

# Aktivitetssjov / Vendespil

Få pulsen op hjemme i stuen eller i haven

Har I set hele Netflix? Er hytten skrubbet i bund? Er der ikke mere at lave?

Som en lille, ekstra service har vi vedlagt et sjovt spil for hele familien. Det vigtigste er, at I hygger jer, griner og får rørt jer, men selvfølgelig skal der være præmier på højkant.

---

## Spilleregler

- Varighed: Sæt et stopur på 20 minutter.
- Find et papir pr. deltager til at notere antal gennemførte øvelser.
- Aftal, hvad I spiller om (eksempler i bunden).
- Vend et kort og lav øvelsen. Når øvelsen er gennemført, lægger man kortet tilbage i bunken og noterer øvelsen på sit papir.
- Personen, der gennemfører flest øvelser på 20 minutter, vinder.

*OBS: Hvis du er i maratonform, tilføjes der 10 sekunder ekstra for hver øvelse.*

---

## Eksempel på præmie:

- Valgfri godnathistorie.
- Dessert efter eget valg.
- Slippe for at tage af bordet.
- Frit valg af yndlingsfilm.

God fornøjelse fra DGI Huset Nordkraft og Coolshop



## Sprællemænd

Børn: 20 stk.  
+12 år: 50 stk.



## Sprællemænd

Børn: 20 stk.  
+12 år: 50 stk.



## Nå din tå (kryds)

Børn: 10 stk.  
+12 år: 20 stk.



## Nå din tå (kryds)

Børn: 10 stk.  
+12 år: 20 stk.



## Mavebøjning

Børn: 10 stk.  
+12 år: 15 stk.



## Mavebøjning

Børn: 10 stk.  
+12 år: 15 stk.



### Bjergbestigning (mountainclimbers)

Børn: 20 stk.  
+12 år: 50 stk.



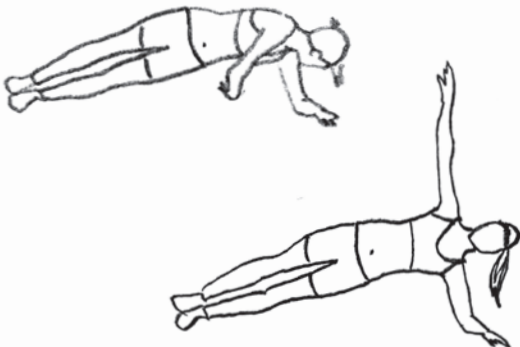
### Bjergbestigning (mountainclimbers)

Børn: 20 stk.  
+12 år: 50 stk.



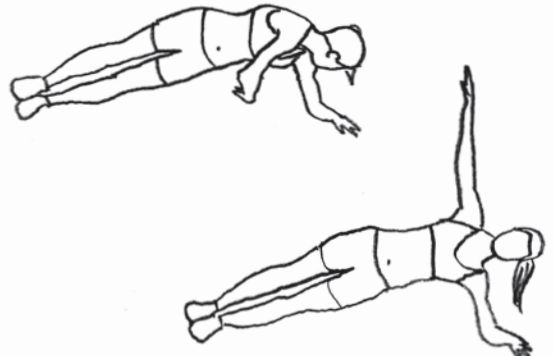
### Sideplanke med rotation

Børn: 5 til hver side  
+12 år: 10 til hver side



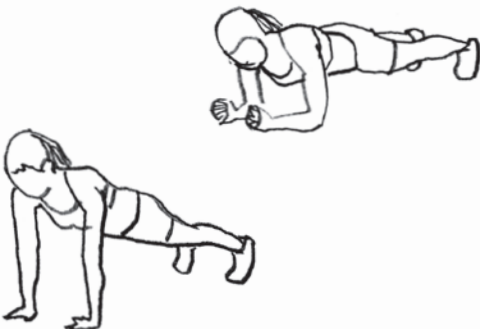
### Sideplanke med rotation

Børn: 5 til hver side  
+12 år: 10 til hver side



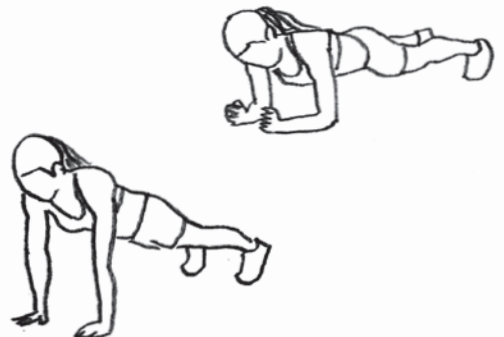
### Planke - Op og ned

Børn: 5 stk.  
+12 år: 10 stk.



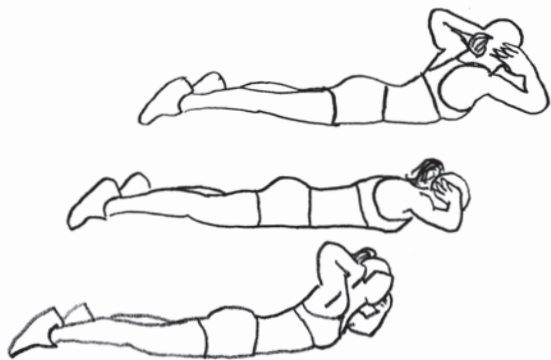
### Planke - Op og ned

Børn: 5 stk.  
+12 år: 10 stk.



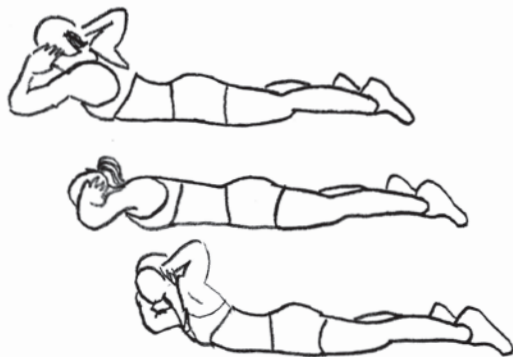
### Rygbøjning med drej

Børn: 5 til hver side  
+12 år: 10 til hver side



### Rygbøjning med drej

Børn: 5 til hver side  
+12 år: 10 til hver side



### Spurt på stedet

Børn: 20 sek.  
+12 år: 50 sek.



### Spurt på stedet

Børn: 20 sek.  
+12 år: 50 sek.



### Englehop

Børn: 10 stk.  
+12 år: 20 stk.



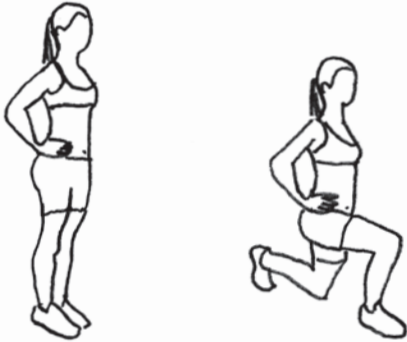
### Englehop

Børn: 10 stk.  
+12 år: 20 stk.



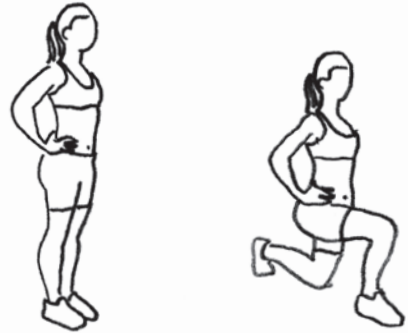
## Lunges

Børn: Hvert ben 5 stk.  
+12 år: Hvert ben 10 stk.



## Lunges

Børn: Hvert ben 5 stk.  
+12 år: Hvert ben 10 stk.



## Squat

Børn: 10 stk.  
+12 år: 20 stk.



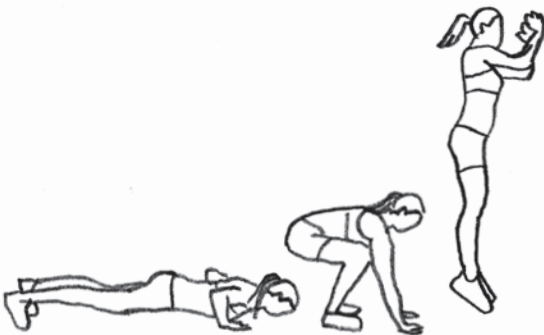
## Squat

Børn: 10 stk.  
+12 år: 20 stk.



## Burpees

Børn: 5 stk.  
+12 år: 10 stk.



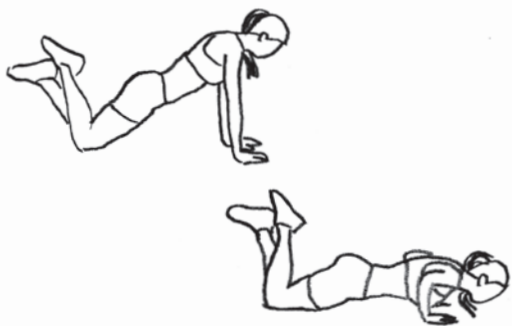
## Burpees

Børn: 5 stk.  
+12 år: 10 stk.



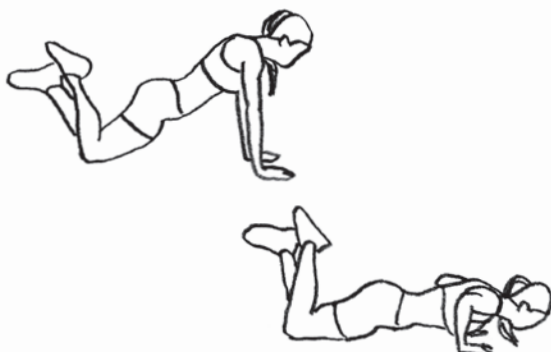
### Push ups på knæ eller tær

Børn: 5 stk.  
+12 år: 10 stk.



### Push ups på knæ eller tær

Børn: 5 stk.  
+12 år: 10 stk.



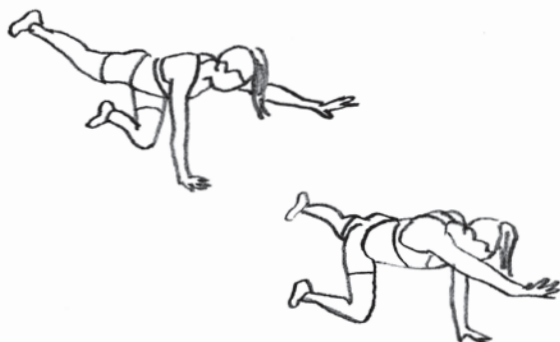
### Supermandsryg - skiftevis arm og ben

Børn: 10 stk.  
+12 år: 15 stk.



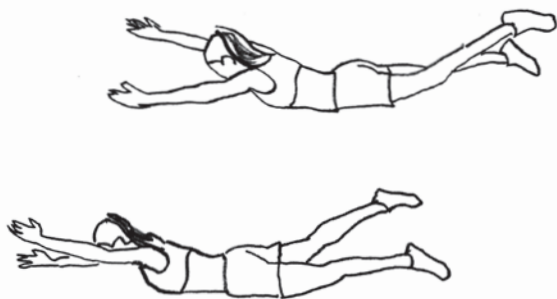
### Supermandsryg - skiftevis arm og ben

Børn: 10 stk.  
+12 år: 15 stk.



### Sprællende fisk

Børn: Tæl til 20  
+12 år: Tæl til 50



### Sprællende fisk

Børn: Tæl til 20  
+12 år: Tæl til 50

