen
- Spørg deltagerne om de kender en sang
- Brug pinde, stammer, blade eller andre ting I finder som instrumenter. Gennemgå hver enkelt instrument sådan at alle bliver hørt

**Vi har fokus på:**

- Sanser
- Relationer og fællesskab

**AKTIVITET 5 - TRANSPORT AF PINDE**

**Om aktiviteten:**

Denne leg fungerer kun hvis alle er med. I danner en cirkel og transporterer en pind rundt i cirklen.

**Metode:**

En eller flere pinde skal transporteres rundt i cirklen ved at man modtager pinden fra sin ene sidemakker og sender den videre til den anden sidemakker.

**Variationsmuligheder:**

- Vælg et fokus for aflevering af pind f.eks. hurtigt, præcist, højt oppe, lavt, modtag pinden lavt og aflever den højt
- Lav øvelsen i par. Deltagerne sidder med ryggen til hinanden og skal aflevere pinden videre ved at rotere i overkroppen
- Varier om I bruger en tung eller en let pind
- Sig navnet på den du afleverer pinden til
- Sæt to pinde i gang samtidig i hver sin del af cirklen, dette vil være en udfordrende stressfaktor for nogen

**Vi har fokus på:**

- Relationer og fællesskab
- Leg og sjov
- Sanser

**AKTIVITET 6 - STYRKETRÆNING**

**Om aktiviteten:**

I denne aktivitet er der fokus på muskelstyrke og bevægelighed.

**Metode:**

Vælg 3-4 øvelser afhængig af holdets størrelse og hvor lang tid du vil bruge på denne aktivitet samt antal hjælpere. Vis alle øvelser med både pro- og regressionsmuligheder.

Ideer til øvelser der kan laves siddende:

- Løft et ben
- Løft et ben og lad knæet mødes med modsatte albue
- Sidebøjning
- Nakkebøjning
- 4 hjørner nede, oppe og ud for armene
- Skulderstabilitet
- Hoved, skulder, knæ og tå
- Bokse på hinandens hænder eller ud i luften
- Hente ”vægte” fra jorden

**Variationsmuligheder:**

- Øvelserne laves som cirkeltræning med enten gentagelser eller tid som bestemmende faktor
- Øvelserne laves som You Go I GO, hvor den ene makker træner i 1 minut imens den anden holder pause efterfølgende bytter de

**Vi har fokus på:**

- Sanser
- Relationer og fællesskab
- Balance og koordination

**AKTIVITET 7 - KAST KOGLER**

**Om aktiviteten:**

Denne leg giver deltagerne mulighed for at træne deres præcision samt giver anledning til smil og latter.

**Metode:**

Inddel gruppen i par. Parrene skal først på jagt efter kogler, angiv et antal kogler eller tidsramme for denne del af aktiviteten. Makker 1 skal nu kaste kogler hen i den ”kurv” makker 2 har lavet med armene. Når alle kogler er kastet bytter man rolle.

**Variationsmuligheder:**

- Jongler alene
- Lav en målskive på et træ og kast efter det
- Gå længere væk fra hinanden

**Vi har fokus på:**

- Sanser
- Relation og fællesskab
- Balance og koordination
- Leg og sjov

**AKTIVITET 8 - BÅL**

**Om aktiviteten:**

Denne aktivitet er fyldt med sanseindtryk. Bålet dufter, varmer, knitrer og er levende. Deltagerne samles omkring bålet og bliver en del af den store gruppe.

**Metode:**

Lad deltagerne deltage i så meget som muligt når I tænder bålet. Uddel eventuelt roller til alle, sådan at alle har indflydelse f.eks. hente brande, vælge en sang eller holde øje med at bålet brænder.

**Variationsmuligheder:**

- Lav pandekager, drik varmkakao, bag snobrød
- Syng en lejrbålssang
- Snak om de bedste minder der handler om hygge ved bål
- Lav en mindfulnessseance, hvor træneren roligt gennemgår de sanseindtryk deltagerne skal lægge mærke til

**Vi har fokus på:**

- Sanser
- Relationer og fællesskab

**AKTIVITET 9 - VI ER HINANDENS SPEJL**

**Om aktiviteten:**

Denne aktivitet kræver kreativitet og kropsbevidsthed. Overvej hvordan du sammensætter parrene, om du vælger danne par på baggrund af allerede eksisterende relationer eller funktionsniveau.

**Metode:**

Gruppen deles op i par. Makker 1 starter med at være spejlet, hvilket betyder at makker 1 skal lave alle de samme bevægelser som makker 2 finder på. Efter noget tid bytter parret roller, makker 2 er nu spejlet, der spejler de bevægelser makker 1 laver.

**Variationsmuligheder:**

- Sæt rammer for deltagerne, sådan at de f.eks. skal lave bevægelser med en bestemt kropsdel
- Træneren kan fungere som den der finder på bevægelser, ved at alle de personer der er spejlet sidder med ryggen til træneren, sådan at det kun er de andre der kan se træneren. De laver nu de samme bevægelser som træneren og deres makker/spejlet skal nu kopiere disse

**Vi har fokus på:**

- Sanser
- Relation og fællesskab
- Balance og koordination
- Leg og sjov

**AKTIVITET 10 - SVING/ROTATIONER**

**Om aktiviteten:**

Sving kan både være med til at styrke muskelkraft samt at udvikle og styrke leddenes bevægelighed. Sving kan derfor bruges som en sjovere opvarmning af bl.a. led.

**Metode:**

Dan en cirkel eller stå som en gruppe hvor alle kan se træneren. Træneren viser og forklarer en svingøvelse ad gangen. Sørg for at brug rigelig tid på hver enkelte sving/rotation.

Forslag til svingøvelser:

- Sving armene rundt sådan at de rammer øret
- Sving armene rundt ud fra skulderen
- Rotationer i overkroppen; både til siden og op og ned
- Lav cirkler med knæene, ankler, håndled, nakken
- Stræk og bøj albuer
- Lav fingergymnastik ved f.eks. at strække og bøje

**Variationsmuligheder:**

- Lad stafetten gå videre sådan at alle får lov til at bestemme og instruere i en sving/rotationsøvelse
- Varier tempoet
- Lav serier ved at lave flere svingøvelser efter hinanden, lad eventuelt alle deltagere vælge en

**Vi har fokus på:**

- Balance og koordination

**AKTIVITET 11 - STRÆK UD**

**Om aktiviteten:**

Denne aktivitet er god at slutte af med da den får alle ned i gear og kan virke afslappende.

**Metode:**

Gruppen danner en cirkel sådan at træneren kan stå i midten. Lav forskellige udstrækningsøvelser (arme, håndled, nakke, lår, lægge etc.). Sørg for at holde strækket længe.

**Variationsmuligheder:**

- Få deltagerne til at finde på udstrækningsøvelser, giv dem eventuelt en kropsdel de skal fokusere på

**Vi har fokus på:**

- Sanser

**AKTIVITET 12 - FIND DIT TRÆ/PIND**

**Om aktiviteten:**

Denne øvelse udfordrer sanserne og hukommelsen.

**Metode:**

Gruppen deles op i par. Makker 1 præsenterer 3-4 pinde på jorden foran makker 2 og peger på en af pindene som er den ”magiske pind”. Makker 2 lukker øjnene og får en pind ad gangen i hånden og skal nu gætte hvilken pind der er den ”magiske pind”.

**Variationsmuligheder:**

- Undersøg andre ting
- Varier antallet af pinde
- Forklar hvordan den ”magiske pind” ser ud, enten verbalt eller ved at den ene makker lukker øjnene og den anden fører dennes hænder rundt

**Vi har fokus på:**

- Sanser
- Relationer og fællesskab
- Leg og sjov

## For mere information kontakt:

Laura Engelsted Lassen I laura@sumh.dk I 92 15 29 93
SUMH I sumh@sumh.dk I

Peter Bennett I peter.bennett@dgi.dk I 24 97 53 42
DGI Nordsjælland I nordsjaelland@dgi.dk I 79 40 47 00

**Se mere på www.sumh.dk/vi-goer/natur/projekt-outsider/**

Naturfrækning med yngre voksne med handicap