

Pebernøddejulespil

Du skal bruge:

En pose pebernødder

En printer

En rulle normal kontortape

En ryddet bordflade

Medspiller(e)

Opsætning:

Print spillepladen ud og sæt den fast på bordet med kontortappen. Sørg for at alle papirets sider er tappet ned mod bordfladen så ingen sider flager op.

Spillets regler:

Spillerne skiftes til at skubbe tre pebernød hen ad bordet og ind på spillepladen, målet er at ramme en af de otte nissehuer. Når du rammer en af nissehuerne får du lov til at uddele en øvelse til en medspiller. Medspilleren udfører øvelsen og du får pebernødderne. Hvis du er i tvivl om hvordan øvelsen udførelse kan du kigge i guiden præsenteret på næste side.




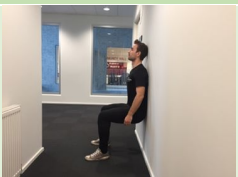



når du har ramt et felt og uddelt en øvelse er det den næste persons tur.

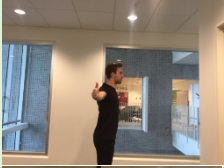



På spillepladen ser du hvor mange gentagelse du skal tage af den pågældende øvelse, alternativt hvor længe du holde en bestemt position (planken el.lign.)

Hvis man rammer uden for spillepladens felter med alle tre kast er turen spildt og det er den næste spiller i rækkens tur til at kaste pebernødder.

Vinderen af spillet er den som har flest pebernødder ved spillets afslutning.

Øvelsesguide til julespil

Navn på øvelse	Forklaring	Illustration
Wallpress	(lige som en armstrækker bare mindre tungt) Placer dig ca. en armlængde fra en mur med ansigtet rettet mod muren, armene strækkes vandret fremad så håndfladerne er mod muren. Med strakt krop bøjes armene så ansigtet kommer mod muren. Stræk armene igen, så du kommer tilbage til udgangspositionen, dette er en gentagelse.	
Lunges	Stå, med fødder let spredte (ca. skuldervidde) og tag et langt skridt fremad med venstre fod, den bagerste fod forbliver det samme sted, tråd tilbage igen så fødderne samles. gentag med højre ben forrest. Fødderne samles igen, dette er en gentagelse.	
Squat	Stil dig med fødderne let spredte (ca. skuldervidde) og sæt dig ned som hvis du skulle sætte dig på en stol, når bagdelen er parallel med knæene (se illustration), rejser du dig igen. Dette er en gentagelse.	
Wall sit	Placer dig i siddende position med ryggen mod muren, som på illustrationen, hold stillingen	
Push ups /armstrækkere	Læg dig med maven fladt på gulvet sæt håndfladerne i gulvet ud for skuldrene, hold kroppen og benene strakt og stræk armene så krop og ben flyttes væk fra gulvet. Bøj armene og sænk overkroppen igen. Dette er en gentagelse.	
Jump Squat*	Samme udførelse som i squat, men på vej op fra den "siddende" stilling rejser man sig så hurtigt, at det resulterer i et hop.	
Planke	Placer dig som på illustrationen med albuerne i gulvet og underarmene hvilende på gulvet, bliv i denne position med kroppen helt strakt, undgå bøj i ryggen eller i hoften. Hold stillingen. Hovedet skal være i neutral stilling dvs. ikke kigge mod loft eller mod maven. Prøv at undgå at skulderbladet stikker for meget opad.	

Luftcirkler	Fra opretstående stilling. Stræk armene ud til siden så de to arme er på linje med hinanden. Med armene strakt, lav små cirkler i luften med hænderne, højre arm med uret, venstre mod uret, gør bevægelserne hurtige og vedbliv bevægelsen i x sekunder. Sørg for at holde skulderbladene nede, brystet fremme og ryggen ret.	
Stoleløft / skulderpres	Find en stol og løft den op over hovedet. Sørg for at holde overkroppen helt strakt. armene strækkes over hovedet. Stop hvis du begynder at bøje i ryggen. Hvis der er problemer med udførelse udfør da i stedet 20 sek. Luftcirkler.	
Dips på stol	Tag en stol og placer den op ad en væg, placer dig foran stolen med hænderne yderst på sædet, benene er strakt foran stolen, overkroppen holdes strakt. Herefter bøjes armene så overkroppen sænkes. Hvis det ikke er muligt at finde en stol til sikker udførelse, lav da i stedet et tilsvarende antal push ups.	
Burpees	I en bevægelse: Udfør en armstrækker, hop hurtigt frem så fødderne lander hvor dine hænder var, du skulle gerne stå som i bunden af en squat, herfra hopper du hurtigt op. Når du lander går du hurtigt tilbage til armstræk positionen. Dette er en gentagelse	

Forklaring til bonusfelter

Bonusfelt	Forklaring	
Bonus!! Pebernøddekast	Konkurrer mod personen to pladser til højre for dig selv. Placer en kop/glas en meter fra jer begge, herefter skiftes i til at lave underhåndskast mod koppen. Den der først rammer koppen får lov at bestemme en øvelse i begge skal udføre.	
Bonus!! Lav en øvelse sammen	Vælg en partner og udfør en af øvelserne. Din partner får lov at bestemme øvelsen. Du får lov at bestemme hvordan de vundne pebernødder deles.	
Bonus!! Lav to valgfrie øvelser.	Du vælger selv to forskellige øvelser fra spillepladen og udfører begge selv.	
Bonus! vælg en øvelse til en makker	Vælg en medspiller og en øvelse. Din medspiller laver øvelsen, mens du spiser pebernødderne :-)	
Bonus! Forebyg Arbejds skader - logo	Lav en valgfri styrkeøvelse fra Forebyg Arbejds skader.dk (Under udarbejdelse) tag fem gentagelser. Stå i hest!: Gå ned som hvis du skulle tage et squat og bliv i i bunden af squattet - hold stillingen i 30 sek. Hold ryggen ret og brystet højt. Prøv at lade være med at støtte med armene. For øget sværhedsgrad kan armene strækkes frem og holdes i vandret position under øvelsen (se illustration)	