

INSPIRATION TIL AKTIVITETER

BEVÆG DIG FOR LIVET – LØB OG GANG





INDHOLD

I denne guide finder du inspiration til aktiviteter, som du kan bruge i din rolle som vært. Disse kan du gøre brug af i for at komme i gang med fællesskabet, til inspiration eller som guide senere hen.

Du finder;

- Opstartsaktiviteter – sæt fokus på fællesskabet
- Trænerguiden - et væld af muligheder
- WE WALK

Er der spørgsmål, kan du skrive til nina.krarup.christensen@dgi.dk



OPSTARTSAKTIVITETER

– INSPIRATION TIL AT SÆTTE FOKUS PÅ FÆLLESSKABET OG FÅ FLERE MED!

Inviter til ”åbent fællesskab” eller temadag

Selvom fællesskaberne som udgangspunkt altid er åbne, så kan et ekstra arrangement være med til, at folk fra lokalområder får øjnene op for, hvor skønt et fællesskab I har.

Det kan sagtens være en almindelig træning, hvor I har lagt lidt kræfter i at markedsføre træningen lokalt, måske bagt en kage eller fået lidt frugt fra den lokale købmand. Det vigtigste er, at jeres invitation til arrangementet er synlig i lokalsamfundet.

Tip

Afhold arrangementet med et tema. Det kan være fastelavnsfest, påskejagt, sommergrill, o-løb eller noget helt femte. Har I en, der kan ansigtsmale børnene eller klæde sig ud som påskehare? Kun fantasien sætter grænser.

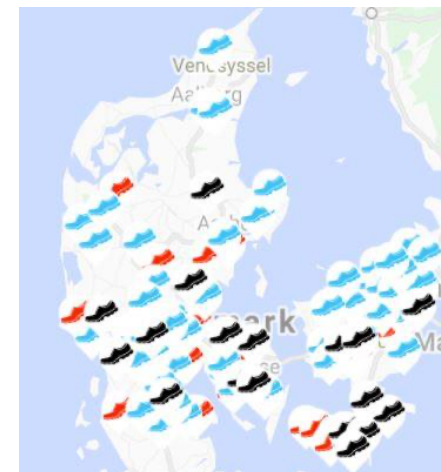
Kommunikation

Kommunikér tydeligt hvad arrangementet/træningen går ud på, hvor lang tid det varer, hvor langt I løber osv. Folk vil gerne deltage i et arrangement, hvor de ved, hvad de skal forvente, når de dukker op.

Besøgsdag hos eller lokaldyst med et nærliggende fællesskab

At samarbejde med et andet fællesskab nær jer kan være berigende. I kan eksempelvis lave besøgsdag hos hinanden eller have en intern lokaldyst om flest kilometer, længste planke, hurtigste fællesskab på en lokal bakke osv.

Hjælp hinanden, del og spar! [Find et nærliggende fællesskab her!](#)



Inviter til venskabsdag

Lav en venskabsdag i fællesskabet. Opfordre dine deltagere til at tage en ven, kollega, mor, bror mm., med til en træning.



Brug de lokale medier eller butikker

Få en pressemeddelelse i den lokale avis eller hæng et opslag op i de lokale butikker. Skriv hvornår I træner, hvor I mødes, og evt. hvem man kan kontakte.

Send gerne et billede med, når I sender noget til avisen – det skaber opmærksomhed. Har byen en lokal Facebook-side, så kan I også lave et opslag på denne. Her kan I skrive lidt om jeres fællesskab, og hvornår I mødes.

I kan selv udforme en pressemeddelelse, eller gøre brug af den der ligger [her](#).





Trænerguiden – et væld af muligheder

I DGI's trænerguiden kan du finde en masse øvelser, som du kan bruge i fællesskabet. Her finder du forslag til forskellige træningsøvelser formidlet gennem både video og tekst. Alt er inddelt i aldersgrupper og niveauer, så det er let at udvælge det, der matcher dig.

Du kan finde trænerguiden [her](#)!

Du kan også downloade trænerguiden til din smartphone:

Trænerguiden til [iPhone](#)

Trænerguiden til [Android](#)

Øvelser (22)

☒ TITEL ☐ ILLUSTRATIONER ☐ VIDEO



Løb

1-2-3 Majdal

Intervaløvelse med tre løbere

KATEGORI Intervaløvelser

TID 5 min

ALDER 9-88

NIVEAU 1 - Begynder

DELTAGERE 3

> INFO

ILLUSTRATION Ja
VIDEO Ja



Løb

10-20-30

Intervaløvelse velegnet til niveauudligning

KATEGORI Intervaløvelser

TID 15 min

ALDER 9-88

NIVEAU 2 - Let øvet

DELTAGERE 1-50

> INFO

ILLUSTRATION Ja
VIDEO Ja



Løb

Først til toppen-intervaller

Intervalløb på bakke

KATEGORI Intervaløvelser

TID 15 min

ALDER 9-88

NIVEAU 2 - Let øvet

DELTAGERE 5-40

> INFO

ILLUSTRATION Ja
VIDEO Nej

12.04
Sag



Træner-
guiden
DGI



WE WALK

WE WALK – uge 19 og 41

I uge 19 er der WE WALK når private, institutioner og virksomheder går sammen i store og små gangfællesskaber. WE WALK er for alle og går, i al sin enkelthed, ud på at få danskerne ud at bevæge sig sammen.

Vil du lave en gåtur?

Alle kan oprette en gåtur, og det kan sagtens være den ugentlige tur, som I bare registrerer hos WE WALK.

Meld din tur til [her](#)!

Find WE WALK på [Facebook](#), [Instagram](#) eller [hjemmesiden](#).

