

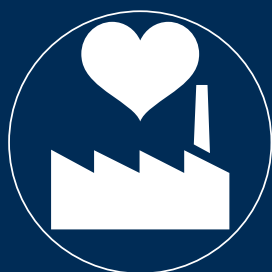
INSPIRATIONS KATALOG



ARBEJDSPLADSERNES
MOTIONSDAG



DANSK
FIRMAIDRÆTS
FORBUND



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSdag

Tak, fordi I sætter motion og kollegialt samvær på programmet.

Tak, fordi I er med til at holde gang i bevægelsesbølgen, som rammer Danmark fredag den 13. oktober 2017.

Tak, fordi I deltager i Arbejdspladsernes Motionsdag. Husk, at registrere arbejdspladsen på www.amdag.dk og vind sveddryppende præmier.

Deltag præcis, som I har lyst til: Gå en kort tur, spil rundbold, leg jer til sved på panden med de gamle lege fra skolegården, arrangér en stafet, indret kontoret til aktive pauser eller afsæt hele dagen til aktiviteter og teambuilding.

Hvorfor er motion med kollegaer en god ide?

- Fordi motion i arbejdstiden øger arbejdsglæden, højner effektiviteten og styrker sammenholdet på arbejdspladsen.
- Fordi undersøgelser viser, at motion med kollegaer er mere effektivt – end når vi dyrker motion alene.
- Når børn lykkes med Skolernes Motionsdag – så kan vi voksne også. Vi har brug for en motionsdag i fællesskab.
- Fordi undersøgelser viser, at arbejdspladser, som prioriterer sundhedsfremme blandt sine medarbejdere, oplever et Return On Investment på mellem 2,50-5,00 kr. for hver investeret krone.
- Fordi sved på panden og fælles oplevelser giver smil på læben.

Sådan lykkes I med motion på arbejdspladsen

- Få ledelsens opbakning til Arbejdspladsernes Motionsdag.
- Gør det sjovt og sørg for, at alle kan være med.
- Tilpas aktiviteter til jeres tid og rammer – lidt aktivitet er meget bedre end ingen aktivitet.
- Hold det simpelt – omklædning er ikke en nødvendighed.
- Aktivér og inkludér kollegaerne – brug ildsjælene på arbejdspladsen.

Vis, hvordan I surfer med på bevægelsesbølgen på de sociale medier: Brug #AMdag på Facebook, Instagram og Twitter – og vind præmier. Følg endvidere nyhedsstrømmen på [Facebook.com/arbejdspladsernesmotionsdag](https://www.facebook.com/arbejdspladsernesmotionsdag) og igen: Husk registrering af deltagelse på www.amdag.dk

I kataloget finder I inspiration til enhver smag.

God fornøjelse!



DANSK
FIRMAIDRÆTS
FORBUND

INDHOLDS FORTEGNELSE

DE HURTIGE

- 3 x 20 sekunder - Høj puls og ny energi	5
- Rundemotion	6
- Planken	7
- Dans	8
- Trappefræs	9
- Stå op	10
- Firmaidrættens træningsvideoer	11

DE KLASSISKE

- Walk & Talk	13
- Rundt om bordet	14
- Boldspil	15
- Gamle skolegårdslege	16
- Stafet	17
- Bowling	18

DE SKÆVE

- Fjernstyret kollega	21
- Kontorstolshockey	22
- Motionszoner	23
- Kontorstols-Le Mans	24
- Naturbingo	25
- Fluesmækker-badminton	26

DE AMBITIØSE

- Løb	29
- Aktivitetsdag	30
- Cykeltur	31
- Cirkeltræning	32
- Naturfitness	33
- Parkour	34

RING TIL EN VEN

- Brug en ildsjæl	35
- Kontakt en lokal	35
- Foreningsevents arrangeret af din lokale firmaidrætsforening/kommune	35
- Dansk Firmaidrætsforbund	36

DE HURTIGE

På under 5 minutter kan I få pulsen op og sætte fokus på, hvad motion gør for jeres sundhed og for fællesskabet på arbejdspladsen. Vælg én eller flere af 'De hurtige' til det stramme program.

HURTIGE



3 X 20 SEKUNDER – HØJ PULS OG NY ENERGI

På 3 x 20 sekunder får I høj puls, og I kan lynhurtigt og effektivt sætte kryds ved dagens motion. Højintensiv motion styrker knoglerne, stimulerer hjernen og nedsætter risikoen for alverdens sygdomme – og så kommer I i godt humør.

SÅDAN GØR I

- Saml alle kollegaer.
- Forklar, hvad I skal – nemlig, at I skal have udført dagens motion på 1½ minut.
- 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.

OVERBLIK



Antal kollegaer:
Ubegrænset.

Tid:
1½ minut aktivitet. 3 minutter inkl. forklaring.

Det skal I bruge:

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



Inddel jer i to grupper; fx afdeling 1 mod afdeling 2 eller damer mod mænd. Lad gruppe 1 starte med 20 sekunders sprint, gruppe 2 hepper. Efter 20 sekunder bytter I. Sådan fortsætter I, indtil begge grupper har sprintet 3 x 20 sekunder.

VARIATION

Variér med andre øvelser, som kombinerer styrke og udholdenhed. Lav fx 'Mountain climbers'; stil jer i 'Planken' med håndflader og tæer er i gulvet. Spænd op i kropsstammen og træk skiftevis højre og venstre knæ op mod navlen. Forlæng øvelsen til 3 x 30 sekunder.



EKSTRA

- Hent Dansk Firmaidrætsforbunds 'AppMotion' med øvelsesforslag.
- Tilmeld jer Dansk Firmaidrætsforbunds MailMotion og modtag dagligt en øvelse på mail <http://www.firmaidraet.dk/sundhed-paa-arbejdspladsen/mailmotion>
- Hent Dansk Firmaidrætsforbunds pusterumsøvelser; 8 musiknumre med instruktion i øvelser <https://www.firmaidraet.dk/sund/pusterum/>

RUNDEMOTION

I får rørt alle muskler og led, alle bidrager, og ingen skal stresse over at skulle forberede øvelser.

SÅDAN GØR I

- Saml alle kollegaer og stil jer i rundkreds – maks. 20 personer per rundkreds.
- Én starter med at lave en motionsøvelse – fx sprællemænd eller nakkerul.
Efter et par gentagelser peges på en anden kollega i rundkredsen, som finder på en ny øvelse.
- Fortsæt, indtil alle har været igennem.

OVERBLIK



Antal kollegaer:
Ubegrænset.

Tid:
5-10 minutter.

Det skal I bruge:

- Guldplads.
- Evt. musik.



IDÉ

Det kan være intimiderende at skulle finde på en øvelse. Fortæl dine kollegaer, at hvis man er helt blank, så er det fint, at vi trækker vejret dybt 5 gange sammen, inden øvelsen går videre.

EKSEMPLER

- Løb på stedet.
- Sidebøjninger.
- Gå i hug og op igen.
- Stå på ét ben og luk øjnene.
- Lav en stor sol med armene.



PLANKEN

Træn hele kroppen – og få sved på panden på 1 minut.

SÅDAN GØR I

- Saml alle kollegaer.
- Forklar dem, hvad I skal – nemlig at stå i 'Planken' i 1 minut.
- Vis hvordan 'Planken' ser ud.



Bed en veltrænede kollega fortælle en vittighed, mens I står i 'Planken', så han/hun udfordres ekstra.

Sæt en præmie på spil: Hvem holder 'Planken' i længst tid?

OVERBLIK



Antal deltagere:
Ubegrænset.

Tid:
1 minut til aktivitet. 2 minutter inkl. forklaring.

Det skal I bruge:

- Lidt gulvplads.
- Stopur.

VARIATION

- Wall sit: Sid op ad væggen. Placer ryg mod væg og sæt dig ned som om, du sidder på en stol. Hvem kan sidde i længst tid?
- Sideplanke: Lig på siden med den ene underarm placeret i gulvet. Spænd op i kropsstammen, så ryg, hofter og ben slipper gulvet.
- Leg lift: Læg dig på ryggen med armene ned langs siden. Løft benene samlet og strakte 10-15 cm fra gulvet.



DANS

Fordi musik og dans er god motion, som gør os glade i låget. Vi glemmer helt, at vi dyrker motion.

SÅDAN GØR I

- Saml alle kollegaer.
- Forklar, hvad I skal – nemlig danse sammen de næste 5-15 minutter.
- Sæt musik på anlægget, skru op og dans med hinanden.

OVERBLIK



Antal kollegaer:

Ubegrænset.

Tid:

5-15 minutter.

Det skal I bruge:

- Gulvplads.
- Musikanlæg og god musik.

IDÉ



Sæt præmier på spil: Den smukkeste dans, den mest kreative, den mest modige osv.

Dans en kollega: Lad alle kollegaer trække et navn på en anden kollega. Nu skal I 'danse' eller 'mime' hinanden. Skab natklub-stemning med dæmpet lys og discokugle og servér en farverig, alkoholfri forfriskning bagefter.

VARIATION

For nogle af dine kollegaer kan det være svært at slippe tøjlerne og danse løs. Mere styring kan hjælpe.

Eksempel:

- Gå rundt mellem hinanden og tramp i gulvet og klap i hænderne i takt med musikken.
- Giv løbende nye ordre:
 - Dans sammen to og to.
 - Dans som en balletdanser.
 - Dans nede i benene eller på tæer.



IDÉ
Lav en teaser for aktiviteten i ugen op til: Spær elevatoren med nudging-plakat og opfordr herved til trappetræning.

TRAPPEFRÆS

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

SÅDAN GØR I

- Find en passende trapperute.
- Beslut, om aktiviteten skal have et konkurrenceelement, et socialt fokus eller primært handle om deltagelse af mange.
- 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 2 trapperunder. Det gælder ikke om at være hurtigst, men om at de to runder gøres på præcis samme tid. Denne version er inkluderende, så de hurtige ikke nødvendigvis er de bedste. Alle kan vinde – uanset kondition.

OVERBLIK



Antal kollegaer:
Ubegrænset.

Tid:
5-30 minutter.

Det skal I bruge:

- Et stopur.
- Trapper.

VARIATION

- Tag ruten sidelæns eller baglæns.
- Tag trappen ved at hoppe op og gå ned (eller kur ned ad gelænderet).
- Tag trappen ved kun at betræde hvert andet eller tredje trin.



STÅ OP

På mange arbejdspladser sidder vi ALT for meget ned. Brug Arbejdspladsernes Motionsdag som en anledning til at stå op.

SÅDAN GØR I

- Hæv alle hæve-sænke-borde, inden kollegaerne møder på arbejde.
- Lav et opslag med dagens fokus om at stå op – eller sig det højt, når I er samlet.
- Sæt et fælles mål; fx at alle opfordres til at stå op mindst 5-10 minutter per halve time.
- Ring med en klokke eller båt med et båthorn hver halve time, så kollegaerne kan hæve bordet. Igen og igen.

OVERBLIK

Antal deltagere:
Ubegrænset.

Tid:
Løbende over hele dagen.

Det skal I bruge:

- Hæve-sænke-borde.
- Båthorn eller klokke.
- Stopur.

GODE RÅD

- Skift arbejdsstilling ofte og vær kreativ for at variere dine stillinger; sæt benene på bordet, når du læser; hold møder i en sættestol osv.
- Rejs dig hver halve time.
- Gå jer til idéudvikling med Walk-and-Talk-møder.
- Stå op, når du taler i telefon.
- Spis ikke frokosten ved skrivebordet.
- Stå op til foredrag, præsentationer og afdelingsmøder (helst bagest i lokalet for ikke at stå i vejen for de stillesiddende).



FIRMAIDRÆTTENS TRÆNINGSVIDEOER

Lad andre klare instruktionen. Du skal bare have styr på teknikken og samle dine kollegaer.

SÅDAN GØR I

- Test, at du kan vise videoerne på en storskærm.
- Vælg den video eller de videoer, du synes passer i både længden og tema.
- Saml alle kollegaer.
- Forklar dem, hvad I skal – nemlig deltage i Arbejdspladsernes Motionsdag.
- Følg instruktionen på videoen.

OVERBLIK

Antal deltagere:

Ubegrænset.

Tid:

1 minut til aktivitet. 2 minutter inkl. forklaring.

Det skal I bruge:

- Gulvplads.



Bed en veltrænet kollega fortælle en vittighed, mens øvelsen står på, så han/hun udfordres ekstra.

DE KLASSISKE

Det velkendte og nostalgiske – dét taber man aldrig på. Der er noget til enhver smag, form og til ethvert slags humør i 'De klassiske'.

KLASSISKE



EKSTRA

- Afstem rutens længde og hav eventuelt et kort over området til rådighed.
- Arranger et mødested på turen, hvor I samler op. Gå derefter i nye grupper.
- Uddel skridttællere – hvem går flest skridt på 30 minutter? Skridttællere kan købes på www.taelskridt.dk
- Overrask ved at have kaffe eller anden form for forfriskning klar på ruten.

WALK & TALK

Kombinér møde og aktivitet – og få frisk luft, motion og energi til resten af dagen.

SÅDAN GØR I

- Beslut, om I har et relevant fagligt tema, eller om temaet er 'Motion på Arbejdspladsen'.
- Beslut, hvor længe I vil gå – typisk mellem 15 minutter og 1 time.
- Beskriv ruten for kollegaerne – eller bed dem gå væk fra arbejdspladsen i 10 minutter og derefter komme retur.
- Vurdér, om ledelsen skal lave grupperne – eller om medarbejderne selv bør finde sammen.
- Opdel evt. kollegaerne i mindre grupper a 2-3 personer.

OVERBLIK



Antal kollegaer:

Ubegrænset.

Tid:

15 minutter-2 timer.

Det skal I bruge:

- Evt. kort over området.
- Evt. paraplyer.
- Evt. kaffe-to-go.
- Evt. en diktafon/app til at indtale referat.
- Evt. små sedler med punkter, der skal diskuteres undervejs.



IDÉ

Lad 'Motion på Arbejdspladsen' være gåturens tema.

- Hvad kan vi hver især gøre for at få mere bevægelse i hverdagen?
- Hvad kan vi, som kollegaer, gøre for at hjælpe hinanden?
- Hvordan kan arbejdspladsen indrettes, så det bliver nemmere at få den daglige motion?
- Hvilke tilbud på arbejdspladsen ville være attraktive for os?
- Diskutér 2 og 2 og skriv de bedste idéer ned. Hør gruppernes idéer efter gåturen og nedsæt en arbejdsgruppe, der kan arbejde videre med idéerne.



RUNDT OM BORDET

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

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.
- Hvis I er mange, kan der laves en turneringsplan, så de bedste går videre.

OVERBLIK

Antal kollegaer:
6-20.

Tid:
15-45 minutter.

Det skal I bruge:

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

IDÉ

Opret en turnering, hvor kollegaerne kan udfordre hinanden i almindelig bordtennis i kampe a 5 minutter. Hvem får flest point på 5 minutter?

Sæt kollegernes navne tilfældigt ind i en turneringsplan. Acceptér, at nogle på den måde er højere i hierarkiet fra start end andre. Man kan udfordre hinanden opad eller sidelæns. Hvis man vinder, bytter man plads, så man kommer højere op.



BOLDSPIL

Fordi vi kan lege os til sved på panden. Når bolden er i spil, fokuserer vi så meget på medspillere, modspillere og bolden, at vi glemmer tid og sted.

SÅDAN GØR I

- Undersøg, hvor meget tid og plads, I har til rådighed.
- Planlæg ét eller flere boldspil. Høvdingebold, fodbold, håndbold, volleyball, basketball, hockey, badminton, tennis – mulighederne er mange.
- Lav en tilmeldingsliste, hvor kollegaerne kan skrive sig på. Deltagerantal er afgørende for planlægningen.
- Læg en plan over, hvilke boldspil der spilles og hvor.
- Send planen til kollegaerne.
- Opret eventuelt en turnering, hvor små hold dyster i flere boldspil og roterer mellem hvert boldspil.

OVERBLIK



Antal kollegaer:

6-200.

Tid:

10 minutter-5 timer.

Det skal I bruge;

- Udstyr til de forskellige boldspil – eksempelvis: Bolde, mål, ketsjere m.v.
- Markering af baner.
- Plads til at spille.
- Træningstøj.
- Haller/udendørsarealer.
- Tilmeldingslister.

IDE




Udpeg dommere: Find en kollega, der kender reglerne godt, og lad ham eller hende styre slagets gang.

GAMLE SKOLEGÅRDSLEGE

Motionér og grin jer tilbage til barndommen.

SÅDAN GØR I

- Lav et opslag 14 dage før Arbejdspladsernes Motionsdag: Hvad legede du i frikvartererne i din skoletid?
- Beslut 1-4 lege og organisér dem på dagen.

OVERBLIK


Antal kollegaer:
Ubegrænset.

Tid:
30 minutter - 3 timer.

Det skal I bruge:

- Udendørsareal eller gulvplads.
- Kegler.
- Evt. kridt til at tegne hinkeruder mm. på asfalt/gulv.
- Evt. præmier.

ALLE MINE HØNS KOM HJEM

Markér det område, legen må leges på. I de to ender skal der være 'helle' ved en mur eller symboliseret ved en linje.

Én person bliver udnævnt til ræv (fanger) – og skal stå midt på banen.

De andre (hønsene) står i én ende af banen.

Rytmask føres følgende samtale:

Ræven: Alle mine høns, kom hjem.

Hønsene: Vi tør ikke.

Ræven: For hvem?

Hønsene: For ræven.

Ræven: Hvad gør han?

Hønsene: Spiser vores kød og drikker vores blod.

Ræven: Kom alligevel!

Efter at ræven siger 'kom alligevel', har hønsene ikke længere 'helle' i den ende, hvor de står, og de må løbe til den anden ende af banen for at få 'helle'.

Ræven fanger så mange høns, han/hun kan nå, inden de når den anden ende – og de høns han/hun fanger, bliver ræve-hjælpere i næste runde – der foregår i den anden ende af banen.

Der fortsættes til, at alle er ræve.

KÆDETAGFAT

Markér det område, legen må leges på. Vælg en fanger. Alle løber frit rundt på banen. Når man bliver fanget, tager man sin fanger i hånden og forsøger selv at fange. Sådan fortsætter legen, indtil man har dannet en kæde bestående af 4 kollegaer. Når man er 4 kollegaer i en kæde, deles kæden og man er nu 2 x 2 fangere osv. Sidste mand, der bliver fanget, har vundet.

STÅTROLD

Markér det område, legen må leges på. Vælg en fanger. Det gælder for fangeren om at fange alle de andre, før deltagerne kan befri dem, der allerede er fanget.

Når fangeren har berørt en og sagt 'ståtrold', skal den fangede stå med let spredte ben og armene ud til siden for at markere, at han/hun er fanget. De personer, der endnu ikke er ståtrold, kan befri den fangede, ved at kravle igennem benene på ham/hende.

Man kan ikke blive 'ståtrold', mens man befrier, og fangeren må ikke stå og overvåge, så folk ikke kan befries. Husk, at skifte fanger. Der kan evt. være to fangere, men det skal være tydeligt for alle, hvem der er fangere.

TO MAND FREM FOR EN ENKE

I stiller jer op 2 og 2 i en række bag hinanden. Forrest står en deltager alene, som er 'enken'. Vedkommende råber 'To mand frem for en enke...løb'.

De to bagerste i rækken løber til hver sin side op foran 'enken'.

Det gælder nu for de to om at blive genforenet ved at tage hinanden i hænderne, inden 'enken' fanger én af dem.

Bliver de genforenet, stiller de sig bagest i rækken, og den samme er 'enke'. Bliver den ene fanget, er den tiloversblevne nu 'enke', og legen fortsætter.

STAFET

Intet kan få pulsen op som en god stafet. Udfordr kollegaerne i stafetter, som både kræver hurtighed og snilde.

SÅDAN GØR I

- Beslut 1-4 forskellige stafetter, som I vil igangsætte på Arbejdspladsernes Motionsdag.
- Opdel kollegaerne i hold og lad dem være på samme hold i alle stafetter.
- Vær grundig med at forklare reglerne. Når stafetten er fløjtet i gang, bliver der garanteret kæmpet hårdt for at vinde.

OVERBLIK



Antal kollegaer:

Ubegrænset.

Tid:

30 minutter.

Det skal I bruge:

- Udendørsareal eller gulvplads.
- Kegler.
- Evt. kridt til at tegne hinkeruder m.m. på asfalt/gulv.
- Evt. præmier.

TRE PÅ STRIBE

Holdene kæmper mod hinanden 2 og 2. Alle personer står bag en streg eller afmærkning. Når legen sættes i gang, skal én fra hvert hold løbe ned til en kryds og bolle-plade (9 felter: 3x3) og placere en kegle i et af felterne. Når personen kommer retur til holdet, skal den næste løbe ned og placere endnu en kegle i et tomt felt. Hvis ingen af holdene har fået tre på stribe, efter de tre kegler er placeret, må der flyttes på keglerne, hver gang en person tager en løbetur ned til pladen. Kun én person per hold må løbe ad gangen. Det hold, der først har tre på stribe, vinder.

SJIPPETOVSSTAFET

Hvert hold har et sjippetov. Den første på hvert hold løber hen til et afmærket område og sjipper fx 10 eller 20 gange. Så løber han/hun tilbage til den første i rækken, som tager i det ene håndtag. Nu trækker de sjippetovet nede langs jorden op igennem hele rækken (vinkelret på rækken). Holdkammeraterne skal hoppe over, når tovet er under dem. Når de er nede ved enden af rækken, bliver den, der lige har hoppet, stående, mens den anden løber op til det afmærkede område og sjipper og løber tilbage til nummer tre i rækken osv., indtil alle på holdet har sjippet de 10 eller 20 gange. De, der først er igennem, vinder.

AVISSTAFET

Der optegnes en startlinje og en mållinje. Hver deltager får 2 aviser. Alle deltagere står bag startlinjen holdvis. Når startsignalet gives, smides den første avis over stregen, og man går hen på den. Herefter smides den næste avis på jorden, og den første avis kan samles op og smides foran. Det gælder således om, at hele holdet når målstregen uden at røre jorden. Hvis én på holdet rører jorden, tages de 2 forreste aviser væk og personerne, der står på disse går ned bag startlinjen igen.

6-DAGESLØB

Del kollegaerne op i to hold. Holdene placeres diagonalt på en stor bane, således at holdene starter ved hvert sit banehjørne. Banen er på størrelse med en håndboldbane eller en badmintonbane. En person fra hvert hold løber banen igennem i et forsøg på at indhente løberen fra det andet hold. Når personen har løbet en omgang, og derved er nået tilbage til sit eget hold, skiftes løber. Legen går ud på, at holdene forsøger at indhente hinanden. Det hold, som først indhenter det andet, har vundet.

TRE ENS

Kollegaerne deles op i to små hold, bedst med 3-4 personer per hold. Holdene placeres i hver sin ende af banen, således at der er lang vej at løbe. Der skal bruges 2 x 3 ens ting. Der placeres 3 ting på linje foran hvert hold (ikke ens). Kollegaerne på holdet skal nu – på skift og kun én ad gangen – løbe ned og hente en ting fra det modsatte hold. Legen går ud på at få tre ens ting og undgå, at det andet hold får tre ens ting. Man må kun løbe med en ting ad gangen, og man må ikke holde på sit holds ting.



BOWLING

Er din arbejdsplads mest til en rolig aktivitet, så prøv bowling. Det er sjovt, og I kan jo gå eller cykle til bowlingcentret.

SÅDAN GØR I

- Undersøg mulighederne for at spille bowling i nærområdet.
- Læg op til, at I kan gå eller cykle derned, så pulsen kommer op.
- Lav evt. holdene på forhånd, hvis der er behov for, at nogle bliver rystet mere sammen.
- Spil og ha' det sjovt med hinanden.

OVERBLIK



Antal kollegaer:

6-200.

Tid:

1-3 timer.

Det skal I bruge;

- Book baner i den lokale bowlinghal.



IDÉ

Undersøg evt. muligheden for, om man kan spille kollegabowling i området.



DE SKÆVE

Få gang i både lår- og lattermusklerne. Motion kan sagtens være så sjovt, at I helt glemmer, I bevæger jer og faktisk får sved på panden. Kast jer ud i én eller flere af 'De skæve' og få syn for sagen.

DE SKÆVE



FJERNSTYRET KOLLEGA

Hvornår har du sidst haft fuld kontrol over din kollega eller din chef? Det får du muligheden for med 'Fjernstyret kollega'.

Aktiviteten går ud på at guide en 'blind' kollega gennem en bane. Hvert hold udvælger én lyd, og må kun guide den 'blinde' med denne ene lyd (ingen kropskontakt). De øvrige kollegaer guider og placeres langs banen. De må ikke flytte sig. Det gælder om at få den 'blinde' igennem banen.

SÅDAN GØR I

- Lav en bane på arbejdspladsen.
- Markér, hvor guiderne skal stå. Felter svarende til antal deltagere på hvert hold minus én.
- Inddel deltagerne i hold a 3-5 personer.
- Giv én fra hvert hold bind for øjnene.
- Hvert hold bliver enige om en guidelyd.
- Gennemfør x antal runder, hvor I skiftes til at være 'blinde'.

OVERBLIK



Antal kollegaer:

3 til mange (hvis flere hold: Lav en turnering).

Tid:

10-30 minutter.

Det skal I bruge:

- Et større lokale eller udendørsareal.
- Blindfold/tørklæder.
- Kegler eller malertape til at markere bane.

VARIATION

Aktiviteten kan også udføres, hvor det i stedet er 2-mandshold, og hvor guiden skal følge den 'blinde' gennem ruten. Dette giver mulighed for at lave en sjovere og vildere rute. Udvid guidernes ordforråd, så de må sige 'højre', 'venstre', 'frem' og 'tilbage'.

Den kollega, som har bind for øjnene, skal have hænderne foran sig, så vedkommende kan tage fra, hvis han/hun kommer på afveje.



KONTORSTOLSHOCKEY

Brug kontorstolen på en ny måde. Stolen tilpasses i højden, så der kan spilles hockey med en bold og sammenrullede aviser som stave.

SÅDAN GØR I

- Lav et spilleområde (tag hensyn til, at stolene fylder en del).
- Inddel deltagerne i hold á 3-5 personer.
- Etabler mål i hver ende markeret med stole, kegler, skriveborde eller andet.
- Aftal kamplængde (fx 5 min. per halvleg).
- Bolden må kun berøres med stavene – der må ikke sparkes til bolden.
- Der må ikke holdes fast i modstandernes stole.
- Det hold, der får flest mål, vinder.

OVERBLIK



Antal kollegaer:

6 deltagere til mange (hvis der er flere hold: Lav en turnering).

Tid:

Cirka 5 minutter per halvleg.

Det skal I bruge:

- Et stort rum.
- Kontorstole og aviser.
- Evt. en præmie.

VARIATION

Drop kontorstolen og spil avis-hockey med rullede aviser på gangarealerne eller lignende.

Aktiviteten kan også udføres som andre boldspil fx fodbold.

EKSTRA

Køb rigtige floorballstave, så kan der spilles frokost-floorball eller pausefloorball i kantinen, i mødelokaler, eller på lageret alle årets dage. Få minutters floorball om ugen forbedrer konditionen, balancen og generel sundhed. Dansk Firmaidrætsforbund kan hjælpe med indkøb af udstyr og spillevejledninger.



MOTIONSZONER

Fordi motionen bliver legende let, fordi den ikke bliver til at komme udenom, og fordi aktiviteten bliver synlig alle steder på arbejdspladsen.

SÅDAN GØR I

- Inddel arbejdspladsen i farvede motionszoner (gang/kontor/kantine/trapper/lagerhal).
- Brug fx balloner eller farvede bånd til at markere zonerne.
- Hver farve repræsenterer en motionsøvelse: Eksempelvis rød = gadedrengeløb, blå = gang med høje knæløft, gul = hurtig gang eller lunteløb, grøn = lette dansetrin, pink = hoppe på et ben, lilla = gå på tæer og strække sig mod loftet osv.

OVERBLIK



Antal kollegaer:

Ubegrænset.

Tid:

Foregår løbende over hele dagen.

Det skal I bruge:

- Tid til at være kreative.
- Billeder af øvelser.
- Balloner/farver til at markere motionszonerne.



Tag på forhånd billeder af chefen, der udfører øvelserne. Det vil motivere og legitimere aktiviteterne ekstra.



KONTORSTOLS-LE MANS

Fordi vi alle drømmer om at ræse på kontorstolen. Med denne aktivitet får vi lov, og der er anerkendelse til det hurtigste hold.

SÅDAN GØR I

- Inddel deltagerne i hold á 2-6 personer – hvert hold har 1 kontorstol med hjul.
- Find et egnet sted, hvor alle hold kan passere/være på banen samtidig.
- Lav banen som en rundstrækning eller som et lineært forløb med et vendepunkt i den ene ende.
- Holdet gennemfører et antal runder – med skift hver gang startstregen passeres. Der kan evt. køres flere heat, eller aktiviteten kan gennemføres som en stafet med skift mellem forskellige kørestillinger – siddende, liggende, med bind for øjnene (kræver at én fra holdet guider) osv.
- Det hold, der først er igennem, har vundet.

OVERBLIK

Antal kollegaer:

Fra 4 deltagere til mange.

Tid:

20-40 minutter.

Det skal I bruge:

- Gangareal, kantine eller lign.
- Kontorstole.
- Markering af vendepunkt.

IDÉ

Nogle runder kan evt. gennemføres som teamrunder – dvs. at der enten er flere på stolen ad gangen eller ved at én sidder på stolen, imens én anden skubber. Den, der skubber, kan evt. have bind for øjnene – det giver en ekstra samarbejdsdimension. Pas i øvrigt på hinanden. Film endvidere aktiviteten, det ser nemlig sjovt ud.



NATURBINGO

Skru helt op for holdånden, få frisk luft og lav en aktivitet, hvor ALLE kan være med.

SÅDAN GØR I

- Hent 6 ting i naturen omkring arbejdspladsen. Fx en blomst, en sten, mos, træflis, en gren eller bark.
- Læg dem på en bingoplade (et A3-ark med 6 felter). En genstand i hvert felt. Dæk bingopladen til, så kollegaerne ikke kan se den.
- Inddel kollegaerne i hold a 3-6 personer – hvert hold får et tomt A3-papir med 6 tomme felter.
- Ved start synliggøres bingopladen med naturgenstande på. Holdene skal nu, sammen, ud i nærområdet og finde de samme 6 genstande. De må ikke tage billeder af demo-bingopladen.
- Det hold, der først er tilbage med pladen fuld, får 4 point. For hver genstand, der ligner demo-genstanden mest, gives ét point. På den måde motiveres til hurtighed, men også til at finde noget, der ligner.

OVERBLIK



Antal kollegaer:
Ubegrænset.

Tid:
Fra 15-30 minutter.

Det skal I bruge:

- A3-papir.
- Naturgenstande.
- Evt. stopur.

IDE



Hvis I ikke ønsker, at der går løb i den, kan rammen være, at holdene returnerer efter 15 minutter. Derefter vurderes det, hvilket hold, der har fundet de bedste efterligninger.

VARIATION

Lav naturbingo om til kontorbingo. Find 6 ting fra kontoret; en tallerken fra kantinen, en farvepatron, en møtrik osv.



FLUESMÆKKER-BADMINTON

Giv badminton et tvist, så alle kan være med.

SÅDAN GØR I

- Find et passende sted til at spille badminton. Det kan godt være en gang, hvor væggene definerer banens størrelse.
- Lav et net med en snor, et bord, eller noget andet I har ved hånden.
- Lav en turneringsplan, hvor vinderne hele tiden går videre.
- Spil kampe a 5 minutter eller fx først til 10 point.

OVERBLIK



Antal kollegaer:
2-20.

Tid:
5-20 minutter.

Det skal I bruge:

- 2 fluesmækkere.
- Balloner.
- Evt. et net/en snor.



IDÉ

Opret en turnering, hvor kollegaerne kan udfordre hinanden i kampe til 10 point. Hvem får først 10 point? Sæt kollegaernes navne tilfældigt ind i en turneringsplan. Acceptér, at nogle på den måde er højere i hierarkiet fra start end andre. Man kan udfordre hinanden opad eller sidelæns. Hvis man vinder, bytter man plads, så man kommer højere op. Tag et billede af vinderen - Del det på #AMDag

VARIATION

I kan også 'go classic' og spille med almindelige ketsjere og fjerbolde.



DE AMBITIØSE

Går I 'all in' på Arbejdspladsernes Motionsdag? I 'De ambitiøse' finder I aktiviteter, som er mere krævende end i de andre kategorier – der er til gengæld også lagt i ovnen til en gennemført, aktiv og erindringsværdig dag.

AMBI TIØSE



LØB

Løb er en effektiv motionsform, som kan organiseres, så alle kan være med.

SÅDAN GØR I

- Vurdér, hvordan kollegaerne har det med løb: Er det udbredt eller fjernt for hovedparten?
- Overvej, om I skal løbe, lunte eller gå, når aktiviteten kommunikeres.
- Find en passende rute – gerne en kort rundtur. Fx rundt om jeres arbejdsplads. Ved at sende kollegaerne på rundtur, og lade nogle løbe flere runder end andre, bliver de 'motionsuvante' mindre synlige som 'langsomme'.
- Lav eksempelvis variationen 'Rundt om Arbejdspladsen': Hvor mange gange kan I samlet nå rundt om arbejdspladsen på én time? I gang eller løb. Hver gang, en kollega når en runde, flytter I noget – fx en bold fra en spand til et glasrør. Alternativt er der én, som tæller.

OVERBLIK



Antal kollegaer:

Ubegrænset.

Tid:

15-60 minutter.

Det skal I bruge:

- En kort rundstrækning.
- Evt. T-shirt med firmalogo.



IDÉ

Prøv orienteringsløb, der både udfordrer hjerte og hjerne. Find en rute nær jer på www.findveji.dk

Intervalløb er effektivt. Prøv fx 10-20-30 skridt. I gang eller løb opfordres kollegaerne til følgende:

- Gå/løb i roligt tempo i 30 skridt.
- Gå/løb i hurtigere tempo i 20 skridt.
- Gå/løb alt hvad du kan holde til i 10 skridt.

Gentag 5-7 gange.

10-20-30 kan også løbes/gås i sekunder. Altså 30 sekunders rolig gang/løb, 20 sekunder lidt hurtigere og 10 sekunder i maksimalt tempo.



EKSTRA

Kontakt Dansk Firmaidrætsforbund og få et tilbud vedr. en aktivitetsdag, der er skræddersyet til jeres arbejdsplads. Vi stiller op med instruktører og rekvisitter.

Læs mere på www.firmaidraet.dk/aktivitetsdag.

AKTIVITETSDAG

Fordi I griner sammen, bliver udfordret, øver jer i at samarbejde og får pulsen op.

En aktivitetsdag kan arrangeres på mange måder. Ofte vil hold med 5-10 personer på hvert hold rotere til forskellige poster med udfordringer. Udfordringerne kan være støvlekast, petanque, 'en grubleopgave', ballebold, træklatrung, 'skriv et vers til en slagsang' osv. Der er mange muligheder.

SÅDAN GØR I

- Undersøg rammerne: Tid, penge, ressourcer (økonomi og personer).
- Beslut organisering: Hvor mange hold og hvor mange poster?
- Brainstorm på aktiviteter og udvælg dem, som passer bedst til jer.

OVERBLIK



Antal kollegaer:
Ubegrænset.

Tid:
2-5 timer.

Det skal I bruge:

- Ansvarlige kollegaer til posterne. Typisk vil nogle være forhindret i at deltage i aktiviteterne – spørg om de vil hjælpe.
- Rekvisitter til posterne.
- Evt. forfriskning eller frokost.



IDÉ

Hvis I har lyst til mere dynamik, kan I lave hold på forhånd og blande kollegaerne på tværs af afdelinger. Alternativet er en god afdelingsdyst.

Aktivitetssdagen kan fx organiseres som arbejdspladsens stjerneløb – måske med arbejdsrelevante spørgsmål ved posterne.

- Hvornår startede virksomheden?
- Hvad hed grundlæggeren?
- På hvilken adresse begyndte det hele?
- Hvad hed direktøren i 1992?
- Osv.



CYKELTUR

Få frisk luft og vær sammen på en ny måde samtidig med, at I besøger områder omkring jeres arbejdsplads, som I måske ikke kender.

SÅDAN GØR I

- Undersøg, hvor meget tid I har til rådighed.
- Overvej, om der er et godt område i nærheden, som det kunne være sjovt at opleve.
- Der skal skaffes cykler til alle kollegaer. Undersøg, hvor mange der kan medbringe egen cykel, og skaf cykler til dem, der mangler.
- Undersøg, om I har mulighed for at have madpakker/forfriskninger med på turen – lad det gerne dukke op som en overraskelse på ruten.

OVERBLIK



Antal kollegaer:

Ubegrænset.

Tid:

2-6 timer.

Det skal I bruge:

- Cykler til alle.
- En rute i naturskønne omgivelser.
- Evt. drikke.
- Evt. t-shirts til alle.

IDE



Udlevering af vanddunke og T-shirts giver kollegaerne en oplevelse af forkælelse.

Vil I virkelig tage kegler? Lej en pølsevogn og lad den dukke op i landskabet på ruten.



CIRKELTRÆNING

Cirkeltræning er en effektiv måde at styrke kroppen på. I korte intervaller med høj intensitet kommer I hele kroppen igennem.

SÅDAN GØR I

- Find en kollega, der trives med at stå forrest – og som kan instruere øvelserne.
- Beslut, hvor meget tid I vil bruge på aktiviteten og find et passende antal øvelser.
- Skab gode rammer med afspærringsbånd og sæt rekvisitterne klar, så det ser indbydende og spændende ud.

OVERBLIK

Antal kollegaer:
Ubegrænset.

Tid:
30 minutter - 2 timer.

Det skal I bruge:

- Udendørsareal eller gulvplads.
- Træningsprogram.
- Højtalere.
- Evt. skærm til at vise øvelser.



Få inspiration til øvelserne med 'AppMotion' eller på www.7-min.com



NATURFITNESS

Brug naturens fantastiske fitnessrum og kom hele kroppen igennem.

SÅDAN GØR I

- Find en kollega, der trives med at stå forrest – og som kan instruere øvelserne.
- Beslut, hvor meget tid I vil bruge på aktiviteten og find et passende antal øvelser.
- Lav evt. en researchtur, hvor I finder gode steder at lave øvelser.

OVERBLIK



Antal kollegaer:

Ubegrænset.

Tid:

10 minutter - 1 time.

Det skal I bruge:

- Udendørsareal – gerne ved varieret terræn.
- Idéer til øvelser.



Naturstyrelsen har produceret en folder med inspiration til øvelser i naturen; www.naturstyrelsen.dk.

ØVELSER

- Gå op og ned af en kantsten.
- Sid op ad et træ.
- Hop på sten.
- Armstræk op ad en mur.
- Armgang på legepladsen.



PARKOUR

Parkour vækker gadebarnet i dig. Kontakt en lokal instruktør eller kast jer ud i at passere byrummet selv.

SÅDAN GØR I

- Find en kollega, der trives med at stå forrest – og som kan instruere et par parkour-tricks.
- Læg niveauet, så alle kan være med.
- Udforsk nærområdet inden, så I har en væg, en kantsten eller en å, I kan passere.

OVERBLIK

**Antal kollegaer:**

Ubegrænset.

Tid:

20 minutter - 2 timer.

Det skal I bruge:

- Udendørsareal eller gulvplads.



Find inspiration på YouTube; søg på 'Parkour for begyndere'.

RING TIL EN VEN

I behøver ikke være alene om at arrangere Arbejdspladsernes Motionsdag. Her har vi samlet en række idéer til, hvem I kan tage fat i, hvis I ønsker yderligere hjælp og sparring til dagen.

BRUG EN ILDSJÆL

Har I en kollega, der brænder for en bestemt aktivitet? Lad Arbejdspladsernes Motionsdag være anledning til, at I alle prøver kollegaens passion. Måske det kunne blive en fast aktivitet hos jer?

SÅDAN GØR I

- Brainstorm på, hvilke kollegaer, der har interessante, aktive fritidsinteresser.
- Spørg den pågældende kollega om muligheden for, at I prøver aktiviteten. Det kan enten være, at ildsjælen vil vise aktiviteten på arbejdspladsen eller at I kan lave en ekskursion til foreningen/stedet, hvor aktiviteten dyrkes.
- Diskutér, hvordan I kan gøre aktiviteten sjov for alle. Også de 'motionsuvede'.
- Som krydderi kunne I byde kollegaerne på mad med samme tema som aktiviteten: Sejlsport = alt godt fra havet, tango = argentinsk grillbuffet, petanque = baguettes.

KONTAKT EN LOKAL

Fordi I får prøvet noget nyt og er sammen i nye rammer. Og fordi der findes sikkert en masse engagerede i jeres lokalområde, som I vil kunne få et godt samarbejde med.

SÅDAN GØR I

- Ring til en klub eller et aktivitetscenter i nærområdet. Det kan være den lokale bokseklub eller sejlkлуб – og hør, om I kan besøge dem den 13. oktober 2017.
- Ring til den lokale idrætsforening og få inspiration til aktiviteter, hjælp til instruktører eller lån rekvisitter.

FORENINGSEVENTS ARRANGERET AF DIN LOKALE FIRMAIDRÆTS-FORENING/KOMMUNE

Det er muligt at finde åbne foreningsevents i mere end ti byer fredag den 13. oktober. Arrangørerne – foreningerne under Dansk Firmaidrætsforbund og relevante kommuner – inviterer til aktiviteter landet over.

SÅDAN GØR I

- Find din nærmeste firmaidrætsforening på www.firmaidraet.dk
Se en liste over, og læs mere om, de lokale foreningsevents på www.amdag.dk
Det er gratis at deltage.

RING TIL EN VEN

DANSK FIRMAIDRÆTSFORBUND HAR STOR ERFARING MED AT ARRANGERE SJOVE DAGE FOR STORE OG SMÅ ARBEJDSPLADSER – GIV OS ET KALD, HVIS DU MANGLER INSPIRATION, AFVIKLERE ELLER REKVISITTER.

RING TIL OS PÅ TLF. 65 31 65 60



ARBEJDSPLADSERNES
MOTIONSDAG

WWW.AMDAG.DK
#AMDAG



DANSK
FIRMAIDRÆTS
FORBUND