

Hvor er der bevægelse i min hverdag?

Styrke og udholdenhed

Formål

- At få en god oplevelse af at bruge kræfterne i bevægelsesrummet og herudfra udveksle erfaringer om bevægelse i hverdagen
- At finde ind til, hvad bevægelse er for den enkelte samt hvad der føles godt og gør godt
- At skabe opmærksomhed på prioriteringer, deltagerne foretager i hverdagen i forhold til bevægelse samt hvilken betydning det har for den enkelte
- At understøtte en spirende gruppefølelse og give hver enkelt oplevelsen af at være en vigtig del af gruppen

Mødegangens indhold

- Velkommen
- Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst?
- Refleksion: Hvad betyder bevægelse i mit liv?
- Øvelse: Bevægelsesforløb med styrke og udholdenhed
- Refleksion: Bevægelse, styrke og udholdenhed
- 30 min om dagen, hvad er det?
- Case: Historien om Ib
- Refleksion: Prioritering af bevægelse i hverdagen
- Mulighed for mere bevægelse i hverdagen
- Opfølgning: Hjemmeopgaven fra 1. mødegang
- Hjemmeopgave: "Find en vane og forstyr den" - Bryde mønstre og handlinger
- Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?
- Praktisk information
- Afslutning

Rammer

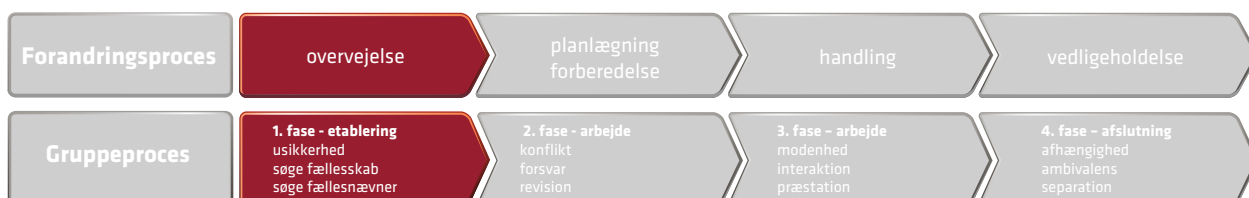
- Bevægelsesrum
- 3 timer
- En bevægelsesfaglig Livsstilscafemedarbejder
- En ankerperson

Didaktik

- Underviserstyret, tydelige rammer med mulighed for indflydelse fra deltagerne (primært induktiv tilgang).

Bemærkninger

Gruppen er stadig relativt ny. I øvelserne lægges der vægt på at etablere positive forventninger til hinanden. Samtidig afbalanceres vægt på individets behov over for gruppens behov.





Velkommen

Et velkomstritual kan være medvirkende til at gøre mødet trygt og samle gruppens opmærksomhed. Ritualer kan være, at deltagerne giver håndtryk, ser hinanden i øjnene eller mødes i en kreds midt i rummet med hinanden i hånden og ser på hinanden. Find eventuelt i fællesskab en måde, som føles naturlig og giver mening.

Formål

- At skabe trykthed gennem **repetition**
- Bekræfte rummelighed og fortrolighed mellem deltagerne i deres fælles bestræbelser på at forandre noget i livet
- At samle gruppens opmærksomhed

Dagens program præsenteres, og der gives eventuel praktisk information om deltagere, afbud o.l..

Definer rammerne for samværet og for processen i fællesskab. Kom ind på betydningen af at være **til stede som den man er** og samtidig give plads til, at andre også kan være der med det de er. At den enkeltes og gruppens **rummelighed** har stor betydning for oplevelsen af at kunne give slip på det gamle og udvikle noget nyt. Den fælles opgave er, at give hinanden mulighed for at udforske og afprøve, at gøre det nye og uvante, anderledes eller fremmede, som er en vigtig del af forandringsarbejdet. Kom ind på betydningen af, at muligheden for at handle anderledes i gruppen ved Livsstilscafeen, vil åbne for også at handle anderledes i andre sammenhænge og dermed skabe reel forandring i hverdagen. Mod, nysgerrighed og gensidig respekt er gode forudsætninger for en god proces for den enkelte og for gruppen.

Formål

- At nære fornemmelsen af fællesskab igennem højest mulig grad af deltagerindflydelse og -involvering fra begyndelsen
- At tydeliggøre betydningen af at arbejde med sin forandringsproces i en gruppe
- At skærpe opmærksomheden på, hvad der har betydning for gruppedannelse og for den enkeltes individuelle forandringsproces
- At styrke den enkeltes bevidsthed om sine behov, ønsker og forventninger til rammerne og gruppen og til at bidrage til en god proces
- At stimulere fornemmelsen af ejerskab hos deltagerne

OVERVEJELSER

- Hvor** høj grad af involvering er netop denne gruppe parat til?
- På hvilken måde** lægger du bedst op til en fælles definition af rammer for samvær?
- Har** du selv præferencer i forhold til **velkomstritualer**?
- Hvor** meget og hvor lidt vil du dele overvejelserne omkring betydningen af **velkomstritualer**? Hvorfor?

Forandringsproces

overvejelse

planlægning
forberedelse

handling

vedligeholdelse

Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst?

Hver deltager fortæller til gruppen, hvad han/hun har været optaget af siden sidst i ønsket om at ændre på sin sundhed. Resten af gruppens opgave er at **lytte uden at kommentere og vurdere**. Giv et eksempel på, hvordan sådan en fortælling kan lyde.

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Tænk tilbage til sidste gang
- Hvad tog du med herfra?
- Hvordan har det vist sig i den mellemliggende periode?

Formål

- At gøre deltagerens forandringsproces nærværende for den enkelte og for gruppen
- At træne en samværskultur, hvor den enkelte selv afgør, hvad der er meningsfuldt og værdifuldt at dele med gruppen
- At rammesætte en kultur for samvær, hvor man lytter til det, som har betydning for den enkelte med åben interesse uden at vurdere og bedømme det
- At styrke gruppefølelsen igennem at dele

OVERVEJELSER

Det at lytte uden at vurdere er uvant for de fleste

Hvordan giver du en meningsfuld instruks til netop det?

Hvor lang taletid vil den enkelte få? (f.eks. et par minutter)

Hvordan holder du tiden for den enkelte og gruppen?

Hvordan har du det med at afbryde en deltager?

Hvor meget og hvor lidt vil du presse en deltager, som holder sig tilbage?

Hvordan styrker du den enkeltes **oplevelse af betydning** i forhold til gruppen?

**Refleksion: Hvad betyder bevægelse i mit liv?**

Hver enkelt gør sig overvejelser om betydningen af at bruge sin krop og skabe bevægelse i sit eget liv. Deltagerne skriver stikord i sin notesbog.

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Hvad betyder bevægelse for mig?
- Hvordan er min kropsfornemmelse nu?
- Hvordan har jeg det i min krop lige nu?

Formål

- At rette opmærksomheden mod deltagerens forhold til bevægelse
- At den enkelte bevidstgør sig om tilstanden i sin krop før bevægelsesforløbet for at kunne sammenligne efter bevægelsesforløbet

OVERVEJELSER

Hvordan instruerer du enkelt?

Hvilke ord bruger du?

Forandringsproces

overvejelse

planlægning
forberedelse

handling

vedligeholdelse

**Øvelse: Bevægelsesforløb med styrke og udholdenhed**

Se forslag til øvelser og bevægelseslege (Bilag 1). Der findes flere øvelser under afsnittet: Ekstra øvelser, Bilag 2: Bevægelsesaktiviteter i salen. Du kan finde gode øvelser på Handicapidrættens videnscenter vedrørende tilpasset idræt. Link: <http://www.handivid.dk/idraet/lege-aktivitetsbase/>

**Refleksion: Bevægelse, styrke og udholdenhed**

Uddybende samtale, refleksion og erfaringsudveksling om styrke og udholdenhed.
Bevægelse i hverdagen – hvad er bevægelse for den enkelte – hvad føles godt osv.?

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Hvordan er din kropsfornemmelse nu (varme, kulde, åndedrættet, fødder, lår, hofter, ryg...)?
- Hvor bruger du din styrke og udholdenhed i hverdagen?
- Hvad er tydeligst af det du har lavet i dag?
- Hvordan tror du, det kan være?
- Kender du det fra noget i din hverdag?
- Kunne du på noget tidspunkt klare mere end du plejer? Hvad, hvornår?
- Kunne du på noget tidspunkt mærke en grænse for din formåen? Hvad, hvornår?
- Hvad får dig til at blive ved eller holde op?

Formål

- At få opmærksomhed på forandringer i kropsfornemmelsen før og efter bevægelse
- At genopdage glæden og lysten til at bevæge sig alene og med andre
- At alle kan få en oplevelse af at bidrage og være med
- At mærke sin styrke og sine eventuelle grænser for formåen
- At mærke hvad der tiltaler og hvad der ikke tiltaler den enkelte
- At relatere disse oplevelser til hverdagen og eventuelt hvad det betyder i forhold til at få mere bevægelse ind i hverdagen
- At den enkelte bliver opmærksom på drivkraften til at bevæge sig

OVERVEJELSER**Hvordan** gør du det muligt for alle at være med?**Hvordan** kan du regulere intensiteten i en øvelse?**Hvordan** håndterer du det at én eller flere ikke kan, tør eller vil deltage i en opgave?**Hvem** kan være gode, spændende eller problematiske at sætte sammen?

Pauser er vigtige



30 minutter om dagen, hvad er det?



Åben og interaktiv deling af den viden, som er til stede i gruppen om sundhedsstyrelsens anbefalede 30 minutters fysisk aktivitet om dagen. Nuancerer budskabet 30 minutter. Brug gerne flip-over til at tydeliggøre den enkeltes bidrag.

- Hvad kender I til anbefaling om 30 minutters fysisk aktivitet dagligt?
- Hvad tænker I om det?
- Hvad vil I gerne vide mere om?
- Inddrag eventuelt Sundhedsstyrelsens anbefalinger angående 30 minutter om dagen

Formidling af viden om

- At 30 minutter kan deles op
- At der er forskel på, om man arbejder med sin almene sundhed, sin styrke eller sin udholdenhed
- Hvordan almen sundhed, styrke og udholdenhed påvirker hinanden og om forskellene
- At der er forskel på, om bevægelse foregår i hverdagens aktiviteter eller ved planlagt træning
- At regelmæssigheden, intensiteten osv. kan have en betydning i forhold til, hvad man vil opnå

Brug flip-over eller overhead baseret på Sundhedsstyrelsens anbefalinger vedrørende 30 minutter om dagen (se Bilag 2). Uddel eventuelt materiale om forskellene på almen sundhed, styrke og kondition til de, som er interesseret i detaljerne.

Link: <http://www.sst.dk/publ/Publ2012/BOFO/FysiskAktivitet/FysiskAktivitetHaandbog.pdf>

Formål

- At få et indblik i den viden, der findes i gruppen
- At dele og uddybe den viden, deltagerne har
- At gøre viden efterspurgt
- At tage afsæt i det deltagerne allerede ved og ikke ved, og lade Livsstilscafemedarbejderens formidling udspringe af efterspørgsel
- At tydeliggøre, hvad der ligger i sundhedsstyrelsens anbefalinger
- At nuancere budskabet 30 minutter

OVERVEJELSER

Hvordan involverer du flest muligt?

Hvilken form passer bedst til denne gruppe?

Er der deltagere, der har brug for ekstra støtte til at byde ind?

Forandringsproces

overvejelse

planlægning
forberedelse

handling

vedligeholdelse

Historien om Ib

Fortæl en historie om vanemennesket Ib. Han er ikke så aktiv.

IB

Ib står op om morgenen og kører børnene i børnehaven og fortsætter så videre på arbejde i bilen.

Her tager han elevatoren til 3. sal.

Når han skal give kollegaerne besked, sender han en mail.

Når han kommer hjem, sætter han sig i yndlingsstolen og taler i mobil ½ time, herefter tager han fjernbetjeningen, som ligger ved armlænet, og tænder for fjernsynet.

Mens fjernsynet kører, finder han sin bærbare computer frem og laver sine indkøb på nettet.

Aftensmaden er færdiglavet eller er en pizza bragt med bud.

Opvasken kommer han i opvaskemaskinen, hvorefter han sætter en vask over i vaskemaskinen og tager tørt tøj ud af tørretumbleren.

Han gider ikke rengøring og har derfor rengøringshjælp og vinduespudser.

Hans dejlige hund bliver lukket ud i den næsten vedligeholdelsesfrie have efter aftensmaden.

Han slår selv græsplænen ca. 1 gang i ugen med sin motorplæneklipper.

Hver anden uge kører han bilen i vaskehallen.

Om aftenen nyder han at se tv og at skrive på facebook.

(Suppler selv historien om Ib)

Spørgsmål til refleksion

Hvor er der muligheder for mere bevægelse i Ibs hverdag?

Rul en skitse af en stor person ud på gulvet og læg op til brainstorm på, hvor der er muligheder for mere bevægelse i Ibs hverdag. Bed alle skrive forslag på skitsen efterhånden som de kommer frem i den fælles brainstorm.

**Refleksion: Prioritering af bevægelse i hverdagen**

Med afsæt i dialogen om Ib tages en åben dialog om, hvordan den enkeltes prioriteringer i forhold til bevægelse er i hverdagen.

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Hvordan prioriterer du bevægelse i din hverdag?
- Hvad gør, at du vælger som du gør?
- Hvilken betydning har og får de forskellige valg for din hverdag?

Formål

- At den enkelte forholder sig til, hvordan han/hun prioriterer bevægelse i hverdagen og hvilke grunde der ligger bag
- At den enkelte bliver opmærksom på betydningen af egne prioriteringer
- At der sås en spire for, at disse prioriteringer kan revurderes

OVERVEJELSER

Skal dialogen foregå i plenum, små grupper eller individuelt?
Hvordan støtter du, at refleksionerne fastholdes af deltageren?

Forandringsproces

overvejelse

planlægning
forberedelse

handling

vedligeholdelse



Mulighed for mere bevægelse i hverdagen

Efterfølgende overvejer den enkelte hvor der er mulighed for mere bevægelse i hans/hendes egen hverdag. Skriv i notesbogen.

Spørgsmål til refleksion

Hvor er der muligheder for bevægelse i min hverdag?

Eksempler på muligheder for at få 30 minutters bevægelse i hverdagen

- Tager trappen i stedet for elevatoren
- Cykler i stedet for at tage bilen
- Parkerer langt væk eller tæt på
- Går flere gange eller samler tingene sammen og går en gang
- Sidder eller står, når man taler i telefon
- Slår græsset med håndskubber i stedet for med motorplæneklipper
- Hænger vasketøj ud i stedet for at tørre i tørretumbler

Du kan eventuelt inddrage oversigter om aktivitet og inaktivitet i hverdagen. Se Sundhedsstyrelsens materiale vedrørende fysisk aktivitet og energiforbrug (link: <http://www.sst.dk/Sundhed%20og%20forebyggelse/Fysisk%20aktivitet/Fysisk%20aktivitet%20og%20energiforbruget.aspx>.) De små valg, vi foretager i hverdagen, kan give en mærkbar forandring i det lange løb.

Formål

- At stimulere til, at deltagerne ser de mange muligheder for bevægelse i hverdagen
- At hver enkelt byder ind uden at lade sig begrænse af, hvad der er muligt, ikke muligt, for fjollet, noget man ikke plejer osv..
- At træne deltagerne i at se bevægelse som noget, man kan opsøge i hverdagen
- At gøre det begribeligt, at prioritering af bevægelse i hverdagen har betydning

OVERVEJELSER

Hvordan stimulerer du bedst en kreativ stemning for at finde bevægelsesmuligheder?

Hvordan støtter gruppen bedst denne proces?

Skal det foregå i plenum eller i små grupper?

Hvordan sikrer du, at hver deltager får tænkt noget om det og får betydningsfulde refleksioner fastholdt?



Opfølgning: Hjemmeopgaven fra første mødegang

"Hvad har indflydelse på den handling, jeg valgte at have særligt fokus på?"

- Hvilken hverdagshandling har den enkelte haft fokus på derhjemme?
- Hvad er den enkelte blevet opmærksom på?

Formen

En fortæller og den anden lytter. Hver deltager bruger ca.10 minutter.



Fortælleren

Beskriver den situation eller handling som har været i fokus, de overvejelser der har været og hvad han/hun er blevet opmærksom på, har påvirket situationen eller handlingen. Det kan være normer, traditioner, tanker, overbevisninger, følelser, vaner, mønstre, samfund, love, tilgængelighed, relationer, fysiske forhold som smerte, velvære osv..

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Beskriv hvad du har haft fokus på.
- Hvad sker der?
- Hvad har du fået opmærksomhed på?
- Hvad spiller ind?
- Hvad hænger det sammen med?
- Hvad tænker du om det?

Lytteren

Lytter uden at bringe sit eget i spil og uden at vurdere.

- Giv efterfølgende den enkelte tid til at skrive tanker og overvejelser ned i sin notesbog

Formål

- At den enkelte gennem fortællingen bliver endnu klogere på, hvad der spiller ind på, at den enkelte handler, som han/hun gør. Det er tit i den beskrivende fortælling at vi forstår
- At træne deltagerne i rollen som fortæller og lytter, at kunne rumme hinanden uden at fiks den andens udfordring eller bringe sit eget i spil

OVERVEJELSER

Hvem skal gå sammen her? Er der nogle som ikke er gode sammen?

Er der deltagere, som har særlig brug for støtte til denne øvelse?

Hvad skal der til for at fastholde læringen?

Hjemmeopgave: "Find en vane og forstyr den" – Bryde **mønstre** og handlinger



Giv eksempler på handlinger samt ideer til måder at forstyrre handlinger, som gentager sig. Deltagerne skal til næste gang forsøgsvis bryde et mønster eller en handling.

Spørgsmål til refleksion

Er der noget du har lyst til at gøre anderledes? (Ikke nødvendigvis noget du skal holde op med at gøre)

Uddel kort tekst om måder at bryde mønstre og handlinger på (se Bilag 3).

Disse mønstre eller handlinger vil deltagerne sætte fokus på og forholde sig anderledes til de næste to uger, inden de ved femte mødegang sætter sig mål for forandring af livsstil.



Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?



Hver deltager får mulighed for at reflektere over og skrive, hvad der har gjort indtryk, flyttet sig eller vakt til eftertanke i sin notesbog.

- Har jeg lært eller opdaget noget nyt om mig selv i dag?
- Har jeg fået nogle aha-oplevelser?
- Har jeg nye overvejelser?
- Hvad går jeg herfra med?

Formål

- At understøtte refleksion og læringsprocessen
- At den enkelte deltager får et øjeblik til at fange essensen af det, som har givet stof til eftertanke: Hvad har jeg lært? Hvad har betydning?

OVERVEJELSER

Skal deltagerne dele deres refleksion en gruppe? I plenum?

Har deltagerne delt meget i dag? Trænger de til at dele nu?

Praktisk information

Eventuelle informationer til næste mødegang i køkkenet. Andet.

Afslutning



Et afslutnings**ritual**. Deltagerne giver håndtryk, ser hinanden i øjnene eller mødes i en kreds midt i rummet med hinanden i hånden og ser på hinanden. Vi har delt noget vigtigt. Jeg har set dig. Du har set mig. Jeg regner med dig. Du regner med mig. Tak for din tillid og åbenhed og tak for jeres opmærksomhed.

Formål

- At medvirke til at styrke oplevelsen af en indbyrdes fortrolighed
- Det virker ofte godt at slutte af som man begyndte

Bevægelsesaktiviteter

**Aktiviteter, der stiller krav til deltagernes styrke, kraft og udholdenhed eller vedholdenhed.
Et relativt højt aktivitetsniveau.**

Eksempler:

- Gang, løb eller dans til musik. Når musikken stopper, find sammen med en anden:
 - Ramme den andens knæ med hænderne, mens man selv undgår at blive ramt
 - Ramme den andens bagdel, men man selv undgår at blive ramt
 - Ramme den andens hænder (stå på hænder og fødder) mens man selv undgår at blive ramt
 - Forskellige brydekampe...

- Fangelege:
 - Klemmetagfat: alle har 2 tøjklammer placeret synligt på tøjet. Snup så mange klemme som muligt fra de andre og sæt dem fast på tøjet. Alle mod alle. Man fortsætter, selv om man ingen klemmer har.
 - Haletagfat: alle har en hale (en gulvklud) sat fast i bukselinningen bagpå. Snup så mange haler som muligt fra de andre. Halerne sættes fast i bukselinningen alle mod alle. Man fortsætter, selv om man ingen hale har.
 - Hattetagfat: en hat (eller andet) kastes rundt. Fangeren skal fange den, der har hatten. Er hatten afleveret, kan man ikke fanges. Den, der bliver fanget, bliver fangeren.
 - Ryg-tagfat: en fanger (eller flere) fanger en anden ved at klappe midt mellem skulderbladene. Man har "helle", hvis man står ryg mod ryg med en anden. Den, der bliver fanget, bliver fangeren.
 - Tagfat på tæppefliser.

- Vende-kort:
 - En del af et spil kort lægges ud spredt på gulvet. Halvdelen af deltagerne skal vende kortene, så bagsiden på kortet er synligt og den anden halvdel så billedsiden er synlig. Vend så mange som muligt. Kan også laves med kegler (vælte kegler) eller andet redskab.

- Uden for kredsen:
 - fire i en gruppe: Tre personer holder hinanden i hænderne i en kreds. En person er uden for kredsen og skal fange en given person i kredsen. De andre i kredsen skal hjælpe med at "den jagede" ikke bliver fanget. Man må ikke slippe med hænderne.

- Hoved fanger hale:
 - 5-6-7 personer i en række efter hinanden med livfatning – en slange. Slangens hoved skal fange halen, og slangens krop hjælper halen med at undgå at blive fanget. Man må ikke slippe med hænderne.

- Trække ind i cirklen:
 - 5-6-7 personer i kreds med håndfatning rundt omkring et sjippetov lagt som en cirkel på gulvet. Alle forsøger at trække de andre ind i cirklen og forsøger samtidigt at undgå selv at blive trukket ind.

- Brydekampe/kamplege:
 - Parvis, ryg mod ryg, stående: Begge forsøger at skubbe den anden over til væggen.
 - Parvis, side mod side, stående: Begge forsøger at skubbe eller trække den anden over til væggen.
 - Parvis, ryg mod ryg, siddende på gulvet: Begge forsøger at skubbe den anden væk.
 - Parvis, side mod side, på hænder og knæ på gulvet: Begge forsøger at skubbe den anden væk.
 - Parvis med en fysiobold mellem sig, på et lille felt af røde måtter: Begge forsøger at skubbe den anden ud af feltet.
 - Parvis, siddende på gulvet med fødderne mod hinanden (eller én fod ad gangen), uden at holde på gulvet med hænderne: Forsøg at skubbe den anden ud af balance.
 - Hanekamp. Parvis stående på et ben og korslagte arme. Begge forsøger at skubbe den anden ud af balance.
 - Parvis med et sammenlagt sjippetov eller tørklæde imellem sig. Begge holder ved og forsøger at trække den anden over en streg på gulvet.

- Hest og rytter:
 - Parvis, den ene bagved den anden med et sammenlagt sjippetov eller tørklæde omkring livet på den forreste. Den forreste løber op til den anden ende, mens personen bagved forsøger at holde igen på den forreste.

- Skubbe eller trække hinanden af sted på rullebræt, gulvklude eller tæppefliser.

- Stafetlege:
 - Kålmestafet: En lang række med siden til hinanden. Den bageste løber op foran og giver tegn, så løber den næste op foran og giver tegn etc.
 - En række efter hinanden, den forreste med en bold: Han/hun løber frem og omkring en kegle eller lign., tilbage til rækken, triller bolden mellem benene på hele rækken til den bagerste, som tager bolden og løber frem etc.

- En række efter hinanden: Den forreste slår en terning – på seks eller sammenlagt seks løber hun frem omkring en kegle el. lign. og tilbage igen. Når hun er løbet, kaster den næste terningen og løber, når hun har skes eller sammenlagt seks...etc.
 - En række efter hinanden, alle har et nummer fra 1-6. En terning slås og det tal øjnene viser, viser nummeret på den person, der skal tage en ærtepose (eller andet) og løber frem og putter det i en kurv, og tager en anden ting med sig tilbage. (En ærtepose kan også puttes over den øverste ribbe).
 - En række med siden til hinanden med hinanden i hænderne. Et tøndebånd bevæges rækken igennem uden at man slipper håndfatningen. Når den bagerste har sluppet tøndebåndet, løber han frem til forenden etc. Find et godt flow med en vis hastighed i bevægelsen
 - Parvis på en række efter hinanden: det forreste par løber med et sjippetov imellem sig frem omkring en kegle, tilbage til rækken. Sjippetovet trækkes langs gulvet, og hvor rækken går eller hopper over sjippetovet. Når alle er kommet over løftes sjippetovet over hovederne på rækken og afleveres til forreste par.
 - Parvis med en bold imellem sig. Uden at holde med hænderne, bevæger man sig frem omkring en kegle el. lign.
 - Tæppeflisestafet.
 - 3-mands stafet: To personer står med god afstand mellem sig. Den tredje løber hen til den ene og afleverer en bold el. lign. til den næste, og de bytter plads, så det nu er ham/hende, der løber hen til personen i den anden ende, afleverer bolden, bytter plads etc.
- Følg John:
 - Løb, dans eller gang på forskellige måder, gruppe på ca. 4-5 personer efter hinanden i en række. Den forreste bestemmer. De andre imiterer. Når den forreste ikke vil bestemme mere, går man bag i rækken og den næste er nu forrest og bestemmer.
 - Parvis løb, dans eller gang på forskellige måder. Den forreste bestemmer. Når den forreste vender sig om (pludseligt) "fryser" den bagerste i bevægelsen. Kan også gøres med musikstop.
- Dans på gulvklude.
 - Folkedans.

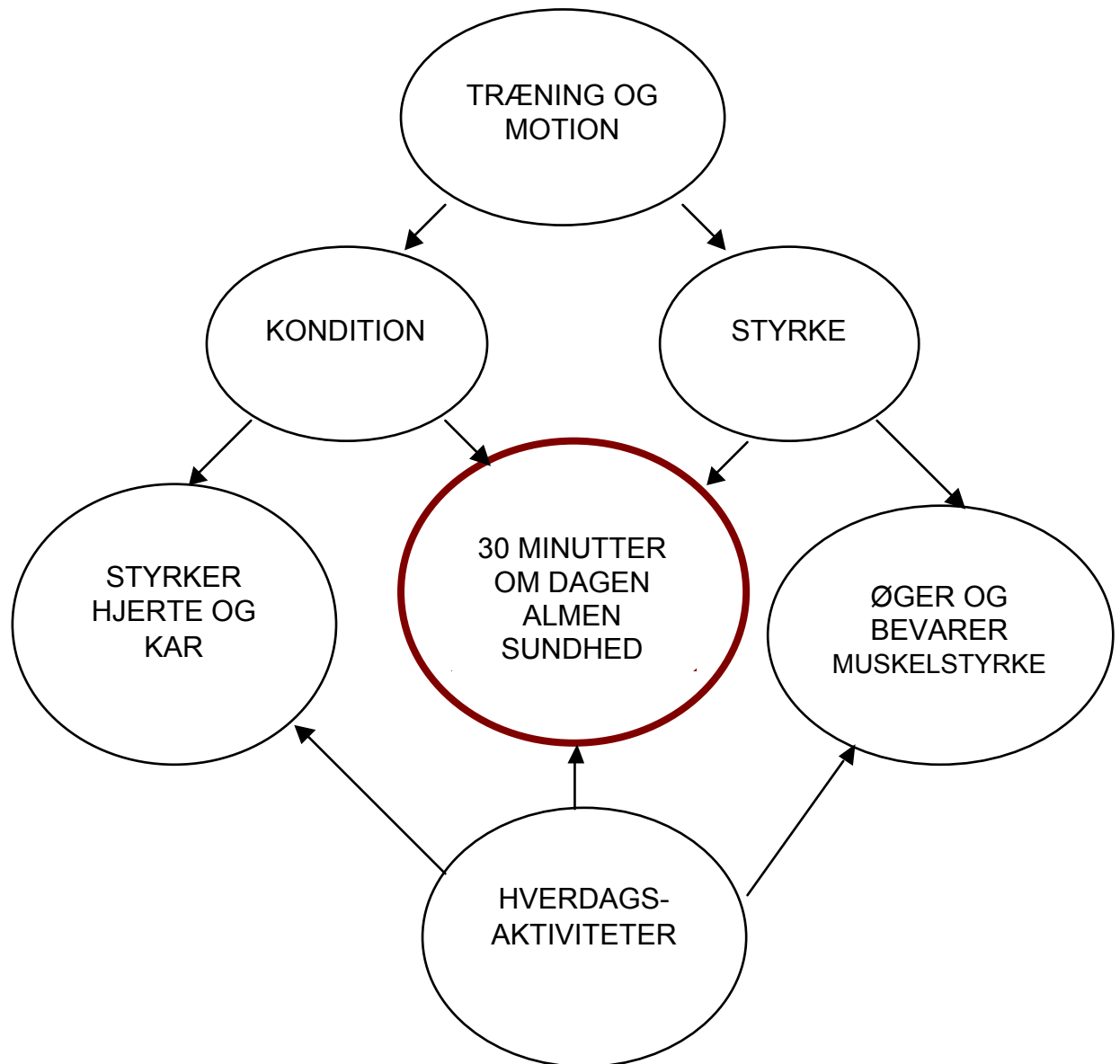
Eksempler på bevægelsesaktiviteter med lavere intensitet

- Enkeltvis dans eller bevægelse med ærtepose på hovedet:
 - Når man taber ærteposen, "fryser" man i stillingen og venter til en anden kommer og samler den op og placerer den på hovedet igen. Danse videre. Inviter gerne til dans med en anden også.
 - Det samme med musikstop: når musikken stopper, "fryser" alle i stillingen indtil musikken startet igen.
- Parvis dans med ærteposer på hovedet:
 - Som ovenfor, men parret danser af sted med kontakt et eller andet sted på kroppen.
- Sjippetov eller tøndebånd i kreds:
 - Kreds med håndfatning: To sammenbundne sjippetove (til en ring) eller et tøndebånd placeres på kredsen. Sjippetovet vandrer rundt i kredsen uden at man slipper hinandens hænder, dvs. man må kravle igennem eller løfte over.
- Parvis dans med en bold imellem sig forskellige steder:
 - Som før, men med balance ved musikstop.
- Aktiviteter med balloner:
 - Alle har en ballon som udgangspunkt. Hold alle balloner i luften – hjælp hinanden.
 - Hold alle balloner i luften – skyd ikke til den samme ballon to gange.
 - Enkeltvis spil – skyd så hårdt som muligt til ballonen.
 - Før ballonen af sted på hånden, mens du bevæger dig på forskellige måder.
 - Parvis spil med ballonen – dril hinanden, giv hinanden udfordringer så man skal bevæge sig efter ballonen.
 - Parvis. Spil til hinanden mens I bevæger jer til den anden ende af rummet og tilbage igen.
 - Den ene på rullebræt med en ballon, som holdes i luften. Den anden skubber bagpå.
 - Parvis dans med ballon som bindeled forskellige steder på kroppen.

Eksempler på bevægelsesaktiviteter udendørs

- Gang eller løb i gruppe på ca. fire personer på række efter hinanden:
 - Den bagerste overhaler rækken, kommer op foran, den bagerste overhaler ...
- Parvis gåtur (eller løbetur):
 - Man skiftes til at bestemme retning og tempo ca. 3-4 min ad gangen.
 - Man bruger terrænet til at skabe udfordringer for sig selv (relativ høj intensitet) og gøre noget andet end af følge stierne – eks. gå rundt omkring træerne, op og ned ad skrænterne, kravle over forhindringer, op og ned ad trapper.
 - Det samme mens man kaster en ærtepose eller bold til hinanden.
- Gåtur rundt omkring søen – hvor langt kan jeg gå på 10 minutter?
- Tre personer på en skråning:
 - En person øverst på skråningen, en nederst – den tredje går eller løber op og afleverer en ærtepose til personen øverst, som går eller løber ned og afleverer til personen nederst, som går eller løber op...
- Stafetlege.
- Aktiviteter med faldskærm.
- Sansetur – tre personer:
 - En person i midten med lukkede øjne – de to andre holder omkring livet eller armene på hende og går af sted mens man passer godt på hende. Giv personen forskellige sanseoplevelser, fx forskelligt underlag, op og ned ad bakke, skift retning, skygge, lys, mærk på blade, græs, blomster, træer.
- Afrunding: Gå en slentretur for dig selv ca. 5 min. og mærk, hvordan du har det.

30 minutter om dagen



Metabolisk fitness	ALMEN SUNDHED – styrker musklernes stofskifte
Hvor hårdt?	• Let til middel arbejde. • Almindelig gang til hurtig gang. • Fra at man kan fløjte og synge, mens man bevæger sig, til at man kan føre en samtale eller synge med pauser i ordstrømmen.
Hvor tit?	• Regelmæssigt. • Helst hver dag. Dette træner og vedligeholder den almene sundhed. • Hver anden dag er bedre end ingenting, men effekten bliver mindre.
Hvor længe?	30 minutter om dagen, ud over de aktiviteter som dagligdagen medfører. Det kan foregå som: • 30 minutter på en gang. • 3x10 minutter fordelt over dagen (min. 10 minutter ad gangen). • Mindst to gange om ugen skal der indgå fysisk aktivitet med høj intensitet af mindst 20 minutters varighed.
Virkning?	30 minutter om dagen giver et godt udgangspunkt for at holde sig sund. • Sundere hjerte og kar. • Virker regulerende på kolesterol. • Virker slankende. • Styrker immunforsvaret (lavere risiko for infektioner). • Virker regulerende på blodsukker balancen. • Styrker muskler, knogler, sener og brusk. • Giver lyst, velvære, energi og overskud. • Højere fedtudnyttelse i hvile og under arbejde. • Forebyggende effekt på livsstilssygdomme og visse former for kræft.
Fuld effekt?	Kræver yderligere • 30-60 minutter om ugen med hård aktivitet eller. • 60-120 minutter om ugen ved middel til hård aktivitet.
Det vigtigste?	At det er regelmæssigt • Start roligt og arbejd dig gradvist op til mindst ½ time om dagen, hvis du ikke har rørt dig regelmæssigt længe.
Eksempler:	• gåtur i skoven, ved strande, gennem byen osv. • trappegang. • cykle, evt. på arbejde, ud at handle, i skoven osv. • svømme. • danse. • havearbejde. • rengøring.

Kilde: Sundhedsstyrelsen: "Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling", 2011

Aerob fitness	KONDITION – styrker blandt andet hjerte og lunger
Hvor hårdt?	Middel til hårdt arbejde. • Høj puls. • Man mærker og hører sit åndedræt. • Fra at det er fysisk hårdt at samtale til det ikke er muligt at samtale.
Hvor tit?	1-3 gange i ugen.
Hvor længe?	10-60 minutter, afhængig af hvor hårdt. • Jo hårdere, jo mere udfordres hjerte og lunger, og jo større bliver efterforbrændingen.
Virkning?	• Træner og styrker hjertes og lungers formåen. • Samme effekt som metabolisk fitness (almen sundhed). Effekten på den almene sundhed falder efter 1-2 dage uden bevægelse.
Fuld effekt?	Kræver yderligere: • 30-60 minutter om ugen ved hårdt arbejde eller • 60-120 minutter om ugen ved middel til hårdt arbejde.
Det vigtigste?	Hvor hårdt man arbejder. • Varigheden og hvor ofte spiller også ind. • Hvor ofte synes at være vigtigere end varigheden.
Eksempler:	• Forpustet aktivitet 20-40 minutter om dagen, 1-3 gange om ugen, eller • Godt forpustet aktivitet 20-40 minutter om dagen med 2-3 indslag af meget forpustet aktivitet 1-3 gange om ugen, eller • Meget forpustet aktivitet, 3-4 arbejdsperioder á ca. 3 minutter med 1 minuts pause 1-3 gange om ugen. Det er mest et temperamentsspørgsmål, hvad der er bedst, alle tre træner konditionen. Dog vil man øge sin kondition mere, jo hårdere man arbejder.

Kilde: Sundhedsstyrelsen: "Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling", 2011

	STYRKE
Hvor hårdt?	5-10 styrkeøvelser (fordelt over hele kroppen) • 1-3 sæt. • 8-15 gentagelser/sæt. De 2 til 4 første uger i den indledende fase: • 50 %, svarende til ca. 20 gentagelser. Fra 2 uger til ½ år i træningsfasen: • 60 %, svarende 15 gentagelser. Efter ½ år: • 80%, svarende til 8 gentagelser.
Hvor ofte?	2-3 gange om ugen. • 1 gang er en start. • 2 gange giver fremgang. • 3 gange er meget effektivt.
Virkning:	Øger det metaboliske væv: • Nervernes kapacitet. • Muskelstyrke. • Muskelkvalitet. • Modarbejder tab af muskelmasse.
Fulde effekt:	3 gange om ugen. • 2-3 gentagelser fra udmattelse.
Det vigtigste:	• Øvelser der ligger 2-3 gentagelser fra udmattelse. • Regelmæssighed (2-3 gange om ugen).
Eksempler:	Motion-online har et styrketræningsprogram uden maskiner: http://www.motion-online.dk/ • Pres med ben. • Stem/træk med overkrop. • Mave/hofte bøj. • Ryg/hofte stræk.

Kilde: Sundhedsstyrelsen: "Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling", 2011
<http://www.sst.dk/publ/Publ2012/BOFO/FysiskAktivitet/FysiskAktivitetHaandbog.pdf>

Måder at bryde mønstre og handlinger

- Ret opmærksomheden imod det, som gentager sig
- Undersøg, hvad som går forud for det
- Er det forbundet med følelser, tanker, stemninger
 - I dig selv?
 - I omgivelserne?
 - I dine nærmeste?