

# Aktivitetstrailer



Her finder du et overblik over indholdet i Falck Sport's aktivitetstrailer. Brug trailerens indhold til at få mere bevægelse ind på arbejdspladsen og øg det sociale sammenhold.

Udlån foregår gennem kontakt til Allan Smedegaard på mail: [smedegaard@falcksport.dk](mailto:smedegaard@falcksport.dk) eller på telefon: 40 20 21 03. Trailerens kan lånes i 2-4 uger ad gangen.

I dette hæfte er en vejledning til, hvilke aktiviteter I kan lave med aktivitetstrailerens indhold, samt en beskrivelse af initiativet, "En uge med sjov (og social) motion". "En uge med sjov (og social) motion" er forsalg til forskellige aktiviteter, så du kan prøve nye måder at bevæge dig på sammen med dine kollegaer.

## Indhold i aktivitetstrailerens

<b>Træning</b> .....	<b>2</b>
Elastikbånd.....	2
Resistance band .....	2
TRX .....	3
<b>Spil</b> .....	<b>4</b>
Discgolf .....	4
Fodboldkroket .....	5
Cornhole.....	5
Fun zone- / soft badminton og - tennis.....	6
Hockey .....	6
Rundbold.....	7
Stigegolf .....	8
Spikeball.....	8
Stangtennis .....	9
Kongespil .....	9
Bordtennis.....	9
SUP.....	10
"En uge med sjov (og social) motion" .....	11

## Træning

Denne del af trailerens indhold anvendes primært i forbindelse med træning. Vi har udviklet nogle træningsprogrammer, som du og dine kollegaer kan prøve med materialet.

### Elastikbånd

Der befinder sig elastikbånd med 5 forskellige belastninger - hhv. 10LB (4,5 kg), 20LB (9,1 kg), 30LB (13,6 kg), 40LB (18,1 kg) og 50LB (22,3 kg) - i aktivitetstraileren. Du kan udvælge den belastning, som passer bedst til dit styrke- og koordinationsniveau.



Eksempel på træningsøvelser med elastikbånd:

Øvelse	Beskrivelse	Gentagelser x Sæt
Biceps curl	Stå på elastikken og hold den med armene ned langs kroppen. Træk elastikken op mod kroppen ved at bøje albuerne. Overarmene holdes i ro langs kroppen – albuerne peger mod gulvet.	12 gentagelser x 3 sæt
Brystpres	Tag elastikken bag om ryggen og hold i hver ende med hænderne foran kroppen. Albuerne skal være bøjet og hænderne holdes ca. ud fra skulderhøjde. Pres hænderne fremad, indtil armene er strakte. Vend herefter langsomt og kontrolleret tilbage til startpositionen.	12 gentagelser x 3 sæt
Squats	Placér elastikbåndet under dine fødder, og tag fat i enderne (en i hver hånd). Stå med fødderne lidt bredere end skulderbredde, og hold elastikken stram op omkring skuldrene. Bøj knæene og sænk dig ned i en squat. Sørg for at holde ryggen lige under øvelsen. Pres herefter op gennem hælene for at vende tilbage til startpositionen.	12 gentagelser x 3 sæt
"Så stor"	Hold elastikken foran kroppen og træk den ud til siderne. Hold håndleddene i lige forlængelse af underarmen, og bøj ganske let i albuerne for at undgå at overstrække ledene. Udfør bevægelsen i langsomme og rolige bevægelser.	12 gentagelser x 3 sæt

Der ligger også en vejledning med elastikkerne i traileren.

### Resistance band

I traileren finder du også en modstandselastik (modstand = 13 kg). Denne elastik kan du bruge til at træne med modstand, dvs. lave visse øvelser med belastning. Træning med en modstandselastik er meget alsidig, da du kan bruge dem til utroligt mange øvelser.



(Der er øvelser på printet på elastikken, så nemt har en vejledning lige ved hånden).

### TRX

TRX også kaldet trænings Slynges er en glimrende træningsform, hvor du engager din core stort set uanset, hvilken øvelse du laver. Med TRX-udstyret bruger du primært din egen kropsvægt som belastning/modstand. Øvelserne er anderledes og giver en effektiv træning.



Eksempel på træningsøvelser med TRX-slynger;

Øvelse	Beskrivelse	Gentagelser x Sæt
TRX Rows	Stå med ansigtet mod ankerpunktet og hold håndtagene i hver hånd. Læn dig tilbage, mens du holder armene strakte, og træk overkroppen op mod håndtagene ved at bøje albuerne og trække skulderbladene sammen. Langsomt sænk dig tilbage til startpositionen.	12 gentagelser x 3 sæt
TRX Pike	Placer dine fødder i håndtagene af TRX-slyngen, og kom ind i en plankeposition med hænderne placeret under skuldrene. Spænd i mavemusklerne og løft hoften opad, så din krop danner en V-form. Sænk langsomt hoften tilbage til startpositionen.	12 gentagelser x 3 sæt
TRX Bænkpres	Stå med ansigtet væk fra ankerpunktet og hold håndtagene ved dine skuldre med albuerne bøjet. Skub	12 gentagelser x 3 sæt

---

armene fremad for at strække dem ud, mens du holder overkroppen stabil og aktiv i core-muskulaturen. Bøj albuerne og vend langsomt tilbage til startpositionen.

---

Der ligger også et træningsprogram vedlagt i aktivitetstraileren.

## Spil

Traileren indeholder også en masse forskellige spil, som ikke er direkte associeret med træning, men alligevel indeholder bevægelse og tilmed sjov. Aktiviteterne i denne kategori er ikke alle lige kendte, men vi anbefaler, at I prøver dem af alligevel. De er nemlig sjove!

### Discgolf

Discgolf er en afart af den klassiske golf, hvor man i stedet for køller og bold bruger en disc. I stedet for at skyde efter et hul, kaster man efter en særlig stålkurv. Spillet går i korte træk ud på at få discen i kurven på færrest muligt fast. Disc golf er ret ukompliceret, så det er nemt at komme i gang med spillet.

I aktivitetstraileren finder du 2 transportable "huller" og bl.a. driver- og en putterdisc. Du kan udfordre dine kollegaer til en gang fyraftensdiscgolf eller lave en hyggelig weekend ud af det. I traditionel discgolf spiller man 18 huller, men I kan helt selv bestemme, hvor mange huller, I vil spille.



## Disc Golf Score Card

Player name	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Front
Player name	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Back

### Fodboldkroket

Det klassiske havespil, kroket, har fået en frisk drejning. I fodboldkroket handler det (som navnet antyder), om at styre fodbolden gennem banen med fødderne. Fodboldkroket kan spilles med hold eller individuelt.

I aktivitetstrailereren finder du et sæt, som indeholder 2 målpinde, 4 fodbolde og 10 porte.



### Cornhole

Aktivitetstrailereren indeholder spillet, cornhole, som er særligt populært i Nordamerika. Spillet går ud på at hold af 1-4 kaster ærteposer i modsatte holds hul. Holdene kaster alle deres ærteposer og turen skifter herefter. Hver ærtepose, der kastes i hullet, giver 1 point. Holdet, som kommer først til 21 point, vinder. Spillepladerne skal stå ca. 4 meter fra hinanden.

Sættet indeholder 2 spilleplader med huller og i alt 8 ærteposer. Spillet er enkelt og hurtigt. Det kan spilles både indenfor og udenfor.



### Fun zone- / soft badminton og - tennis

Du finder også 2 sæt ketsjere og bolde til hhv. soft badminton og soft tennis i aktivitetstrailer. Soft-spillene er perfekte til at lege. Du bestemmer selv banestørrelsen (og om der overhovedet skal være en bane). Du kan selv beslutte, hvordan man tæller point, og du kan også selv forsøge at tilføje dine egne sjove regler.



Eksempler på sjove tilføjelsesregler:

- Man skal spille med sin nondominante hånd.
- Hver gang du slår til bolden, skal du sige en dyrelyd
- Du skal hinke rundt på et ben. Efter hver bold skal I skifte ben

### Hockey

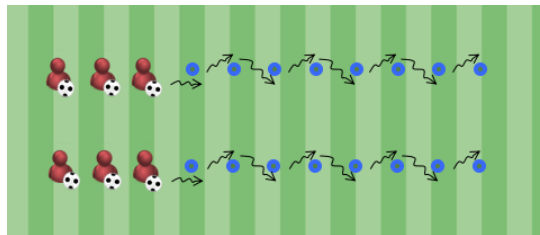
Hockey er et sjovt spil, som kan spilles både indendørs og udendørs. Man spiller 6 mod 6, og det handler om at føre bolden ned i modstanderens mål ved hjælp af hockeystave. Et normalt hockeyspil varer 3X20 minutter. Du har også mulighed for at præge dit spil ved at vælge, hvilken intensitet du vil spille med, hvilken position du vil spille, og I kan selv vælge, hvor stor jeres bane skal være.

Dette sæt indeholder 2 transportable mål, 12 stave (højre og venstrevendte) og 50 kegler til afmærkning.



Hvis du ønsker at gøre spillet sjovere kan I spille køje-hockey i stedet. Køje-hockey har samme spille-regler som almindelig hockey, men spillerne har specielle briller på, der gør at spillerne har begrænset udsyn. Du kan lave de specielle briller selv. Brillerne består af 2 plastikkopper og 1 elastik (pr. person).

Hvis I ønsker at træne sammen, kan I lave forhindringsbaner med keglene, som I skal styre i gennem. I kan selv bestemme, hvor svært det skal være (hvis I sætter keglene tættere på hinanden, bliver det sværere + hvis I dribler hurtigere gennem banen, bliver det også sværere).



### Rundbold

Rundbold er et klassisk slagspil, som mange sikkert har spillet i skoletiden. Spillet handler om score flest point. Kampen spilles i 2 halvlege, hvor de 2 hold skiftes til at være inde og ude. Holdet som er inde, skal bruge et bat/boldtræ til at skyde en tennisbold ud på banen – i al den tid bolden er i spil på banen, må indeholdet løbe mellem baserne. Når indespillerne når en hel runde får holdet et point. Udeholdet skal forsøge at få bolden tilbage til opgiveren hurtigst muligt, så indespillerne ikke når at løbe mange baser. Hvis en indespiller bliver "fanget" mellem 2 baser er vedkommende "død". Når opgiveren modtager bolden fra sit team, skal vedkommende råbe "Stop!", så indespillerne ved, at de ikke længere kan løbe.

Indeholdet:

- 1 point for indkomne spillere
- 6 point for en "befrier" (man løber en runde på sit eget slag)

Udeholdet:

- 1 point for en "død" spiller (spiller der ikke når i mål)
- 1 point for at gribe en bold

Strafpoint (modstander)

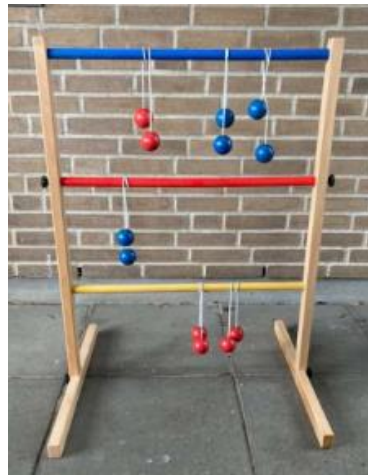
- -1 point hvis slåeren kaster battet/boldtræ
- -1 point hvis man står i vejen for indespillere

Aktivitetstraileren indeholder materialerne til at spille rundbold herunder: 2 bat/boldtræ, 1 tennisbold, 1 opgiverbase og 4 flag til at afgrænse banen.



### Stigegolf

Stigegolf er et hyggeligt spil, som kan spilles af 2-6 spillere. Spillet indeholder en stige og 6 sæt af kugler, som hænger sammen med en snor. Spillerne opdeler sig på 2 hold og stiller sig med en passende afstand til stigen. Spillerne kaster nu skiftevis deres kugler. Hvis man rammer nederste trin i stigen, får man 3 point, midterste trin giver 2 point og øverste trin giver 3 point. Det handler om at være holdet, som først får 21 point.



### Spikeball

Spikeball er et nyere spil, som er sjovt at spille i haven eller på stranden. Spillet handler i korte træk om at slå bolden ned på trampolinen i en vinkel, hvor modstanderholdet ikke kan nå bolden. Der er ikke nogen banehalvdele, så holdene kan bevæge sig frit rundt om trampolinen. Man spiller 2 hold af 1-2 personer, som skal samarbejde om at gøre så modstanderholdet ikke kan nå at returnere bolden. Spillet startes ved, at en af spillerne server til den modsatte side af trampolinen. Herefter kan begge holdt bevæge sig frit rundt. Holdet må spille bolden til hinanden maks. 2 gange før bolden skal skydes ned i trampolinen. Hvis bolden rører jorden er den tabt og modstanderholdet får et point. Holdet der først får 21 point vinder spillet.

Spillet er sjovt og kan spilles af alle.





I aktivitetstraileren finder du et spikeballsæt bestående af en trampolin og 2 bolde. Der ligger også en vejledning ved spillet.

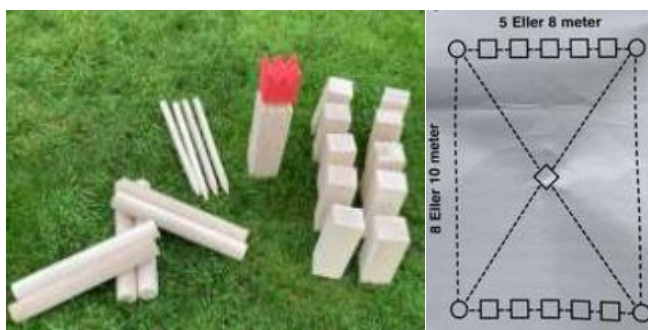
### Stangtennis

Du kan også finde stangtennis i aktivitetstraileren. Stangtennis er et simpelt spil, hvor du kan spille 2 personer sammen. Det handler om at slå bolden så mange gange rundt i sin egen retning, at den ikke længere kan flyttes. Modstanderen forsøger samtidigt at slå bolden den modsatte retning.

Spillet er et udendørsspil, som kan spilles af alle. Det kræver ikke mere plads end en lille græsplet m. Ø2-3 meter.

### Kongespil

Kongespil er endnu et klassisk havespil, som du kan spille fra aktivitetstrailere. Spillet er et stille og roligt hyggespil, hvor det handler om først at vælte alle modstanderens klodser og derefter vælte kongen i midten af banen. Holdene kaster skiftevis alle 6 kastepinde. Hvis holdet vælter en klods, skal modstanderen kaste klodsen på egen banehalvdel. De skal du vælte den eksakte klods før de må begynde at kaste efter modstanderklodserne igen. Hvis man vælter kongen inden alle modstanderens klodser er væltet, har man tabt spillet.



I aktivitetstraileren finder du 6 kastepinde, 1 konge, 4 afmærkningspinde til banen, 10 klodser.

### Bordtennis

Dette bordtennissæt har en clickon-net, der gør at man kan spille på stort set alle borde (bordkanter med op til 5 cm tykkelse). Bordtennis er et spil man spiller 2 personer. Det handler om at slå bolden over på modstanderens side af bordet uden at vedkommende kan returnere den.

I kan spille variationer af spillet, f.eks. rundt om bordet, hvor der kan være flere end 2 deltagere.



## SUP

SUP er en betegnelse for "Stand Up Padle surfing". Her handler det om at stå op på boardet og skabe fremdrift ved at padle med pagajen i vandet. Ud over at tage en stille og rolig tur på vandet kan du også lave forskellige aktiviteter f.eks. SUP fitness, hvor du kan lave yoga på boardet mens det ligger stille på vandet.



## ”En uge med sjov (og social) motion”

Initiativet ”En uge med sjov (og social) motion” handler om at præsentere dig og dine kollegaer for nye aktiviteter og opbygge et fællesskab. Initiativet indeholder en række aktiviteter, som kan laves med indholdet i Falck Sports Aktivitetstrailer.

Aktiviteterne foregår i frokostpausen, efter arbejdstid eller som en kort aktiv pause, for at det ikke skal tage for meget af selve arbejdstiden. Initiativet er udarbejdet med henblik på, at arbejdspladsen har mulighed for at samles. Hvis I arbejder på forskellige tidspunkter/ har pauser på forskellige tidspunkter, osv. kan I evt. lave stationer, hvor aktiviteterne står klar til at blive afprøvet, og medarbejderne selv prøver dem af, når de har tid.

Initiativet er egnet til ca. 15 mennesker – hvis I er flere eller færre, kan I bytte aktiviteterne ud, så det passer til jeres specifikke behov og lyster. Det vigtigste er at prøve nogle sjove aktiviteter af i fællesskab!

	<i>Planlagt aktivitet</i>
Mandag	<b>Rundboldkamp</b> – arranger en kort rundboldkamp enten i løbet af frokostpausen eller efter arbejdstiden. Det behøver ikke at tage så lang tid – medarbejderne skal nå at nyde aktiviteten, men uden at det er for tidskrævende.
Tirsdag	<b>Aktiv pause med stige-golf</b> – sørg for at have alle redskaber og nødvendige rekvisitter klar, så medarbejderne kan holde en aktiv pause. Arranger evt. en turnering, så der kommer et motiverende konkurrenceelement.
Onsdag	<b>Fodboldkroket</b> – arranger en fodboldkroketturnering i frokostpausen eller efter arbejde. Sørg for at have et område i nærheden, hvor det er muligt at sætte en bane op. I kan afgøre om I har lyst til at dyste på hold eller individuelt, og I kan vurdere, hvor svær I synes at banen skal være.
Torsdag	<b>Aktiv pause med bordtennis</b> – Sæt nettet op på et bord og inviter dine kollegaer til at holde aktive pauser i løbet af dagen med bordtennis. Sørg for at bordet ikke er på kontoret, så det forstyrrer de medarbejdere, som ikke holder pause. Opfordr alle til at komme forbi i løbet af dagen og holde en kort aktiv pause med bordtennis.
Fredag	<b>Spikeballturnering</b> – Arranger en spikeballturnering efter arbejdstid. Dine kollegaer tilmelder sig som hold. Lav en turneringsplan, hvor flere af holdene får mulighed for at spille mod hinanden. Arranger evt. en præmie til det bedste hold.
Lørdag	<b>Picnic med havespil</b> – på den sidste dag i ”En uge med sjov (og social) motion” arrangeres en hyggelig picnic, hvor kollegaerne inviteres. I kan evt. selv medbringe madpakker eller arrangere noget sammen. I kan også selv vurdere, om det skal være et arrangement, hvor alle kan invitere deres familie også. Planlæg picnichen på et nærtliggende grønt område og medbring forskellige havespil fra aktivitetstrailer; herunder kongespil, fodboldkroket, stangtennis, spikeball, osv. Tak alle for deres deltagelse i ugens aktiviteter og nævn at I kan låne traileren igen for at prøve de sjove aktiviteter endnu en gang.

Redskaber til ovenstående aktivitetsplan:

- Rundboldudstyr fra aktivitetstrailer
- Stige-golf fra aktivitetstrailer
- Fodboldkroketudstyr fra aktivitetstrailer
- Bordtennissæt fra traileren og et bord
- Spikeballsæt fra aktivitetstrailer
- Havespil, eks. kongespil, fodboldkroket, stangtennis, spikeball (og hvad I ellers har lyst til at medbringe til picnichen – der er masser af muligheder i aktivitetstrailer).
- Et grønt område til picnichen. Det kunne f.eks. være en nærtliggende park eller et fritidsområde.