



Kontorstols-Le Mans og kontorstolshockey



Fordi vi alle drømmer om at ræse på kontorstolen – med eller uden en stav i hånden.

Det skal I bruge:

- Gangareal, kantine eller lignende.
- Kontorstole.
- Markør til et vendepunkt.

Sådan gør I:

- Inddel deltagerne i hold á 2-6 personer – hvert hold har en 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 bestemt antal runder – med skift hver gang startstregen passeres.

Tid:

15-30 minutter.

Deltagere:

4-30.

Gode råd:

- Nogle runder kan gennemføres som teamrunder – dvs. at der enten er flere på stolen ad gangen eller ved, at en kollega sidder på stolen, imens en anden skubber. Den, der skubber, kan have bind for øjnene (det giver en ekstra samarbejdsdimension).
- Udvid eventuelt aktiviteten til at være kontorstolshockey. Alt I behøver her er nogle aviser, en bold og nogle skraldespande som mål. I kan også købe rigtige floorballstave, så der alle årets dage kan spilles frokostfloorball/pausefloorball i kantine, i mødelokaler eller på lageret. Få minutters floorball om ugen forbedrer konditionen, balancen og den generelle sundhed.

Bonus:

At kombinere en velkendt aktivitet med et remedie på arbejdspladsen bevirker, at aktiviteten får nyt liv og skaber anderledes muligheder for bevægelse.