

Fang fingeren

Instruktion

Stå i rundkreds. Hold hænder i navlehøjde. Vend venstre håndflade op mod loftet og lad højre pegefinger pege ned i naboens håndflade.

- 1. runde:** Fang fingeren i venstre side, undslip selv at blive fanget i højre side. Byt hånd.
- 2. runde:** Lav det samme, men kryds armene.
- 3. runde:** Lav det samme, men stå med ryggen til midten.
- 4. runde:** Lav det samme, men stå med ryggen til midten og kryds armene.

Skift sådan, at man skal reagere på tallet 7 eller på et tal i 5-tabellen.

Find flere øvelser på
DGI trænerguiden
eller søg på Youtube
"styrk trivslen"



Hop ind, hop ud

Instruktion



Se videoen her



Deltagerne står i en rundkreds og følger "legestyrerens" kommandoer.

- 1. runde:** Nu skal I gøre det samme og sige det samme som mig.
Hop ind, hop ud, hop til højre, hop til venstre.
- 2. runde:** Nu skal I gøre det modsatte og sige det modsatte som mig:
Hop ind, hop ud, hop til højre, hop til venstre.
- 3. runde:** Nu skal I gøre det samme som mig, men sige det modsatte:
Hop ind, hop ud, hop til højre, hop til venstre.
- 4. runde:** Nu skal I sige det samme som mig, men gøre det modsatte:
Hop ind, hop ud, hop til højre, hop til venstre.

Find flere øvelser på
DGI trænerguiden
eller søg på Youtube
"styrk trivslen"



Sid ned, stå

Instruktion

- 1. runde:** Nu skal I gøre det samme, som jeg siger: Sid ned, op og stå op.
- 2. runde:** Nu skal I gøre det modsatte af det, jeg siger.
- 3. runde:** Gør stadig det modsatte af det, som jeg siger.
Men når jeg siger "navn" og "organisation", råber I dette ud.

Find flere øvelser på
DGI trænerguiden
eller søg på Youtube
"styrk trivslen"



Pegeøvelsen

Instruktion

Ræk højre arm op mod loftet og find et punkt at fokusere på.

Kør armen i urets retning – og bliv ved med at køre den i urets retning.

Kør armen ned foran ansigt, brystkasse og navle, mens du bevæger armen i urets retning.

Når armen er foran din navle – bemærk så, om du stadig bevæger armen i urets retning?

Find flere øvelser på
DGI trænerguiden
eller søg på Youtube
”styrk trivslen”



Fælles hop

Instruktion

Stå i tæt rundkreds – skulder ved skulder.

- 1. runde:** Tæl ned fra 3 og lav et fælles hop.
- 2. runde:** Uden at sige noget følger I hinandens bevægelser og prøver igen at lave et fælles hop.
- 3. runde:** Luk øjnene, og mærk hinandens bevægelser – og prøv igen, om I kan lave et fælles hop.

Find flere øvelser på
DGI trænerguiden
eller søg på Youtube
”styrk trivslen”

