

INSPIRATIONSKATALOG

Gode råd og konkrete idéer til kollegamotion



ARBEJDSPLADSERNES
MOTIONSUGE



DANSK
FIRMAIDRÆT



**Kontakt os, læs mere og tilmeld din
arbejdsplads på www.AMugen.dk**

Find din lokale firmaidrætsforening





INDHOLD

4

Kom godt i gang

5

3 pakkeløsninger, der sikrer en god oplevelse

6

5 min-aktiviteter

- Motionsuret
- Sprinten
- Planken

8

15 min-aktiviteter

- Kollega-stafet: Tre på stribet
- Kontorbasket
- Aktivitetsbingo

10

30 min-aktiviteter

- Kollegatræning – for alle
- Floorball
- Rundt om Bordet

12

Dyrk bevægelsen, mens du arbejder



ARBEJDSPLADSERNES
MOTIONSUGE

KOM GODT I GANG

I dette katalog giver vi dig en hjælpende hånd til at planlægge Arbejdspladsernes Motionsuge på din arbejdsplads. Vi præsenterer aktiviteter, der kan give et friskt, aktivt break på fem, femten eller tredive minutter, ligesom vi kommer med forslag til, hvordan hele ugen kan danne rammen for aktiviteter med kollegerne. Så er det bare op jer at beslutte, hvad der passer bedst til jeres rammer og ambitionsniveau.

3 gode råd, der sikrer god opbakning blandt kollegerne:

1. Gør det let

Læg aktiviteterne op ad andre møder eller tidspunkter, hvor I i forvejen bliver afbrudt i jeres arbejde.

2. Skab en klar tidsramme

Hav en klar og tydelig tidsramme med en fast tidsplan for aktiviteterne. Det kunne fx være tirsdag og torsdag før frokost.

3. Find 2-3 handlekraftige kollegaer

Saml et lille aktivitetsteam. Når der er flere end én igangsætter, kan man sparre med hinanden og dele planlægningen mellem sig.



3 BUD PÅ

UGEPROGRAMMER

1

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Kl.08				Planken	
Kl.10				Aktivitetsbingo	
Kl.11.45				Gåtur inden frokost	
FROKOST					
Kl.14.00				Floorball eller kontorbasket	

2

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Kl.08			Motionsuret		Tæl Skridt
Kl.10		Kollega-stafet		Planken	
Kl.11.45					
FROKOST					
Kl.14.00		Rundt om bordet		Aktivitets-bingo	Gåtur

3

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Kl.08			STÅ OP!	Kollega-træning	
Kl.10	Sprinten				
Kl.11.45	Gåtur før frokost	Gåtur før frokost	Gåtur før frokost	Gåtur før frokost	Gåtur før frokost
FROKOST					
Kl.14.00		Floorball eller kontorbasket			
TÆL SKRIDT					

SPRING UD I 5 AKTIVE MINUTTER



TRAPPEFRÆS

Trappetræning får pulsen op, sætter gang i forbrændingen, og det former bentøj samt baller på upåklagelig vis.

Det skal I bruge:

- Et stopur.
- Trapper.

Sådan gør I:

- Find en passende trapperute.
- Beslut hvorvidt aktiviteten skal have et konkurrenceelement, et socialt fokus eller primært handle om, at så mange som muligt deltager.
- Aktiviteten kan arrangeres på mange måder:
 - Planlæg en rute på trapper – ude eller inde.
 - Stafetversionen – del jer op i hold og se hvilket hold, der først får alle op og ned ad trapperne.
 - Trapper på tid – hvem er hurtigst på trapperuten?
 - Præcision – alle tager to trapperunder. Det gælder ikke om at være hurtigst; det gælder om, at de to runder udføres på præcis samme tid. Denne version er inkluderende, så de hurtige ikke nødvendigvis er de bedste. Alle kan vinde uanset træningsniveau.

Tid:

5-30 minutter.

Deltagere:

Ubegrænset.

Gode råd:

- Lav reklame for aktiviteten i ugen op til: Spær elevatoren med gå-plakater og derigennem opfordre til trappetræning.
- For at variere så kan I:
 - Tage trapperuten sidelæns eller baglæns.
 - Tage trappen ved at hoppe op og gå ned (eller kure ned ad gelænderet).
 - Tag trappen ved kun at betrede hvert andet eller tredje trin.

3 X 20 SEKUNDERS SPRINT PÅ STEDET

På 3 x 20 sekunder får I høj puls, og I kan lynhurtigt samt effektivt sætte kryds ved dagens motion. Alle har mulighed for at være med uanset hvilke omgivelser, I befinder jer i.

Det skal I bruge:

- Et stopur.
- En igangsætter, der leder slagets gang.

Sådan gør I:

- Saml alle kolleger og forklar, hvad I skal = udføre dagens motion ganske hurtigt.
- Sprint på stedet i 3 x 20 sekunder med 20 sekunders pause imellem hvert interval.
- Hep, råb og opfordr hinanden til at give den gas.

Tid:

3 minutter inkl. forklaring.

Deltagere:

Ubegrænset.



Gode råd:

- Inddel jer i to grupper; fx afdeling 1 mod afdeling 2.
- Hep og sprint på skift, indtil begge grupper har sprintet 3 x 20 sekunder.
- Varier med andre øvelser såsom sprællemænd eller englehop.

PLANKEN

Træn hele kroppen med en velkendt klassiker – og få sved på panden på bare et minut.

Det skal I bruge:

- Lidt gulvplads.
- Stopur.



Sådan gør I:

- Saml alle kolleger.
- Forklar dem, hvad I skal – nemlig at stå i planken i et minut.
- Vis, hvordan planken ser ud.

Tid:

2 minutter inkl. forklaring.

Deltagere:

Ubegrænset.

Gode råd:

- Bed en kollega fortælle en vittighed, mens I står i planken
- Varier øvelsen med fx Wall sit – sid op ad væggen. Placer ryg mod væg og sæt dig ned som om, du sidder på en stol.

BOOK 15 MINUTTER TIL AT FÅ PULSEN OP

TRE PÅ STRIBE

To hold kæmper mod hinanden. Alle personer står bag en streg eller afmærkning. Når legen sættes i gang, skal en person fra begge hold løbe ned til kryds og bolle-pladen (ni kegler: 3 x 3) og placere en trøje (eller lignende) i holdets farve på en af keglerne. Når personen kommer retur til holdet, skal den næste løbe ned og placere endnu en trøje på en tom kegle. Hvis ingen af holdene har fået tre på stribe, efter de tre trøjer er placeret, må der flyttes rundt på trøjerne, hver gang en person tager en løbetur ned til spillepladen. Kun en person per hold må løbe ad gangen. Det hold, der først har tre på stribe, vinder.

Bonus:

Stafetter er med til at sikre høj puls, intensitet og kan foregå overalt. Ready, steady – GO!

Det skal I bruge:

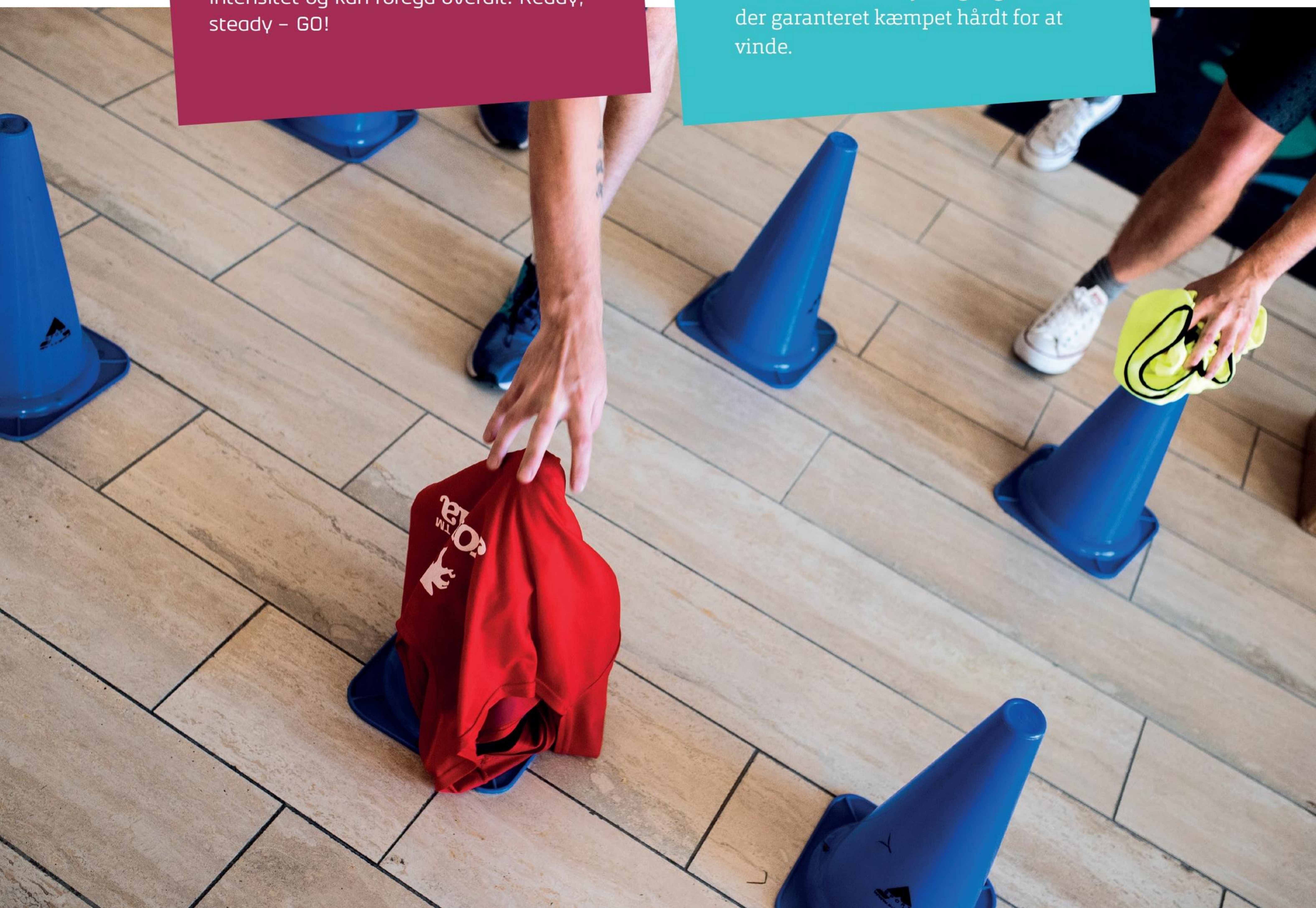
- Udendørsareal eller gulvplads
- Tape eller kridt til afmærkning af startstreg
- Kegler eller lign. til markering af spilleplade
- Evt. præmier

Deltagere:

Ubegrænset.

Gode råd:

- Vær grundig med at forklare reglerne. Når stafetten er fløjtet i gang, bliver der garanteret kæmpet hårdt for at vinde.





Gode råd

- Er I mange med i kampen, kan I med fordel placere skraldespandene længere væk fra hinanden, så I ikke står oven i hinanden
- Sæt uret til 10-15 min og spil, indtil uret ringer.

KONTORBASKET

Det skal I bruge

- To skraldespande
- Almindelig bold eller hjemmelavet bold (sammenkrøllet papir)

Sådan gør I

- Stil de to skraldespande med 8-10 meters afstand
- Lav to hold

- Når man ikke har bolden, må man bevæge sig frit omkring. Vedkommende, der har bolden, skal stå stille, indtil bolden er kastet.
- Man scorer ved at ramme ned i modstanderens skraldespand.
- Flest mål vinder.

Deltagere

4-8 deltagere

AKTIVITETSBINGO

Det skal i bruge

- En aktivitetsbingoplade pr. hold
- 2 terninger pr. hold
- En kuglepind eller lignende.

Sådan gør I:

- Slå med to terninger
- Udfør den øvelse, der svarer til øjnene på terningerne. Slår holdet fx én fire og én tre'er, skal holdet enten lave squats eller skihop.
- Slå igen for antal gentagelser
- Første hold til at få 6 lodrette eller 6 vandrette øvelser vinder

Deltagere:

- Ubegrænset



Gode råd

- Kan man ikke afsætte 15 min til aktiviteten, kan I sætte et stop-ur på 5 min. Holdet med flest øvelser gennemført vinder.
- Sæt god musik på og oplev, at stemningen breder sig hurtigt.

TAG EN HALV TIME UD AF KALENDEREN OG MÆRK EN FORSKEL

FLOORBALL

Det skal I bruge

- To mål, floorballstave og en bold.

Sådan gør i

- Stil målene med 10-15 m afstand
- Lav to hold på 3-4 deltagere pr. hold
- Vigtigste regel: Hold staven under hoften

Gode råd

- Floorball kan sagtens spille i mødelokaler, på parkeringspladsen eller i lagerhallen
- Bliver enkelte spillere for ivrige, kan I med fordel indføre reglen om, at spillerne på banen kun må gå rundt.





Gode råd

- Sæt jeres eget musik på, og følg blot instruktøren på videoen

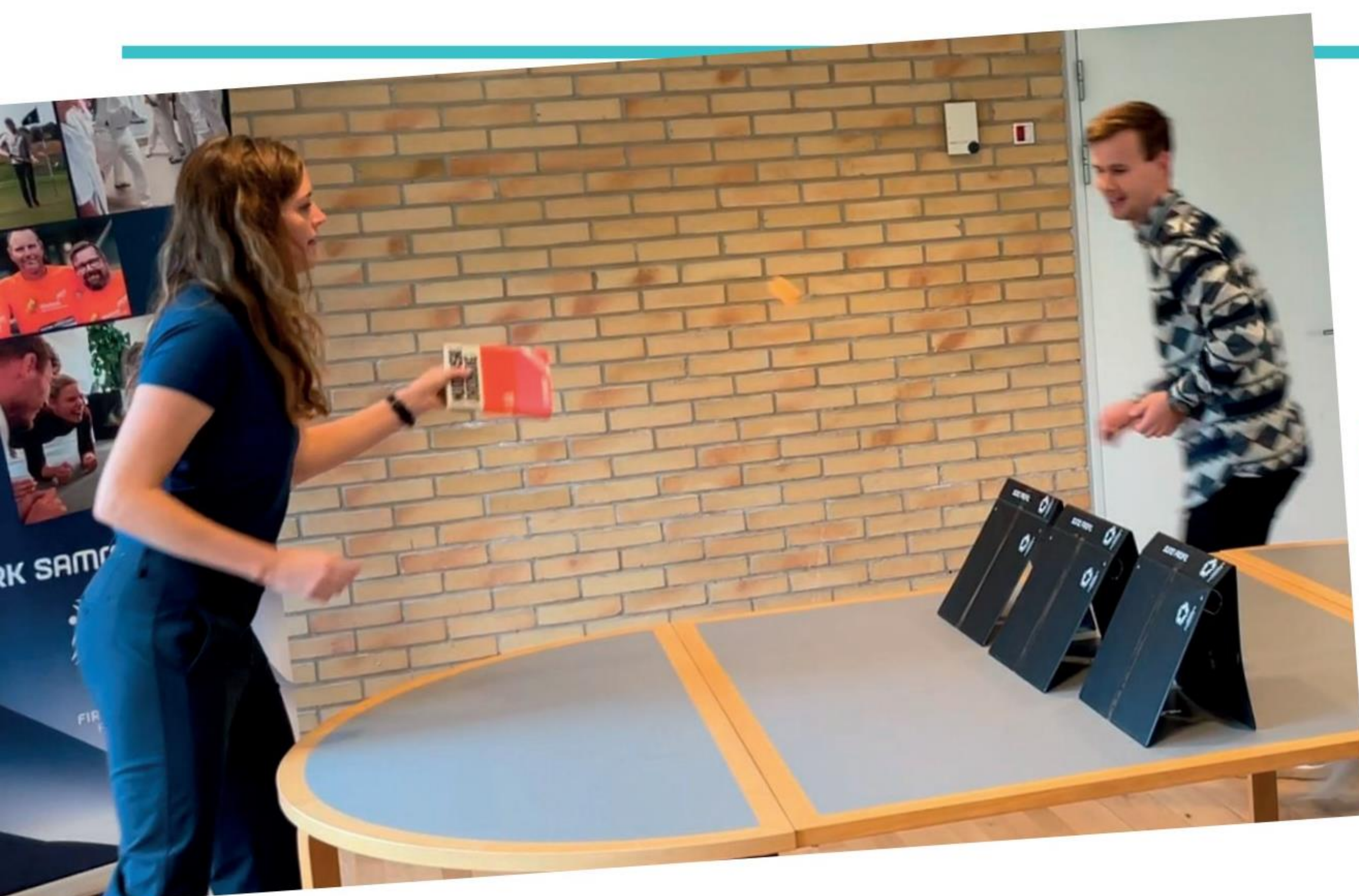
KOLLEGATRÆNING FOR ALLE

Det skal I bruge

- En storskærm til afspilning af instruktionsvideo
- Tøj, I kan bevæge jer i og svede i.
- Evt. en drikkedunk

Sådan gør I:

- Følg linket til instruktionsvideo her: www.AMugen.dk/bliv-inspireret
- Alle kan være med på niveauet på øvelserne



Gode råd:

- Lav en turneringsplan, hvor kollegerne kan udfordre hinanden i almindelige bordtenniskampe á fem minutter. Hvem får flest point på fem minutter?
- Har i ingen bat kan bøger bruges i stedet.

RUNDT OM BORDET

Fordi I får pulsen op – og en masse sjov som bonus.

Det skal I bruge:

- Et bord.
- Bat til alle deltagere.
- Bordtennisbolde.

Sådan gør I:

- Gør bordtennisbordet klar. Et ryddet skrivebord eller et bord fra kantinen kan sagtens bruges.

- Lav et net med en snor eller bøger.
- Spil rundt om bordet: Stil jer i to rækker på hver side af bordet. Første mand spiller bolden og løber derefter til højre om bordet og hen bag køen på den anden side af bordet. Hver gang, man har skudt, løber man. Når man misser, ryger man ud af spillet.

Deltagere:

6-50.

DYRK BEVÆGELSEN, MENS DU ARBEJDER

Det er ikke altid muligt at samle kolleger og afsætte tid til fællesaktiviteter. Arrangér i stedet aktiviteter, som kolleger kan stemple ind i, når det passer ind i deres arbejde. De følgende events kræver ikke fysisk tilstedeværelse på et bestemt tidspunkt, særlige remedier eller særlig meget planlægning. Til gengæld skaber de stadig god bevægelse og tænder konkurrencegenet hos de fleste.

MOTIONSURET

Det skal i bruge:

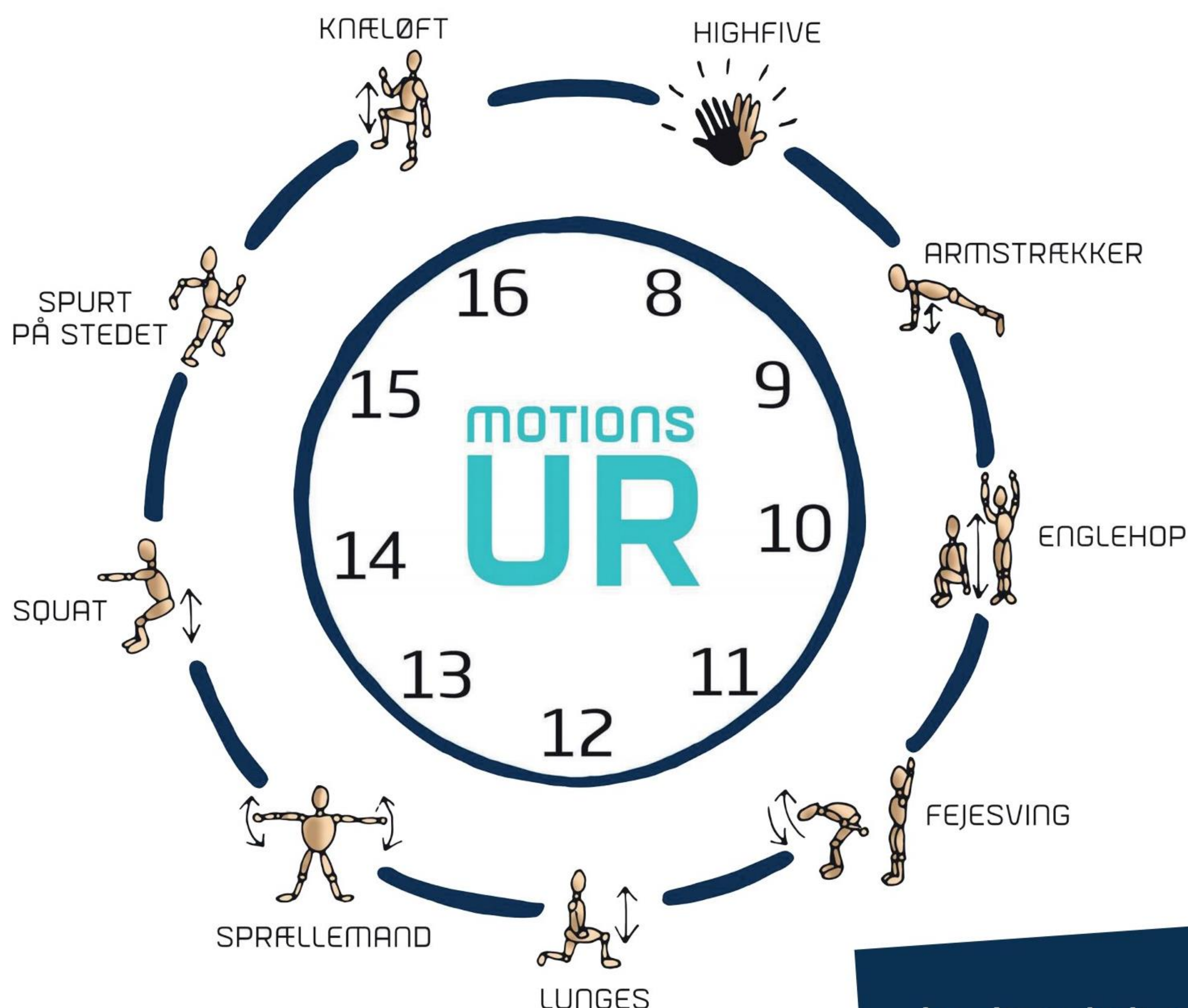
- Et udsprintet motionsur

Sådan gør I:

- Print et motionsur ud. For hvert klokkeslæt fra kl.08-16 er der ny øvelse, som nemt og enkelt kan udføres. Hæng motionsuret op flere steder på arbejdspladsen. Markér hvert timeskift med et signal. Opret fælles kalendernotifikationer til alle medarbejdere.

Gode råd

- Er det svært for jer at afbryde arbejde hver time, kan I med fordel samle 2-3 øvelser på udvalgte klokkeslæt. Fx morgen, middag og eftermiddag.



Lav jeres helt eget motionsur på www.motionsur.dk



STÅ OP

Det skal I bruge:

- Hæve-sænkebord

Sådan gør I:

- Hæv gerne alle hæve-sænkebordene, inden kollegerne møder på arbejde.
- Informer kollegerne om, at dagens fokus er at stå op, når man arbejder.

Gode råd:

- Sæt et fælles mål for dagen. Opfordr fx alle til at stå op 15 min pr. time
- Lav en konkurrence: Hvilken afdeling/medarbejder står mest op og arbejder i løbet af dagen? Noter antal minutter på et synligt whiteboard eller andet.

TÆL SKRIDT

Det skal I bruge:

- Skridttællere, smartphones, smartwatches eller andet, der kan tælle skridt

Sådan gør I:

- Informer kollegerne om, at der i dag er fokus på at tælle skridt.

- Sæt et fællesmål for antal skridt for dagen: Det kan fx være et afdelingsvis fælles mål om at nå 10.000 skridt pr. medarbejder i gennemsnit over hele dagen. Sammenlign antal skridt den efterfølgende dag.



Gode råd:

- Lav en konkurrence: Hvilken medarbejder/afdeling går flest skridt den pågældende dag.







Følg os på Facebook:
[@arbejdspladsernesmotionsdag](#)



DANSK
FIRMAIDRÆT



ARBEJDSPLADSERNES
MOTIONSUGE