



Idékatalog

En arbejdsplads i bevægelse

Ideer til fysisk aktivitet på kontoret



Branche
Fællesskab
Arbejds miljø
Velfærd og Offentlig administration

Indhold

4 Læsevejledning

Tema

- 5 Ice-breakers
- 26 Ice-breakers, ikke fysisk krævende
- 34 Sange
- 37 Udfordringer og lege

Diverse

- 45 Øvelser med bold
- 48 Øvelser med elastik
- 49 Udstrækninger
- 50 Øvelse med udstrækning

En arbejdsplads i bevægelse

Bevægelse er vigtigt for vores sundhed og velbefindende. Derfor er det en god idé at indbygge mere bevægelse i hverdagen – det gælder også på arbejdspladsen. Det kan give ny energi og en bedre dynamik på arbejdspladsen, hvis rammerne bliver brugt godt og inspirerende.

På arbejdspladsen er mange mennesker samlet og det giver mulighed for at koble en sundhedsindsats sammen med arbejdspladsens sociale netværk, da det er nemmere at ændre vaner sammen med andre.

Det er på én gang oplagt og en kæmpe udfordring af få bevægelse ind i vores arbejdsdag. Der er masser af muligheder for at inspirere medarbejderne til mere fysisk aktivitet i løbet af arbejdsdagen. Det gælder først og fremmest om at give plads, sørge for rammerne og at tilbyde inspiration til bevægelse.

Med få, enkelte øvelser og aktiviteter på kontoret, kan du være med til at øge trivslen og styrke det mentale velvære.

Med hæftet "En arbejdsplads i bevægelse - Ideer til fysisk aktivitet på kontoret" ønsker Branche-Fællesskab for Arbejds miljø for Velfærd og Offentlig administration først og fremmest at give inspiration til fysisk aktivitet, som er sjovt at gøre sammen, og som derved kan være med til at styrke sammenholdet på arbejdspladsen.

På baggrund af erfaringerne fra projektet "Krop og kontor" har BFA fået Mads Andreassen, SundUddannelse, til at udarbejde dette hæfte til inspiration for kontorarbejdspladser, som ønsker mere bevægelse i hverdagen.

Projektet blev gennemført i 2009 - 2010 med støtte fra Forebyggelsesfonden, Indenrigs- og Sundhedsministeriet samt Sundhedsstyrelsen på 4 virksomheder – SAS Danmark, Borgerservice i Bornholms Regionskommune, Det Sundhedsvidenskabelige og Teknisk-Naturvidenskabelige Fakultet på Aalborg Universitet og Rigshospitalets Udviklingsafdeling.

November 2014

Læsevejledning

Formålet med dette hæfte er, at give medarbejderne nogle ideer til fysisk udfoldelse på arbejdspladsen.

Hæftet er delt ind i fem mindre kategorier

Ice-breakers, Ice-breakers ikke fysisk krævende, Sange, Udfordringer og lege og til sidst er der et tema som hedder Diverse.

Ice-breakers

Her findes et stort udvalg af kendte samt mindre kendte ice-breakere, som har forskellige formål. Ved nogle er det underholdningen fokus ligger på.

Ved andre kan det være konkurrencemomentet der er det afgørende. Deltager antal kan variere fra store til små grupper.

Vælg den ice-breaker, som passer bedst til jeres situation og formål.

Ice-breakers, ikke fysisk krævende

Her er der samlet et udsnit af de ice-breakere man kan lave uden at skulle bevæge sig alt for meget.

Så hvis pladsen er trang, eller nogle ikke har mulighed for at bevæge sig så meget, kan disse ice-breakere bruges.

Sange

Disse kan alle kategoriseres som bevægelsessange. Men selv om man ikke kan bevæge sig det store, kan man stadig synge med.

Udfordringer og lege

Under denne rubrik, findes inspiration til en hurtig udfordring af en kollega. Udfordringen eller legen kan være mere eller mindre fysisk krævende.

Diverse

Her er der samlet op på mange af de øvelser, der kan laves på kontoret. Øvelserne er lavet således, at man kan lave dem selv, i mindre eller i større grupper.

Det er også her, at man finder mere sociale aktiviteter hvor det fysiske er andenrangs.





Banke bøf

FORMÅL

Grine og bevæge sig sammen.

TIDSFORBRUG

5 min.

ANTAL DELTAGERE

6-100

BESKRIVELSE

Deltagerne stiller sig i en cirkel. En af deltagerne går nu rundt om cirklen og prikker de andre deltagere på ryggen ved at sige "banke".

Når vedkommende siger "bøf", skal personen i cirklen løbe modsat rundt om gruppen og konkurrere, med personen der går rundt og prikker, om hurtigst at komme rundt om gruppen og tilbage til den frie plads.

BEMÆRKNINGER

De øvrige personer i cirklen kan få andre opgaver, så som at hoppe på et ben, synge eller andet.





Tøjklemme tagfat

FORMÅL

Grine og bevæge sig sammen.
Konkurrence

TIDSFORBRUG

5-10 min.

ANTAL DELTAGERE

3-20

BESKRIVELSE

Deltagerne går rundt imellem hinanden på et afgrænset område med en tøjklemme foran på deres tøj. Det gælder om, indenfor en afgrænset tidsperiode på f. eks. 5 min, at "stjæle" så mange tøjklemmer som muligt. De stjalne klemmer skal ligeledes sættes foran på tøjet.

Vinderen er den person, som ved spilstop har flest klemmer.

Som variation, kan man efter fem min. stoppe spillet. Nu gælder det så om at komme af med sine klemmer. Klemmerne skal sætte fast på de andre deltagers tøj. Klemmerne skal placeres, så de er synlige for vedkommende.

Efter første omgang kan man samle de folk som har færrest klemmer og lade dem udføre en straf som f.eks. 10 sprællemænd eller 10 englehop.

BEMÆRKNINGER

Det er en god ide at gå direkte over til spil 2, hvor de gode deltagere har flest klemmer fra første omgang. Når spil 2 er færdigt, kan man igen give straf til dem med flest klemmer.





Evolutionssleg

FORMÅL

At grine og have det sjovt sammen.

TIDSFORBRUG

Ca. 10 min.

ANTAL DELTAGERE

6-100

BESKRIVELSE

Målet for deltagerne er at bevæge sig fra evolutionens første stadie; Ægget; gennem urfuglen og dinosaurussen, for at ende som superhelt. I første runde går alle rundt på gulvet som æg. Ægget vises ved at man går med hænderne foldet over hovedet, krummet sammen mens man siger "æg-æg-æg-æg".

Når et æg møder et andet æg stopper de op og laver "sten-saks-papir". Vinderen udvikler sig til næste evolutionssadie, som er urfuglen. Taberen forbliver æg, men kan fortsætte med at opsøge andre æg. Urfuglen er kendetegnet ved at baske med armene, mens den med en skinger stemme siger "Uurfugl-uurfugl".

Når urfuglen møder et æg, sker der ikke noget, men når en urfugl møder en anden urfugl laver de "sten-saks-papir" igen. Vinderen udvikler sig til dinosaurussen, mens taberen forbliver urfugl. Dinosaurussen er kendetegnet ved, at den ene arm er bøjet bagud og ned, som en hale, mens den anden er bøjet foran og op, som et hoved på en hals. Mens man går rundt på denne måde, siger man "dinosaurus-dinosaurus". Når en dinosaurus møder en urfugl eller et æg, sker der ikke noget. Når en dinosaurus møder en anden dinosaurus, laver de "sten-saks-papir".

Vinderen når evolutionens højeste stadie, som er superhelten, mens taberen forbliver dinosaurus. Når man bliver superhelt, stiller man sig i en rundkreds omkring de øvrige, mens man stiller sig i superheltepositur (f.eks. som supermand med en knyttet næve i vejret foran sig) og højlydt synger eller nynner superhelte temaer.

Legen er færdig, når der kun er et æg, en urfugl og en dinosaurus tilbage og alle andre står som superhelte.

BEMÆRKNINGER

Sørg for at instruere legen grundigt, inden i går i gang. Få folk til at lave de forskellige figurer, så de bedre kan huske dem, når legen er i gang. Ændre eventuelt stadierne med noget der er mere job relateret.

Gå fra en forvirret kopidreng/praktikant til den flittige medarbejder der nørder foran computeren over til den gamle trofaste medarbejder der går med bøjet ryg. Herfra går stadiet over til afdelingslederen der har ret ryg og peger finger efter andre personer for til sidst at ende som direktøren der spiller golf.

Kontordreng > flittig medarbejder > gamle trofaste medarbejder > afdelingsleder > direktøren.

Find gerne selv på andre.



Flagermus og flue

FORMÅL

At grine og have det sjovt sammen.

TIDSFORBRUG

5-10 min.

ANTAL DELTAGERE

10-100

BESKRIVELSE

Deltagerne stiller sig op i en cirkel. En person bliver udvalgt til at være flagermus en anden til at være flue. Cirklen danner rammen for banen.

Flagermusen skal forsøge at fange fluen ved at udsende lydbølger i form af lyde.

Lydbølgerne skal returneres af fluen med et bip. Flagermusen har bind for øjnene og kan derfor kun orientere sig via lyden.

BEMÆRKNINGER

Ved mange personer, kan der med fordel laves flere cirkler. Cirklen kan også bevæge sig med uret for at øge aktiveringen af deltagerne.





Frugtsalat

FORMÅL

Grine og bevæge sig sammen.

TIDSFORBRUG

5-10 min.

ANTAL DELTAGERE

8-20

BESKRIVELSE

Deltagerne stiller sig i en cirkel. En person stiller sig i midten. Det gælder nu for personen i midten om at stjæle en plads i cirklen.

Når personen i midten siger "alle dem med hvide snørebånd bytter plads", skal alle dem med hvide snørebånd bytte plads og den som ikke får en plads bliver den nye spørger.

Ved at råbe frugtsalat, bytter alle plads.

BEMÆRKNINGER

Det behøver ikke kun være synlige ting der spørges efter, men også ting som "alle dem der er sulten bytter plads" eller "alle dem der har fødselsdag i december bytter plads"

Det er kun kreativiteten der sætter grænser.





Fugle i træ

FORMÅL

Grine og have det sjovt. Bevæge sig sammen.

TIDSFORBRUG

Ca. 5-10 min.

ANTAL DELTAGERE

10-60

BESKRIVELSE

Deltagerne går sammen to og to. De danner nu med de øvrige deltagere en cirkel.

Parret består af "træ" og "fugl". Fuglene hopper op på træets ryg, og skal nu via lyde og tegn skifte plads. Inde i midten af cirklen står der en fugl.

Dennes opgave er at finde et ledigt "træ" som fuglen kan sætte sig i, når de andre fugle skifter plads.

BEMÆRKNINGER

Ved mange deltagere, kan der med fordel indsættes flere fugle i cirklen. Der kan tilføjes en regel om, at man ikke må bytte træ med sidemanden. I stedet for lyde og tegn, kan kommunikationen også foregå via blink til hinanden. På den måde vil det være sværere for den ledige fugl at finde ud af hvem der skal til at bytte plads.

Husk at bytte mellem træer og fugle. Vær desuden opmærksom på den fysiske forskel der kan være mellem fugl og træ. Fuglen skal vælge et træ som kan holde til fuglens vægt.





Hale tagfat

FORMÅL

Grine og bevæge sig sammen.

TIDSFORBRUG

5-10 min.

ANTAL DELTAGERE

3-20

BESKRIVELSE

Deltagerne går rundt imellem hinanden på et markeret område med et stykke snor hængende ud af buksekanten. Snoren skal være 2/3 ud af bukserne.

Det gælder nu om, indenfor en afgrænset tidsperiode på f. eks. 5 min, at "stjæle" så mange snore som muligt.

De stjalne snore skal ligeledes sættes i buksekanten og være 2/3 synlig.

Vinderen er den person, som ved spilstop har flest snore.

BEMÆRKNINGER

Der kan bruges mange ting som snor. Skær f. eks. en sort affaldssæk i strimler.





Hoppe på samme tid

FORMÅL

Fornemme de andre, samarbejde.

TIDSFORBRUG

Ca. 5 min.

ANTAL DELTAGERE

5-50

BESKRIVELSE

Deltagerne stiller sig i en rundkreds. Ryk tæt sammen, så deltagerne står skulder mod skulder. Alle lukker øjnene.

Deltagerne skal nu prøve at time det, så alle hopper samtidig, uden at sige noget.

Sørg for, at ingen styrer. Prøv flere gange, indtil der er opnået fælles opmærksomhed.

BEMÆRKNINGER

Gå ned i knæ før i hopper, så er det nemmere at time hoppet.





Hulahop tagfat

FORMÅL

Grine og bevæge sig sammen.

TIDSFORBRUG

5-10 min.

ANTAL DELTAGERE

7-40

BESKRIVELSE

Deltagerne tager hinanden i hånden og danner en cirkel. En hulahopring hænges på to personer der står længst fra hinanden. Hulahopringen skal nu transporteres fra person til person uden at grebet bliver løsnet.

Personen skal altså igennem ringen for at flytte den over til personen ved siden af.

Øvelsen går ud på at jage den anden ring.

BEMÆRKNINGER

Man kan eventuel lade deltagerne lave en prøverunde uden at der jages. Ved et stort antal deltagere kan der tilføjes flere hulahop-ringe, så der ikke er så mange der venter og intensiteten kan holdes høj.





Kaptajnen siger

FORMÅL

Grine og bevæge sig sammen.

TIDSFORBRUG

Ca. 5 min.

ANTAL DELTAGERE

3-50

BESKRIVELSE

Aktivitetslederen er kaptajn og deltagerne er besætning. Besætningen skal adlyde kaptajnens ordrer. Kaptajnen står i midten og besætningen rundt om ham.

Når kaptajnen siger: Dæk, sætter besætningen sig på hug. Styrbord, løber besætningen til højre. Bagbord, løber besætningen til venstre. Agter, løber besætningen til den side bag kaptajnen. Stævn, løber besætningen til den side som er foran kaptajnen.

Det er altid kaptajnens retning som er gældende. Den af besætningen som kommer sidst eller løber forkert går ud og er nu dommer (der bliver altså flere og flere dommere).

Sidste besætningsmedlem har vundet og kan nu være ny kaptajn.

BEMÆRKNINGER

For at gøre det nemmere, kan kaptajnen via håndbevægelser vise retning. For at gøre det sværere, kan kaptajnen give misvisende tegn – pege til styrbord, men sige bagbord.





Kispus

FORMÅL

Grine og have det sjovt sammen.

TIDSFORBRUG

5-10 min.

ANTAL DELTAGERE

8-30

BESKRIVELSE

Deltagerne stiller sig i en stor cirkel. En fanger står i midten. Deltagerne i kredsen skal nu forsøge at få kontakt med hinanden to og to og indgå en "aftale". Dette gøres ved at blinke til hinanden eller på anden måde – kropsligt – udtrykke interesse.

Når "aftalen" er indgået byttes plads ved at løbe ind i kredsen og ud på den nye plads. Fangeren i midten forsøger nu at fange en af deltagerne, inden denne når ud i kredsen igen. Man er fanget, når man bliver rørt. Lykkes dette, bytter deltageren plads med fangeren.

BEMÆRKNINGER

Legen kan udvides ved at, lade deltagerne stjæle de andres pladser, ved at drille den anden makker ved at blive stående efter at aftalen er indgået, eller ved at have flere fangere.





Kluddermor

FORMÅL

Grine og bevæge sig sammen.

TIDSFORBRUG

10-15 min.

ANTAL DELTAGERE

15-100

BESKRIVELSE

2 personer bliver sendt ud eller skal lukke øjnene. Resten af deltagerne tager hinanden i hænderne og danner en cirkel.

Deltagerne skal nu "kludres" sammen ved at gå under, imellem og over hinanden.

Deltagerne må ikke slippe deres hænder under sammenkludringen. De to der blev sendt ud, skal nu prøve at udkludre deltagerne så hurtigt som muligt.

BEMÆRKNINGER

Tiden kan tilpasses ved at lade flere personer hjælpe med at løse knuden.





Knuser tagfat

FORMÅL

Bevæge sig sammen.

TIDSFORBRUG

5-10 min.

ANTAL DELTAGERE

6-50

BESKRIVELSE

Der udpeges en fanger. Fangeren skal nu forsøge at fange de øvrige deltagere. Når en deltager er fanget, bliver den pågældende stående.

Man befris ved, at anden deltager kommer og giver en et "knus". Så snart man har fået et "knus", deltager man igen i legen.

BEMÆRKNINGER

Husk at tilpasse banens størrelse i forhold til deltager antal.

Der kan med fordel indsættes flere fangere. Lav en regel om at man skal knuse i tre eller firemands grupper for at være fri. Ligeledes kan der indgå et gruppek nus som helle.





Kommando leg

FORMÅL

Grine og bevæge sig sammen.

TIDSFORBRUG

5-10 min.

ANTAL DELTAGERE

6-50

BESKRIVELSE

Alle deltagere står i en cirkel, undtagen en person som står i midten. Denne person råber nu nogle kommandoer til en af dem ude i cirklen og hvis denne (eller dem der skal være med i kommandoen) er for langsom bytter de plads med den i midten.

Kommandoerne:

COWBOY - den der får kommandoen skal gå i knæ, mens sidemændene skal lade som om de skyder hinanden.

PALME - den der får kommandoen skal stå og svaje som en palme i vinden, mens sidemændene skal lægge sig nede ved dens fødder og lege kokosnødder.

ELEFANT - den der får kommandoen skal lave en snabel, mens sidemændene skal agere elefantens ører.

HOTDOG - den der får kommandoen skal lege pølse, sidemændene skal være henholdsvis sennep og ketchup og sidemændenes sidemænd skal agere de to brød.

BEMÆRKNINGER

Find gerne selv på flere. Legen kan laves som konkurrence hvor man, i stedet for at gå ind i midten, udgår.





Kængurunavn

FORMÅL

Grine og have det sjovt sammen.

TIDSFORBRUG

Ca. 5 min.

ANTAL DELTAGERE

5-100

BESKRIVELSE

Deltagerne står i en klump på gulvet. Alle skal nu gå hen til en anden og trykke hånd og sige sit navn.

Når vedkommende har trykket hånd med en anden, overtager man den andens navn.

Så hvis du har trykket hånd med Bente, hedder du Bente næste gang du skal trykke hånd. På den måde vil navnene vandre rundt.

BEMÆRKNINGER

Der er mange muligheder i denne leg. Lav eventuel en regel om, at man skal sætte sig, når man får sit eget navn tilbage, eller lave en øvelse af en art.

Deltagerne kan, udover navnet, fortælle en ting om sig selv, f.eks. "Jeg hedder Bente, og jeg spiller tennis".

Vedkommende som nu bliver Bente, kan så gå videre og selv finde på en ny hobby til Bente som f. eks. kan ende med at være korsanger.





Morder

FORMÅL

Grine og bevæge sig sammen.

TIDSFORBRUG

10-15 min.

ANTAL DELTAGERE

6-50

BESKRIVELSE

Alle stiller sig i en tæt rundkreds, med lukkede øjne, den ene hånd mod midten, og tommelen i vejret (som når man ta'r den på stop). Aktivitetslederen bøjer nu en eller flere tommelfingre ned (afhængig af hvor mange mordere man vil have).

På råbet "morderen er løs", åbner alle øjnene. Alle går rundt og kigger på hinanden. Morderen dræber ved at få øjenkontakt og blinke til sit offer. Denne venter et lille stykke tid (ca. 5 sek. – dødsprocessen trækker ud) og dør under dramatiske omstændigheder, udstødende dødsskrik.

Hvis den døende rammer nogen under faldet dør disse – også morderen hvis denne skulle være så uheldig at bliver rørt. Hvis en anden har set blinket, rækker han fingeren i vejret og råber "jeg anklager", men for at kunne bruge anklagen til noget, skal en anden deltager sige "jeg støtter" – ellers bortfalder anklagen (vi er jo et demokratisk samfund), og morderen hærger videre.

Når der er en "anklager" og en "støtter" stopper alle op, og på kommando fra aktivitetslederen lyder råbet: "1, 2, 3 ...død over morderen". På 3 peger de to på den formodede morder (de må ikke tale sammen inden). Er gættet rigtigt dør morderen med dødsskriket, kramper og hele molevitten.

Peger de på to forskellige personer (uanset om disse to begge er mordere) eller peger de på den sammen, men en som ikke er morder, dør de under dramatiske omstændigheder.

Når der er mere end en morder, risikerer man naturligvis at morderne dræber hinanden (ved at blinke samtidig) og så fortsætter legen uden mordere.

BEMÆRKNINGER

Legen er klart sjovest, når deltagerne lever sig ind i rollen. Opfordre derfor kraftigt til at udnytte muligheden for at spille lidt skuespil.



Radiobiler / Joystick

FORMÅL

Stole på hinanden og bevæge sig sammen.

TIDSFORBRUG

5-10 min.

ANTAL DELTAGERE

2-100

BESKRIVELSE

Deltagerne går sammen i par af to. Den ene skal være radiobil og den anden joystick. Det er nu joystickens opgave at manøvrere radiobilen igennem nogle forhindringer. Radiobilen har bind for øjnene og kan kun orientere sig ved hjælp af joysticket.

Joysticken kan via ord som højre og venstre, op og ned bestemme hvor bilen skal hen.

For at øge sværhedsgraden, kan man vælge farver, hvor f. eks blå er højre og rød er venstre. Der kan også kommunikeres udelukkende via lyde.

BEMÆRKNINGER

Øvelsen kan også bruges som et fangespil, hvor deltagerne bevæger sig i et afgrænset område. Joystickene skal blive bag afspærringen og kan kun via tilråb styre deres biler.

Et par bliver udråbt til fanger og skal på samme måde forsøge at fange de andre biler.





Shakin' Stevens

FORMÅL

Grine, synge og bevæge sig sammen.

TIDSFORBRUG

Ca. 5 min.

ANTAL DELTAGERE

3-100

BESKRIVELSE

Deltagerne står i en rundkreds, men det er ikke nødvendigt. Først rystes højre hånd fire gange, mens der tælles højt. Derefter rystes venstre hånd fire gange, derefter højre fod og venstre fod og til sidst hele kroppen.

Når deltagerne har prøvet det hele igennem en gang, tages det sammen i ét rap, mens deltagerne for hvert gennemløb gør runden kortere: fire ryst med højre hånd, derefter venstre hånd, højre fod, venstre fod og hele kroppen. Tre ryst, to ryst og til sidst ét ryst.

BEMÆRKNINGER

Sæt gerne tempoet op undervejs, så det slutter med, at deltagerne springer rundt. Tilføj eventuelt andre dele, der skal rystes, f.eks. hovedet, øjenlågene, tungen m.m.





Shoot-out

FORMÅL

Bevæge og grine sammen.

TIDSFORBRUG

Ca. 5 min.

ANTAL DELTAGERE

7-30

BESKRIVELSE

Deltagerne stiller sig i en cirkel. Aktivitetslederen stiller sig i midten med hænderne i siden, som var de pistoler fra det vilde vesten. Uden at give tegn, trækker aktivitetslederen pludselig og skyder mod en af personerne i cirklen ved at råbe "BANG".

Vedkommende skal nu dukke sig så hurtig som muligt, og de to ved siden af personen skal nu skyde efter hinanden. Den som bliver skudt, udgår af legen. Hvis vedkommende som aktivitetslederen skyder på ikke når at bukke sig inden personerne ved siden af skyder, dør vedkommende selv.

Eftersom der bliver færre og færre personer, ender det i en skudduel også kaldet Shoot-out. De sidste to overlevende står nu ryg mod ryg og går for hvert tal aktivitetslederen siger et skridt frem. For at gøre det lidt sværere, må de sidste to deltagere først skyde når tallet er deleligt med tallet 6. F. eks. "2-5-11-24 (bang)"

BEMÆRKNINGER

I stedet for at udgå, kan vedkommende der taber bytte plads med vedkommende i midten. På den måde er der ikke nogen som kommer til at kede sig.

Spillet bliver ekstra sjov, når deltagerne lever sig ind i rollen og laver dramatiske dødsscener.





Snik og snak

FORMÅL

Grine og bevæge sig sammen.

TIDSFORBRUG

5-10 min.

ANTAL DELTAGERE

6-50

BESKRIVELSE

Deltagerne går sammen parvis. Den ene bliver Snik den anden Snak. Aktivitetslederen arbejder med tre begreber: rundt om, over og under. Vedkommende siger altså f.eks. Snik under Snak.

Det er nu Snaks opgave at sørge for, at Snik kan komme under osv.

Legen kan også laves som en konkurrence. Ved at placere deltagerne i en cirkel og have en genstand liggende i midten, kan man konkurrere om, hvem der kommer først ind til midten og rører genstanden.

BEMÆRKNINGER

Der kan også tilføjes en "rundt om hele gruppen" og så Snik over Snak og på den måde opbygge et bevægelses forløb. Legen er også rigtig god i andre elementer som f.eks. i en svømmehal.





Tillids leg

FORMÅL

Stole på andre.

TIDSFORBRUG

5-15 min.

ANTAL DELTAGERE

5-100

BESKRIVELSE

Deltagerne deler sig op i grupper af 5-6. Grupperne danner en cirkel hvor en fra gruppen står i midten. Det er nu personen i midtens opgave, at lukke øjnene og spænde kroppen så den bliver helt stiv.

De andre deltagere i gruppen skal nu bevæge personen frem og tilbage og fra højre til venstre. Alt afhængig af gruppens sammensætning, kan personen i midten komme meget langt ned.

Husk dog altid, at det handler om tillid og at gruppen derfor altid skal have kontrol over personen i midten.

BEMÆRKNINGER

Husk at personen i midten skal spænde op. Det gør det meget nemmere for de andre deltagere i gruppen at styre personen.





ICE-BREAKERS, ikke fysisk krævende

Dyst mellem højre og venstre hjernehalvdel

FORMÅL

Skærpe koncentration og have det sjovt sammen.

TIDSFORBRUG

5-10 min.

ANTAL DELTAGERE

3-100

BESKRIVELSE

Her er en række ord skrevet med en anden farve end ordet dækker. Deltagerne skal nu læse ordene på 2 forskellige måder, der appellerer til henholdsvis den venstre og den højre hjernehalvdel.

1: Læs først alle ordene, som de står skrevet. Tag tid på oplæsningen.

2: Læs alle ordene igen men sig de farver, ordene er skrevet med. Tag igen tid på oplæsningen.

RØD GUL LYSERØD
GRØN SORT RØD
BLÅ LILLA SORT GUL
RØD BLÅ GRØN RØD
BLÅ LYSERØD GUL
SORT GUL LYSERØD
GRØN RØD BLÅ LILLA

De fleste vil have svært ved at sige farverne. I de to opgaver tales der både til højre og venstre hjernehalvdel. Højre hjernehalvdel registrerer ordets farve og giver information videre til venstre hjernehalvdel, som har bearbejdet bogstavernes betydning.

Men nu opstår der en konflikt, da de to informationer ikke passer sammen. Konflikten kan kun løses ved at den ene hjernehalvdel undertrykker den anden.

Hos trænede læsere vinder venstre hjernehalvdel som regel. Den abstrakte sprogbehandling foregår nemlig i denne del af hjernen.

BEMÆRKNINGER

Prøv at udfordre et barn eller en person som ikke kan læse. Disse individer vil som regel være hurtigere til at sige farven, da de ikke ser ordenes betydning.



ICE-BREAKERS, ikke fysisk krævende

Blomsterhånd

FORMÅL

Skærpe en fælles opmærksomhed.

TIDSFORBRUG

3 min.

ANTAL DELTAGERE

2-100

BESKRIVELSE

Deltagerne sidder på deres pladser. Aktivitetslederen beder dem om at lukke øjnene og folde hænderne og lægge dem på knæene foran dem.

Deltagernes opgave er, at udfolde hænderne som en blomst der springer ud på præcist et minut. Når alle er klar siger aktivitetslederen nu, og når der er gået 1 min, stoppes legen. Nogle vil have foldet hænderne ud alt for tidlig, andre vil kun være halvt færdig.

BEMÆRKNINGER

Prøv også med 3 eller 5 min. Det gør det lidt sværere at ramme plet. Bruges aktiviteten som ice-breaker til et nyt projekt kan der tilføjes, at det er vigtigt at timingen stemmer overens.





ICE-BREAKERS, ikke fysisk krævende

Det er en ged

FORMÅL

Grine sammen og skærpe koncentrationen.

TIDSFORBRUG

Ca. 5 min.

ANTAL DELTAGERE

5-20

BESKRIVELSE

Deltagerne står i en cirkel. Aktivitetslederen (F) tager en genstand f.eks. en kuglepen eller et kaffekrus og giver det til sidemanden til højre i det vedkommende siger, "det er en ged".

Deltageren til højre spørger aktivitetslederen "hvad er det?", hvorpå aktivitetslederen igen siger, "det er en ged". Deltageren til højre for aktivitetslederen tager nu genstanden og vender sig om mod vedkommendes højre sidemand og replikskiftet gentager sig.

Mens "geden" er på vej rundt, tager aktivitetslederen en ny genstand og sender den enten samme vej eller modsat og siger f.eks., "det er en hest". Hvorefter samme sekvens som før gentager sig.

Send så mange genstande af sted i den ene og den anden retning, indtil ingen kan overskue det mere. Det er vigtigt med meget aktivitet så deltagerne ikke står og venter alt for meget.

BEMÆRKNINGER

Brug gerne ting der er lige i nærheden til at sende rundt, men det gør det ikke mindre sjovt, hvis der kommer store mapper eller stole. Husk også, at tingene kan hedde alt muligt og ikke kun behøver være dyr.





ICE-BREAKERS, ikke fysisk krævende

Lucky Luke

FORMÅL

Skærpe koncentrationen, grine sammen.

TIDSFORBRUG

5-10 min.

ANTAL DELTAGERE

2-100

BESKRIVELSE

Deltagerne går sammen to og to og stiller sig overfor hinanden. Aktivitetslederen siger nogle tal, hvorpå deltagerne skal udføre en handling.

Når aktivitetslederen siger 1, klapper parret højre hånd sammen over hovedet.

På 2 klapper de venstre hånd sammen, og på 3 klapper de begge hænder sammen over hovedet.

Aktivitetslederen starter nu med at sige 1-2-3-1-2-3-1-2-3 i et jævnt tempo.

Når deltageren har godt styr på det, blander vedkommende tallene. 1-3-1-2-1-3-3-3-1-2.

Når det lykkes for deltagerne at klare opgaven, gives styringen til deltagerne. Parrene skal nu selv finde på tallet og handle derefter.

Hvem som helst af parret kan sige et nummer og så skal der handles derefter. Begge har ret til at sige et nummer, men det er det nummer som bliver sagt først der handles efter.

BEMÆRKNINGER

Der kan indsættes flere tal og flere forskellige klappemåder.

Ved tallet 4 kan deltagerne f.eks. klappe deres egne hænder sammen bag ryggen.

Eller ved tallet 5 lave et almindeligt klap.

Aktivitetslederen kan derved afslutte aktiviteten ved at råbe 5-5-5-5-5 hvorpå alle klapper i hænderne.



ICE-BREAKERS, ikke fysisk krævende

Ondskabens hotel

FORMÅL

Grine sammen.

TIDSFORBRUG

Ca. 5 min.

ANTAL DELTAGERE

7-25

BESKRIVELSE

Deltagerne stiller sig i en cirkel. Alle deltagere kigger ned i gulvet og beslutter sig for hvem i cirklen de vil kigge på. Når aktivitetslederen har talt til tre, kigger alle op på den person som de i forvejen havde tænkt på.

Hvis der er to som kigger på hinanden samtidig, tager de hænderne op til deres kinder og kommer med et rædselsudbrud som ofret i en gyserfilm (f. eks. Jack Nicholsons kone i Ondskabens Hotel), mens de træder baglæns ud af cirklen.

De er nu døde, og udgår derfor af legen. Dem der er tilovers, kigger igen ned i gulvet og ser op når der bliver talt til tre. Spillet fortsætter indtil der er fundet en eller to vindere.

BEMÆRKNINGER

Dødsscenerne kan også laves mere dramatiske. Opfordre deltagerne til at leve sig ind i legen og gerne overdrive deres død.





ICE-BREAKERS, ikke fysisk krævende

Svuisj – Spoiing

FORMÅL

Grine sammen og skærpe koncentrationen.

TIDSFORBRUG

5-10 min.

ANTAL DELTAGERE

5-25

BESKRIVELSE

Deltager stiller sig i en cirkel så alle kan se hinanden. Aktivitetslederen laver et pendulsving med begge arme og sender et "Svuisj" af sted mod højre. Personen til højre sender det videre ved at lave samme bevægelse og sige "Svuisj". Sådan kører "Svuisj'et" rund i cirklen nogle gange indtil alle har forstået det.

Tilføj nu et "Spoiing". Et "Spoiing" for "Svuisj" til at skifte retning. Et "Spoiing" laves ved at vende sig mod den person som sendte et "Svuisj" og skyde maven frem og trække armene tilbage, mens vedkommende højt råber "Spoiing" (Lyden som når en bold rammer en ketcher). "Svuisj" skifter nu retning. Med andre ord, hvis "Svuisj" tidligere kørte med uret, kører det nu mod uret.

Når der er styr på de to begreber, indføres "Bang". Et "Bang" sendes på tværs af cirklen ved at skyde med hænderne på vedkommende som så skal sende et "Svuisj" videre til højre eller venstre. Man kan ikke sende et "Bang" til personer lige ved siden af en, da man her skal bruge "Svuisj" eller "Spoiing".

Et "Bang" kan ikke videresendes med et nyt "bang" eller med et "Spoiing", men skal sendes som "Svuisj". Spillet fortsætter så længe gejsten er der, ellers kan man lave det til en konkurrence og lade deltagerne gå ud når de laver fejl.

BEMÆRKNINGER

Hvis deltagerne er rigtig gode, kan der sættes flere "Svuisjer" i gang på samme tid. Det kan også indføres flere begreber som f.eks. "Zak", der gør at man springer en over.

For at øge intensiteten og bevægelsen, kan man bytte plads når man "Bang'er" en person, eller bukke sig ved et "Svuisj" eller "Spoiing", der gør at beskeden ryger videre til personen ved siden af.



ICE-BREAKERS, ikke fysisk krævende

Tælle til 21

FORMÅL

Skærpe koncentrationen.

TIDSFORBRUG

5-15 min.

ANTAL DELTAGERE

3-20

BESKRIVELSE

Deltagerne stiller sig en i cirkel så alle kan se hinanden. Deltagerne skal nu kollektiv tælle til 21. De skal altså på skift tælle videre. Samme person må ikke sige et tal to gange i træk, men ellers er der ikke nogle regler om at alle skal være deltagende.

Bliver det sådan, at det kun er tre personer som styrer det hele, kan aktivitetslederen indføre en regel om, at alle skal sige et tal på et tidspunkt. Aktivitetslederen starter med at sige "1", det er nu en i gruppen som skal sige "2". En ny en som siger "3". Er der flere der på samme tid siger et tal f.eks. "3", starter øvelsen forfra.

Det er vigtigt at denne regel håndhæves, ellers falder øvelsen lidt til jorden. Bestem selv tempo, men det lykkes bedst, når man i gruppen kan "mærke" at der er tid til et tal.

Bliv ved, indtil der er talt til 21, selvom det kan virke stressende. Det skal nok lykkes. Pointen er netop, at projektet kun kan lykkes, hvis alle koncentrerer sig om at være i nuet og om hinanden. Bliver man ved, bliver man belønnet med følelsen af et fantastisk fælles fokus og en dyb tavs koncentration.

BEMÆRKNINGER

Aktiviteten kan gøres sværere ved også at indføre alfabetet. Aktivitetslederen starter talrækken ved at sige "1" og alfabetet ved at sige "A". Deltagerne skal nu holde koncentrationen på to "rækker". Siges et tal på samme tid, startes talrækken forfra.

Ligeledes starter alfabetet forfra når samme bogstav nævnes. Nævnes både et bogstav og et tal samtidig starter begge rækker forfra. Se hvor langt i kan komme, og prøv gerne igen på et senere tidspunkt for at se, om i kan slå jeres egen rekord.



ICE-BREAKERS, ikke fysisk krævende

Ændre 3 ting

FORMÅL

Skærpe koncentration.

TIDSFORBRUG

5-10 min.

ANTAL DELTAGERE

4-50

BESKRIVELSE

Deltagerne stiller sig sammen to og to. De står med ca. en meters mellemrum med front mod hinanden. Den ene får nu to min. til at se på vedkommende overfor og huske alt hvad vedkommende har på og hvilket ansigtsudtryk personen har.

Når de to min. er gået, vender personen der skulle iagttage sig om. Det er nu makkerens opgave at ændre tre ting ved sit ydre. Det kan være alt fra beklædningsgenstande til kropsholdning.

Personen som ikke ændrede noget, skal nu prøve at se om han eller hun kan finde de tre ting som er ændret. Når det ikke lykkes at finde ud af de tre ting indenfor 3 min, afsløres de ændrede ting og rollerne byttes om.

BEMÆRKNINGER

Der kan på forhånd aftales en straf eller en belønning ved henholdsvis fiasko eller succes.





2 skridt til højre og 2 skridt til venstre

FORMÅL

Grine og bevæge sig.

TIDSFORBRUG

5-10 min.

ANTAL DELTAGERE

3-100

BESKRIVELSE

Deltager står i en cirkel og synger denne sang.

Melodi: Marken er mejet og høet er høstet.

2 skridt til højre og 2 skridt til venstre
Frem mod målet (stræk armene frem)
Reflektere, (træk armene tilbage)
Og rotere rundt. (dreje en runde om sig selv)
Op mod teorien (op på tæerne, armene op over hovedet)
Praksis er vi i (ned i knæene)
Kompetence (knæ - mave)
I balance (bryst og pande)
Kaos af og til (klap i hænderne)

BEMÆRKNINGER

Øg tempoet undervejs. Kan udføres som en elimineringsleg, hvor man udgår, når man ikke kan følge med længere eller laver fejl.





De skøre knogler

FORMÅL

Grine og bevæge sig sammen. At løsne op i kroppen.

TIDSFORBRUG

5 min.

ANTAL DELTAGERE

3-100

BESKRIVELSE

Deltagerne står i en cirkel og synger denne sang:

Melodi: Knoglesangen

www.youtube.com/watch?v=ZMlruOD4HDQ

Tæerne sidder fast på foden (tæerne bevæges)

Foden sidder fast på benet (foden bevæges)

Benet sidder fast på hoften (benet bevæges)

Og sådan sidder det hele fast

De knogler, de knogler De skøre knogler (hele kroppen rystes og bevæges)

De knogler, de knogler De skøre knogler (hele kroppen rystes og bevæges)

De knogler, de knogler De skøre knogler (hele kroppen rystes og bevæges)

Sådan sidder det hele fast.

Fingrene sidder fast på hånden (fingrene bevæges)

Hånden sidder fast på armen (hånden bevæges)

Armen sidder fast på skulderen (armen bevæges)

Og sådan sidder det hele fast

De knogler (hele kroppen rystes og bevæges)

Hovedet sidder fast på nakken (hoved bevæges)

Nakken sidder fast på ryggen (nakken bevæges)

Ryggen sidder fast på ballerne (overkroppen bevæges)

Og sådan sidder det hele fast.

De knogler (hele kroppen rystes og bevæges)

BEMÆRKNINGER

Kan gøres først med højre og så med venstre side, afhængig af tid. Er der for mange deltagere til at kunne stå i en cirkel, blander man sig bare under hinanden så man har lidt plads.

Det kan være smart at have en leder der synger højt for at motivere og sikre at sangen gennemføres.



Kyllingelår

FORMÅL

Bevæge sig og have det sjovt sammen.

TIDSFORBRUG

5-10 min.

ANTAL DELTAGERE

4-50

BESKRIVELSE

Alle deltagere stiller sig i en cirkel, skulder ved skulder og synger sangen:

Melodi: Ukendt

Kyllingelår og kyllingelår

Kæmpe rejer, kæmpe rejer og så kyllingelår

Kyllingelår og kyllingelår

Kæmpe rejer, kæmpe rejer og så kyllingelår

SALAMI, SALAMI

Kæmperejer, kæmperejer og så kyllingelår

SALAMI, SALAMI

Kæmperejer, kæmperejer og så kyllingelår

Kyllingelår = klappe personen til højre på låret

Kæmperejer = kilde personen til venstre under hagen

Salami = klappe sig selv på maven

Remsen synges nogle gange, når den er ved at være lært øges tempoet.

BEMÆRKNINGER

Kan laves som en konkurrence, hvor taberne som ikke mere kan være med går ud af cirklen, men stadig hjælper til med at synge.





Impulsive udfordringer

FORMÅL

At udfordre dine kollegaer i en hurtig fysisk dyst.

TIDSFORBRUG

1-2 min.

ANTAL DELTAGERE

2-10

BESKRIVELSE

Øvelsen går ud på at udfordre din kollega til en hurtig fysisk dyst. Dysten kan bestå i at tage flest armstrækkere, dips, mavebøjninger, rygbøjninger, lunges, biceps træk osv.

Det er kun fantasien der sætter grænser for udfordringens karakter. Der kan udfordres flere end en person, på den måde kan kontorets stærkeste mave eller ben findes.

BEMÆRKNINGER

Husk at have fokus på øvelsens udføring. Ved lunges må knæene ikke komme ud over tæerne. Der kan også dystes i hvem der kan holde en genstand længst i udstrakte arme. Eller sidde længst tid på træningsbolden på knæ. Vær kreative, der kan udfordres på mange måder!





Lege

FORMÅL

Hygge og grine sammen.

TIDSFORBRUG

2-15 min.

ANTAL DELTAGERE

2-4

BESKRIVELSE

Bevægelse behøver ikke være et mål i sig selv, men kan være et godt biprodukt. Med fokus på fysiske lege, fjernes fokus fra bevægelsen og legen rykker i forgrunden. Leg er en bred definition og af samme grund, er det kun fantasien der sætter grænserne. Prøv f.eks. et spil Twister, bordtennis eller tilsvarende med din kollega. I kan også tage en hurtig dyst i sækkeløb ud til kopimaskinen.





Skridttæller konkurrence

FORMÅL

Bevæge sig. Konkurrence.

TIDSFORBRUG

5-30 min.

ANTAL DELTAGERE

2-30

BESKRIVELSE

Deltagerne har mulighed for at udfordre deres kollegaer i en skidttæller konkurrence. Det er op til deltagerne selv at definere størrelsen af gruppen med involverede. Det kan være en mod en, eller afdeling mod afdeling, eller alle mod alle.

Reglerne kan fastsættes, så de passer til deltagernes ambitioner. Der kan således konkurreres om, hvem der tager flest skridt i løbet af arbejdsdagen, kun efter arbejde, kun weekender eller bare flest skridt samlet set over en hel uge eller to.

BEMÆRKNINGER

Ved at konkurrere afdeling mod afdeling, kan der skabes et fælles mål og derved et øget fællesskab i afdelingen.

Ydermere, kan en præmie til vinderen, eller en straf til taberen øge motivationen til at tage flere skridt.





Stafet

FORMÅL

Grine og bevæge sig sammen. Konkurrence.

TIDSFORBRUG

5-10 min.

ANTAL DELTAGERE

4-20

BESKRIVELSE

Deltagerne deler sig op i to lige store hold. Nu gælder det i den klassiske stafet om, at løbe en omgang med en genstand i hånden og så aflevere den til den næste løber.

For at gøre den klassiske stafet lidt mere spændende, kan man variere øvelsens art. Prøv f.eks. at lave en stafet på et A4 ark. Hver deltager står på et A4 ark og bagerste mand har et ekstra stykke papir, som vedkommende sender op foran til første mand som så kan bruge papiret som ekstra skridt.

De andre fra holdet kan alle gå et skridt frem og bagerste mand samler igen papiret op og sender det op foran. Dyst om, hvilket hold der først når til mål. Ved en anden variation, skal løberen ved en post hente en bagerpose.

Denne bagerpose skal nu pustes op ved posten. Med den fyldte bagerpose løbes der tilbage til holdet. Den næste løber starter, når posen er blevet smadret på balderne af den næste løber.

BEMÆRKNINGER

En stafet behøver ikke altid foregå på benene. Prøv f.eks. en stafet på kontorstolen eller tag en tur i svømmehallen.

Stafetten kan også bygges op, så det mere er holdsamarbejdet der er i fokus og ikke hastigheden. Måske de personer, som normalt ikke bryder sig om at løbe om kap, kunne aktiveres her.





Walk and talk

FORMÅL

Bevæge sig sammen.

TIDSFORBRUG

5 - 30 min.

ANTAL DELTAGERE

2

BESKRIVELSE

Deltagerne mødes efter eller før frokost til en hurtig gåtur. På gåturen, kan man få snakket om alt andet end arbejde. Gåturen behøver ikke altid være med en deltageren i forvejen kender.

Udfordre dig selv og lær nogle andre af dine kollegaer bedre at kende. Når snakken skulle gå i stå, kan man have et fast emne som man kan vælge at snakke om.

Beskriv f.eks. jeres vej til hvor i er nu med de op og nedture der har været.

En anden alternativ walk and talk kan kaldes for "luft en ryger". Her er det meningen, at når en ryger tager en pause for at ryge, så bliver vedkommende "luftet" af en ikke ryger. Frisk luft giver fornyet energi til begge parter.

BEMÆRKNINGER

For at få en anden oplevelse ud af det, kan den ene af personerne prøve at lukke øjnene og bare lytte, mens den anden fører personen og fortæller. Når i er nået halvvejs, eller der er gået 10 min, bytter i roller.

Det er vigtigt at den der har lukket øjne ikke siger noget, men bare lytter. For at runde turen af, er det meget godt at man måske lige snakker fælles om de ting som man særligt har bidt mærke i når man lytter.

Sørg for, at lade indholdet af samtalen forblive mellem jer to. 10 min. kan godt føles som lang tid, men ved at blive nødt til at snakke "med sig selv", begynder man at reflektere over sin egen tilværelse og person.



Aktivitets arrangement

FORMÅL

Grine og bevæge sig sammen.

TIDSFORBRUG

1-2 timer.

ANTAL DELTAGERE

3-20

BESKRIVELSE

Sundhed har ikke kun noget med den fysiske sundhed at gøre. Det har også meget med det psykiske velvære at gøre. Det er på dette område, at en god kontakt til ens kollegaer kan gøre arbejdspladsen til et trygt og sjovt sted at være.

Mindre udflugter kan være med til at skabe en fællesånd på kontoret. Det behøver ikke være de store udflugter, men kan være en bowlingtur efter arbejde, en tur i skøjtehallen eller noget helt tredje. Det vigtigste er, at man har det sjovt socialt samtidig med at man bevæger sig lidt.

Af mulige aktiviteter kan nævnes:

- Ridetur
- Svømmehal udflugt
- Paintball kamp
- Gokart løb
- Rundbold kamp
- Fodbold kamp
- Fælles løbe/gå tur
- Osv.

BEMÆRKNINGER

Der kunne muligvis afsættes en fast dag om måneden hvor folk vidste, at der kunne komme en aktivitet.





Sjove gangarter

FORMÅL

Udnytte de daglige rutiner.

TIDSFORBRUG

1-3 min.

ANTAL DELTAGERE

1-4

BESKRIVELSE

I stedet for at gå sin vante gang ned til kopimaskinen, kan den gøres lidt mere spændende og alsidig. Prøv f.eks. at hinke ud til kopimaskinen på det højre ben og hjem til din plads på det venstre.

En anden variation kan også være at lave lunges. Ud over at være godt for din ben og baldemuskulatur, hjælper det helt sikkert på dit eget og dine kollegaers humør.

Mulighederne er mange for at komme fra din plads til kopirummet på en sjov og anderledes måde. Så om du sjipper, kravler på alle fire eller laver noget helt tredje er op til dig, men mulighederne er mange.

BEMÆRKNINGER

Du kan også prøve at udfordre din kollega i at tage færrest skridt fra din plads og ud til kopirummet.





Styrketræning

FORMÅL

At træne kroppens muskler.

TIDSFORBRUG

5-10 min.

ANTAL DELTAGERE

1-100

BESKRIVELSE

Når man sidder i den samme arbejdsstilling en hel dag, er det godt at få styrket muskulaturen. I det følgende er der to variationer til træning af hele kroppen. Den ene er med en træningsbold, den anden med elastik.

Gennemførelsen af øvelserne kan gøres individuelt eller i grupper.





Øvelser med bold

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Korrekt siddestilling på bold				Vælg en bold som er så stor at du sidder i rigtig højde, dvs. at hoften er højere end knæene. Ret dig op, slap af i skuldrene og træk hovedet lidt tilbage. Vip bækkenet lidt frem således at lænden svajer naturligt og bækkenet er i midstilling. Prøv at holde denne stilling mens du f.eks. arbejder eller sidder foran fjernsynet.
2 - Siddende knæ- og armløft på bold				Sid på bolden med ret ryg. Løft arm og ben på samme side mens balancen forsøges opretholdt. Gentag med modsatte arm og ben.
3 - "Siddende gang" på bold				Sid lidt fremme på bolden med ret ryg og afslappede skuldre. Forsøg at gå på stedet ved skiftevis at bevæge den ene arm og det modsatte ben. Gør dette i 1-2 min.
4 - Mavebøjning på bold				Lig med ryggen på bolden og bred bænstilling. Løft hovedet og overkroppen, så kun den nederste del af ryggen er i kontakt med bolden. Sørg for en jævn bevægelse.
5 - Liggende rotation på bold				Lig med overkroppen på bolden og armene strakte over brystet. Drej ud til den ene side til armene næsten er parallelle med gulvet. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og drej til modsatte side.
6 - Armstræk m/bold				Placer fødderne på bolden og stå på strakte arme med fikseret krop. Sænk kroppen ned mod gulvet og pres tilbage uden at knække i hoften.




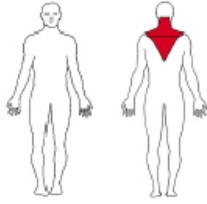
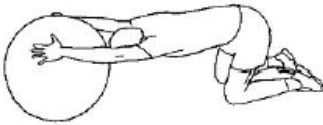
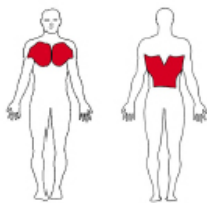
DIVERSE

Øvelser med bold

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 - "Broen" på bold				Lig med den øverste del af ryggen på bolden og fodsålerne på gulvet. Find neutralstillingen i ryg og bækken, lav "flad mave" og løft bækkenet op mod taget. Sænk langsomt tilbage og gentag.
8 - Diagonalløft på bold				Lig på maven på bolden. Løft den ene arm og det modsatte ben til de er i forlængelse af kroppen. Løft derefter modsatte arm og ben.
9 - Ryggløft m/rotation på bold				Lig med overkroppen og bækkenet på bolden og lad armene hænge ned mod gulvet. Spænd mave- og lænderegionen. Løft og drej overkroppen i en rolig bevægelse. I slutningen af bevægelsen er kroppen tilnærmelsesvis strakt og den ene arm strukket op mod loftet. Gentag til den anden side.
10 - Knæbøjning stabilitet m/bold				Stå oprejst med bolden som rygstøtte op ad væggen. Find neutralstillingen i ryg og bækken. Lav "flad mave" og bøj i knæene til du er i siddestilling. Pres op igen og gentag.
11 - Liggende lårcurt m/bold				Lig udstrakt med begge ben på bolden, bækkenet fri af underlaget og armene ned langs siden. Spænd i hasemuskulaturen og træk bolden op under dig. Rul roligt tilbage og gentag.
12 - Overkrop				Lig med det nederste af ryggen på bolden og god afstand mellem benene. Stræk armene op over hovedet og forsøg at lade resten af kroppen ligge afslappet. Når der mærkes stræk i ryggen og på forsiden af overkroppen holdes stillingen i 15-20 sek.



Øvelser med bold

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
13 - Ryg				Sid med armene løftet frem foran brystet. Fold hænderne, pres armene frem og skyd ryg. Mærk hvorledes det strækker mellem skulderbladene. Strækket holdes i 15-20 sek.
14 - Bryst og ryg				Sid på knæ foran en swiss-bold med underarmene hvilende på den. Hold armene strakte og lad kroppen hænge tungt ned mod gulvet, således at der mærkes et stræk på forsiden af skulderen, i brystet og nedover ryggen. Hold 15-20 sek.





Øvelser med elastik

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Stående skulderløft m/elastik			3 sets x 8-12 reps	Stå med midten af elastikken under fødderne, armene ned langs siden og et håndtag i hver hånd. Løft skuldrene op til ørene og sænk dem roligt tilbage.
2 - Splitstående roning m/elastik			3 sets x 8-12 reps	Stå med den ene fod på midten af elastikken og den anden et stykke bagud. Der tages et godt greb om håndtagene med armene langs siden. Overarmene føres ud til siden og albuerne bøjes således at håndtagene føres op foran kroppen til skulderhøjde.
3 - Foroverbøjet sideløft m/elastik			3 sets x 8-12 reps	Fastgør midten af elastikken under fødderne og tag et håndtag i hver hånd. Stå let foroverbøjet med let bøjede hofter og knæ og armene hængende ned mod gulvet. Løft de strakte arme ud til siden og op. I slutstillingen er skulderbladene trukket godt sammen. Kan med fordel laves oprejst, med elastikken fastgjort (evt. i makkerelastikken).
4 - Stående roning m/elastik			3 sets x 8-12 reps	Fastgør elastikken nederst i ribben. Stå i en let bredstående stilling med front mod ribben og et håndtag i hver hånd. Hold armene strakt frem foran kroppen og træk håndtagene skråt op og bagud. I slutstilling er albuerne 90 grader og armene er hævet til skulderhøjde. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag.
5 - Stående enarms sideløft m/elastik			3 sets x 8-12 reps	Stå med en fod på elastikkens ene ende og hold den anden ende i modsatte hånd. Hold den aktive hånd foran kroppen. Løft armen ud til siden og op. Albuken er let bøjet under hele bevægelsen. Vend roligt tilbage til udgangspositionen. Byt side.



Udstrækninger

FORMÅL

At strække de anspændte muskler.

TIDSFORBRUG

2-5 min.

ANTAL DELTAGERE

1-100

BESKRIVELSE

Når man sidder i den samme arbejdsstilling en hel dag, er det godt at få strakt musklerne. I det følgende er der to variationer til udstrækning af hele kroppen. Den ene er med en træningsbold, den anden uden.

Alle øvelser behøves ikke gennemgås hver gang, men kan udføres efter behov.

Udstrækningerne kan gøres individuel eller i grupper.





Øvelser med udstrækning

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - "Dobbelthage" 1			— x 10	Øvelsen kan udføres siddende såvel som liggende. Træk hagen ind og lav "dobbelthage", uden at bøje hovedet fremover. Hold stillingen i ca. 15 sek. og hvil tilsvarende, før øvelsen gentages.
2 - Bryst 2			3 x 30 sek	Stå med siden til en dørkarm eller lignende. Stræk den ene arm ud til siden med let bøjet albue. Hold i dørkarmen med hånden placeret over hovedhøjde. Drej kroppen langsomt til modsatte side til der mærkes et godt stræk i brystmuskulaturen. Hold 15-20 sek. og byt arm.
3 - Stående "engel"			— x 15	Stå med ryggen mod væggen og bækkenet vipet frem således at du svajer i lænden. Træk hagen ind og pres hovedet let mod gulvet. Hold armene ud til siden, med 90 grader i albuerne og spredte fingre. Pres underarmene mod væggen og før armene langs væggen op over hovedet og tilbage, i en cirkellignende bevægelse. Øvelsen skal kunne mærkes mellem skulderbladene.
4 - Nakke 1			3 x 30 sek	Placér den ene hånd på hovedet og træk forsigtig hovedet ned mod skulderen. Sørg for at sænke den modsatte skulder. Når det strækker på siden af nakken holdes stillingen 15-20 sek. Gentag til modsat side.



**Brancher
Fællesskab
Arbejds miljø**

Velfærd og Offentlig administration