

• Peqqik

- [Hop til indhold](#)
- [Hop til sogning og navigation](#)
- [Hop til footer](#)

peqqik.gl

PEQQISSUTSIT NITTARTAKKAMI

vælg et emne

[DanskKalaallisut](#)

Ujaruk

[Attaveqarfissat](#)

... sammisaq toqqaruk

[danskkalaallisut](#)

Kommunerisat

[Qaasuitsup Kommunia](#)

[Qeqqata Kommunia](#)

[Kommuneqarfik Sermersooq](#)

[Kommune Kujalleq](#)

[Meeqqat](#)

- [Kigutigissaaneq](#)
- [Meeqqat nerisaqarnerat](#)
- [Akiuussutissanik kapitineq](#)

[Naartusog](#)

- [Naartuneq](#)
- [Ernineq](#)
- [MANU](#)

[Inuunermi pissutsit](#)

- [Imigassaq](#)
- [Nerisaqarneq](#)
- [Timigissarneq](#)
- [Pujortarneq](#)
- [Tamaasa takukkit](#)

[Nakorsaatic](#)

- [Nakorsaatit pisiassat](#)
- [Paasissutissiineq siunnersuinerlu](#)
- [Nakorsaataasivik -ammasarfiillu](#)
- [Umiarsuarni nakorsaataasiviit nakorsaataasiviillu allat](#)
- [Tamaasa takukkit](#)

[Ajornartorsiutigaara](#)

- [Aanngajaarniutit – katsorsartinnissamut neqeroorutit](#)
- [Imigassaq](#)
- [Suliffeqarfiiit aangajaarniutit pinnguaatillu pillugit suliniuteqarnerannut najoqqutassiaq](#)
- [Hashi](#)
- [Tamaasa takukkit](#)

[Peqqinnissamik neqeroorutit](#)

- [Napparsimanermut leksikon](#)
- [Anigorsinnaanngisamik nappaateqalerneq](#)
- [Uppernarsaatit](#)
- [Sungiusarneqarneq](#)
- [Tamaasa takukkit](#)

[Kigutininik isumaginninneq](#)

- [Siunnersuutitsialaat](#)
- [Kalaallit Nunaanni kigutigissaanermi anguniagassatut siunniussat](#)
- [Kigutigissarfiup Ullua](#)

[Napparsimasunut paasissutissiineq](#)

- [Siunnersorti](#)
- [Unitsitaaneq](#)
- [Angalatilluni napparsimanermi ikiorneqarsinnaaneq](#)
- [Napparsimasut peqatigiiffii](#)
- [Tamaasa takukkit](#)

[Aningaasaateqarfiiit](#)

- [Imminut toquttarnermut akiuiniarneq](#)
- [Inuuneritta](#)
- [Peqqinnissamut tunngasunut illikartitat](#)
- [Sap. ak. 18](#)

[Paasisitsiniutit](#)

- [Timersorneq toqqaruk – hashi naaggaaruk!](#)
- [Eqqartoruk](#)
- [Inuusuttuuneq pakkutsigu](#)
- [Periarfissaqarputit](#)
- [Tamaasa takukkit](#)

[Iisimasatit misilikkit](#)

- [Imigassaq](#)
- [Hashi](#)
- [Aningaasanoortarnek](#)

[Unammisitsinerit](#)

- [Klasse pujortarfiumngitsoq 2018](#)
- [Eqeersimaartoq - Unammisitsineq](#)

[Pisussat](#)

- [Saqqummiineq - Kalaallit Nunaanni innuttaasut peqqissusaannik 2018-imi misissuineq](#)

Periarfissaqarputit – timivit aalatinnerusalernissaanut

FILMI

Periarfissaqarputit - aalanerunissannut.

EQQORTOQ

Timigissaruit nuannaarnerulerlutillu nukissaqarnerulissaatit. Tamatuma saniatigut inooriaaseq toqqammavigalugu nappaatinngortartut pinaveersaartinniarsinnaassavatit.

Timit atorluarniarukku aamma tummeqqakkoortarsinnaavutit, meeqqatit pinnguaqatigisarsinnaavutit asimulluunniit pisuttuarterlutit.

Timigissarnek pillugu filmi arput takugukku kajumissaarneqassaait siunnersuuteqarfigineqassallutillu qanoq iliorlutit ulluinnarni timit atornerulersinnaassanerlugu.

QANOQ ILIUUSEQARSINNAAVUNGA?

Illit nammineq timivit atornerulernissaanut piomassuseqarnerit ileqqutoqqanillu allannguerusussuseqarnerit aalajangiisuussaaq. Matumani siunnersuuteqarfigineqarput qanoq iliornikkut illit piomassutsit uummarissarniarlugu aalanerulernissat ileqquliutivissinnaassanerit:

- Paasiniaaffigiuk suut illit timinnik atuineralnialerni anguniarusunnerit - assersuutigalugu sanigorusuppit, peqqinnerulerusuppit, piomassuseqarnerulerusuppit? Tamatumunnga akissut nassaariniakkat tassaasinnaavoq illit allatut inuulerusullutit peqqumaatigisannit pingaaruteqarnerpaaq.
- Angujuminartunik pisariitsunillu ujartuigit – annikitsumik alloriarterlutit inuttut imminut sungiunniagassannik inuusaaseriligassannillu imminut sungiusartigit.
- Timip atornissaanut periuseq ilinnut tulluuttoq nassaariniarsariuk – tassuunakkullu qulakkeerniarsaralugu piffissami aggersumi attanniagassannik nassaarniarnissaq. Pingaaruteqarpoq timip atornerulernissaanut periuseq nassaariniakkat tassaasussaamat inuttut imminut iluarusunnerullutit nuannaarnerulerlutillu aqqutiginiagassat.
- Allat peqatigalugit timigissarit – inummik allamik isumaqatigiissuteqarnikkut sungiusarnissaq orniginarnerulersinnaasarpoq. Uani takukkit [sumiiffinni peqatigiiffiit allallu timersornermik ingerlatsisut](#).
- Angusatit nalilersortarigit – soorlu allorarnernut kisitsissummik atuisinnaavutit, taamaasillutit ullormut qanoq pisutsigisarnarlutit takusinnaalerniassagakku. Peqqinnissaqarfimmuut saaffiginninnikkut [Allornermik kisitsissummik pissarsisinnaavutit](#).
- Angusatit pillugit imminut nersortarnissat eqqaamasaruk.

SUNGIUSAATIT

Aajuku sungiusaatit ilaat filmimi takutinneqartut:

Squats



Squat - uppait/nulut eqaarsaartinnerat:

Uppatini nulunilu nukiit nukittortittarpai inuuserinnerulersitsillunilu.

Eqaarsaarut 15-eriaruk.

Ullormut arlaleriarlutit naatit eqaarsaartittakkit.

Sapaatip akunnerisa pingasut missaat qaangiuppata sunniutai takusinnaalissavatit.

Mavebøjninger (naannik nukittorsaaneq)



Naap nukiisa nukittorsarnerat

Eqaarsaarut 15-eriaruk.

Ullormut arlaleriarlutit naatit eqaarsaartittakkit

Planken (Salliligaq)



Sakkortuumik eqaarsaarneq, nukinnut pingaarutilinnut tamanut nukittorsaat.

Sekundini 20-ni aallartiguk sivitsoriartortillugulu

Allaaserisat attuumassutillit

- [Periarfissaqarputit – imigassartunnginnerulernissannut](#)
- [Periarfissaqarputit - pujortarunnaarnissamut](#)
- [Periarfissaqarputit – peqqinnarnerusunik nerisarnissannut](#)
- [Periarfissaqarputit - piumassuseqarnerulernissamut](#)
- [Periarfissaqarputit - Atortussat](#)
- [Timip aalatittarnera](#)
- [Inooriaaseq aamma peqqissuseq](#)

[NassiussigitPDF-iliariukEmbed](#)

NUTAARSIASSAQ11. juulip 2019

Meeqqanut inuusuttunullu aanngajaarniutininik ajornartorsiutilinnut pilersaarut

Naalakkersuisut meeqqanut inuusuttunullu aanngajaarniutininik aningaasanoortarnermillu ajornartorsiutilinnut neqeroorutininik pilersaarut maanna akueraat. Naalakkersuisoq Martha Abelsen oqarneratut: ”Meeqqanut inuusuttunullu aanngajaarniutininik ajornartorsiuteqartunut neqerooruteqarnissatsinnut amigaateqarnikooqaagut. Atuutilernissaa qanimut malinnaavigissavara”.



NUTAARSIASSAQ12. juulip 2019

Peqqinnissaqarfiup peqqissaaviini tamani uninngasunut internetsikkut attaveqaat

Maanna uninngasut tamarmik nakorsartinnerminnut atatillugu illoqarfinni najukkaminni peqqissaavimmi, qitiusumik napparsimmavimmi imal Nuummi Napparsimmavissuarmi, ilaqtanik qanigisanillu allanik attaveqateqarnissamut Peqqinnissaqarfiup silaannakkut internetsikkut attaveqaataanik atuinissamut periarfissaqalerput.



 Peqqik.gl pillugu



Atortussanik inniminniiffik



Ilinniartitaaneq



Suliaqartunut



Info in English



Nutaarsiassat



Videreuddannelse



Saqqummersitat

Denne side bruger cookies for at gemme nogle informationer på din computer. Acceptér eller [læs mere her](#).