

• 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 Kommunua](#)

[Qeqqata Kommunua](#)

[Kommuneqarfik Sermersooq](#)

[Kommune Kujalleq](#)

[Meeqqat](#)

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

[Naartusog](#)

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

[Inuunermi pissutsit](#)

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

[Nakorsaatit](#)

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

[Ajornartorsiutigaara](#)

- [Aanngajaarniutit – katsorsartinnissamut neqeroorutit](#)
- [Imigassaq](#)
- [Suliffeqarfiit 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](#)

[Aningaasaateqarfiit](#)

- [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](#)
- [Aningaasanoortarneq](#)

[Unammisitsinerit](#)

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

[Pisussat](#)

Periarfissaqarputit – timivit aalatinnerusalernissaanut

FILMI

Periarfissaqarputit - aalanerunissannut.

EQQORTOQ

Timigissaruit nuannaarnerulerlutillu nukissaqarnerulissaatit. Tamatuma saniatigut inooriaaseq toqqammavigalugu nappaatinngortartut pinaveersaartinniarsinnaassavatit.

Timit atorluarniarukku aamma tummeqqakkoortarsinnaavutit, meeqqatit pinnguaqatigisarsinnaavutit asimulluunniit pisuttuarterlutit.

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

QANOQ ILIUUSEQARSINNAAVUNGA?

Illit nammineq timivit atornerulernissaanut piumassuseqarnerit ileqqutoqqanillu allannguerusussuseqarnerit aalajangiisuusaaq. Matumani siunnersuuteqarfigineqarput qanoq iliornikkut illit piumassutsit uummarissarniarlugu aalanerulernissat ileqquliutivissinnaassanerit:

- Paasiniaaffigiuk suut illit timinnik atunerunialerneni anguniarusunnerit - assersuutigalugu sanigorusuppit, peqqinnerulerusuppit, piumassuseqarnerulerusuppit? Tamatumunnga akissut nassaariniakkat tassaasinnaavoq illit allatut inuulerusullutit peqqumaatigisannit pingaaruteqarnerpaaq.
- Angujuminartunik pisariitsunillu ujartuigit – annikitsumik alloriartarlutit inuttut imminut sungiunniagassannik inuusaaseriligassannillu imminut sungiusartigit.
- Timip atornissaanut periuseq ilinnut tulluuttoq nassaariniarsariuk – tassuunakkullu qulakkeerniarsaralugu piffissami aggersumi attanniagassannik nassaarniarnissaq. Pingaaruteqarpoq timip atornerulernissaanut periuseq nassaariniakkat tassaasussaammat 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. Peqqinnissaqarfimmut 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](#)

NUTAARSIASSAQ16. aprīlip 2019

Pitsaaliuineq PAARISA-mi nutaami ataatsimoortinneqalerpoq

Pitsaaliuineri suliniutit Naalakkersuisut patajaallisarniarpaat, aamma Peqqiissutsimut Naalakkersuisoqarfimmi, Peqqinnissamut Pitsaaliuinerimullu Aqutsisoqarfimmi, Isumaginninnermut Aqutsisoqarfimmi aammalu Allorfimmi suliniutit siornatigut inissimasimasut ataatsimut katersorneqarnissaat aalajangiussimallugu.



NUTAARSIASSAQ25. marsip 2019

Nunani Tamalaani Sakilluutip Ullua 2019

Peqqissutsimut Isumaginninnermut Inatsisinullu Naalakkersuisup Martha Abelsenip oqalugiaataa.



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](#).