

# Aktivitetskatalog

Inspiration til små aktive pauser i hverdagen



## Stomp

Grundtaket er "we will rock you": 2 tramp og klap i hænder. Klappet skiftes undervejs ud med andre øvelser:

- Ræk armene op i vejret og ned igen - sig "Hey!"
- To klap ved siden af hovedet (skift mellem hver side) - sig "Wup wup"
- Et højt hop - sig "shhh", når man lander
- Sæt øvelserne sammen efter hinanden



## 1-2-3

Gå sammen to og to og stå med front mod hinanden. I skal skiftes til at sige "1", "2", "3" i en sløjfe. Person A siger "1", person B siger "2", person A siger "3" og så fremdeles. Efter lidt tid skiftes ordene løbende ud med bevægelser. Det er VIGTIGT at tallet ikke siges sammen med bevægelsen.

1. *Hop på stedet* - Person A hopper, person B siger "2", person A siger "3".
2. *Pirouette* - Person A hopper, person B laver en pirouette, person A siger "3".
3. *Rumpebump* - Person A hopper, person B laver pirouette, A og B bumper rumperne mod hinanden.

## Cowboyduel

Gå sammen to og to og vend jer med front mod hinanden. Stå med hænderne ned langs kroppen, klar til at skyde. Hvert tal fra 1-7 får nu en kommando, som I skal udføre:

1. Klap højre hånd mod hinanden.
2. Klap venstre hånd mod hinanden.
3. Klap begge hænder mod hinanden (dobbelt high five).
4. Klap i egne hænder
5. Spark højre fod mod hinanden.
6. Spark venstre fod mod hinanden.
7. Hop op og spark begge fødder mod hinanden.

Tallene med tilhørende kommando bliver sagt i vilkårlig rækkefølge, og det gælder om hurtigst muligt at få udført den rigtige kommando.

## Fang en finger

Alle rejser sig. Alle holder venstre håndflade frem foran sig. Højre hånds pegefinger placeres nu på venstre håndflade, og på "NU" skal venstre hånd forsøge at fange højre pegefinger, mens pegefingeren forsøger at "stikke af" fra venstre hånd. (Det virker lidt fjollet at stikke af fra sig selv).

Derefter holder man venstre håndflade over mod naboen (til venstre for) og samtidig placerer højre pegefinger i den anden nabos hånd (til højre for). Så skal man ikke fange sin egen finger, men naboens. Samtidig skal man koordinere og forsøge at undgå selv at blive fanget til den anden side.

## Tommelfingerkrig

Gå sammen to og to og stå med front mod hinanden. Tag fat i højre hånd, så tommelfingrene er frie. Sig nu følgende remse, mens tommelfingrene flyttes fra side til side på kryds af hinanden: "En, to, ti - nu der tommelfingerkrig." Herefter kæmpes om at få fanget og fastholdt den andens tommelfinger. Tag evt. revanche bagefter.

## Klask en hånd

Gå sammen to og to og stå med front mod hinanden. Den ene vender begge håndflader opad, mens den anden lægger sine håndflader lige ovenover - uden at røre. Det gælder nu om for den nederste at ramme den øverstes håndflader. Byt undervejs.

## Vil du vide mere?

Mit navn er Pernille Snitkjær, og jeg er uddannet fra Københavns Universitet med en kandidat i Idræt og Humanfysiologi. Derfor har jeg min faglige baggrund i bevægelse, der påvirker - ikke bare kroppen - men også hjernen i en gunstig retning.

Vores krop er ikke lavet til at sidde stille, og derfor kan små aktive pauser give god energi i en ellers stillesiddende hverdag.

Siden 2014 har jeg været selvstændig i min egen virksomhed, hvor jeg har arbejdet med bevægelse i hverdagen - herunder aktive pauser til konferencer og møder.



Skal jeg også komme ud til jeres konference eller møde? Et lille indslag med aktive pauser vil give jeres deltagere mere ilt til hjernen, så de får fornyet energi til at koncentrere sig om det næste indslag. Derudover kan det være med til at løfte stemningen, hvis alle får et lille smil på læben.

### Kontakt mig på

22 670 780

<mailto:p.snitkjaer@gmail.com>

<https://www.linkedin.com/in/pernille-feld-snitkjaer/>