

Udstyr til motionsboldspil for ældre

Listen er eksempler på hvor man kan købe udstyret, der blev brugt på kurset. Ældre Sagen har ikke et samarbejde med de angivne udbydere/webbutikker, og det er ikke alle nedenstående, som vi har indkøbt udstyr fra. Det er blot eksempler til jer, så I kan se dem. Søg gerne flere steder for det udstyr I ønsker og for priser, der passer til jer. Der er flere leverandører på denne liste, men det kan selvfølgelig være en fordel at bestille det meste fra et sted, så transporten bliver billigere.

Bolde

Til motionsboldspil for ældre anbefales det at anvende **bløde bolde**. Det giver tryghed for mindre øvede boldspillere at spille med en blød bold. Der er mange forskellige slags bløde bolde på markedet. En helt almindelig skumbold kan bruges til de fleste spil. Man kan med fordel skifte mellem forskellige størrelse og materialer. Boldene på s. 3. i hæftet er mellem 19 – 24 cm i diameter.

- **Redondo bolde.** De blå bolde, der blev brugt til basisøvelserne, med størrelsen \varnothing 22 cm. De kan købes flere forskellige steder og i forskellige farve og størrelser.

www.denintelligentekrop.dk/redondo-bold

<https://yogaudstyr.dk/product.php?id=892>

www.procare.dk/da/produkter/redondo-bold-fra-togu

- **Bløde håndbolde** (som er mere faste end redondobold). Forskellige skum og bløde håndbolde:

<https://www.lagersport.dk/select-duo-soft-gummihandbold-str-1.html>

<https://www.legebyen.dk/shop/soft-play-handbold-180-g-o-16-cm-1-stk.htm>

- **Butterfly bolde.** De pinke bolde, som minder om redondobolde.

<https://www.tress.com/da-dk/sport-og-idraet/volleyball/trial-butterfly-volleyball-651594/>

Skum frisbee. Kan anvendes som en "bold justering" i spil hvor man kaster bolden. Et eksempel: https://www.presencosport.dk/pi/Volley-Soft-Saucer_9990180_399674.aspx

Kegler. De kan være gode, at have til flere forskellige formål, som at angive banestørrelse, mål/pointgivning osv. Men man kan også anvende også vandflasker i forskellige størrelser til formålet. Plastik kegler kan købes på de fleste udstyrssider.

Floorball udstyr

- Hockey bolde. Vi brugte forskellige bolde under de siddende floorball spil.
 - Findes både skum versioner, som egentligt er skum tennisbolde i forskellig størrelser.
 - Omkreds 9 cm: <https://ketshop.dk/shop/skumbold-9-cm-2247p.html>
 - Omkreds 12 cm: <https://ketshop.dk/shop/skumbold-12-cm-2248p.html>
<https://www.billigsport24.dk/select-skum-tennisbold-12>

- Små plastic floorbolde, som er hule og med huller. De er lidt hårdere, men triller hurtigere, som kan være sjovt og udfordrende. De er ofte med i et sæt floorball stave.
<https://jisport.dk/vare/ava94000-trix-hockeybold-hvid/>
- Mål. Man behøver ikke købe mål. Man kan anvende to vandflasker eller to kegler, som angiver målet. Her et eksempel på de små "pop-op" mål, der var med på kurset:
<https://jisport.dk/vare/pop-up-maal/>
- Skumstave: <https://jisport.dk/vare/ball-bouncer-st-121/>
- Floorball stave/ almindelige hockeystave, som kan købes mange forskellige steder. Der er ikke brug for nogle dyre stave - blot et plastik sæt. Hver opmærksom på **ikke** at købe "mini sæt", som ofte er børnestørrelser, så stavene bliver for korte til jeres deltagere. Det skal være stave til voksne, som er ca. 90 cm eller derover over i skaftlængden.

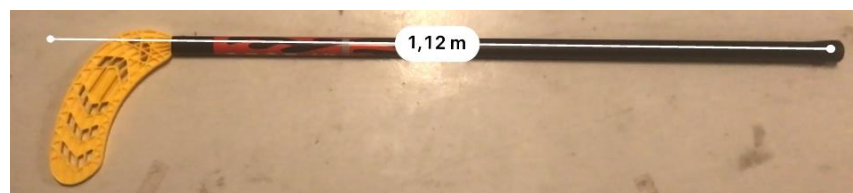
Eksempler:

<https://jisport.dk/vare/pro-hock-enforcer/>

https://www.presencosport.dk/pi/Hockey-s%C3%A6t-105-cm_10268604_399869.aspx

<https://www.tress.com/da-dk/sport-og-idraet/hockey/floorballsæt-fiber-651928/>

Dette er længde på floorball stavene, der blev anvendt på kurset. Skaftet er 94 cm. Den samlede længde er 112 cm. Bemærk om længde angivelsen på dem I bestiller er for skaftet eller samlet længde.



Se en generel [størrelsesguide for floorbal stave i forhold til højde her](#)