

## FATAL VISION - Övningar (exempel)

<b>Målsökning</b>	<b>Balansering</b>	<b>Manövrering</b>	<b>Finmotorik/ Reaktion</b>	<b>Kombinerade aktiviteter</b>
<b>High Five</b>	<b>Gå på linje</b>	<b>Hitta en sittplats</b>	<b>Använda en miniräknare</b>	<b>Dribbling</b>
Låt deltagaren ge dig en High Five.	Gå normalt häl - tå. Armarna längs sidorna. Gå 9 steg, vänd helt om och gå 9 steg tillbaka.	Placera deltagaren i dörröppningen. Låt han/hon gå tvärs igenom rummet till en stol.	Låt en deltagare addera ett antal nummer på en liten miniräknare och sedan skriva ut resultatet.	Låt deltagaren studsa en boll från ena änden av rummet till den andra, vända sig om och kasta bollen till dig.
<b>Kast</b>	<b>Stå på ett ben</b>	<b>Dans</b>	<b>Rutinövningar</b>	<b>Gå och balansera</b>
Låt deltagaren kasta en pappersboll i en sopkorg.	Låt deltagaren stå på ett ben med det andra framför sig ca 10 cm från golvet och räkna till 30.	Låt två deltagare ta på sig Fatal Vision och dansa till musik.	Låt deltagaren göra rutinövningar såsom tända lyset, svara i telefonen, ta upp en penna, skriva sin adress på ett kuvert, skriva ett par rader i ett ordbehandlingsprogram.	Gå på en rak linje och balansera en linjal på ett finger.
<b>Vatten</b>	<b>Balansera en linjal</b>			<b>Ta upp objekt</b>
Häll vatten från en tillbringare ner i en flaska. Tillbringaren skall vara 10 - 15 cm ovanför flaskan.	Balansera en linjal på ett finger.			Låt deltagaren ta upp en nyckel från golvet för att sedan låsa upp dörren.
<b>Nyckel</b>				
Låt deltagaren försöka låsa upp en dörr utan att stödja med men fria handen.				