

---

# moto

*bring happiness to life*

## MOTO spil Oversigt og anbefalinger

*Af fysioterapeut Maria Søndergaard &  
fysioterapeut Tanja Højris Bendtsen,  
Faxe Kommune*

---

### Colour Race

- Kan bruges til alle borgere både som individuel træning eller flere sammen
- Det er det nemmeste spil at variere i opsætning og sværhedsgrad
- Mange forskellige opsætninger anvendes

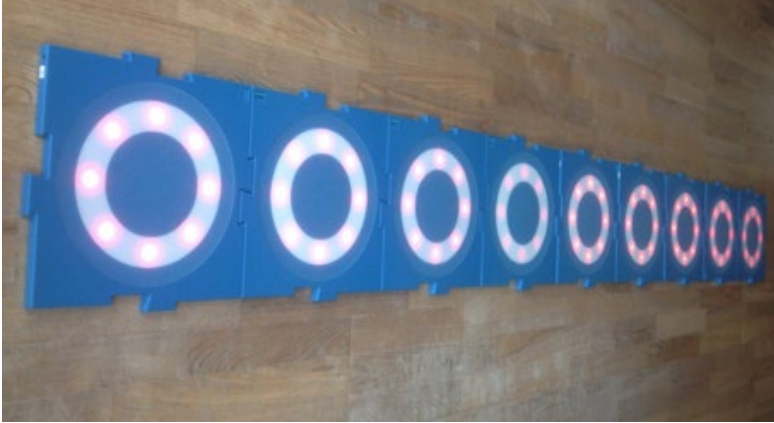
#### Niveau 1



>>>

# Colour Race *Fortsat*

## Niveau 2



## Niveau 2



## Niveau 2



## Colour Race *Fortsat*

### Niveau 2



### Niveau 3



### Niveau 4



Kan trænes med to borgere på forskelligt niveau med én inden for cirklen og én uden for cirklen.

Fliserne kan lægges i cirkel eller lægges tilfældigt.

>>>

## Colour Race *Fortsat*

### Niveau 5



Jo større afstand, der er mellem fliserækkern, jo lettere, da der er færre vendinger. Øvelsen får også fokus på gangdistance.

### Niveau 5



### Niveau 5



Borgerne skal ud og vende om keglen, imellem hver gang de træder på fliserne. Øvelsen kan progredieres i forhold til afstanden til keglernerne alt efter borgernes funktionsniveau.

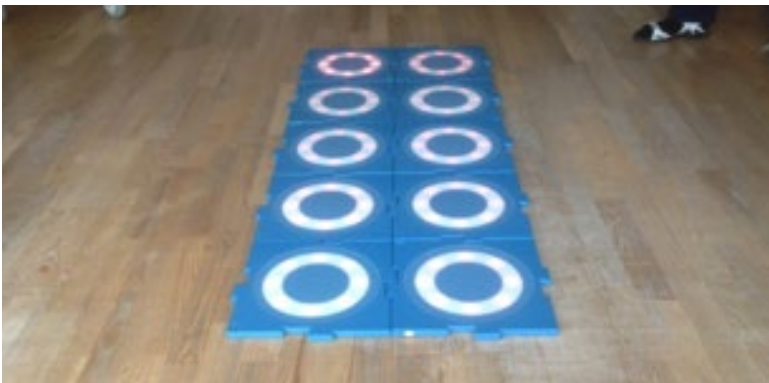
# Final Countdown

- Det er kun bestemte opsætninger, der fungerer
- Anvendes til mange borgere
- Cirkelopsætning kan ikke bruges til dette spil, da borgerne bliver rundtossede

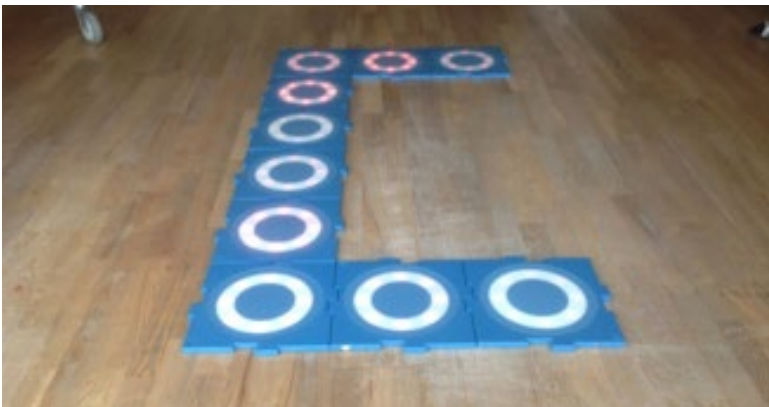
## Niveau 1



## Niveau 1



## Niveau 2



Borgerne instrueres i at bruge højre ben til højre side og venstre ben til venstre side.

>>>

---

# Final Countdown *Fortsat*

## Niveau 2



## Niveau 3



## Niveau 4

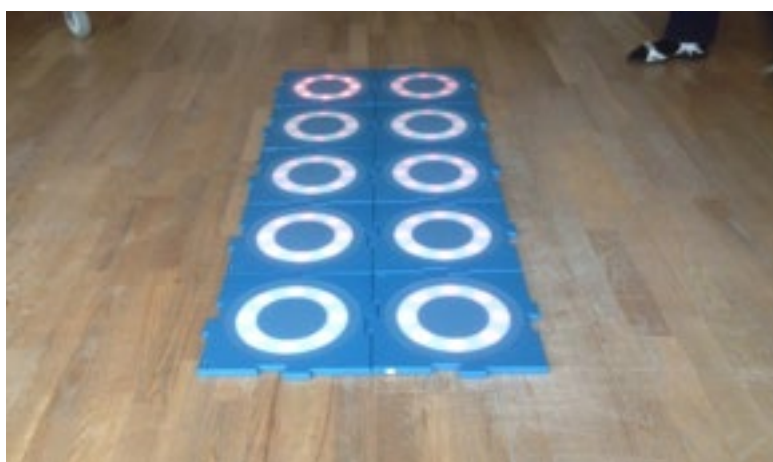


---

# Concentration Color

- Anvendes ofte som pausespil
- God i mange forskellige opsætninger
- God til borgere med dårligt funktionsniveau
- Det er kognitivt udfordrende
- Anvendes til mange borgere
- Svært for borgerne at forstå, at slukkede fliser er 'vendt' og ikke er med i spillet længere

## Niveau 1



## Niveau 2



>>>

## Concentration Color *Fortsat*

### Niveau 3



### Niveau 3



### Concentration Sound *(opstilling som ovenover)*

- Som ovenstående
- Er ikke anvendt så meget som Color-spillet

### Concentration Sound *(opstilling som ovenover)*

- Ikke holdegnet, da der skal være mere ro omkring borgerne, hvis de skal kunne høre lydene

### Concentration Languages

- Er ikke afprøvet



# Reach

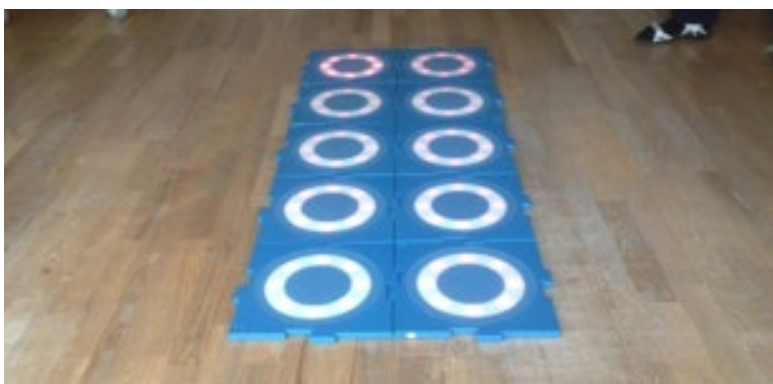
- Kan anvendes i flere forskellige opsætninger
- Det er et nemt spil at anvende
- Træner skridtlængde, vægtbæring eller kondition alt efter opsætningen

## Niveau 1



Det er lettest kun med 4 fliser og kan efterfølgende udvides med flere fliser.

## Niveau 2



Borgeren kan stå i midten af fliserne (på langs med fliserne) og lave udfald til siderne eller stå i midten på tværs af fliserne og lave udfald fremover og bagover.

## Niveau 3



To spillere med hver deres baser.

# Special One

- Godt spil
- Kan anvendes med flere forskellige opsætninger – meget anvendt med fliserne i en stor firkant
- Spillet giver god mening i den meget kontrollerede opsætning
- Borgerne udfordres, når den skifter farve – det fungerer godt
- Det kan være svært at overskue farverne, hvis fliserne ligger spredt ud

## Niveau 1



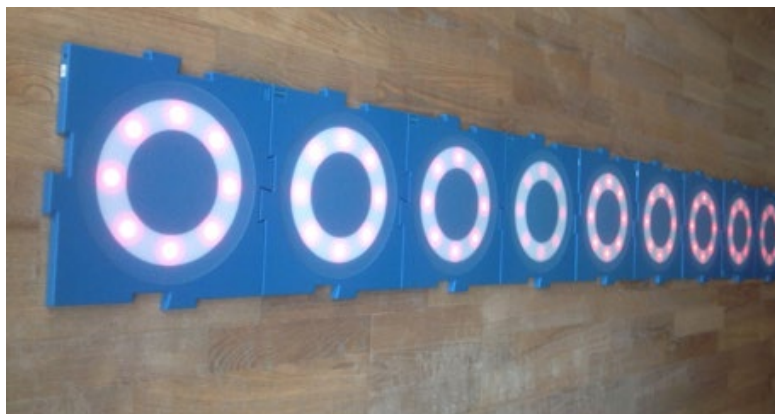
## Niveau 1



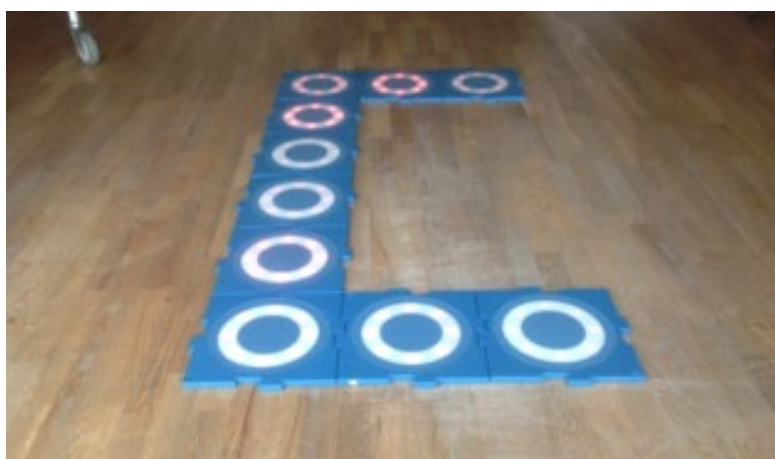
>>>

# Special One *Fortsat*

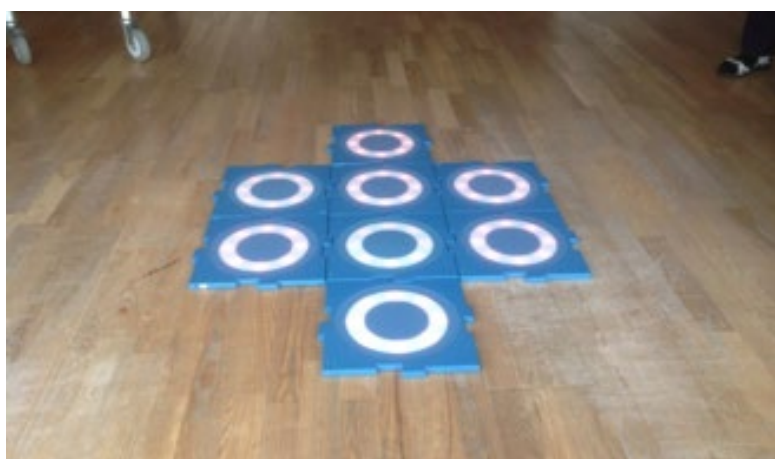
## Niveau 2



## Niveau 3



## Niveau 3



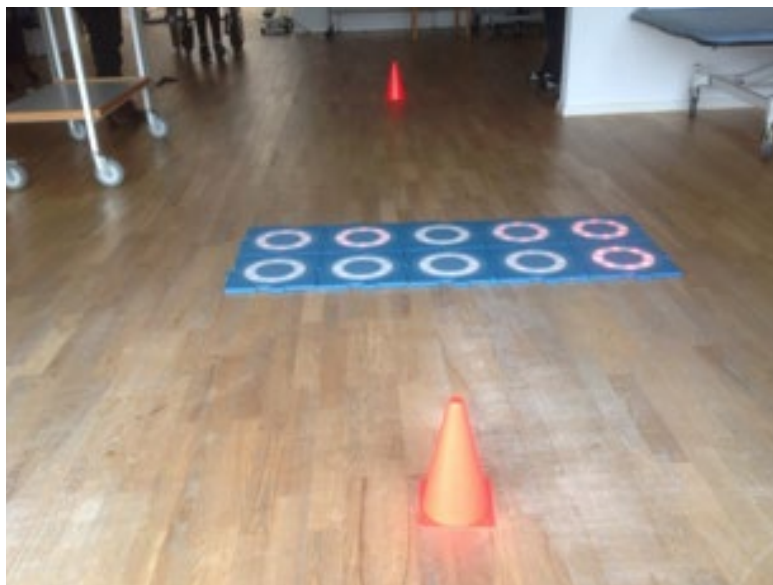
>>>

# Special One *Fortsat*

## Niveau 3



## Niveau 4



Borgerne udfordres ved at skulle uden om keglerne imellem hver gang, de træder på fliserne.

Kan træne flere borgere sammen og med forskelligt funktionsniveau alt efter keglens afstand til fliserne.

---

## Show the Pattern

- Godt til at fremme vægtbæring f.eks. til hofteopererede borgere



# Genoptræning af sportudøvende borgere

Denne opsætning er egnet til borgere der skal træne hurtige retningskift f.eks med henblik på at genoptage sport som håndbold, fodbold, badminton, mm.

Sværhedsgraden øges ved at øge antal fliser.

Opstillingen egner sig godt til color race.



---

## Hit the Target

*(Samme opsætning som til Color Race)*

- God til at træne reaktionsevne
- Borgeren udfordres af tempoet (i modsætning til Color Race, hvor borgeren selv styrer tempoet for farveskift)
- Samme opsætning som til Color Race.

## Simon Says

- De ældre borgere forstår ikke spillet
- Fungere muligvis godt til yngre borgere
- Hvis spillet afsluttes pga. fejl, og det startes på ny, er det samme kombination som spillet før. Dette kan både være godt og skidt for borgerne. Man skal helt ud af spillet for at ændre kombinationen

## Flash Paint

- Spillet er svært for borgerne – det er svært at få alle fliserne til at være i samme farve og forstå princippet i spillet
- Den skifter for hurtigt farve, når der er få fliser tilknyttet

## Udfordringerne ved holdtræning

- Ved løbende optag på hold, da borgerne har forskellige niveau
- Forskelligt niveau kan give udfordringer i forhold til valg og opsætning af spil, da borgerne ofte vil træne de samme spil og kan have svært ved at forstå, hvis valg af spil og opsætning ændres fra borger til borger
- Enkelte borgere kan være farlige at have på fliserne pga. manglende indsigt i egen formåen

m:to  
*bring happiness to life*