

"200-UDFORDRINGEN"

– AT VÆRE SYNSHANDICAPPET

HANDICAPIDRÆT - SYNSHANDICAP

Formål:

- At lade eleverne opleve det at være synshandicappet for derigennem at komme til en forståelse af et (syns)handicap
- At arbejde med at bruge andre sanser end synssansen
- At hjælpe/guide en anden og derigennem skabe tryghed
- At skulle forklare noget til en med synshandicap.

Materialer:

En faldskærm og et antal blindebriller/tørklæder

Faldskærmsleg:

- Alle "synshandicappede" har fat i faldskærmen med begge hænder – tommelfinger nedenunder/øvrige fingre oven på faldskærmen.
- Balance: hver enkelt læner sig langsomt bagud og holder balance.
- Bevægelse: man har kun fat med venstre hånd, som er strakt ud fra faldskærmen.
 - Gå langsomt fremad
 - Gå langsomt baglæns
 - Let løb fremad
 - Skifte hånd og samme øvelser
- Lave bølger med faldskærmen.
- Lave en luftlomme.
- 5 elever ind på midten og sidde, mens resten laver bølger/luftlomme.
- Bevæge sig efter en lyd: en skal nævne en andens navn og derefter klappe. Den hvis navn blev nævnt, bevæger sig efter lyden og stiller sig ind i kredsen på en ny plads.

Bemærkninger:

Sikkerheden er vigtig! Det er derfor nødvendigt at forklare eleverne, at man IKKE må løbe eller bevæge sig hurtigt med blindebriller/tørklæde for øjnene.

Man kan også lade eleverne være sammen parvis, hvor den ene er synshandicappet og den anden seende.