

BENSPÆND



**TÆL
SKRIDT**



**ARBEJDSPLADSERNES
MOTIONS DAG**



**DANSK
FIRMAIDRÆTS
FORBUND**

EN SNAK OM...



... hvad husker du bedst fra din barndom?

ET AKTIVT BENSPÆND



Brug forhindrenger, I møder på vejen, som I normalt ville gå udenom, til at lave forskellige bevægelser. Hop fx over en bænk, løb over en bakke osv.

EN SNAK OM...



... hvad har gjort størst indtryk på dig fra din skoletid?

ET AKTIVT BENSPRÆND



Find en genstand i naturen, som I kan kaste med.
Dyst om hvem, der kan kaste den længst.

EN SNAK OM...



...hvis du skulle bo i et andet land, hvilket skulle det så være?

ET AKTIVT BENSPRÆND



Lav 3 gange spurt eller gang med højt tempo 3 gange i løbet af jeres tur, fx imellem lygtepæle.

EN SNAK OM...



... hvilke rejsedestinationer er dine yndlings?

ET AKTIVT BENSPRÆND



Lav 30 sekunders planke 3 gange i løbet af jeres tur, fx på vejen, opad en bænk osv.

EN SNAK OM...



... hvad er det vildeste/skøreste, du har gjort i dit liv?

ET AKTIVT BENSPÆND



Lav 10 sprællemænd 3 gange i løbet af jeres tur.

EN SNAK OM...



... hvilken oplevelse i dit liv har gjort størst indtryk på dig?

ET AKTIVT BENSPÆND



Lav 20 hop med samlede ben så højt, I kan, 3 gange i løbet af jeres tur.

EN SNAK OM...



... hvilken hændelse i dit liv har haft størst betydning for dig?

ET AKTIVT BENSPÆND



Hink med hvert ben 20 gange så højt, I kan.

EN SNAK OM...



... hvad var dit første job, og hvad lærte du af jobbet?

ET AKTIVT BENSPÆND



Bestem på skift tempoet på jeres tur – lige fra snegle- til gazelletempo.

EN SNAK OM...



... hvilket job forestillede du dig, at du skulle have, da du var barn?

ET AKTIVT BENSPRÆND



Giv hinanden en fysisk udfordring undervejs på turen, fx "hvem når først hen til...?".

EN SNAK OM...



... hvilken film er den bedste, du har set?

ET AKTIVT BENSPRÆND



Lav 5 englehop 2 gange i løbet af jeres tur.

EN SNAK OM...



... hvilken bog er den bedste, du har læst?

ET AKTIVT BENSPRÆND



Lav 10 fejesving 3 gange i løbet af jeres tur.

EN SNAK OM...



... hvad har du af særlige talenter?

ET AKTIVT BENSPRÆND



Lav forlæns armsving i 15 sekunder 3 gange i løbet af jeres tur.

EN SNAK OM...



... hvad er det bedste
kompliment, du har fået?

ET AKTIVT BENSPÆND



Find en stor sten eller lignende
at balancere på i 10 sekunder
med hvert ben.

EN SNAK OM...



... hvis du kunne få en superkraft, hvilken skulle det så være?

ET AKTIVT BENSPRÆND



Lav 10 sekunders høje knæløft 4 gange i løbet af jeres tur.

EN SNAK OM...



... hvis du kunne få en superkraft, hvilken skulle det så være?

ET AKTIVT BENSPÆND



Lav 10 hop-fra-side-til-side med samlede ben 3 gange i løbet af jeres tur.

EN SNAK OM...



... hvis du var et dyr, hvilket var du så?

ET AKTIVT BENSPRÆND



Gå 10 sekunder så hurtigt I kan 3 gange i løbet af jeres tur.

EN SNAK OM...



... hvilken musikgenre eller musiker kan du bedst lide?

ET AKTIVT BENSPRÆND



Lav 5 lunges 3 gange i løbet af jeres tur.

EN SNAK OM...



... hvad er du virkelig god til – og hvad er du omvendt dårlig til?

ET AKTIVT BENSPRÆND



Lav 10 indersidespark mod hinanden 5 gange i løbet af jeres tur.

EN SNAK OM...



... hvilke hobbyer havde du, da du var barn, og hvilke har du nu?

ET AKTIVT BENSPRÆND



Lav 10 squat 2 gange i løbet af jeres tur.

EN SNAK OM...



...hvad er det pinligste, der er sket for dig?

ET AKTIVT BENSPRÆND



Giv hinanden 5 highfives med begge hænder 3 gange i løbet af jeres tur.

EN SNAK OM...



... hvilke tre ord kendetegner dig som person?

ET AKTIVT BENSPRÆND



Lav 10 skihop 3 gange i løbet af jeres tur.

EN SNAK OM...



... hvis du skulle vælge en sang, der beskriver dit liv, hvilken skulle det så være?

ET AKTIVT BENSPRÆND



Lav 5 frøhop 3 gange i løbet af jeres tur.

EN SNAK OM...



... hvilken vane er den mest irriterende, du har?

ET AKTIVT BENSPRÆND



Tag en svingom arm-i-arm
5 gange i løbet af jeres tur.

EN SNAK OM...



... hvilke tre ting ville du tage med på en øde ø?

ET AKTIVT BENSPÆND



Klap 5 gange under hvert ben 4 gange på jeres tur.

EN SNAK OM...



... hvad er det mest dyrebare for dig af de ting, du ejer?

ET AKTIVT BENSPRÆND



Boks i luften mod hinanden 10 sekunder 4 gange i løbet af jeres tur.

EN SNAK OM...



... hvordan var din seneste ferie?

ET AKTIVT BENSPÆND



Lav twist-hop i 10 sekunder
3 gange i løbet af jeres tur.

EN SNAK OM...



... hvilke personer har været rollemodeller i dit liv?

ET AKTIVT BENSPÆND



Luk øjnene og stå på ét ben så lang tid, du kan, 3 gange i løbet af jeres tur.

EN SNAK OM...



... hvilke tanker gør du dig om religion?

ET AKTIVT BENSPÆND



Find en stor sten el. lign. på jeres tur og hop 10 gange over den med samlede ben.

EN SNAK OM...



... hvilket politisk emne betyder meget for dig – og hvorfor?

ET AKTIVT BENSPRÆND



Lav 10 spark bagi 4 gange i løbet af jeres tur.

EN SNAK OM...



... hvad er det bedste, som en kollega kan gøre for dig?

ET AKTIVT BENSPRÆND



Stræk armene op over hovedet 3 gange i løbet af jeres tur.

EN SNAK OM...



... hvis du var ny på dit arbejde,
hvad ville du lægge mærke til
på din første dag?

ET AKTIVT BENSPÆND



Sving armene så hurtigt
rundt I kan i 10 sekunder
3 gange i løbet af jeres tur.

EN SNAK OM...



... hvilke uskrevne regler synes du, I har på din arbejdsplads?

ET AKTIVT BENSPÆND



Lav 10 meter gakket gangart
3 gange på jeres tur.

EN SNAK OM...



... hvad har været det bedste ved din dag indtil videre?

ET AKTIVT BENSPÆND



Find et træ, en mur eller lignende og sæt jer op ad i 30 sekunder i løbet af jeres tur.

EN SNAK OM...



... hvad har været det bedste ved din uge indtil videre?

ET AKTIVT BENSPRÆND



Lav 10 sekunders "albue-til-knæ" 3 gange i løbet af jeres tur.

EN SNAK OM...



... hvilken opfindelse, mener du, har været den vigtigste for mennesket?

ET AKTIVT BENSPÆND



Lav 10 høje karatespark 3 gange i løbet af jeres tur.

EN SNAK OM...



... hvilke tre positive ting, du vil fremhæve ved din kollega?

ET AKTIVT BENSPRÆND



Gå baglæns 3 gange i løbet af jeres tur.

EN SNAK OM...



... hvilke tanker I gør jer om klimaet og menneskets indvirkning på naturen.

ET AKTIVT BENSPÆND



Gå sidelæns 3 gange i løbet jeres tur.

EN SNAK OM...



... hvornår og hvordan I gør brug af naturen i jeres hverdag.

ET AKTIVT BENSPRÆND



Lav 10 meter gakket gangart 3 gange på jeres tur.

EN SNAK OM...



... hvornår og hvordan I gør brug af naturen på jeres ferier.

ET AKTIVT BENSPRÆND



Lav 10 spark bagi 4 gange i løbet af jeres tur.

EN SNAK OM...



...hvad får dig altid i godt humør?

ET AKTIVT BENSPÆND



Lav 10 sprællemænd 3 gange i løbet af jeres tur.

EN SNAK OM...



...får du mest energi ved at være sammen med andre eller ved at være alene?

ET AKTIVT BENSPÆND



Hink med hvert ben 20 gange så højt, I kan.

EN SNAK OM...



...hvad er det mærkeligste job,
du har haft?

ET AKTIVT BENSPRÆND



Lav 5 englehop 2 gange i løbet
af jeres tur.

EN SNAK OM...



...hvad var dit yndlings- og hadefag i skolen?

ET AKTIVT BENSPÆND



Bestem på skift tempoet på jeres tur – lige fra snegle- til gazelletempo.

EN SNAK OM...



...hvilken årstid er din yndlings – og hvorfor?

ET AKTIVT BENSPRÆND



Lav 10 fejesving 3 gange i løbet af jeres tur.

EN SNAK OM...



...har du fortrudt noget i dit liv?

ET AKTIVT BENSPRÆND



Lav forlæns armsving i 15 sekunder 3 gange i løbet af jeres tur.

EN SNAK OM...



...hvilke kendte personer (afdøde eller nulevende) ville du helst til middag med?

ET AKTIVT BENSPÆND



Lav 30 sekunders planke 3 gange i løbet af jeres tur, fx på vejen, opad en bænke osv.

EN SNAK OM...



...hvilken musiker/band vil du allerhelst til koncert med?

ET AKTIVT BENSPRÆND



Find en genstand i naturen, som I kan kaste med.
Dyst om hvem, der kan kaste den længst.

PÅ OPDAGELSE



Find modsætninger på jeres tur, fx vådt/tørt, levende/dødt osv.

ET AKTIVT BENSPRÆND



Brug forhindringer, I møder på vejen, som I normalt ville gå udenom, til at lave forskellige bevægelser. Hop fx over en bæk, løb over en bakke osv.

PÅ OPDAGELSE



Udpeg i fællesskab så mange røde ting, I kan på jeres tur.

ET AKTIVT BENSPRÆND



Find en genstand i naturen, som I kan kaste med.
Dyst om hvem, der kan kaste den længst.

PÅ OPDAGELSE



Dyst om, hvem der kan udpege flest røde ting på jeres tur.

ET AKTIVT BENSPÆND



Lav 3 gange spurt eller gang med højt tempo 3 gange i løbet af jeres tur, fx imellem lygtepæle.

PÅ OPDAGELSE



Udpeg i fællesskab så mange blå ting, I kan på jeres tur.

ET AKTIVT BENSPÆND



Lav 30 sekunders planke 3 gange i løbet af jeres tur, fx på vejen, opad en bænk osv.

PÅ OPDAGELSE



Dyst om, hvem der kan udpege flest blå ting på jeres tur.

ET AKTIVT BENSPÆND



Lav 10 sprællemænd 3 gange i løbet af jeres tur.

PÅ OPDAGELSE



Udpeg i fællesskab så mange gule ting, I kan på jeres tur.

ET AKTIVT BENSPÆND



Lav 20 hop med samlede ben så højt, I kan, 3 gange i løbet af jeres tur.

PÅ OPDAGELSE



Dyst om, hvem der kan udpege flest gule ting på jeres tur.

ET AKTIVT BENSPÆND



Hink med hvert ben 20 gange så højt, I kan.

PÅ OPDAGELSE



Udpeg i fællesskab så mange grønne ting, I kan på jeres tur.

ET AKTIVT BENSPRÆND



Bestem på skift tempoet på jeres tur – lige fra snegle- til gazelletempo.

PÅ OPDAGELSE



Dyst om, hvem der kan udpege flest grønne ting på jeres tur.

ET AKTIVT BENSPÆND



Giv hinanden en fysisk udfordring undervejs på turen, fx "hvem når først hen til...?".

PÅ OPDAGELSE



Find i fællesskab en sort, blå, hvid og rød genstand på jeres tur.

ET AKTIVT BENSPÆND



Lav 5 englehop 2 gange i løbet af jeres tur.

PÅ OPDAGELSE



Dyst om, hvem der først finder en sort, blå, hvid og rød genstand på jeres tur.

ET AKTIVT BENSPÆND



Lav 10 fejesving 3 gange i løbet af jeres tur.

PÅ OPDAGELSE



Luk øjnene og lad din kollega guide dig. Hvilke lyde lægger du mærke til?

ET AKTIVT BENSPRÆND



Lav forlæns armsving i 15 sekunder 3 gange i løbet af jeres tur.

PÅ OPDAGELSE



Luk øjnene og lad din kollega guide dig. Hvilke dufte lægger du mærke til?

ET AKTIVT BENSPÆND



Find en stor sten eller lignende at balancere på i 10 sekunder med hvert ben.

PÅ OPDAGELSE



Skærp sanserne på jeres tur:
hvad lægger I mærke til?
(farver, detaljer osv.)

ET AKTIVT BENSPÆND



Lav 10 sekunders høje
knæløft 4 gange i løbet
af jeres tur.

PÅ OPDAGELSE



Skærp høresansen på jeres tur:
hvilke lyde hører I, hvis I er
helt stille?

ET AKTIVT BENSPÆND



Lav 10 hop-fra-side-til-side
med samlede ben 3 gange
i løbet af jeres tur.

PÅ OPDAGELSE



Skærp lugtesansen på jeres tur: hvilke dufte lægger I mærke til?

ET AKTIVT BENSPRÆND



Gå 10 sekunder så hurtigt I kan 3 gange i løbet af jeres tur.

PÅ OPDAGELSE



Skærp følesansen på jeres tur: mærk/føl på tingene, I møder.

ET AKTIVT BENSPÆND



Lav 5 lunges 3 gange i løbet af jeres tur.

PÅ OPDAGELSE



Luk på skift øjnene og find ting, som I skal gætte, hvad er.

ET AKTIVT BENSPÆND



Lav 10 indersidespark mod hinanden 5 gange i løbet af jeres tur.

PÅ OPDAGELSE



Luk øjnene og lad dig guide på en tur, hvor du skal over, under eller rundt om ting.

ET AKTIVT BENSPÆND



Lav 10 squat 2 gange i løbet af jeres tur.

PÅ OPDAGELSE



Tal ikke sammen på første halvdel af turen - nyd stilheden.

ET AKTIVT BENSPÆND



Giv hinanden 5 highfives med begge hænder 3 gange i løbet af jeres tur.

PÅ OPDAGELSE



Udpeg det smukkeste, du lægger mærke til på jeres tur.

ET AKTIVT BENSPÆND



Lav 10 skihop 3 gange i løbet af jeres tur.

PÅ OPDAGELSE



Udpeg den højeste ting, du lægger mærke til på jeres tur.

ET AKTIVT BENSPRÆND



Lav 5 frøhop 3 gange i løbet af jeres tur.

PÅ OPDAGELSE



Tal ikke sammen på første halvdel af turen - mærk i stedet din krop og de muskler, du bruger.

ET AKTIVT BENSPÆND



Tag en svingom arm-i-arm 5 gange i løbet af jeres tur.

PÅ OPDAGELSE



Dyst om hvem af jer, der først får den anden til at grine.

ET AKTIVT BENSPÆND



Klap 5 gange under hvert ben 4 gange på jeres tur.

PÅ OPDAGELSE



Dyst om hvem af jer, der kan nævne flest bilmærker.

ET AKTIVT BENSPRÆND



Boks i luften mod hinanden 10 sekunder 4 gange i løbet af jeres tur.

PÅ OPDAGELSE



Dyst om hvem af jer, der kan nævne flest insekter.

ET AKTIVT BENSPÆND



Lav twist-hop i 10 sekunder
3 gange i løbet af jeres tur.

PÅ OPDAGELSE



Dyst om hvem af jer, der kan synge flest børnesange

ET AKTIVT BENSPÆND



Luk øjnene og stå på ét ben så lang tid, du kan, 3 gange i løbet af jeres tur.

PÅ OPDAGELSE



Nævn i fællesskab så mange forskellige træsorter, I kan.

ET AKTIVT BENSPRÆND



Find en stor sten el.lign. på jeres tur og hop 10 gange over den med samlede ben.

PÅ OPDAGELSE



Nævn i fællesskab så mange forskellige fuglearter, I kan.

ET AKTIVT BENSPÆND



Lav 10 spark bagi 4 gange i løbet af jeres tur.

PÅ OPDAGELSE



Aftal at kun én person må tale i 5 minutter, mens den anden lytter.

ET AKTIVT BENSPÆND



Lav 10 meter gakket gangart 3 gange på jeres tur.

PÅ OPDAGELSE



Gæt hvad temperaturen er udenfor. Tjek en vejrapp og se hvem, der er tættest på.

ET AKTIVT BENSPÆND



Gå sidelæns 3 gange i løbet jeres tur.

PÅ OPDAGELSE



Udpeg hvor nord er. Tjek kompasset på jeres mobil og se hvem, der er tættest på.

ET AKTIVT BENSPRÆND



Gå baglæns 3 gange i løbet af jeres tur.

PÅ OPDAGELSE



Nævn i fællesskab så mange hovedstæder i Europa, I kan.

ET AKTIVT BENSPÆND



Lav 10 høje karatespark
3 gange i løbet af jeres tur.

PÅ OPDAGELSE



Nævn i fællesskab så mange øer i Danmark, I kan.

ET AKTIVT BENSPRÆND



Lav 10 sekunders "albue-til-knæ" 3 gange i løbet af jeres tur.

PÅ OPDAGELSE



Find i fællesskab 3 dyr på jeres tur.

ET AKTIVT BENSPÆND



Sving armene så hurtigt rundt
I kan i 10 sekunder 3 gange i
løbet af jeres tur.

PÅ OPDAGELSE



Dyst om hvem der først ser et dyr på jeres tur.

ET AKTIVT BENSPÆND



Find et træ, en mur eller lignende og sætte jer op ad i 30 sekunder i løbet af jeres tur.