



IDÈHEFTE FOR AKTIVITET OG DELTAKELSE

PS! Dette heftet vil være i kontinuerlig utvikling

Forord

Dette er bare et lite utvalg og inneholder en grov inndeling uten begrunnelse for hvordan man trener hva (dette må nemlig tilpasses individuelt).

Tilpasninger kan gjøres gjennom f.eks. å avgrense område, regulere tempo og redusere kompleksitet gjennom f.eks. enklere regler/færre regler å forholde seg til.

1.LEK- OG FRITIDSAKTIVITETER UTE

Stratego

Sted: Ute (åpent område eller i skog), god plass!

Antall: 2 lag a 7-10 spillere

Utstyr: 1 kortstokk

Idé: "Sjakk" med folk

Stratego er en fin aktivitet ute i skogen eller på et område utendørs. Alt man trenger er en kortstokk og 7-10 spillere på hvert lag. Det ene laget spiller med de røde kortene og det andre laget spiller med de sorte. Hvert lag velger ut en leder - en strateg - som skal være hjernen i spillet. Denne strategen deler ut kort til sine spillere og målet er å ta motstanderne sine kort. Det skjer når en spiller berører en motstander i skogen. Da må begge vise fram kortene sine og den som har høyest kort vinner. Da må taperen gi fra seg sitt kort, og begge må løpe tilbake å få et nytt kort.

Hvert lag har 23 kort (**1 ess, 1 treer og 1 toer pr. lag blir tatt ut før spillet starter**). Det høyeste kortet i kortstokken er esset, deretter kongen, dama og videre den til tre og to. **Treeren er viktig**. Det er det eneste kortet som kan ta esset til motstanderlaget, men taper samtidig for alle andre enn to. **Toerkortet er det aller svakeste, men likevel det aller viktigste**. Det kortet deles ut når laget ikke har flere kort igjen, og spillet avsluttes når det røde laget har tatt det svarte lagets toer - eller motsatt.

Taktikken i dette pillet går ut på å vite mest mulig om hva motstanderlaget til enhver tid har ute av kort. Derfor er det viktig å rapportere internt i laget alt dere vet om fienden - med andre ord: det er lurt å snakke i kortene! Når en person har tapt en krig i skogen, vet han samtidig hvilket kort motstanderen har. Da er det viktig å informere alle.

Samtidig er det også viktig å rapportere dersom en person vinner en krig. Da betyr det at personen på motstanderlaget må få et nytt kort - og det er det ingen som vet hva er. Av og til kan det være nyttig å vite at ingen vet. I tillegg lønner det seg å være informert hva medspillere til en hver tid har. På den måten kan sterke kort forsvare svake. Motstanderens kort lønner det seg å levere strategen så fort som mulig. Da vil han til en hver tid vite hvor mange kort motstanderen har igjen. Hvis strategen følger godt med, betyr det at han vet når toeren blir delt ut. Da kan alle ta opp jakten på han i stedet.

Reglene er enkle: Hvis en spiller berører en annen, må begge vise kortene. **Det er ikke lov å løpe i skogen uten kort, og det er heller ikke lov til å bytte kort internt i laget**. Når to spillere har vært i krig, kan vinneren løpe tilbake til sin strateg med taperen sitt kort uten at noen starter krig med vinneren i mellomtiden. Det er ikke lov til å gjemme seg utenfor det avtalte område og spillet foregår til et lag har tatt motstanderens toer. Hvis spillet må avsluttes før den tid, vinner det laget som har høyeste totalsum.

Lagene finner hver sin base i endene av området. Basene må være synbare for hverandre. Det er et friområde inne i basen. Motstanderen har ikke lov til å komme nærmere enn 5 meter. En har ikke lov til å være inne i basen sin i mer enn 30 sek under tildeling/innlevering av nytt kort. Når en så har forlatt basen kan en ikke løpe inn i basen igjen før en har mistet eller vunnet et kort. I innlæring av reglen må en regne med en omgang med mye regelbrudd/feil. Det kan derfor være lurt å sette de to basene relativt nærme. En omgang vil da raskt være over.

Lykke till!!

Frisbeegolf

Spilleets grunnprinsipper

Frisbeegolfens prinsipper er enkle, man skal kaste en frisbee fra A til B og prøve å bruke så få kast som mulig. Det ligner mye på vanlig golf men man bruker frisbee i stedet for ball og kurver i stedet for hull. Etter første kast går man bort og kaster videre fra der frisbeen ligger, helt til frisbeen ligger i kurven. Man noterer antall kast og går videre til neste "hull". En bane består som oftest av 9 eller 18 hull.

Utfordringene er å kontrollere frisbeens svevekurve mot banens hindere og vanskeligheter. Banens vanskeligheter består til dels av hullets lengde og hindringer i form av trær, vann, buskas og høydeforskjeller. Når det blåser vil vinden gjøre det enda mer utfordrende og spennende.

Utstyret

Man bruker spesielle frisbeer som er ganske små, harde og tunge i forhold til vanlige sendeplater. En slik golf-frisbee kalles ofte for en disk og man bruker forskjellige diskere til forskjellige kast. Noen diskere går lengre enn andre men er vanskeligere å kontrollere. Noen diskere går høyre, noen går venstre og noen går rett fram. Det finnes "drivere" for å kaste langt og "midrange" for å kaste litt kortere men med mer kontroll. I tillegg brukes egne "puttere" som man kaster på kurven med. Puttere er ofte litt rundere og mykere og går rettere enn andre diskere. Diskene lages i mange forskjellige plasttyper og farger. De aller fleste golfdisker veier 160-180 gram og koster 90-130 kroner. I Norge får man kjøpt slike diskere hos [SuneSport](#) eller på golfbanene når det arrangeres treninger/ukesgolfer.

Kurven man kaster på er en metallkonstruksjon bestående av en rund kurv og med kjetting som henger over kurven. Kjettingen bremser opp disken slik at den faller ned i kurven.

Kurvene er festet godt ned i bakken på alle etablerte baner men det finnes også portable kurver som står på stativ og som kan brettes sammen for enkelt å kunne fraktes.

Regler

Det er alltid den spilleren som ligger lengst fra kurven som kaster først, selv om spilleren har kastet flere kast enn deg. Når man kommer fram til disken man har kastet skal det markeres med en markør/minidisk i forkant av disken før man fjerner den. På neste kast skal man stå med den fremste foten innenfor 0-30cm bak markøren i det man kaster neste kast.

Lander frisbeen i et tre og ikke kommer ned av seg selv skal neste kast tas rett under der frisbeen befinner seg. Dette gir ingen straffekast.

Banene kan ha ulike hinder som "Mandatory" og "OB". Disse kan være kunstige hindre som er laget enten for å gjøre banen litt vanskeligere eller så er de der av sikkerhetsmessige årsaker. "OB" = Out of bounds (utenfor banen). Disken spilles fra der den sist var god eller fra forrige utkaststed. Ett straffekast tildeles. "Mandatory" angir at du må kaste til høyre, venstre eller mellom et hinder (tre, lyktestolpe o.l). Hvis du bommer på dette så blir neste utkast (dropzone) en meter bak mandatorylinjen (90 graders linje på inntil fem meter sett fra tee) eller på oppmerket område der hvor det finnes. Ett straffekast tildeles. Er det en dobbel mandatory så går linjen mellom mandatorypunktene. Respekter OB og mandatory regler for banen du spiller på.

Du skal også vise hensyn til andre som bruker områdene banen ligger på. Er det mennesker i veien, be dem flytte seg eller vent til det er klar bane før du kaster.

De detaljerte og offisielle reglene finnes foreløpig ikke på norsk men kan leses på engelsk på [hjemmesidene til PDGA](#).

Begrep – Frisbee eller disk?

Begrepet *Frisbee* stammer fra *Frisbie* som var et paibakeri i Connecticut i USA hvor man begynte å kaste paiformene til hverandre for moro skyld. *Frisbee* er egentlig det amerikanske leketøyselskapet Wham-O sitt varemerke og skal egentlig kun brukes om disker som er produsert av Wham-O. Internasjonalt kalles offisielt den flyvende gjenstanden for *Flying Disc*. I muntlig praksis brukes både *Disc* og *Frisbee* om alle typer disker selv om de ikke er produsert av Wham-O. I Norge brukes også begrepet *Disk*, *Sendeplate* og *Skjenebrett*

men sistnevnte er i mindretall. Ordet *Frisbee* er godkjent av språkrådet som norsk ord og står i den offisielle bokmålsordboka. Det bøyes slik: *frisbee – frisbeen – frisbeer – frisbeene*. Det offisielle internasjonale navnet på sporten er *Disc Golf*. I Norge blir den kalt for både *Frisbeegolf*, *Discgolf* og *Diskgolf*.

Sporten har også feilaktig blitt kalt *Frolf*, men dette er ikke det samme som *Frisbeegolf*. *Frolf* er mer en form for lek uten faste regler. Tidligere sto uttrykket for *FRisbee gOLF* siden man kun brukte Wham-O frisbeer, men har senere endret seg til *FReeform gOLF* ettersom man nå også bruker andre kastegjenstander i *Frolf*.

Rekreasjon og konkurranse

Frisbeegolf er en idrett og rekreasjonsport som har mye å tilby og tiltrekker seg stadig flere utøvere. Det tiltalende med å kaste en frisbee er fasinasjonen av å se den sveve gjennom luften og tilsynelatende oppheve tyngdekraften. I tillegg kommer konkurransemomentet, det sosiale preget, usnobbetheten og at man kommer seg ut i naturen. I Norge arrangeres det hvert år en Norgescup, vanligvis med fem turneringer rundt om i landet. NM arrangeres også, og Norges Idrettsforbund har siden 2005 ment at nivået tilsier at det settes opp en kongepokal. Vinnere av kongepokalen er Carlos Rio (2005,2010), Espen Møkkelgjerd (2006,2008), Rune Langmyr (2007) og Jan Roger Husebø (2009).

Kraftig vekst

Frisbeegolf er en av verdens raskest voksende sporter, og det er ikke tilfeldig. Bare i USA har over 10 millioner mennesker prøvd denne sporten, og det finnes over 2000 baner. I Norge er det nå mer enn 40 baner spredt rundt i landet og antallet øker fra år til år. Det er lett å komme i gang med frisbeegolf og det passer for hele familien. Utstyret er billig og det er gratis å spille på alle banene i Norge. Man kan spille sammen med andre eller mot seg selv. Fremfor alt er det en utfordrende, morsom og sosial sport!

Ultimate

Ultimate (noen ganger kalt Ultimate Frisbee) er et nullkontakt lagspill, hvor man bruker en flygende disk (en frisbee) for å markere progresjonen av spillet. Målet med spillet er at man samler så mange poeng som mulig. Poeng blir gitt når en spiller på det ene laget mottar disken inne i motstanderens målsone (minner litt om amerikansk fotball). Spillerne kan ikke løpe mens de holder disken.

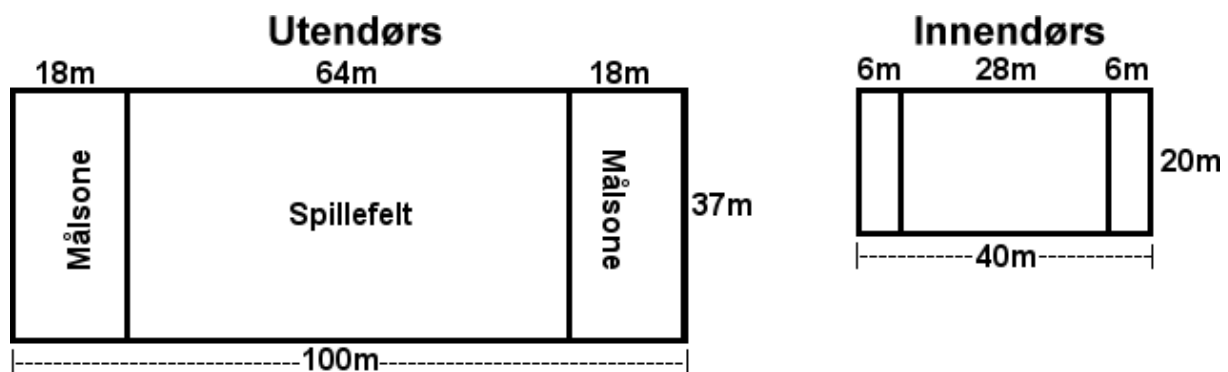
Lagene

To lag bestående av 7 spillere hver, spiller mot hverandre. For innendørs spill består lagene av 5 spillere hver.

Det ene laget er i angrep, og skal forsøke å lage poeng i målsone. Det andre laget skal forsøke å forhindre angriperne i å lage poeng, og blir dermed kalt forsvarere. Forsvarernes oppgave går ut på å distrahere angriperne, og/eller forsøke å ta disken i spillet.

Banen

Ultimate spilles utendørs, på en gressbane, etter målene på tegningen. Noen ganger er det hensiktsmessig å lage mindre baner. I Norge spiller man ofte Ultimate innendørs. For innendørs spill er gjerne banen tilpasset den hallen man spiller i. Det viktige med banen er at det er satt av nok plass til å spille på, pluss at det er en god målsone i hver ende av banen.



Regler

Den største målsettingen med spillet er å samle så mange poeng som mulig. Når spillet er slutt har laget med flest poeng vunnet. Noen vil si at dette egentlig er den sekundære målsetting, og det primære med spillet er å ha det morsomt. Dette poengteres i Ultimate ved at det ikke eksisterer noen dommer i spillet. Alle spillerne er felles om å avgjøre feilsituasjoner.

Spillet start

Begge lag starter spillet ved å stå bakenfor hver sin mållinje (i hver sin målsone). Ett av de to lag er bestemt til å starte med disken (dette laget blir kalt forsvarere), det laget som starter uten disk blir da kalt angriperne. Spillet starter ved at en fra det forsvarende laget kaster disken så langt som mulig over mot angriperne. Mens disken flyter i luften løper spillerne inn på banen, og plassere seg i sine strategiske områder.

Hvis disken går forbi målsone angriperne sto i ved spillets start, hentes disken frem til mållinjen. Hvis disken går ut over sidelinjen, henter en angriper disken, og flytter disken inn til det punktet på sidelinjen hvor disken passerte linjen.

Den av angriperne som tar disken, eller henter disken, skal så kaste disken til en medspiller (som beskrevet i neste avsnitt).

Progresjon og poeng

Når en spiller har disken i hendene, må ett av denne spillers ben være fiksert på et fast punkt på banen. D.v.s. spilleren som tar imot eller har disken kan ikke løpe (eller gå) med disken (dette minner mye om basketball). Denne spilleren skal nå kaste disken til en medspiller, som griper disken og stopper løpet, for selv å stå stille. Nå er det denne nye spilleren sin tur til å kaste disken videre til neste medspiller o.s.v. Når en av spillerne klarer å motta disken inne i målsonen i den motsatte enden av banen, får dette laget ett poeng.

Det laget som fikk poeng beholder disken, og samles i den målsonen de lagde poenget. Dette laget går nå også over til å være forsvarere, og et nytt spill settes i gang (som beskrevet under *Spillets start*).

"Turnover"

Spillet starter med at ett lag er angriper og ett lag er forsvarere. Det er to måter å stoppe angriperne på, og lage en *turnover*. Det er viktig å bemerke at dette er en nullkontakt sport, så det er ikke tillatt å berøre en motspiller på en slik måte at han distraheres i spillet:

- 1) Det ene er å sørge for at disken går i bakken.
- 2) Det andre er å gripe disken i luften (før en angriper griper disken).

Når en *turnover* er utført, bytter lagene roller. De som var forsvarere blir angriper og har som mål å lage poeng i den målsonen som er i motsatt ende av hvor de startet spillet.

Det må nevnes her at hvis en angriper har et godt grep om disken (ref. bildet i toppen), og både vedkommende og disken går i bakken uten at vedkommende mister grepet om disken, er dette ikke en turnover. Spilleren som har disken kan reise seg opp og fortsette spillet på vanlig måte.

I et vanlig spill gjøres det normalt mange turnovers, så spillets retning snus mange ganger i løpet av spillet.

Feil

Siden Ultimate er et vennskapelig spill er det ingen dommer tilstede under spillet. Og feil avgjøres ved at alle spillerne er felles om å varsle feil når feil er begått. I prinsippet vil det si de spillerne som har vært vitne til forseelsen.

Er det avgjort at en feil ble begått, bestemmer det også hva som skal skje. Som regel stopper spillet opp noen sekunder, feilen blir rettet, og spillet fortsetter. Blir man ikke enige om forseelsen, utfører man det siste trekket på nytt. Alle spillerne går tilbake til den plassering de befant på i det det siste kastet ble startet.

Forsvar

Under spillet er det mye fokus på angriperne. Forsvarerne har den sekundære rollen under spillet, men er naturlig nok like viktig. Den mest normale måten å utføre et forsvar på er at

en forsvarer konsentrerer seg om en angriper under hele spillet, og følger denne person som et frimerke. Forsvarerens oppgave er å distrahere angriperen mest mulig, eller stoppe et kast (PS: disken kan kun stoppes i luften, ikke i angriperens hånd).

Telling

Sekundtelling gjør spillet litt mer aggressivt, og spennende.

Når en forsvarer er innenfor 3 meter omkrets av en angriper, kan forsvareren starte telling. Starter på 1, og teller hvert sekund deretter. Telling må foregå høyløyt, så spillerne i nærheten kan høre det. Angriperen er da nødt til å kaste disken før forsvareren er kommet til 10 (utendørs) eller til 8 (innendørs)

Fruktsalat/Bilpark

Alle sitter eller står i en ring ved siden av en kjege/markør. Deltakerne får et navn på en frukt/bilmerke (2-4 ulike frukter å velge mellom alt etter antall deltakere). Instruktør begynner i midten (er også selv en frukt/bilmerke). Når han/hun sier navnet på en frukt, må alle disse med det navnet bytte plass. Når han/hun roper «Fruktsalat/Bilpark» må alle bytte plass. Han/hun kan også rope to navn. Når alle har forstått prinsippet, skal instruktør «stjele» en kjegeplass ved neste rop. Den som ikke finner seg ei ny kjege, skal i midten og roper neste gang.

2. UTHOLDENHETSTRENING

PS! De aller fleste utholdenhetsaktivitetene kan gjøres ute!

Førstemann til mølla

Del deltakerne i to – en stol/krakk med en erterpose i midten. På signal løper en fra hvert lag frem til stolen. Poenget er å ta erterposen og komme seg til tilbake uten å bli fanget av den andre. Blir du fanget, går du over til det andre laget. Det laget som har flest folk til slutt har vunnet.

Nappe haler/stjele klyper/kontroll på ball

Alle får hver sin «hale» (merkebånd)/klype. Denne festes såvidt i linningen bak på buksa/på ryggen. Det er om å samle flest haler/klyper. Alle må festes bakpå etter hvert som man fanger. Man kan ikke ta hale/klype mens den festes, men man kan heller ikke stå å feste den i evighet. Kan evt. ha ei matte som fristed, hvor du kan sette halen/klypen på i fred og ro, men heller ikke her kan man bli stående for lenge.

Variasjon: Kombinere med å sprette egen ball, kontrollere egen fotball. Evt. kutte ut hale/klype og bare prøve å slå bort andres ball mens man samtidig holder kontroll på egen.

4-minutts løp

Alle bortsett fra instruktør tar av seg klokkene. Når musikken (god rytme) starter kan du begynne å bevege deg fritt i salen. Når du tror det er gått 4 min setter du deg ned. Hvem kommer nærmest 4 minutter? Intervallene kan du variere i lengde.

Sisten-varianter

En eller flere har sisten (marker det gjerne med å holde en vest el.) Avgrens område. Gi sisten ved å berøre.

Varianter:

- 1. TV-sisten.** Du kan ikke bli tatt om du sier et TV-program.
- 2. Doktor-sisten.** Du må holde deg der du ble berørt av den som du fikk sisten hos.
- 3. «Vanlig» sisten.** Legg evt. inn et friområde, der du ikke kan bli tatt. Kommer det en annen og stiller seg i friområdet, må den som stod der ut.
- 4. Erterpose-sisten.** Alle balanserer en erterpose på hodet mens «vanlig» sisten pågår. Ramler erterposen, må du stopp og ta den oppå igjen før du kan fortsette.
- 5. Strek-sisten.** Som vanlig sisten, men du følger strekene i gulvet.
- 6. Ball-sisten.**
 - a)** De som ikke har sisten, kaster en ball mellom seg. Du kan ikke bli tatt så lenge du har ballen.
 - b)** Gi sisten ved å treffe noen med en softball.
- 7. Lenkesisten.** En har sisten. Blir du tatt, holder dere i hendene. Etter hvert blir dette en lang lenke. Det er kun de to ytterste som kan gi sisten.
- 8. Fot-sisten.** To og to holder hverandre i hendene. Den ene har sisten og skal prøve å trå den andre på foten (vurder om skoene bør tas av).
- 9. Tredjemann i vinden.** To eller tre ligger/sitter/står ved siden av hverandre plassert tilfeldig i salen eller i en stor sirkel. Den som har sisten skal prøve å ta en annen. For å unngå å bli tatt, legger/setter/stiller han seg ved siden av noen av de andre. Den som da ligger/sitter/står ytterst, må da finne seg et annet sted uten å bli tatt. Straks en blir tatt, bytter de roller.
- 10. Stiv heks.** En eller flere skal prøve å fange de andre. De som blir tatt stiller seg «stiv». De andre skal da prøve å befri de som er «stiv» - eksempelvis ved å kripe mellom beina, gi en klem, hilse med begge hendene etc.
- 11. Troll og stein.** Samme som stiv heks, men når du blir tatt setter du deg på huk. De blir fri igjen om noen hopper bukk over deg (PS! Hodet inn mot brystet).
- 12. Hauk og due.** En eller flere er hauk og står midt på området. De andre er duer og står på den ene langsiden. Instruktør står på motsatt side og roper «Alle mine duer – kom hjem!» De andre duene svarer «nei, vi tørr ikke – hauken tar oss!». Instruktør roper «Kom likevel!». Da skal duene komme seg over til den andre siden uten at hauken tar dem. De som blir tatt blir hauer i neste omgang.
- 13. Gi bevegelse.** Den som fanger gir vedkommende en bevegelse, som den som skal

befri må gjøre i takt med vedkommende.

- 14. Katt og mus.** En katt og en mus. Resten står og holder hverandre i hendene i en ring. Katten skal prøve å fange musen. De som står i ringen kan slippe musen frem og stenge katten ute.
- 15. Gåsemor og reven.** Deltakerne deles i grupper på 5-6. Gåsemor står først på en rekke og holder ut «vingene». Ungene står på rekke bak og holder hverandre rundt magen. En er rev og skal stå foran rekka. Han skal prøve å komme forbi gåsemor og nå den bakerste ungen, mens gåsemor og ungene skal prøve å forflytte seg sidelengs for å unngå at ungen blir tatt. Når ungen blir tatt blir denne rev, reven blir gåsemor og de andre flytter et hakk bak.
- 16. Flamingo.** 2-3 av gruppa er fangere. De andre skal fanges. For å unngå å bli fanget kan man stille seg på en fot. De som blir fanget blir selv fangere.
- 17. Blindesisten.** Avgrens området. Del inn i par, hvor den ene skal ledsage den andre ved hjelp av kommandoer. Den ene får bind foran øynene og blir plassert inni området et sted. De som ikke er blind skal stå utenfor området. En av de blinde har sisten og skal ved hjelp av kommandoer fra sin partner nå noen av de andre deltakerne for å overføre sisten (gjerne ved en eller annen form for markering vest i hånden).

Snipp og Snapp

Gå sammen to og to, som er omtrent like raske. En er Snipp – den andre Snapp. Stå med ansiktet mot hverandre (mulighet for å variere utgangsposisjon – mage, rygg, sittende, knestående, øynene igjen, rygg mot rygg etc.). Når instruktør roper «Snipp!», skal Snipp løpe og Snapp prøver å fange han før han når et avgrenset område. Når det ropes «Snapp!», skal Snapp løpe og Snipp skal fange Snapp.

Jeger og hare

En person eller flere personer (alt etter totalt antall deltakere) går ut, de andre deltakerne avtaler hvem som er hemmelig hare i flokken. Jegeren(e) kommer inn og prøver å finne haren (som sisten). De som ikke er harer reagerer ikke når de blir tatt. Når haren er tatt byttes det på rollene.

Samle nøtter

Del inn i fire lag - et i hvert hjørne. Legg ut en del «småutsryr» i midten. Her er det om å gjøre for hvert sitt lag å samle flest «nøtter». Legg opp til intervallarbeid, hvor bare en av gangen fra hvert lag kan løpe samtidig og bare en «nøtt» kan hentes på hver tur (kan legges opp som 4x4 økt hvor instruktør passer tiden).

Variasjon:

1. Det er lov å «stjele» fra de andre lagene.
2. Nøttene skal tilbake til midten på andre runde.

Kjegle/markør-krig

Sett ut kjegler/markører på et avgrenset område. Del i to lag. Det ene laget skal legge ned kjeglene/sette markørene opp-ned, mens det andre laget skal sette dem opp/riktig vei.

Intervallarbeid (f.eks. 4x4).

Variasjon:

1. Legge ut ringer i salen i tillegg. Det ene laget legger ringene på kjeglene, mens det andre laget tar dem av.

Rydde hagen

Del området i to like store deler. Del i to lag. Fordel masse skumballer på hver side. Lagene skal rydde sin «hage» fri for baller ved å sende de over til naboen/motsatt side/lag. Det jobbes i intervall.

Variasjon: Bytte side og rydde tilbake (da får det laget som klarte å rydde mest først – vinnerne, mer å rydde tilbake – større sjanse for variasjon på hvem som vinner).

Trekk-ball

Dele i to lag. Lagene spiller ball mot hverandre på et avgrenset område. Lagene får poeng for hver gang de klarer å kaste ballen til hverandre 5/10 ganger innen laget.

Variasjon:

1. Ta ballen med hendene eller som fotball.
2. Ballen skal innom alle på laget i stedet for antall trekk.
3. Ballen skal innom alle på laget før det blir mål ved å sende ballen til sin «konge/dronning» på motsatt banehalvdel.

Haien kommer





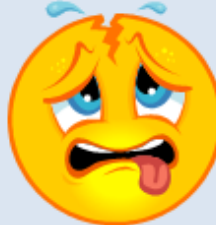
4 lag og 1 hai. Lagene velger fiskesort de skal være. Haien sitter på huk i midten av området innenfor en stor markert ring. Fiskesortene starter i hvert sitt hjørne innenfor et avgrenset område. Instruktøren roper de ulike fiskesortene ut på for å svømme rundt den store midtre ringen. Når instruktør roper «Haien kommer!» skal fiskesortene skynde seg hjem i sitt hjørne, mens haien skal prøve å fange dem. De som blir fanget, blir haier i neste omgang.

Nummerkappløp

4-5 deltakere på hvert lag står bak et område. Hver deltaker får et nummer. Når instruktøren roper et tall, skal deltakeren med det nummeret så raskt som mulig løpe ut, rundt ei kjegle og tilbake igjen. Laget vet aldri hvem sin tur det blir neste gang – før instruktøren roper på nytt.

Variasjon: ulik utgangsstilling (huksittende, liggende, sittende etc.), og/eller evt bruke dyrearter som de skal etterligne.

Borg skala kan være en grei rettesnor når du driver utholdenhetstrening – kanskje spesielt om du går/løper (evt. ski, truger, stavgang, sykkel ute) eller du bruker tredemølle, ergometersykel, spinningssykel, romaskin, elipse e.l. inne.

BORG SKALA		
6	Hvile	
7	Det føles veldig lett Vanskelig å merke forskjell på nivåene	
8		
9		
10		
11	Du merker at du trener - Men det er ikke for hardt	
12		
13		
14	Snakkegrensen Du kan snakke, men setninger blir avbrudt av åndedrag	
15		
16	Godt andpusten Du puster kraftig og kan bare svare med enkelte ord	
17		
18	Utmattelse Få minutter eller sekunder til du må stoppe.	
19		
20		

3.STYRKETRENING

PS! De aller fleste styrketreningsaktivitetene kan gjøres ute!

Maur og barnål

Midt på området plasseres 3-5 personer. Disse er barnåler som har fått mye kvae på seg og er dermed klistret fast i hverandre. I hvert hjørne av området bor det noen maur. Disse skal prøve å få løs en og en barnål for så å slepe den forsiktig med hjem til egen «tue».

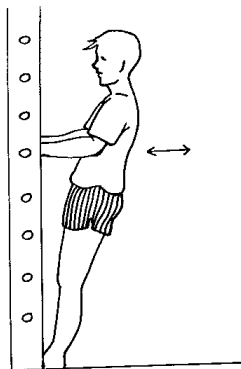
Sjøstjerna

To og to på ei matte. Den ene er sjøstjerne sog skal bruke alle krefter til å suge seg fast i underlaget, mens den andre skal prøve å snu sjøstjerna eller få den av matta.

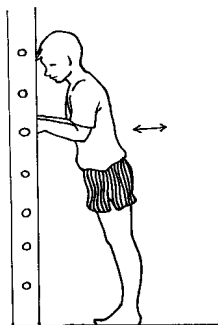
Tradisjonelle sirkeltreningsøvelser

Hovedsakelig egen kropp som belastning. Utgangspunkt: 10-12 repetisjoner (skal være så vidt at du klarer de siste to) i 2-3 serier med en kort pause imellom. Unngå øvelser på samme muskelgruppe etter hverandre.

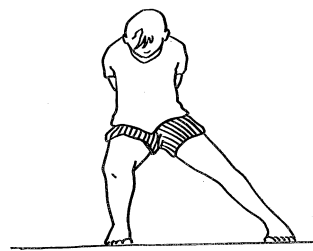
Her er eksempler på styrkeøvelser:



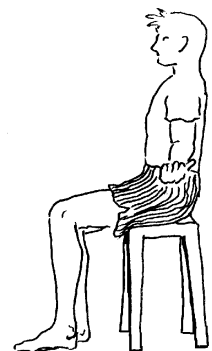
Armbøyere -
underarmstak



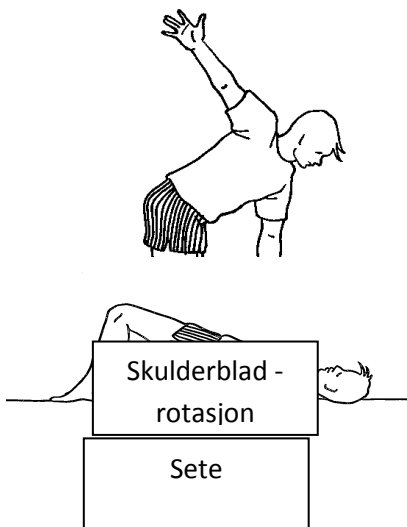
Armstrekere -
overarmstak



Knestrekere -
tyngdeoverføring

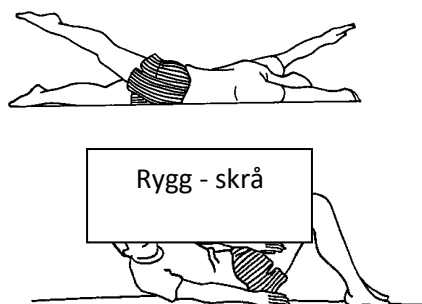


Øvre del av rygg



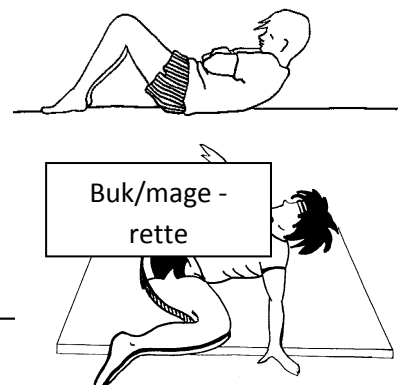
Skulderblad -
rotasjon

Sete



Rygg - skrå

Buk/mage -
skrå



Buk/mage -
rette

4. TRENING FOR BALANSE, KOORDINASJON OG KROPPSBEVISSTHET

Skip til havn

Gruppen deles i to. Den ene halvdel utstyres med bind for øynene. Disse er skip som skal søke til havn. Alle unntatt en i den andre gruppen er fyrtårn med tåkelurer. Den ene personen i denne gruppen er hovedhavna. Vedkommende er utstyrt med et eller annet som lager lyd. Fyrtårnene står plassert rundt om i salen. Skipene starter ved den ene kortveggen og skal komme seg til hovedhavna uten å krasje i fyrtårnene. Fyrtårnene lager lys kun når noen kommer litt for nærme, for å advare de. Skipene må lytte etter hvor hovedhavna er og komme seg dit.

Mor knute

Deltakerne deles i grupper på 5. Hver gruppe holder hverandre i hendene i en ring. De vikler seg sammen til en skikkelig knute (NB! Ingen må slippe taket). Når de er fornøyd med knuten prøver de å vikle seg opp igjen.

Variasjon: Tante Knute. En annen person skal prøve å vikle opp knuten.

Skulptøren

Deltakerne deles i to. Den ene gruppen er leirklumper og den andre er skulptører. Leirklumpene står spredt rundt på gulvet med bind for øynene. Skulptørene får i oppdrag å gå lydløst bort til en leirklump og forme denne til en statue (kan være liggende, sittende eller stående). Når skulptøren er ferdig med utformingen, skal han/hun gå til et annet sted i salen og innta samme stilling. Når det er gjort får leirklumpene ta av bindet foran øynene og prøve å finne «sin skulptør».

Bokstav- /talleken

Grupper på 3 personer, som får i oppdrag å forme en bokstav eller et tall med egen kropp i et samarbeid (liggende eller stående).

Flamingo

2-3 av gruppen er fangere. De andre skal fanges. For å unngå å bli fanget kan man stille seg på en fot. De som blir fanget blir selv fangere.

Fører

Den ene står og holder en rokking, mens den andre står inne ringen uten å komme borti ringen.

Variasjon: Bytte på om det er den som står utenfor ringen som fører, eller om det er den som står inni ringen som fører.

Balldans

To og to skal bevege seg på ulike måter med en softball plassert mellom seg på ulike måter. Instruktør gir kommandoene på hvordan ballen skal plasseres og hvordan parene skal bevege seg. Kan også utføres som stafett.

Speil

Parvis plassert mot hverandre, men med litt avstand. En er aktør – den andre er speil (hermer bevegelsene som et speilbilde). Oppgavene kan være fri eller man kan gi beskjed om å simulere spesielle ting, som f.eks. morgenstell på badet.

Blind med fører

Den ene har bind for øynene og skal la seg føre rundt (uten å støte på noen av de andre parene) av en som bare berører han/henne med to fingre i ryggen.

Blindesisten

Avgrens området. Del inn i par, hvor den ene skal ledsage den andre ved hjelp av kommandoer. Den ene får bind foran øynene og blir plassert inni området et sted. De som ikke er blind skal stå utenfor området. En av de blinde har sisten og skal ved hjelp av kommandoer fra sin partner nå noen av de andre deltakerne for å overføre sisten (gjørne ved en eller annen form for markering – vest i hånden).

Mast som svaier i vinden

Gruppevis (5-6). Gruppen står tett sammen med en person i midten. Midtpersonen får bind foran øynene og lar seg sende rundt mellom de andre i ringen – gjerne stiv med fast fotpunkt. For å opparbeide trygghet og sikkerhet, bør en starte med gruppa tett sammen. Som instruktør er det viktig at du vet at de som er rundt vil fysisk vil kunne klare å ta imot.

Rullende trestamme

Alle i gruppa minus en, legger seg tett sammen. Den ene legger seg på tvers på de andre og blir fraktet bortover ved at de som ligger under ruller samtidig i samme retning.

Variasjon: Massasjerulle – den som ligger oppå ruller parallelt mens de andre ligger stille.

Vaskemaskin

En ligger på magen, mens de andre sitter på huk tett rundt. 1) Skylling – fingertuppene spiller

som vanddråper over hele kroppen. 2) Børstevask – håndflatene lager store roterende bevegelser over kroppen. C) Skylling igjen. D) Tørking – ved å blåse på den som ligger der.

Dyreflokk

Et visst antall dyrearter skrives/tegnes på så mange papirlapper som det er antall deltakere. Deltakerne trekker hver sin lapp. Uten lyd, men med bevegelser og fakker/mimikk, skal de illustrere det dyret de fikk på lappen og søke sammen med andre dyr de mener er av samme art.

Variasjon: Med lyd og uten syn.

Treffstafett

Del inn i lag (2-4). Lagene stiller seg med avstand (variere i forhold til vanskelighetsgrad) til et mål (basketkurv, rokkering på gulv bak nett, bøtte, kasse etc. Alle har hver sin ball. Det er om å gjøre for laget å samlet sett klare å treffe mål et gitt antall ganger først. Kun en av gangen kan kaste.

På eggen

Del opp til stafett. Lagene skal balansere en ball på en racket (tennis/badminton/bordtennis) mens de løper.

Ring på ring

Del opp i grupper på 4-5 i hver. Alle holder hverandre i hendene i en ring. Et sammenknyttet tau (ring) hektes på ringen. Tauet skal fraktes rundt via alle i ringen uten å slippe taket i hverandre.

Variasjon: Kan gjøres som stafett/konkurranses på tid mot de andre gruppene.

Postkasse-stafett

To lag. Den forreste har en erterpose. På signal løper de første ut til ribbeveggen, klatrer opp og slipper erterposen i øverste ribbe, klatrer ned og tar erterposen med til nestemann i rekka.

Erterposemaskinen

Kast erterpose til hverandre i et fast mønster som inkluderer alle på en runde. Gjenta runden til rekkefølgen sitter. Instruktør legger på flere og flere erterposer som skal kastes i samme mønster.

Navne-ball

Si navnet til den du skal kaste til før du kaster skumballen. Kan bruke flere skumballer som går samtidig.

Koordinasjonsmaskinen

Alle deltakerne sitter eller står i en ring. Instruktør begynner med å sende en bestemt ting på en bestemt måte i en bestemt retning i ringen. Nestemann skal sende den samme tingen videre på samme måte og i samme retning til nestemann osv. Instruktør legger til flere og flere ting som sendes rundt i ringen på ulike måter. PS! Det er lov å hjelpe hverandre.

5. FRILUFTSLIVSAKTIVITETER

Kunstverk

Deltakerne deles inn i grupper og skal ved hjelp av ting de finner i naturen lage et kunstverk.

Variasjon: Lage en historie til sitt kunstverk.

Finne igjen

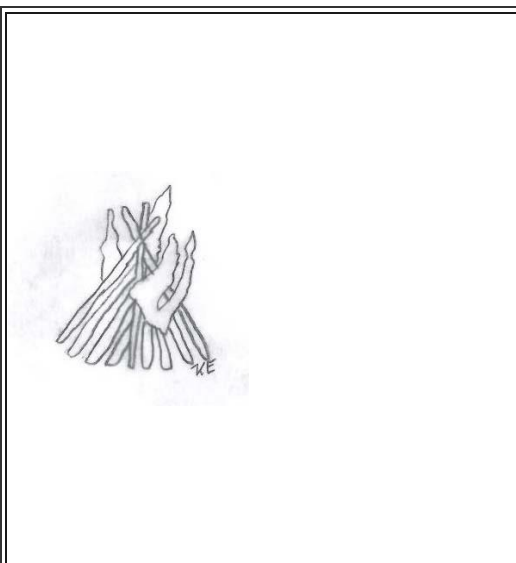
Instruktør har på forhånd hentet 8-10 planer/bær/lauv etc. fra naturen. Deltakerne deles inn i lag og skal på en gitt tid prøve å finne de samme tingene hjem til sin base.

Miljøsvin

Instruktør har på forhånd gjemt div. ute i naturen. Lagvis skal deltakerne prøve å finne flest mulig ting som ikke hører hjemme i naturen på en gitt tid.

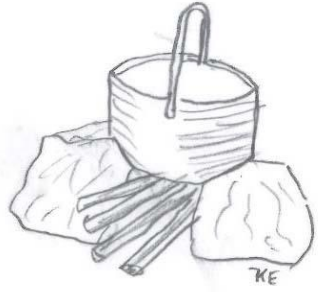

Lage bål

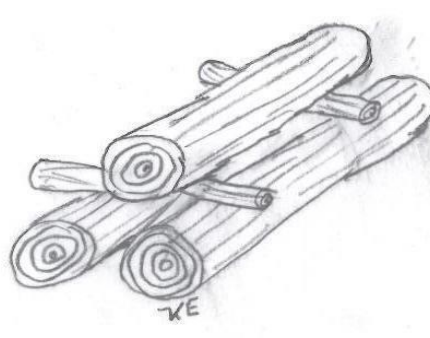
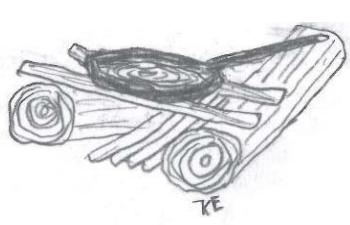
Det er mange måter å lage bål på.



Pyramidebål er for mange den båltypen de kjenner best. Man bygger bålet opp innenfra med lettantennelige deler som små trefliser, bark (gjerne bjørkenever) og noen ganger papir. Så bygger man videre utover med større og større trebiter, tynne vedkubber og etter hver fyller man på med større vedkubber utenpå når bålet har tatt skikkelig fyr. Dette bålet egner seg som "kosebål", grille pølser eller annet på spidd eller man kan henge en kaffekjel eller lignende over bålet i en trefoting (trebeinsstativ). Bålet er litt ustabil og kan lett rase sammen

	<p>Pagodebål er kanskje den båltypen jeg bruker mest sammen med elever. Det er ganske kjekt og lett for de fleste elever å bygge. To vedkubber legges parallelt i bunn med en viss avstand, ofte ca. 20 cm. Oppå dem legges to nye vedkubber på tvers, slik fortsetter man et par lag oppover. Det minner nå om et asiatisk pagodetempel, derav navnet pagodebål. Inni pagoden setter man mindre vedfliser på høykant, gjerne i en pyramide med opptenningsmateriale innerst. Denne båltypen brenner raskt og kraftig og egner seg godt når man f. eks. skal ha en stor bålgrype med masse mat til f. eks. til en hel skoleklasse. Bålgrypen henger man da gjerne over bålet i en trefoting.</p>
	<p>Friluftsbål/Vinterbål er kanskje den båltypen som egner seg best om vinteren, derav navnet vinterbål. Vedkubbene legges tett i tett. Neste lag legges på tvers av foregående lag. Noen legger våt ved i det nederste laget slik at det brenner sakte og dermed tar det lang tid før bålet smelter seg ned i snøen. Uansett lønner det seg å hardtrampe snøen under bålet, og noen ganger kan det lønne seg å ta vekk en del av snøen. Bålet tennes på toppen. Personlig synes jeg det er greit å ha et mini pagodebål på toppen som opptenningsbål. Hvis man er litt forsiktig og følger godt med, kan man sette en bålgrype med mat direkte oppå vinterbålet.</p>
	<p>Stjernebål egner seg som bål til matlaging når man ikke har trefoting eller steiner til å sette bålgrypen på. Da kan man legge 5-6 vedkubber i en stjerneformasjon. I midten har man en del småflis til opptenning. I tillegg kan det lønne seg å flise opp vedkubbene med en øks eller kniv for å få de til å brenne lettere. Når bålet brenner godt, kan man sette en bålgrype med mat oppå vedkubbene. Etter hvert som vedkubbene</p>

	<p>brenner opp innerst, skyver man de forsiktig innover mot sentrum.</p>
	<p>Fjellbål bygger man gjerne på fjellet for å skape litt ly for vinden. Blir det for mye vind på bålet, brenner det for fort opp. For å unngå det kan man sette 3 steiner i en U-formasjon for å danne et skydd for vinden. Skal man lage mat på bålet, er det en fordel at steinene er jevne slik at man kan sette en panne oppå dem. Hvis det blåser kraftig, må du gjerne også bygge et skydd rundt bålpannen slik at den ikke blir for mye avkjølt i vinden. Innenfor steinene legger man gjerne veden i en liten pyramide i starten for å få fyr, siden legger man gjerne veden horisontalt under bålpannen</p>
	<p>Jegerbål blir gjerne brukt som betegnelse på en båltype som brukes særlig i forbindelse med enkel matlaging. Man plasserer to steiner litt fra hverandre slik at må kan plassere en bålgrøte eller kaffekanne oppå de. I mellom steinene lager man et lite bål, gjerne av noen tørre kvister man finner i skogen, ved å legge pinnene horisontalt mellom steinene. Pinnene kan med fordel være fliset litt opp med kniven for å få lettere fyr.</p>
	<p>Kokeplatebål kan være et litt vanskelig bål å få til å fungere godt. Det lages gjerne i forbindelse med matlaging. Man bør ha en fortrinnsvis rund og tykk vedkubbe som står stødig på høykant. Man hugger, sager eller skjærer så noen hakk i den. Det går nok raskest og lettest hvis man har en motorsag tilgjengelig. Nede i de utsagde kløftene har man spon eller annet lettantennelig materiale før man tenner på. Når det har fått godt fyr, kan man sette en kjele med f. eks. kaffe eller kakao direkte oppå "kokeplate"-kubben.</p>

	<p>Nying kan bli et stort bål hvis stokkene er lange og det brenner lenge og gir mye varme etter hvert som det tar godt fyr i stokkene. Man lager det gjerne helst av tørre furu- eller granstokker. To av stokkene legges på bakken med en liten avstand i mellom. I mellomrommet ligger man lettantennelig småved for å få fart på bålet i starten. Så legges to tverrpinner på tvers nær enden av de to store stokkene og til slutt en ny stor stokk oppå tverrpinnene. De store stokkene bør være litt opphugget i flatene som vender inn mot bålet slik at de lettere tar fyr. En nying brenner lenge og kan egne seg som nattbål, men en bør da vurdere om en skal ha bålvaekt.</p>
	<p>V-bål eller plogbålet brukes gjerne i kombinasjon når man er få personer og ønsker å lage mat på bålet. Man har åpningen i V-en mot der vinden kommer fra slik at vinden blåser inn i V-en. Det bør ikke blåse for kraftig. Man bygger V-en ved hjelp av to litt solide vedkubber. Innerst i V-spissen lager man gjerne et lite pyramidebål i starten under opptenningsfasen. Siden legger man inn mindre vedpinner litt mer horisontalt. Oppå de 2 solide vedkubbene som danner V-en, kan man legge 2 ferske, litt tykke greindeler som underlag for en stekepanne eller lignende. Pass på at de ikke brenner over. Er stekepannen av en viss størrelse kan den gjerne plasseres direkte oppå kubbene som danner V-en. Personene bør sitte på den siden der åpningen i V-en er, da får en ikke røyken i ansiktet og mer varme reflekteres mot personene.</p>

Andre variasjoner:

- a. Opphøyet bål ved hjelp av snø og stein eller stranger/tau og stein
- b. Bål på rist

Lage mat på bål ute

1. Pinnebrød

Dette trenger du til 4 porsjoner:

4 dl hvetemel

0,5 ts salt

2 ts sukker

2 ts bakepulver

5 ss smør eller nøytral olje (f.eks. soya eller solsikke)

1,5 dl vann eller melk



Slik gjør du det:

Bland sammen det tørre. Smuldre i smøret, brukes olje tilsett den sammen med vann eller melk. Tilsett vann eller melk og rør sammen til en glatt, ikke for klissete deig.

Elt litt olje rundt deigen og legg den i en brødpose (olje for at deigen ikke skal klistre seg til posen).

Spikk pinner og tvinn deigen rundt pinnene. Tre ev pølser på pinnen og tvinn deig rundt pølsene. Stek over glørne. Åpen ild vil gi svartbrent brød.

Tips: - Tørkede krydderurter og ev hakkede soltørkede tomater kan tilsettes deigen for mer smak. Til denne varianten bruk olje fra de marinerte soltørkede tomatene i deigen.

Vil du lage kanelsnurrer, bland litt sukker og kanel i en pose/brødpose og dypp pinnen med brød i posen slik at sukker og kanelblandingen fester seg til brødet. Når du bruker bakepulver, trenger du ikke tenke på temperaturen på vann/ melk som tilsettes og deigen tåler godt å ligge i en kald sekk.

Ikke tvinn for tykt med deig rundt pinnen, da kan den være vanskelig å få gjennomstekt.

Variasjon:

a. Pølse i slåbrok

Tvinne pinnebrøddeig rundt pølsen

2. Gakku

Gahkko er samsik brød som er tynne og myke. De er enkle å lage, og veldig gode. Det finnes flere varianter på oppskrifter. Denne har jeg prøvd, og disse smaker godt.

1 l vann eller melk

Litt smør

100 g gjær

1 ts salt

1 kopp sirup

2 kg hvetemel



Deigen bakes ut i passe store og flate emner. De stekes tradisjonelt på en flat stein på bålet. Når gahkkoen er lagt til steiking kan du prikke den med en gaffel.

Serveres med smør og passer godt å spises til kjøtt supper og gryter. Spesielt til den samiske kjøttretten bidos. Men de smaker svært godt med bare smør og sukker på, syltetøy eller brunost.

3. Sjokoladebanan

Du trenger:

Banan

Kokesjokolade

Aluminiumsfolie



Gjør et snitt og legg i biter med sjokolade. Pakk bananen inn i folien og legg den i glørne i ca. 10 min.

4. Fylt og bakt eple

Dette trenger du til 2 porsjoner:

2 stk eple

50 g sjokolade

0,5 dl sukker

2 ts kanel, malt

0,5 dl rosiner

2 ss smør

2 dl vaniljekesam



Slik gjør du det:

Kan gjøres før turen: Fjern kjernehuset fra eplene og fyll hullene med sjokolade, sukker, kanel og rosiner. Pakk eplene i godt smurt aluminiumsfolie. Foliepakkene stekes i glørne til bålet i ca 10 minutter. Server med vaniljekesam.

Variasjon:

Vask eplene godt og ta ut kjernehusene. Skjær i biter og legg i smurt folie sammen med litt sukker, kanel, mandler/nøtter og rosiner. Legg pakken i glørne av bålet i ca. 15-20 minutter.

Du kan også skrelle eplet, strø kanel og sukker på, finne egnet spidd og grille eplet over varmen fra bålet.

5. Fisk/kjøtt og grønnsaker i folie

Du trenger:

Valgfrie grønnsaker

Valgfri fisk

Sitronpepper

Rapsoje

Alumimiumsfolie



Kutt gjerne grønnsaker og fisk i terninger på forhånd. Legg i folien og stek i glørne på bålet i ca.15 min.

6. Egg i konvolutt

Smør en konvolutt inn med smør, slå hull i egget og tøm innholdet i konvolutten. Lim konvolutten igjen rundt en pinne og hold den over glørne.



6. Annen nyttig informasjon

Lage do på tur

Se eget utarbeidet hefte

Snøforming

Se eget utarbeidet hefte

Artikler og nyttig info om friluftsliv

Se antologi

Artikler og nyttig info om helsesport

Se antologi