

Bolden – også et genialt redskab til børn og unge

Brug bolden! Et genialt redskab, som kan bruges på flere måder i den institutionelle verden.

Pga. den stigende opmærksomhed omkring børn og unges inaktivitet og mange timer foran computere, har to pædagogstuderende fra Esbjerg, Torben Møller og Brian Christiansen, valgt at lave et bachelorprojekt omkring terapibolden i klubber.

Projektet handler om den store terapibolds mange muligheder, når det drejer sig om at motivere børn og unge til et øget aktivitetsniveau i dagligdagen og samtidig stimulere til en sundere livsstil. Da der ikke på nuværende tidspunkt findes et specielt bold-koncept til børn og unge, har de brugt terapibolden til at stimulere dem i det daglige.

Bolden skal først og fremmest erstatte stolene foran computerne i klubberne. Bolden er i sig selv en fantastisk stol, da den udfordrer balancen og stimulerer til at bibeholde den rette ryg. Samtidig skal der hele tiden arbejdes en lille smule for at holde kroppen på rette køl. Dette er super godt til at opnå en aktiv siddestilling. Derfor er bolden også god som stol i hjemmet, når der laves lektier, spilles computer eller lignende. Her bliver børn og unge ubevidst stimuleret på mange områder.

Den store terapibold kan også bruges som et dagligt træningsredskab, hvor det er muligt at lave en række øvelser og lege. Kun fantasien sætter grænser for hvilke lege og øvelser, man kan lave. Træning og leg med bolden giver først og fremmest et smil på læben, samt bringer motivationen og legebarnet frem i enhver. Uanset alder kan man have glæde af aktiviteter med bolden. Den stiller på samme tid krav til balance, koordination, bevægelse og stabilitet. Alle basale elementer i enhver form for bevægelse. Der kan arbejdes med bolden på mange niveauer. Med bolden får man hele tiden udfordringer.

De pædagogstuderende har nu kørt et trænings-/legeforløb over 5 måneder, hvor 10 børn fra 10 – 14 år har deltaget en gang om ugen. Samme 10 børn har i hele perioden haft en bold med hjem, som de kan bruge som stol ved lektielæsning, computerspil, til leg og øvelser. Der kan ses store fremskridt og forbedringer i forhold til styrke, udholdenhed, stabilitet, balance, koordination og kondition.

Det har været en utrolig god og sjov oplevelse for de pædagogstuderende og børnene. Børnene har vist stor interesse for bolden og er selv kommet med mange idéer og muligheder til, hvordan bolden kan bruges. Her kan bl.a. nævnes fælles balanceøvelse, hvem kan sidde længst på bolden, udfordre hinanden, ligge på bolden og slå på modstanderens hænder, før de bliver flyttet, boldserie – hvor man sammensætter et program af forskellige øvelser osv.

Eventuelle spørgsmål rettes til de studerende på mail: thunderace@esenet.dk

