

Lek med bollar

Många upplever att det är svårt med bollekar och sporter om man har en synnedsättning. Ibland kan det vara det, men ofta kan mycket göras för att underlätta. Om bollar med ljud behövs är det bra att det finns några olika varianter på plats, så de lätt kan användas i olika spel och lekar.

Att tänka på för att underlätta

- Färger och kontraster kan göra stor skillnad.
- En boll som har avvikande färg och stor kontrast mot det som är runtomkring är lättare att se. En mörk boll mot ett ljust golv t.ex. Hur man ser färger är väldigt individuellt, fråga därför barnet/ungdomen vilken boll som är bäst i den miljö där ni ska vara.
- Tänk även på det runtomkring, att målet syns bra, konerna ni ska springa runt och använd västar i stället för band om ni ska dela in i lag.
- Större bollar syns bättre och går långsammare än mindre.
- Bollar med ljud kan underlätta även om man har lite syn. Då får man input från fler sinnen.
- Oftast lättare med bollar på marken än i luften.
- Mindre planer eller ytor är lättare att ha koll på än större.
- Ibland kan man anpassa regler, t.ex. bollen får studsas två gånger, då har man chans att också höra var bollen är och vilken riktning den har.

Tunnelboll

Deltagarna ställer upp sig på ett led eller delas upp i två lag och ställer sig bredbent efter varandra. Ha lite avstånd till den framför så det går att luta sig framåt. Personen som är sist rullar bollen framåt, alla hjälper till för att den skall komma framåt. Den som är först i kön tar emot bollen, tar med sig bollen och ställer sig längst bak. Den är nu den nya

”sistapersonen” som rullar bollen framåt. När den som stod först när leken startade är först igen är leken klar.

Boll mot plank eller ”Väggen”

Olika varianter med fotboll eller t.ex. balansboll.

Bollen kan sparkas eller kastas mot väggen. Kul ljud när man kastar i väggen. Ganska lätt att följa bollen som studsar.

Variant: Man kan göra detta som stafett, dribbla och sedan kasta i väggen.

Balansboll

Balansbollar, gympbollar, yogabollar, pilatesbollar, kärt barn har många namn. I detta material kallas den balansboll.

Balansbollar fungerar ofta bra att använda fast man inte ser och är roliga att använda för alla i alla åldrar. De hörs bra när de studsar, de studsar länge, de är även lätta att få tag på eftersom de är stora. Här är några exempel på saker du kan göra med en balansboll:

- Kasta boll till varandra med studs.
- Sparka balansbollen till varandra.
- Prova att ligga på mage på balansbollen och gå framåt med händerna så att den rullar längs kroppen, om du kan ända ner till fötterna. Försök att hålla dig kvar på bollen. Gå sedan tillbaka med händerna.
- Prova att ligga på rygg på balansbollen
- Sitt på balansbollen och studsa, utmana dig själv med att även göra rörelser med armarna.
- Prova att hoppa framåt på balansbollen.
- Träna på att dribbla med balansbollen. Prova med höger hand, vänster hand och att växla hand.

Volleyboll med balansboll – stående eller sittande

Man har en plan som delas av med t.ex. en gymnastikbänk.

Man är 1–3 personer i varje lag. Kasta bollen över nätet och låt den studsas en gång innan någon fångar den. Den får max studsas tre gånger inom laget innan den ska över nätet igen, annars får de andra 1 poäng. Reglerna är flexibla. Kul lek som brukar ge mycket skratt.

Tipsen är framtagen av Anna Nilsson, leg. fysioterapeut på Stockholm Syncentral.