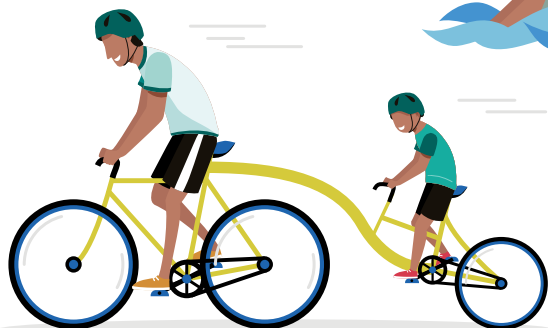
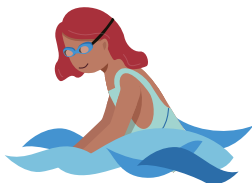




Rörelseglädje och hälsa

för barn och ungdomar med
synnedsättning eller blindhet
i åldern 6 – 18 år



Innehåll

Rörelseglädje och hälsa för barn och ungdomar med synnedläggelse eller blindhet i åldern 6 – 18 år

Synskadades Riksförbund 2018.

Projektsamordnare: Cecilia Ekstrand Synskadades Riksförbund.

Sakkunnig: Anna Nilsson, Stockholms syncentral.

Redaktör, skribent: Annika Wallin, Blira Konsult AB.

Illustrationer: Explainer

Formgivning: Gaute Hanssen, Hemma.

Tryck: EO Grafiska

ISBN: 978-91-985076-1-4

Förord	5
Fysisk aktivitet, rörelse och hälsa	9
Individuella lösningar	10
Alla rörelser räknas	13
Finmotoriken är viktig	14
Digitala motivationshjälpmedel	16
Styrka och kondition i vardagen	19
Gå på promenad	19
Den vita kappen	20
Gå med stavar	21
Gå i trappor	22
Springa	22
Gå eller springa på löpband	24
Gå i crosstrainer	25
Sparkcykla	25
Cykla	25
- Påhängscykel	26
- Tandemcykel	27
- Motionscykel	27
Hoppa	27
- Hoppa på studs matta	28
- Hoppa hopprep	29
Bollar och ballonger	30
- Balansboll	31
- Boll med snöre	31
Klättra	32
Bada och simma	33
Åka pulka och snowracer	35
Åka skridskor	35
Åka längdskidor	37
Åka alpina skidor	38
Besöka lekland	40
Se film om bollekar	42



Projektet "Idrott, fysisk aktivitet och hälsa för barn och unga med synnedsättning" har producerat fyra skrifter och tre filmer. På SISU Idrottsutbildarnas webbplats www.inkluderandeidrott.se går det att ladda ned eller beställa skrifterna och se de tillhörande filmerna.

Förord

Det här materialet ger förslag på lekar och aktiviteter som barn, ungdomar och vuxna kan göra tillsammans för att få vardagsrörelse och rörelseglädje. Texterna riktar sig i första hand till föräldrar och vårdnadshavare men kan även utgöra kompetensutveckling för skolor, fritidshem, idrottsföreningar och syncentraler. Materialet innehåller tips på lekar och aktiviteter som varje familj eller verksamhet får utforma så att de passar just dem. För barn med blindhet i åldern 0-5 år finns ett separat material med liknande upplägg. Till de båda materialen hör en inspirationsfilm. Den finns på SISU Idrottsutbildarnas webbplats www.inkluderandeidrott.se och heter: **”Tips på bollekar för barn med synnedsättning eller blindhet”**.

Anna Nilsson, som är legitimerad sjukgymnast på Stockholms syncentral, har varit sakkunnig i arbetet med **”Rörelseglädje och hälsa”**. Hon har samarbetat med Annika Wallin, Blira konsult AB, som är redaktör och skribent.

En referensgrupp bestående av representanter från Myndigheten för delaktighet, Parasport Stockholm, Skolverket, Specialpedagogiska skolmyndigheten, Stockholms syncentral, Synskadades Riksförbund Stockholm och Gotland har läst texterna. Texterna i **”Rörelseglädje och hälsa”** har också granskats av representanter från Gymnastik- och idrottshögskolan, Parasport Sverige, Riksidrottsförbundet, några fysioterapeuter, sjukgymnaster, synpedagoger och en kurator. Även en grupp ungdomar med synnedsättning, och en föräldragrupp, har gett återkoppling på innehållet. I texterna finns citat av föräldrar till barn och ungdomar med grav synnedsättning eller blindhet.

Skrifterna ”**Rörelseglädje och hälsa**” samt den tillhörande filmen är producerade inom ramen för projektet ”**Idrott, fysisk aktivitet och hälsa för barn och unga med synnedsättning**” under 2015-2018. Projektet genomfördes av Synskadades Riksförbund i samarbete med Gymnastik och idrottshögskolan, Riksidrottsförbundet och Parasport Sverige och finansierades med medel från Allmänna arvsfonden.

Projektet har även producerat ytterligare två material med tillhörande filmer. De vänder sig till idrottslärare i skolan och ledare inom föreningsidrott. De heter ”**Handbok för lärare**” och ”**Idrottens hinder och möjligheter**” och går att hitta på SISU Idrottsutbildarnas webbplats, www.inkluderandeidrott.se.

Samtliga material vill inspirera till rörelseglädje i vardagen och öka barns och ungas inkludering i skolidrotten. Projektet har utgått från FN:s konvention om barnets rättigheter och konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning. Dessa slår fast att:

- ▶ barn med funktionsnedsättning ska ha lika möjligheter som andra barn att delta i lek, rekreation, fritidsverksamhet och idrott, däribland inom utbildningssystemet.
- ▶ barn med funktionsnedsättning ska ha ett aktivt deltagande i samhället och har rätt till rekreation som bidrar till individuell utveckling.
- ▶ alla barn ska skyddas mot alla former av diskriminering.

SEPTEMBER 2018

Cecilia Ekstrand, projektsamordnare
Synskadades Riksförbund

Fysisk aktivitet, rörelse och hälsa

Människans kropp är designad för att vara i rörelse¹. Alla våra muskler och leder gör det möjligt för oss att stå, gå och röra oss mjukt och smidigt. Även vår elastiska och töjbara hud är gjord för att vara i rörelse. Den samlade forskningen visar att den som rör på sig mycket får ökad muskelstyrka, bättre kondition, minskad risk för belastningsskador, ökat välbefinnande och stärkt självförtroende². Koncentrationsförmågan, inlärningsförmågan och kreativiteten kan också bli bättre. Det senare beror på att hjärnan är en av de kroppsdelar som faktiskt stärks mest vid konditionsträning³.

För att få positiva hälsoeffekter bör barn och unga ägna minst 60 minuter per dag åt pulshöjande motion och träning enligt en rekommendation antagen av Svenska läkaresällskapet. I det ingår allt ifrån att cykla till skolan och lek på raster till tävlingsidrott på fritiden.

Barn och ungdomar med synnedsättning behöver röra på sig precis som andra men kan ha svårt att utöva rörelse och träning på egen hand. Synen har stor betydelse för rumslig orientering, grovmotorik, finmotorik och balans. Därför krävs särskilda insatser i skolans idrott, föreningsidrotten och i spontana rörelselekar med jämnåriga och i familjen.

I storstäderna kan det finnas särskilda träningsgrupper för personer med synnedsättning. På mindre orter saknas ofta sådana möjligheter men det kan gå bra att träna i en ”vanlig” idrottsförening. Barn och ungdomar med synnedsättning klarar

av att utöva nästan vilken idrott som helst men det kan krävas anpassningar och att träningen sker på ett lite annat sätt än för seende. Till exempel kan barnet eller ungdomen behöva en ledsagare. Kontakta Parasportförbundet på din hemort så kan du få stöd i hur ni kan gå till väga.



”Mitt barn som inte ser blir mycket mer stillasittande än andra barn. Han kan inte gå själv till skolan utan åker skolskjuts. På låg- och mellanstadiet var det mer rastaktiviteter men nu på högstadiet sitter han mest på rasterna också. För att kompensera det här har han fler träningar på fritiden, än vad jag tycker vore bra för ett seende barn. Men nu är det så här hans liv ser ut. Som tur är har han alltid gillat att träna. Han har provat på en massa olika saker som simning, rytmik, judo, skidåkning, klättring, showdown och goalball.”

Individuella lösningar

Den här skriften innehåller tips på hur familjer, där det finns ett barn eller en ung med synnedsättning, kan hitta rörelseglädje och få vardagsmotion. Tipsen kommer emellertid inte att passa alla. En del barn och ungdomar är försiktiga. Andra är frimodiga eller till och med våghalsiga. Några avskyr bollekar. Andra älskar dem. En del har ytterligare funktionsnedsättning. Familjelivet kan också se olika ut. Barnet eller

ungdomen kan ha en vårdnadshavare eller flera. En del barn och ungdomar växelbor hos sina föräldrar. Några har syskon medan andra är endabarn. I en del familjer finns kanske en energisk släkting eller vän som kan hjälpa till. Livssituationen påverkar förutsättningarna för att hinna och orka få in rörelseaktiviteter i vardagen.

Alla som lever nära någon med blindhet vet att funktionsnedsättningen gör att många saker tar mer tid generellt. Synen ger mycket och snabb information och för den som utforskar miljön med andra sinnen tar det längre tid att uppfatta samma sak. En vuxen måste ofta finnas tätt intill barnet eller ungdomen för att syntolka, visa och ge instruktioner. När varje aktivitet kräver fler minuter krymper tiden. Middagen måste också hinna bli klar! Den här skriften vill ge inspiration till lek och rörelse och visa på vad som går att göra. Utgångspunkten är att ingen kan göra allt men ibland kan man göra något. Förhoppningen är att barn, ungdomar och vuxna ska få lust att prova på och hitta aktiviteter som passar dem. Det handlar om att röra på sig och ha roligt tillsammans på något sätt, utan att känna skuld eller uppgivenhet över allt man inte gör.



“Vi har alltid försökt motivera vår son att röra sig, men i förskoleåldern var det trögt. Nu har han börjat spela fotboll för synskadade och dit längtar han! Där är alla med på lika villkor. Han gillar att simma också så det gör vi två gånger i veckan och på helgerna brukar vi promenera.”



Alla rörelser räknas

Det är viktigt att komma ihåg att fysisk aktivitet och rörelse inte enbart handlar om att utöva traditionella idrotter och att träna med hög puls. Det går att uppnå stora hälsovinster genom att röra sig i vardagen och undvika långa perioder av stillasittande. Stillasittande är en av vår tids största hälsofaror. Att sitta stilla länge påverkar bland annat blodkärl, vikt och flera funktioner i kroppen på ett negativt sätt⁴. Många barn och unga i Sverige är alltför stillasittande⁵. Detta gäller i synnerhet barn och unga med synnedsättning som behöver stöd för att kunna orientera sig och delta i aktiviteter. För att vardagen ska gå ihop behöver många också stöd för att hämta saker, bär grejer och skjuts till skola och aktiviteter. Det innebär att dessa barn och ungdomar kan missa flera

tillfällen varje dag då de hade kunnat vara i rörelse. De hade kunnat resa sig upp, sträcka sig, böja sig, lyfta, bära, förflytta sig och balansera – allt sådant som vår kropp behöver göra för att fungera och må bra. Ett sätt att öka den fysiska aktiviteten är att skapa rutiner som bryter stillasittande utan att ta alltför mycket tid. Till exempel kan ni försöka stå upp när ni pratar om olika saker och bryta mönster där barnet eller ungdomen får hjälp av slentrian. Ni kan kanske komma överens om att han eller hon själv ska ta fram glas för att dricka vatten eller komma till dig istället för att ropa på dig. Favoritsaker kan ni placera högt eller lågt, så att barnet eller ungdomen måste sträcka sig eller böja sig för att nå dem. Att ha en balansboll (kallas även pilatesboll) i vardagsrummet kan också öka chansen för spontan rörelse. Ett annat knep är att sätta ett larm på mobiltelefonen eller att ha ett aktivitetsarmband som påminner när det är dags att resa på sig en stund.

Det kan vara bra att medvetandegöra för barn och ungdomar att de gör dubbel nytta genom att hjälpa till hemma. Dels bidrar de i familjens gemensamma liv och dels rör de på sig. Att till exempel packa upp en matkasse innebär att böja sig, lyfta, bära och greppa.

Finmotoriken är viktig

När man pratar om hälsa är det lätt att associera till svettiga träningspass och stora rörelser men även finmotoriken är viktig för välbefinnandet. Till exempel är det en stor fördel att kunna använda sina händer funktionellt. För många barn och ungdomar med synnedläggelse kan det vara svårt att veta var man ska hålla, hur man ska forma handen, trycka och vrida



”Jag tror att det är extra viktigt för vår dotter att röra på sig. För hon har ett lite avvikande rörelsemönster. Hon ser ju inte hur andra rör sig och gör stereotypa rörelser som inte fyller någon funktion. Hon kan till exempel vaggas med huvudet och fladdra med händerna. Därför är det nog bra att hon får uppleva många andra rörelser, tänker jag. Dessutom är hon stelare än andra barn. När hon ska dansa till musik hoppar hon mest upp och ned och vid sporter spänner sig för hon är lite rädd att skada sig. Hon behöver träna upp mjukheten i kroppen.”

eftersom man inte ser hur andra gör. Aktiviteter då händerna ska göra olika saker kan vara särskilt knepiga. Att baka kan till exempel innebära att den ena handen ska vispa medan den andra ska hålla i och hålla stilla. Den som har svårt med finmotorik tycker ofta att sådana aktiviteter är tråkiga. De väljer sällan att baka, klippa eller bygga med lego vilket i sin tur ger färre erfarenheter och musklerna i händerna får mindre träning. Då gäller det att hitta tillfällen i vardagen som kan bli roliga och ge utmaningar på en rimlig nivå. Det kan handla om att skära och äta, röra och vispa, ösa med sked, knyta, knäppa knappar, dra upp blytlås, pyssla, bygga lego, spela spel eller att spela ett instrument.



”Nu går min son i mellanstadiet men han tycker fortfarande att det är svårt att klippa och dra upp dragkedjan. Som tur är gillar han att baka tillsammans med sin farmor. Då får han hälla, vispa och smöra och måste jobba med finmotoriken.”

Digitala motivationshöjare

Det kan vara svårt att motivera barn och ungdomar (och sig själv!) att röra på sig i vardagen. Ibland kan appar och digitala spel vara motivationshöjande. Vissa konsollspel, som till exempel bowlingspel, styr barnet eller ungdomen genom att röra sig framför en kamera. Sådana spel kan fungera om någon syntolkar det som sker på skärmen.

Till de flesta mobiltelefoner finns hälsoappar med bland annat stegräknare som fungerar med talsyntes. Det finns också flera träningsappar som till exempel Runkeeper där man får reda på sträcka, hastighet och där alla aktiviteter sparas. Aktivitetsklockor har liknande funktioner och flera fungerar bra för personer med synnedsättning. För den som vill gå ut och promenera eller springa kan appen Google maps eller andra navigatorer ihop med talsyntes göra det lättare att hitta.

Styrka och kondition i vardagen

Både utomhus och inomhus finns goda förutsättningar för barn och ungdomar att få uppleva fysisk aktivitet med högre intensitet. Det kan till exempel vara att gå en promenad, springa, hoppa studsatta, klättra, cykla, simma eller åka skidor. Det här kapitlet beskriver aktiviteter som går bra att göra tillsammans i familjen och som ökar belastningen på muskler och ger konditionsträning.



”De dagar som det inte har varit gymna i skolan, eller träning, så påminner vi om att han inte har rört på sig. Vi har gjort det till en rutin att ta en promenad på en halvtimme eller cykla på tandemcykeln sådana dagar. Han brukar sällan protestera men ibland kan vi locka med att vi ska gå till affären för att köpa lite kvällsfika.”

► **Gå på promenad**

Vid promenader ökar blodflödet i hjärnan⁶ och skelettet och musklerna blir belastade. När man går regelbundet med lite högre puls förbättras konditionen.

En del tycker om att hålla varandra i handen eller armen under promenader. Om barnet eller ungdomen vill röra sig

friare går det att använda ett nyckelband eller en resårsnodd som ni håller mellan er.

Ibland kan barnets eller ungdomens motivation öka om han eller hon får lyssna på sin favoritmusik medan ni går. Ett annat sätt att locka ut barnet kan vara att genomföra en tävling eller ett uppdrag tillsammans medan man går. Det kan också vara spännande att gå i skogen. Där kan barnet eller ungdomen uppleva olika underlag som mossa, stenar, grus och gräs. Det finns backar, branter och platta stigar. Den ojämna terrängen med grenar och rötter stärker musklerna i knän och fotleder och utmanar balansen. Skogen bidrar även med en mängd intryck som till exempel fågelsång eller vindens sus i löven. I skogen kan det också finnas dofter från mossa, löv och svamp.

Den vita käppen

Den vita käppen är ett hjälpmedel som underlättar orientering och förflyttning för personer med blindhet. Det finns många faktorer som påverkar när det är dags att introducera den vita käppen. Därför finns ingen given ålder för när barnet ska börja använda den.

I början får barnet lyssna på ljud som uppstår när han eller hon slår käppen mot olika underlag. Tillsammans med en vuxen pratar barnet om vad det är. Barnet får också lära sig att käppen kan fungera som ett skydd. Senare får han eller hon lära sig tekniker för att kunna använda käppen effektivt. Den vita käppen är ett hjälpmedel som landstinget förskriver. Kontakta er syncentral för mer information.



”Min dotter föredrar fortfarande att hålla mig i handen. Men hon blir mindre och mindre avig mot käppen. Jag märker att hon behöver den i okända miljöer med trappor och höjdskillnader. Dessutom visar folk mer hänsyn när hon har käpp. Hon väjer ju inte för folk och kan plötsligt snedda ut framför någon annan. Utan käppen förstår de inte varför hon gör så och en del blir irriterade.”

► **Gå med stavar**

Eftersom stavar låter när de slår i marken är de lätta att följa för en person som inte ser. Låt barnet eller ungdomen med synnedsättning gå efter en annan person, som också går med stavar, och följa det klickande ljudet. Med stavar kan många barn och unga med synnedsättning gå mycket snabbare och tryggare än utan.

Vid stavgång använder man fler muskler och gör större rörelser än när man promenerar som vanligt. Det innebär att man får upp pulsen och tränar konditionen mer. Stavgång har också positiva effekter på hållningsmusklerna.

Precis som vid skidåkning och vanlig gång använder man diagonala rörelser vid stavgång. Barn och ungdomar som är vana vid att bli ledsagade eller gå med käpp kan behöva instruktioner, och någon som visar, för att lära sig gå med diagonala rörelser.

Det förekommer att barn och ungdomar med synnedsättning har nedsatt koordinationsförmåga. Stavgång stärker koordinationen. En del kan behöva träna länge för att lära sig att samordna sina rörelser.

Gåstavar är ett särskilt bra hjälpmedel om ni ska gå i skogen eller vandra i fjällen. Barnet eller ungdomen får stöd för balansen och kan använda stavarna för att känna efter hur terrängen ser ut och var det finns hinder. Stavarna ersätter emellertid inte muntlig information. Barnet eller ungdomen behöver syntolkning om miljön och underlaget.

► **Gå i trappor**

En vanlig fördom är att personer med synnedsättning har svårt att gå i trappor. Så är det sällan. En del barn och ungdomar är dock ganska försiktiga. Andra rusar utför trappor utan problem. Det är bra träning att gå i trappor eftersom det ger benstyrka och kondition. Olika trappor ställer olika krav på balans, styrka och mod. Låt barnet eller ungdomen utforska och uppleva olika varianter.

► **Springa**

De flesta barn och ungdomar med synrester lär sig att springa på samma sätt som andra. För den som inte ser alls kan det vara svårare. Utan att ha sett en annan person springa är det knepigt att veta hur man faktiskt gör. Rädslan för att springa på saker skapar också försiktighet.

Det är vanligt att barn och ungdomar med blindhet har tyngdpunkten långt bak när de springer. Rörelsen sker ofta mer uppåt och neråt än framåt. Dessa barn kan därför behöva öva mycket för att få in rätt teknik och för att våga.



När ni springer tillsammans finns det olika sätt att ledsaga. Det går att hålla i handen eller i armen. Nästa steg är att använda en ögla eller ett band – nyckelband, resår eller liknande – som ni håller mellan er. Rörelserna blir då friare och det blir lättare att pendla naturligt med armarna. Personer med blindhet som springer motionslopp eller deltar i Paralympics springer på detta sätt.

Ett barn eller en ungdom som har synrester klarar oftast att springa själv. Om det behövs kan en ledsagare springa före. Även för barn och ungdomar som saknar syn kan det vara en fantastisk känsla att kunna springa själv. Var gärna på en öppen yta som till exempel en gräsmatta eller gymnastiksal. Du kan använda ljud som barnet eller ungdomen springer emot – ropa, klappa i händerna eller använda en ledfyr.



”På somrarna brukar jag och min son springa tillsammans. Han känner igen slingan som är drygt två km och det går bra när jag springer bredvid honom.”

► **Gå eller springa på löpband**

Många barn och ungdomar med synnedsättning eller blindhet tycker att det känns ovanligt och lite otäckt att springa på löpband i början. Men de flesta lär sig att uppskatta det. Löpband är bra eftersom de är jämna och utan hinder. Man kan gå eller springa med långa, raska steg, träna intervaller och få upp pulsen rejält. Eftersom löpbandet rör sig blir det lättare att få in rätt rörelse. Man tvingas jobba framåt för att hålla sig kvar på bandet. På nästan alla löpband finns det möjlighet att hålla i sig.

Knappar och displayer ser olika ut på olika löpband. Ni kan markera reglagen med någon form av markering.



”Förut sprang vi en del tillsammans, min son och jag. Vi gjorde en ögla av ett resårband och höll i varsin ände. Nu är han i tonåren och vill hellre ha ett löpband. På det kan han springa själv utan att vara beroende av någon annan. Tyvärr har vi inte plats för några träningsmaskiner i vårt hem. Han är besviken och protesterar genom att inte vilja springa alls med mig längre.”

► **Gå i crosstrainer**

En crosstrainer är ett träningsredskap som fungerar bäst för lite äldre barn och ungdomar. I en crosstrainer har man fötterna på ett par trampor och håller i ett slags stavar. Man jobbar diagonalt som när man åker längdåkningsskidor. Det här sättet att röra sig kan först kännas ovant, särskilt om man är van vid att gå med käpp eller bli ledsagad. Crosstrainern gör att hela kroppen är i rörelse och ger mycket bra konditionsträning. Det finns enklare varianter som går att ha hemma. Annars finns ofta crosstrainer i träningslokaler.

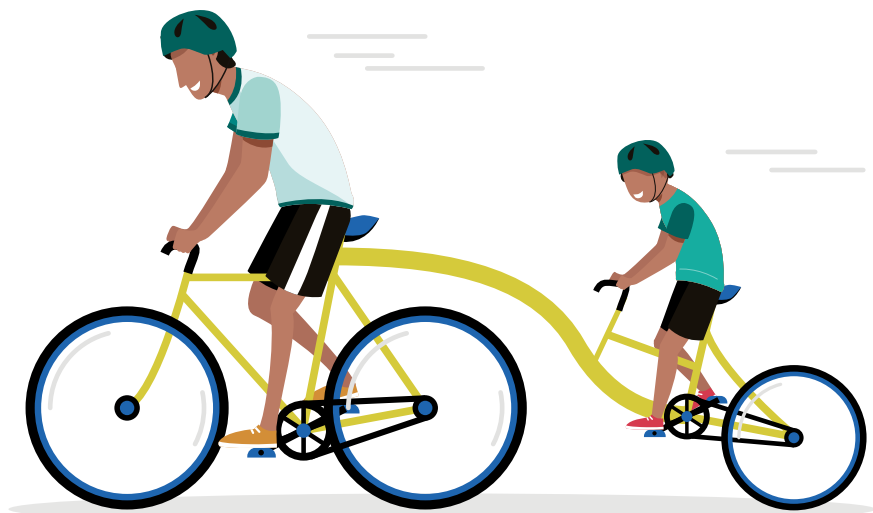
► **Sparkcykla**

En sparkcykel gör det möjligt för barnet eller ungdomen att träna både styrka och balans. Han eller hon måste stå på ett ben och samtidigt ta fart med det andra benet. När man tar fart behöver man ha tyngdpunkten i kroppen långt fram, precis som vid löpning.

► **Cykla**

De flesta med synrester kan lära sig att cykla på vanlig cykel även om det kan ta tid att hitta balansen. Barnet eller ungdomen kanske ser kanter och de flesta hinder men behöver cykla tillsammans med någon för att få stöd när oförutsedda händelser sker snabbt. Även en del barn och ungdomar som inte ser alls kan lära sig att cykla på vanlig cykel. Då krävs ett stort utrymme att träna på och mycket tid. Det går förstås inte att cykla i trafiken men många tycker att det är en härlig känsla att kunna cykla själva. Nedan finns en beskrivning av olika typer av cyklar som fungerar för barn och unga med synnedsättning eller blindhet.

Påhängscykel: En cykel som passar barn upp till ungefär tio år. Man kopplar den till en vanlig vuxencykel. Barnet sitter då bakom den som styr och kan hjälpa till att trampa.



”Min dotter har en cykel utan stödhjul. Men hon tycker att den är opålitlig och är rädd för att ramla av. Hon vill inte använda den. Så jag har köpt en påhängscykel. Det var ett stort steg för henne att våga prova den men hon upptäckte snabbt att det är kul. På den kan vi få upp farten och hon älskar att känna fartvinden i ansiktet.”

Tandemcykel: En cykel för två personer. Det finns många olika varianter. Allt från enkla modeller utan växlar till racercyklar. Flera personer med synnedsättning har deltagit i motionslopp med tandemcykel.

Motionscykel: En motionscykel är ett träningsredskap. De finns ofta i träningslokaler men går också att ha hemma. Motionscykeln kan användas oavsett syn och passar ungdomar och vuxna. Den ger goda möjligheter att få upp pulsen och träna kondition.

Många träningslokaler har en åldersgräns på till exempel 13 eller 15 år. Den som har åldern inne kan vara med på motionscykelpass i grupp. Sådana så kallade spinningpass brukar vara ganska lätta att hänga med på även om man har en synnedsättning.

► Hoppa

Hopp stärker muskler i fötter, ben, rygg och mage, tränar balansen och ger ett starkare skelett. Att hoppa är också väldigt konditionskrävande och därför bra för lungor och hjärta.

Barnet eller ungdomen kan hoppa på en större yta mot en ljudkälla. Det kan vara en ledfyrt eller någon som klappar eller ropar. Det går att hoppa på olika sätt, till exempel:

- som en liten studsboll med små jämfotahopp framlänges och baklänges
- långa hopp framåt och bakåt
- på ett ben – först höger och sedan vänster
- med både händer och fötter i marken
- ned från en liten höjd, till exempel från en bänk eller en kant.



► Hoppa på studsmatta

Att hoppa aktivt några minuter på en studsmatta är riktigt bra konditionsträning. I början kan det kännas tryggt för barnet eller ungdomen att hålla i dig. Du kan sedan ge mindre och mindre stöd och uppmuntra till att hoppa på egen hand. När barnet eller ungdomen känner sig tryggt på studsmattan kan ni utmana koordinationen genom att hoppa på olika sätt. Till exempel kan ni snurra ett kvarts varv, landa på rumpen eller på knäna och så vidare. En del tycker att det är roligt att öva in ett program och sedan ha en uppvisning.

Kom ihåg att skyddsnet är särskilt viktigt för barn och ungdomar med nedsatt syn. Det är lättare att tappa balansen när man inte ser och det kan vara svårt att veta var mitten och kanterna på studsmattan är. Tänk även på att barn och ungdomar med synnedsättning eller blindhet har svårare att hålla koll på var andra personer befinner sig om man tillåter att flera hoppar tillsammans. Studsmattan är också ett bra

ställe för att öva kullebyttor eller brottas på. Brottning är ett bra sätt att träna styrka och kroppsutfattning.



Vår dotter hoppar studs matta. Men hon gör inga konster utan hoppar bara upp och ned så att hon har kontroll. Hon gillar också att göra kullerbyttor på studs mattan.

► **Hoppa hopprep**

Att hoppa hopprep ger styrka i ben och armar och hög puls. För barn och ungdomar med synnedsättning kan det ta tid att lära sig att hoppa hopprep eftersom de inte ser hur andra gör eller hur hopprepet förs. Det brukar därför vara lättast att börja med att hoppa med en rockring. Sedan kan ni hoppa hopprep. Hoppa gärna samtidigt för att få in rätt rytm och timing. När tekniken sitter kan ni räkna hoppen, hoppa på ett ben i taget, hoppa framlänges och baklänges, göra dubbelhopp och ha armarna i kors. Man kan använda musik för att hoppa i takt och hoppa tills låten är slut.

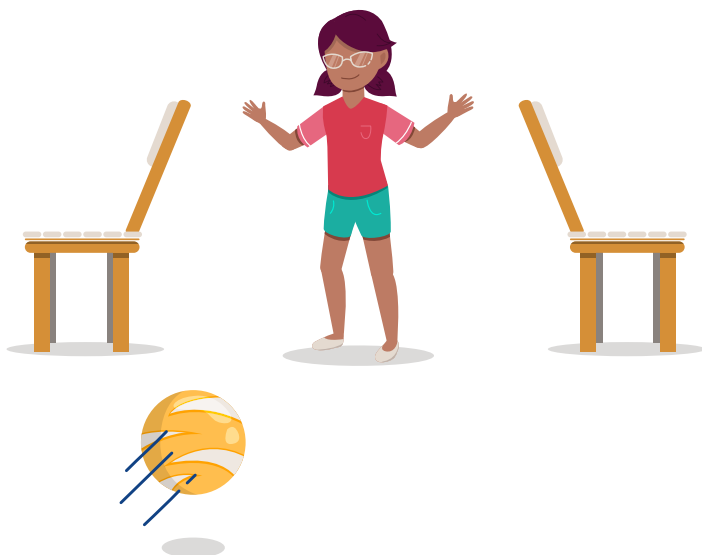
Långhopprep fungerar ofta bra för personer med synnedsättning. Det hörs tydligt när repet slår i marken och ljudet gör att den hoppande kan få in rytmen. Det kan underlätta om man har rep med bra kontrast mot marken. I början kan barnet eller ungdomen stå inne i bågen och räkna in, som de flesta brukar göra. Om han eller hon vill springa in kan det

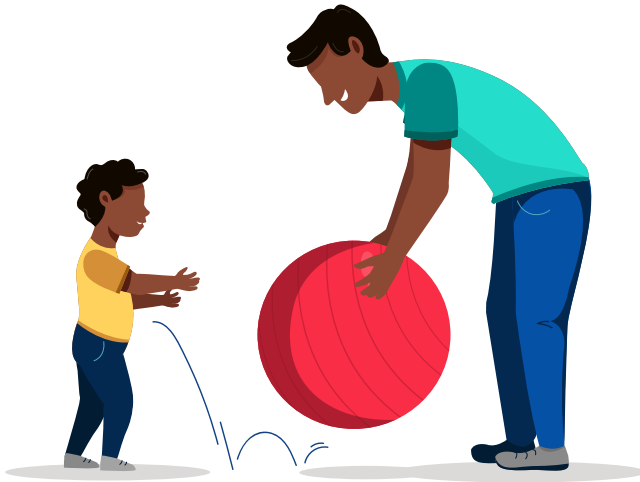
underlätta att lägga en hand på armen på en av dem som vevar. På så vis kan barnet eller ungdomen få rätt avstånd och veta när det är dags att kliva in. Sedan behöver barnet eller den unge information om var exakt han eller hon ska stå.

► **Bollar och ballonger**

Bollar stimulerar nästan alltid till rörelse. För många med synnedbrett fungerar de flesta bollekar ganska bra om det är få deltagare. Ju mer fart och ju fler personer som deltar desto svårare blir det. Ni kan underlätta genom att ha en boll med färger och kontraster. Större bollar är också lättare att se. För ett barn med blindhet är det nästan nödvändigt att använda en boll som också har ljud. Sådana bollar finns att köpa i vissa affärer.

Ballonger kan också locka barn och ungdomar att röra sig. Eftersom de är ganska stora, färgglada och flyger sakta är de lätta att se för den som har nedsatt syn. Ni kan stoppa riskorn eller havregryn i ballongen så låter den lite.





Balansboll: Balansbollen (kallas även pilatesboll) gör det möjligt att träna stabilitet och styrka på ett roligt sätt. Bara att försöka sitta på en balansboll kräver att många små muskler arbetar. Den som vill ha mer ansträngning kan sitta och studsa på bollen till musik. Man kan göra många övningar när man ligger på bollen, både på mage och rygg. Det är också bra träning att kasta en så stor boll till varandra. Ta upp den i famnen och kasta på olika sätt, gärna med studs.

Boll med snöre: En gummiboll med elastiskt snöre gör det möjligt att kasta och fånga bollen själv utan att tappa bort den. Bollen sitter i ena änden av snöret och i den andra finns en rem som går att spänna fast runt handleden med hjälp av kardborrband. Sådana bollar finns att köpa i vissa butiker eller på internet.

► Klättra

Att ”stödja” innebär att orka bära upp sin egen kropp. Det är viktigt för att till exempel kunna hålla i sig i olika sammanhang och ta emot sig när man ramlar. På många lekplatser och i parker finns klätterställningar av olika slag. I dessa finns inbyggda moment där barnet eller ungdomen måste stödja. I klättring tränar man också styrka, rörlighet, balans och koordination.

På klättercenter finns klätterväggar inomhus. Där går det att boka tid med en instruktör som kan guida den som klättrar. Det kan vara bra att komma överens om vilka termer som instruktören ska använda. På så vis blir det tydligare för barnet eller ungdomen vad han eller hon ska göra för att nå de olika greppen på klätterväggen. En förälder eller annan vuxen kan ta ett så kallat ”grönt kort”. Då kan den vuxne och barnet eller ungdomen klättra på egen hand utan instruktör.

Det går förstås bra att även klättra på stenblock, klippor, i träd, på stegar, repstegar och i ribbstolar.



”Vår son är en sådan som ska klättra högst upp i träd. De har ringt från fritids och frågat vad de ska göra när han sitter högst upp i klätterställningen. Han är mycket mer orädd än sitt seende småsyskon. Han provar gärna nya saker och vill röra sig.”



► Bada och simma

De flesta barn och ungdomar med synnedsättning eller blindhet lär sig att simma. För en del tar det tid att förstå simrörelserna och att lära sig att koordinera armar och ben. Visa handgrip-ligen och låt barnet eller ungdomen känna hur du gör. Tänk på att en del tycker att det är obehagligt att ligga på rygg med öronen under vattnet. Det kan bero på att hörseln försvinner och känslan av att tappa kontakten med omvärlden kan vara obehaglig.

Den som endast har lite syn kan behöva något att följa för att kunna simma rakt. En del kan se linjerna på botten av bassängen och följa dem. Andra har lättare att simma längs den lina som delar av banor i bassängen. Det är ofta svårt att simma runt i cirkel som en del gör vid motionssimning.

Barnet eller ungdomen kan också behöva stöd för att veta var kanterna på bassängen är och när det är dags att vända. När barnet är litet kan en person stå i vattnet och säga till, eller röra vid barnet, så att han eller hon vet att kanten är nära. Äldre och mer vana simmare kan lära sig att räkna armtagen.

I vattnet kan barnet eller ungdomen ha flytleksaker att klättra på och annat att dyka efter. Det går att hoppa från kanten och kasta boll och leka kull.

I badhus och på stränder är det ofta stojigt. Barn och ungdomar med synnedsättning kan ha svårt att känna igen personer eftersom ingen har sina vanliga kläder på sig och håret ser annorlunda ut. Därför ökar risken för att tappa bort varandra. Se därför till att vara nära och ha verbal kontakt.



”Vår dotter lärde sig att simma när hon var i sexårsåldern. I årskurs två var hon väldigt förväntansfull inför simundervisningen i skolan. Men efter några gånger kom hon hem och sa att det inte var kul. Simläraren hade en pedagogik där han skrek ”Är ni REDO?!” och alla barnen skulle skrika ”JAA!” Överhuvudtaget var det väldigt gapigt och hög ljudnivå. Hennes resurslärare hade svårt att syntolka då. Dessutom var det kallt i vattnet och hon fick inte så bra instruktioner. Det var synd. Men när vi simmar tillsammans i familjen så tycker hon att det är jättekul. Hon simmar på djupt vatten, hoppar i från kanten och kan vara i hur länge som helst.”

► Åka pulka och snowracer

En person med synnedsättning kan ha svårt att upptäcka andra i pulkabacken. Därför är det bra om någon annan kan kontrollera att det är fritt fram och varna om någon ramlar av sin pulka och hamnar i vägen. Det kan också vara bra att undersöka backen tillsammans innan barnet eller ungdomen åker. Finns det gupp? Var blir det brant? Om barnet eller den unge drar sin pulka – eller annan snöleksak – själv upp för backen ger det riktigt bra träning för musklerna och konditionen.

► Åka skridskor

För de flesta tar det tid att lära sig att åka skridskor. Hos personer med synnedsättning är balansen oftast nedsatt och det beror på att synen utgör en tredjedel av balanssinnet⁷. Därför behöver många extra lång tid för att lära sig att hantera skridskorna. Medan man övar på att hitta balansen på isen kan ett litet innebandymål eller en stol vara bra som stöd. Barnet eller ungdomen kan också hålla i dig. Ett annat knep är att ni använder ett par skidstavar som både du, och barnet eller ungdomen, håller i. Barnet eller den unge åker först och du åker bakom.

Den som aldrig har sett någon annan åka skridskor kan ha svårt att förstå skridskorörelsen med tyngdöverföring från sida till sida. Du kan visa detta genom att åka framför barnet eller ungdomen och låta honom eller henne ha sina händer på dina höfter.



”För två år sedan introducerade vi skridskor för vår dotter. Första gången höll vi på i 30 minuter innan hon ens kunde stå på dem. Nu efter två säsonger går hon på isen, utan att lyfta på fötterna, med pyttesmå steg. Det går jättelångsamt. Jag har försökt förklara att hon ska trycka ifrån med ena foten och glida med den andra. Men hon förstår inte. Jag önskar att hon kunde hålla i mina skridskor för att känna men då skulle hon kunna skada sig, och hennes armar är för korta. Ibland blir jag helt matt! Hur ska man förklara för någon som inte ser?! Just nu övar vi rörelsen hemma, i strumpor på trägolvet, för snart ska de åka skridskor med skolan.”



”Vi åker en hel del långfärdsskridskor på vintern. Det tog ett tag innan vi kom på hur vi skulle göra för att vår son skulle kunna åka på ett bra sätt. Men vi har hittat ett knep. En person åker framför honom och drar en stav med vass pigg efter sig i isen. Då kan han åka mot ljudet.”

► Åka längdskidor

Längdskidor ställer krav på balans och koordination men om man åker i ett välpistat skidspår är det lätt att se, eller känna, var spåren är. Barnet eller ungdomen behöver ofta en ledsagare. Ledsagaren kan ha kläder med starka färger och kanske en bjällra som barnet eller den unge kan följa. Ledsagaren ska tala om hur spåret ser ut längre fram. Det är viktigt att hinna förbereda sig på ojämnheter, backar och kurvor. Barnet, ungdomen och ledsagaren kan ha särskilda västar på sig som det står ”ledsagare” och ”synskadad” på för att omgivningen ska kunna visa hänsyn.



”Min son är grym på längdskidor. En person åker framför honom och någon åker bakom. Det är en bra familjeregj, att åka skidor tillsammans.”

► Åka alpina skidor

När barnet ska lära sig att åka alpina skidor är det första steget att låta honom eller henne vänja sig vid att ha pjäxor och skidor på fötterna. Glöm inte att berätta hur liftarna fungerar och vad man har dem till. Vid utförsåkning finns sedan flera sätt att guida en person med synnedsättning nedför backen. En del använder en lång stav (eller ett kvastskäft). Ledsagaren håller då i ena änden av staven och personen med synnedsättning i den andra. På så vis kan han eller hon känna när det är dags att svänga. En annan variant är att ledsagaren åker framför och gör ljud som går att följa. För den som har synrester kan det vara bra om ledsagaren har en kontrastrik jacka som det går att åka efter. En del använder radiokommunikation. Då har personen med synnedsättning en snäcka i örat och får instruktioner om när det är dags att svänga höger, vänster eller stanna. Det kan vara bra att ha varsin väst som det står ”synskadad” respektive ”ledsagare” på. Det ökar möjligheten för andra att visa hänsyn och lämna plats.

För yngre barn kan en sele vara ett komplement i backen. Barnet har då selen kring bäckenet. Två linor är fästa i selen så att en vuxen kan åka bakom och bromsa. Barnet lär sig inte att åka alpina skidor med hjälp av selen men den kan vara bra att ha till hands för att ta ned barnet för branta partier där han eller hon inte orkar bromsa själv. En del använder också selen som en säkerhetslösning även när barnet har lärt sig att åka. En vuxen kan då åka bakom barnet med ”slaka” linor och ”nödbromsa” om oväntade situationer uppstår.



“Vi provade utförsåkning. Han tyckte att liften var kul – det var hans grej. Det andra tyckte han var tråkigt.”

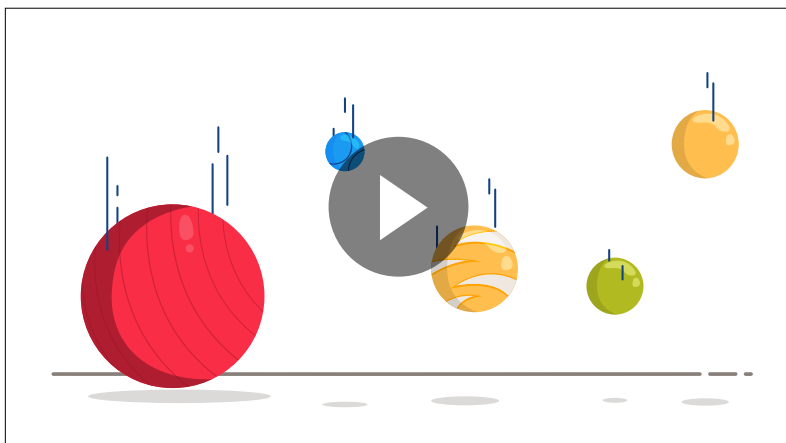


“Min man och jag gillar att röra på oss och ville få in det som en naturlig del i livet med våra barn. Annars hade våra egna liv blivit väldigt reducerade. Därför har vi alltid prioriterat rörelse och sett till att vår son, som har en synnedsättning, har fått prova på en massa olika sporter och aktiviteter. Men jag kan fortfarande tycka att det är jättetråkigt att allting är så mycket krångligare för oss. Vi kan inte bara släppa iväg honom i liftsystemet för han måste ha ledsagning. Allting tar så mycket längre tid. Men samtidigt är jag ju jätteglad för att vi faktiskt kommer ut och får många positiva upplevelser tillsammans.”

► **Besöka lekland**

Lekland erbjuder träning av många motoriska färdigheter på ett lekfullt sätt. Ofta är sådana miljöer färgglada och det är gott om kontraster. Därför brukar lekland fungera bra även för personer med nedsatt syn. Det kan däremot vara svårt att hitta, ganska rörigt och hög ljudvolym. Beskriv för barnet vilka olika saker som finns att göra och utforska tillsammans om det behövs. Ni kan välja att utforska en liten del av leklandet i taget.

Se film om bollekar



Se filmen som hör till detta material. Den heter **”Tips på bollekar för barn med synnedsättning eller blindhet”** och finns på SISU Idrottsutbildarnas webbplats, www.inkluderandeidrott.se

Lek med bollar

Med bollar kan man leka många lekar som stimulerar den motoriska utvecklingen och väcker rörelseglädje. Bollar erbjuder också möjlighet till gemenskap. Barn kan använda bollen för att ge och ta, kasta och sparka tillsammans med vuxna och andra barn.

För barn med blindhet underlättar det om bollen är försedd med ljud. Sådana bollar finns att köpa i vissa affärer. Det går också att använda vanliga bollar utan ljud. Då låter du bollen studsas i marken, eller knackar på den, så att den hörs.

Källhänvisningar

- 1) Riksidrottsförbundet. <http://www.rf.se/Allanyheter/2016/antligen-nugorsinsatserforattgevarabarnenbrastartilivet> och Hansén, A (2016). Hjärnstark : hur motion och träning stärker din hjärna. Fitnessförlaget.
- 2) Riksidrottsförbundet. <http://www.rf.se/Allanyheter/2016/antligen-nugorsinsatserforattgevarabarnenbrastartilivet> Nedladdad 27 mars 2018.
- 3) Hansén, A (2016). Hjärnstark : hur motion och träning stärker din hjärna. Fitnessförlaget.
- 4) Folkhälsomyndigheten. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/far/teori-och-vetenskap/stillasittande-en-oberoende-riskfaktor/>. Nedladdad 27 mars 2018.
- 5) Matthiessen J, Andersen LF, Barbieri HE, Borodulin K, Knudsen VK, Kørup K, Thorgeirsdóttir H, Trolle E & Fagt S. (2016). The Nordic Monitoring System 2011-2014. Status and development of diet, physical activity, smoking, alcohol and overweight. TemaNord 2016:561. Nordic Council of Ministers.
- 6) Hansén, A. (2016). Hjärnstark: hur motion och träning stärker din hjärna. Fitnessförlaget.
- 7) Shumway-Cook, A & Woollacott M H. (2016). Motor Control. Translating Research into Clinical Practice. Lippincott Williams Wilkins.

Det här materialet ger förslag på lekar och aktiviteter som barn, ungdomar och vuxna kan göra tillsammans för att få vardagsrörelse och rörelseglädje.

Texterna riktar sig i första hand till föräldrar och vårdnadshavare men kan även utgöra kompetensutveckling för skolor, fritidshem, idrottsföreningar och syncentraler.

Materialet är producerat inom ramen för projektet "Idrott, fysisk aktivitet och hälsa för barn och unga med synned-sättning" under 2015 – 2018.

Projektet genomfördes av Synskadades Riksförbund i samarbete med Gymnastik- och idrottshögskolan, Riksidrottsförbundet och Parasport Sverige och finansierades med medel från Allmänna arvsfonden.

Alla material och filmer från projektet finns tillgängliga på SISU Idrottsutbildarnas webbplats: inkluderandeidrott.se.

