

# KROP(U)MULIG

## – om muligheden for motion og bevægelse

Formålet med 'Krop(u)mulig'-øvelsen er at hjælpe deltagerne til at blive mere bevidste om, at motion kan være mangeartet, for eksempel havearbejde, gåture, rengøring og sport. Deltagerne skal identificere den aktivitet eller træning, de selv er i gang med, eller ønsker at gå i gang med. Ved hjælp af forandringshjulet skal de finde ud af, hvor de selv befinder sig med hensyn til de valgte billedkort. Deltagerne kan arbejde med at sætte sig konkrete mål om bevægelse og motion ved hjælp af øvelsen 'Mål og Plan'.



Minimum 40 minutter



50 billedkort med bevægelse og motion

Forandringshjul

'Mål og Plan'- ark og skriveredskaber

God bordplads



Individuel

To og to (sidemanden)

Dialog i gruppe



Billeder som i 'Min motion'

Forudsætter at deltagerne kender 'Forandringshjulet'

Til anden del af øvelsen bruges øvelsen 'Mål og Plan'

# TRIN FOR TRIN

1. Underviseren præsenterer formålet med øvelsen: At sætte individuelle mål for fremtidig motion.
2. Hver deltager får 'Forandringshjulet' og et sæt billedkort udleveret .
3. Først skal deltagerne se på alle billederne og vælge de kort, som illustrerer aktivitetsformer, som de enten udfører eller gerne vil i gang med. Billedkortene skal ses som inspiration. Hvis en deltager mangler et billede, kan dette skrives ned på et lille stykke papir.
4. Herefter skal hvert billede placeres på 'Forandringshjulet', svarende til det stadie, aktiviteterne befinder sig på (for eksempel overvejelse). På den måde bliver deltagerne bevidste om, hvad de gør, og hvor de befinder sig i deres egen forandringsproces.
5. Deltagerne opfordres til at tale med sidemanden om, hvorfor de har valgt netop disse billeder, og hvor de er i forandringsprocessen. Her er det også at fokusere på succeshistorier omkring det, deltageren allerede gør. Der skal også fokuseres på det, han eller hun ønsker at gøre og eventuelle forhindringer for at komme i gang. Deltagerne kan lære af hinandens erfaringer med at med at overvinde forhindringer og bevæge sig fra KropUmulig til KropMulig.
6. Underviseren kan afslutte øvelsen ved at tale om deltagernes forhindringer for at komme i gang.
7. Del to: Øvelsen kan fortsætte med 'Mål og Plan', hvor deltagerne hver vælger en aktivite i forløbet.
8. Underviseren kan afslutte øvelsen med, at deltagerne fortæller gruppen om deres mål til gruppen, eller den kan afsluttes med, at man går en tur eller motionerer på anden vis.