

Äventyrslekar

Strövare, Frilufsare och TVM

FRILUFTS
FRÄMJANDET





Äventyrslekar

Strövare, Frilufsare och TVM

1 Introduktion

En friluftsförare slutar aldrig att leka! Men i takt med att de blir äldre kräver strövar och lufsarbarnen lite mer avancerade och äventyrliga lekar. I detta dokument finns ett antal sådana lekar och koncept.

Att leka är ett utmärkt sätt att umgås. Det underlättar att lära känna nya människor, håller dig varm under kalla dagar utomhus och är dessutom väldigt roligt. I detta dokument presenteras ett antal lekar som du kan använda i både stora och små grupper.

1.1 Målgrupp

Detta kunskapsunderlag vänder sig i första hand till dig som är ledare inom Friluftsförandets verksamhet. Flera av de tips och rekommendationer som lyfts fram, presenteras med denna målgrupp i åtanke. Kunskapen är dock lika relevant i många andra verksamheter och vid många andra tillfällen.

1.2 Men först, säkerheten

Tänk på säkerheten när ni leker. Det är lätt att alla blir så engagerade och springer så fort att de snubblar. Anpassa lek efter terräng och tänk på att en lek som passar för en slät skolgård, kanske är mindre lämplig i ojämn terräng.

1.3 Tävlingsmomentet

Tänk på att anpassa leken så att den är rolig för alla. Olika grupper reagerar till exempel olika på de tävlingsmoment som kan finnas i leken.

Om dokumentet



Detta dokument innehåller ett antal lekar och äventyr som lämpar sig för friluftsförandets ungdomsgrupper Strövarna, Frilufsarna och TVM. Givetvis kan lekarna även nyttjas för andra grupper där du som ledare bedömer dem lämpliga.

Dokumentet är skrivet av Tommy Gustafsson, Kinda lokalavdelning och är fritt att använda och sprida inom Friluftsförandets. Återkoppla gärna synpunkter på tommy.gustafsson@friluftsförandet.se så kan jag uppdatera dokumentet.



2 Lekar

I detta avsnitt presenteras ett antal fristående lekar.

2.1 Bollkull

Klassisk bollkull där det gäller för tagaren att fånga de övriga genom att träffa dem med en mjuk boll. Deltagarna och tagaren får endast flytta sig under tiden som bollen är i luften.

Skydd: I en variant av leken kan man skydda sig med t.ex. händerna, fötterna eller huvudet.

2.2 Burken (även kallad dunken)

Burken är i grunden en avancerad variant av kurragömma. Utse en plats som är burken, t.ex. en stubbe eller kanske en hink. En person utses till tagare och övriga personer ska gömma sig. Tagaren räknar vid burken och när denne räknat färdigt börjar tagaren att leta efter de andra deltagarna. Både tagare och de som gömmer sig får flytta på sig under leken. När tagaren upptäcker en person måste tagaren hinna först fram till burken och ropa "Burken för NAMN". Denne deltagare är då ute och går till burken. Om deltagaren istället hinner först fram så ropar denne "Burken är fri" och då har deltagarna vunnit. Deltagarna får också "frita" burken även om de inte först är upptäckta för att på så sätt vinna leken. Med andra ord gäller det för tagaren att metodiskt söka av området utan att gå så långt bort att deltagarna kommer åt burken.

2.3 Capture the flag (CTF, Catch the flag)

CTF är en lek där man har två lag som tävlar om en eller flera flaggor. Det gäller i princip att hämta en flagga och föra den till sitt bo utan att bli kullad. När man bär flaggan kan man bli kullad och blir man kullad måste man släppa flaggan och återvända till sitt bo innan man får ge sig ut och jaga igen. Man får kasta flaggan till sina lagkamrater om man vill men bara om man inte är kullad. CTF kan köras med olika mängd deltagare och under olika lång tid, allt efter gruppens önskemål och möjligheter. Det finns exempel på CTF:er som har körts över flera dygn. Man kan köra till dess att flaggan är hämtad eller en viss förutbestämd tid. Nedan följer lite olika variationer man kan göra:

En flagga: En flagga placeras mitt emellan lagens bo vilket gör att lagen kämpar om samma flagga. Detta ger en tajtare kamp då det bara finns ett fokus.

Flera flaggor: Varje lag får en eller flera flaggor placerade i sitt bo som de ska vakta. Laget ska då hämta flaggor från det andra lagets bo och föra hem dem till det egna boet. Flest flaggor i boet när tiden är slut vinner. Här kan det vara lämpligt att det försvarande laget inte får gå in i det egna boet för att det inte ska vara möjligt att försvara flaggorna "för nära".

Flera lag: Det går utmärkt att köra mer än två lag under en CTF. Detta ställer högre krav på lagets samverkan då "spelet" skiftar snabbare. Skiftar ett lag taktik och går mot ett annat lags bo kanske det öppnar möjligheter. Kombinera lämpligen med flera flaggor i varje bo.

Kott-CTF: Kombination av kottkrig och CTF där man istället för att kulla varandra kastar kottar för att "slå ut" motståndarna. Här bör man i glasögon.



Bollkulls-CTF: Varje lag tilldelas utöver sina flaggor också ett par bollar med vilka de kan kulla flaggbärare. Denna variant är svårare och kräver att laget utöver sin gruppering också har koll på var bollarna är. Lämpar sig därför för TVM.

Smyg-CTF: Denna version spelas lämpligen mot en mot en spelledare och det gäller för laget att gemensamt smyga sig fram och hämta flaggan som placeras nära spelledaren. Spelledaren blundar och när denne hör ett ljud har riktat hen en ficklampa mot ljudet och tänder den. Den som fångas i ljuset blir fångat. Denna variant kan också köras genom att spelledaren blundar och räknar och de hen ser när hen har räknat färdigt är kullade.

Vad behövs: Flaggor, eventuell tidtagning, eventuell avgränsning, eventuell utmärkning av lagen.

2.4 Evolutionsleken

En duell lek där striderna avgörs med hjälp av "sten sax påse". Alla deltagarna börjar som ett ägg och går runt och säger "ägg, ägg, ägg...". När man stöter ihop med ett annat ägg gör man sten, sax, påse för att avgöra vem som går upp till nästa nivå. Vinnaren i duellen "utvecklas" till en kyckling. Förloraren blir kvar som ägg och letar efter ett nytt ägg att duellera mot. Kycklingarna hoppar omkring på huk och piper.

När man stöter ihop med en annan kyckling gör man sten, sax, påse igen för att avgöra vem som går upp till nästa nivå. Vinnaren i duellen blir en höna som flaxar omkring med armarna och låter som höna. När två hönor stöter ihop blir det en ny duell där vinnaren "utvecklas" till en tupp. Tuppen hoppar vilt omkring och gal "Kuckelikuuu!". När två tuppar möts upprepas duellmomentet och förloraren blir till ett ägg igen.

2.5 Femton

Femton är en form av kurragömma där det gäller att bli sist kvar. Den person som "tar" (Person1) ställer sig på en plats och räknar ner från femton. Resten av deltagarna springer och gömmer sig. När Person1 har kommit till noll får denne öppna ögonen och ståendes på samma plats (man får vända sig om) se vilka denne kan se. Ropa upp namnen, dessa personer är ute. När Person1 inte ser fler börjar denne högt och tydligt räkna ner från fjorton. De övriga deltagarna ska då springa fram, nudda Person1 och åter gömma sig. När Person1 har kommit till noll upprepas sökandet. Därefter räknar man från tretton, tolv och så vidare tills alla är tagna. Deltagarna måste på så sätt gömma sig närmare och närmare för att hinna fram.

2.6 General och Spion

Denna lek går ut på att det egna lagets spion ska fånga det andra lagets general. Leken inleds med att alla deltagare drar varsin lapp med en siffra på. På så sätt delas gruppen in i två lag. Varje lag tilldelas ett bo, tillika fängelse. Avståndet mellan bona bör vara cirka 20-50 meter men kan anpassas efter terräng och antal deltagare.

På lapparna finns en siffra mellan ett och tolv (vilket kan anpassas till gruppens storlek). 12:an är lagets general och 1:an är lagets spion. Principen är att de olika lagens deltagare ska "fånga" varandra och titta på varandras lappar. Den som då har högst nummer fångar den andre och tar



med denne till sitt fängelse. Träffas två deltagare med samma nummer händer inget utan de går åt varsitt håll.

Generalen med nummer 12 kan med andra ord fånga alla andra personer, förutom spionen med nummer 1. Spionen är den ende som kan fånga det andra lagets general. När en general är infångad är leken slut.

Varianter:

Fängelset: Genom att justera reglerna för fängelset går det att variera leken. I en version kan endast en person sitta i fängelset åt gången och denne blir automatiskt fri när någon ny fångas. Den person som släpps fri återvänder till sitt bo och kan sedan delta i leken igen.

En annan version är där de som fångats får stanna i fängelset tills de befriats av sina kamrater. Detta sker genom att en fri lagkompis nuddar en fångslad kamrat.

Vad behövs: För att dela upp lagen behövs två uppsättningar lappar med nummer ett till tolv.

2.7 Grisleken

Deltagarna ställer sig på knä i en cirkel. Sedan gäller det att med nöffande på kompiserna att skratta.

2.8 Handsken

I sin enklaste form körs handsken med två deltagare. Märk upp två bon men cirka sex meter emellan. Deltagarna placeras i varsitt bo. Tävlingsledaren slänger en handske (eller motsvarande) mitt emellan bona och det gäller för deltagaren att hämta handsken och ta sig tillbaka till sitt bo. Först tillbaka vinner varpå leken börjar om. Kruxet är bara att den som vidrört handsken kan bli kullad av motståndaren och blir man kullad har man förlorat. Varianter:

Flera deltagare: Är det flera deltagare kan man dela in dessa i två lag. Den som vinner tar med sig den andre till sitt lag.

Flera lag: I takt med att man lär sig leken kan man dela upp deltagarna i flera lag än två. Målet är detsamma. Blir man kullad kliver man åt sidan men "tillhör" den deltagare som kullade en. Sistan kvar vinner alla deltagare från de övriga lagen.

Flera handskar: Ibland kan spelet "fastna" när deltagarna vaktar på varandra utan att vidröra handsken. Detta kan avhjälpas genom att tävlingsledaren kastar in ytterligare en handske. Detta kan också kombineras med att man kör flera lag vilket ger en mycket rapp lek där det hela tiden händer mycket.

Vad behövs: En eller flera handskar eller motsvarande.

2.9 Harmamman

En lek som med fördel kan utföras under förflyttning och där deltagarna går på led efter ledare. När denne börjar räkna ska de gömma sig innan denne har räknat till tio. De får endast gömma sig bakom ledaren (alltså inte passera ledaren i färdriktningen). När ledaren har räknat färdigt vänder



sig denne och ser vilka gömda personer denne kan se. När någon är upptäckt ropar man dennes namn och denne är då "kullad". Efter någon minut är det fritt fram och förflyttningen kan fortsätta.

Variant: En variant för att få deltagarna att vara närmare ledaren är att deltagarna först måste nudda denne innan de gömmer sig. På så sätt får man en tajtare förflyttning.

2.10 Hämtarleken

Säg att du behöver hjälp med att hämta något, till exempel ved till elden eller kottar till ett kottkrig. Gör det med en lek. I detta fall använder vi stenar till en eldstad som exempel för att beskriva leken.

Deltagarna ska hämta samma antal stenar som det är andra deltagare i leken, det vill säga om tio personer deltar, ska varje deltagare hämta nio stenar. Deltagarna ska arbeta två och två men får bara hämta EN sten tillsammans med varje deltagare, det vill säga de behöver hitta en ny kompis för varje sten de hämtar. Samtidigt som de hämtar stenen ska de lära sig namnet på kamraten (eller om de redan känner varandra kan man ta reda på något annat, till exempel favorit-youtuber eller favoritmat).

2.11 Jipp-jipp

Jipp-Jipp kan enkelt beskrivas som rugby, fast där du är bollen. Det är en lek som kan gå ganska vilt till och som lämpar sig för äldre ungdomar såsom TVM.

Välj ett slätt område och markera en "arena" i form av en rektangel med ett rep eller motsvarande. Markera mitten med ett annat rep. Storleken på arenan anpassas till antalet deltagare. Dela därefter in deltagarna i två lag som intar varsin planhalva. Leken går sedan ut på att en person går över på det andra lagets planhalva och försöker kulla så många som möjligt. Lyckas personen ta sig tillbaka till sin egna planhalva byter de som kullats lag. Kruxet är att personen måste säga jipp-jipp-jipp oavbrutet (alltså utan att andas) hela tiden som denne befinner sig på motståndarens planhalva. Slutar man säga jipp-jipp på fel planhalva så blir man fångad och byter lag.

2.12 Knack-knack

En fortsättning på leken Knack-knack är Mulle hemma där man istället för att fråga efter Mulle frågar efter deltagaren vid namn.

Alla deltagare ställer sig i en ring med ryggen utåt. En person går runt ringen, knackar på en valfri persons rygg och säger "Knack Knack är NAMN hemma". Denne kan välja att svara "nej", varpå den som går runt fortsätter till en annan person. Svarar denne "ja", så ska de två springa ett varv runt ringen och komma först tillbaka till den lediga platsen. När de möts, hälsar de på varandra. Den som kommer sist fram blir utan plats och får gå runt ringen och knacka på en annan deltagare.

2.13 Luffarschack

Luffarschack (kallas också tre-i-rad) är ett tidsfördriv som fungerar lika bra i skogen. En variant är att låta ungdomarna tälja egna schack och figurer som de kan spela med. En annan är att markera en spelplan genom att dra linjer på marken eller lägga ut grenar och sedan använda ungdomarna som



speljäser. Nyttja mössor, färger på kläder eller något dylikt för att känna igen de olika lagens spelare och låt en av ungdomarna styra varje lag.

2.14 Masken

Leken går ut på att bilda en lång mask. Alla deltagare börjar enskilt att gå runt på en begränsad yta och utmanar de andra deltagarna i sten-sax-påse/kluns. Den som förlorar ställer sig bakom vinnaren och lägger händerna på dennes axel. De fortsätter sedan att utmana nästa deltagare. På detta sätt blir gruppen till slut till en lång mask och då är leken slut. Variationer:

Övergång i ormen: En variation på leken är att den övergår i Ormen enligt nedan.

2.15 Mördare och detektiv

Leken går ut på att mördaren ska ha ihjäl alla deltagare innan detektiven kommer på vem som är mördare. Vem som är mördare respektive detektiv utses av en spelledare.

Alla deltagare ställer sig i en ring vända mot varandra. Alla blundar och håller för öronen. Spelledaren går sedan runt ringen och utpekar mördaren genom att knacka en gång i dennes rygg och detektiven genom att knacka två gånger. Därefter sätter sig spelledaren ner på sin plats i ringen och säger att allt är klart och att alla får titta och höra igen. Den som är detektiv går in i mitten varpå leken kan börja. Alla deltagare skall titta på varandra och låta blicken vandra fram och tillbaka mellan de övriga deltagarna. Mördaren ska ha ihjäl de andra deltagarna med tydlig blinkningar. Den deltagare som får en blinkning är mördad och sätter sig ned (extra roligt om man spelar med lite).

Det gäller för detektiven att komma på och säga vem mördaren är innan alla är döda. Gissar detektiven fel så dör den som detektiven gissade på. Detektiven har bara tre gissningar och gissar denne fel en tredje gång eller om mördaren lyckas ha ihjäl alla innan hen blir påkommen, så vinner mördaren.

2.16 Närhetskurragömma

Kurragömma kan ju vara problematiskt att leka i skogen eftersom barn lätt kan försvinna. I denna version hanteras detta genom att det gäller att gömma sig så nära som möjligt, men utan att bli upptäckt. En person utses som tagare, denna räknar på vanligt sätt och när denne har räknat klart får den söka, men utan att lämna platsen. Man får vända sig om men inte ta steg. De som hittas är ute. När tagaren inte kan se fler så ropar denne fritt fram och den person som då är närmast vinner.

2.17 Ormen

Alla deltagare bildar en lång orm genom att ställa sig på rad och lägga änderna på framförvarandes axel. Därefter ska ormens huvud (alltså den som är längst fram) fånga ormens svans (alltså den som är längst bak) utan att ormen går sönder. Svansen ska hålla sig undan. Om ormen bryts avgör den längsta sammanhängande delen om det är huvudet eller svansen som har vunnit.



2.18 Pepparkakskull

Denna version av kull blir enklast med ett jämnt antal deltagare. Deltagarna placerar sig två. Utse en person som är den som börjar kulla. Så länge man står två och två kan man inte bli kullad men är man utan kollega får man springa. Genom att ställa sig bredvid ett av paren måste personen på motsatta sidan springa istället. På så växlar den jagade hela tiden.

2.19 Pinnen

Välj en plan yta och spetsa till en pinne som är ungefär två till tre decimeter. En person ska kasta pinnen så att den sätter sig i backen. Personen till höger ska flytta valfri fot till pinnen. Pinnen måste stå upp och vara max en pinnlängd från foten för att räknas. Leken fortsätter medsols och den som står kvar längst vinner.

2.20 Robotar

Dela upp deltagarna i grupper om tre, två blir robotar och en blir robotskötare. Robotskötarens uppgift är att se till att robotarna möts. Leken börjar med att robotarna placeras rygg mot rygg. Därefter starta alla robotskötare sina robotar genom att trycka på axeln. De börjar då gå rakt fram. Genom att sedan trycka på höger eller vänster axel kan robotskötaren få sina robotar att svänga nittio grader åt detta håll. Det gäller nu att springa från robot till robot och få dem att mötas. Den robot som stöter på ett hinder stannar vid detta.

2.21 Röda-Vita rosen

Lagen delas in i två lag, röda respektive vita rosen. Ett av lagen (i detta exempel det vita) får ett föremål, t.ex. en sten, som de ska gömma på ett bra ställe. Hela laget måste veta var gömstället är. Under tiden väntar det röda laget utom synhåll. När föremålet är gömt ska det röda laget hitta föremålet. Genom att fånga deltagare i det vita laget kan de få ledtrådar (som deltagaren själv får hitta på) om var föremålet är gömt. Leken pågår tills den röda rosen har hittat föremålet och då byter man uppgift. Variationer:

Ledtrådar: Istället för att bara avge en ledtråd (som måste vara sann) kan den fångade deltagaren ge tre ledtrådar varav endast en är sann.

2.22 Sardinmamman

En variant på vanlig kurrägömman fast här är det inte en som ska hitta alla de andra utan tvärtom! Alla deltagare utom en börjar med att högt räkna till 100 tillsammans. Den som inte räknar ska hitta ett klurigt gömställe som kan gömma flera personer. För, när de övriga deltagarna räknat klart ska de förstas leta upp den som gömt sig. När någon hittar den som gömt sig ska hen INTE tala om det högt för de övriga utan tyst gömma sig tillsammans med honom.

Efterhand som deltagarna hittar gömstället ansluter de sig tyst till de gömmande tills dess att alla gömmer sig på samma ställe. Då kan det vara den som först hittade gömställets tur att börja gömma sig.



2.23 Trollkarlen

En version av sten, sax, påse som man gör i lag. Dela upp deltagarna i två lag med varsin planhalva med en mittlinje och varsitt bo, cirka fem till tio meter från mitten. Lagen går sedan till sitt bo, väljer om de ska göra trollkarl, rumpnisse eller jätte. När de valt går de till mittlinjen. Man räknar till tre, sen ska lagen visa den figur dom har bestämt gemensamt.

Det laget som förlorat ska snabbt till sin sida, medan det andra försöker ta dom. De som blir tagna byter lag. Därefter återvänder lagen till respektive bo och väljer en ny figur. Figurer:

Trollkarlen: Ena handen bak i nacken, för att hålla fast hatten, den andra med pekfingret skjutande, "pioo pioo pioo". Trollkarlen slår:

Rumpnissen: Sitter på huk och har händerna som stora öron. "Myy myy myy myy". Rumpnissen slår:

Jätten: händerna sträcka över huvudet och ett hotfullt, "böööö". Jätten slår trollkarlen.

Om det blir lika gör man high five och säger "Du är så grym"

Om man vill avsluta leken kan man ta till Draken, händerna som ett stort gap och rytande. Draken slår allt.

2.24 Ubåten

Denna lek går ut på att "sänka" de andra ubåtarna med sin torped. Dela upp gruppen i lag på tre. Dessa ställer sig på rad med händerna på axlarna på personen framför. Personen längst fram är torped, personen i mitten ballast och personen längst bak är kapten. Kaptenen styr ubåten genom att trycka på vänster axel för att svänga vänster och höger axel för att svänga höger. Personen i mitten upprepar kaptenens instruktion och personen längst fram svänger 90 grader enligt instruktion. När kaptenen vill skjuta torpeden trycker denna på båda axlarna, personen i mitten upprepar kommandot och torpeden skjuter då iväg rakt fram. Om man missar målet ställer man sig längst bak i ubåten och blir kapten. Träffar man mål gör man samma sak men lägger till ett litet Yeah, vi träffade. Leken pågår på detta sett tills man tröttnar. Varianter:

Sänkt ubåt: I denna version slås kaptenen i den träffade ubåten ut och får kliva åt sidan. Den träffade ubåten fortsätter då med bara två personer. Träffas den igen slås hela ubåten ut och får kliva åt sidan.

Större ubåt: I denna version byter torpeden i den träffade ubåten lag och följer med till den vinnande ubåten. På så sätt växer ubåtarna ju längre leken pågår. Finns det bara två personer kvar i en båt följer båda dessa med till den vinnande ubåten.

2.25 Vinken

Vinken går ut på att en tagare skall samla in de övriga deltagarna så att de går på ett led bakom denne. Om alla deltagare hittat vinner tagaren.



Utse en deltagare som är tagare. Denne räknar till 100 och de övriga deltagarna gömmer sig. Tagaren börjar sedan gå runt och ska samla in de övriga genom att se dem och ropa deras namn. Tagaren får dock inte vrida på huvudet utan måste svänga för att se åt annat håll. Tagaren får heller inte stanna eller backa utan ska hålla ett konstant tempo framåt. Deltagarna får förflytta sig och byta gömställe under lekens gång.

Den som blir uppropad är fångad och ansluter då till ledet bakom tagaren. Deltagarna i ledet måste följa tätt inpå tagaren men får vrida på huvudet och de andra deltagarna kan då befria deltagarna genom att vinka åt dem. Om en person i ledet ser någon vinka så har de fem sekunder på sig att gömma sig på nytt innan de får bli uppropade igen. Det är bara de som tagaren ser som kan bli uppropade.

Leken pågår tills alla är fångade eller tills ni tröttnar.

3 Bäst i Test

Bäst i test är en TV-serie som sänds i SVT och där deltagarna ska lösa olika uppgifter enskilt eller i grupp. Beskrivningen av uppgiften är ofta knapphändig och kräver en del fantasi och påhittighet av

Inspiration



TV-program är en utmärkt källa till inspiration för att hitta på nya lekar. Exempel är Bäst i test, Robinsson, Mästarnas mästare och Wild kids.

deltagarna. För grupper med yngre deltagare (såsom strövare och frilufsare är det lämpligt att köra utmaningarna i grupp). Hur man väljer att dela ut uppgifterna kan anpassas till den tid och det utrymme man har. I TV-serien befinner man sig i princip alltid på samma ställe men det går utmärkt att kombinera med t.ex. en navigationsövning eller med en vandring.

3.1 Exempel på uppgifter

Nedan följer ett antal exempel på uppgifter. Det går givetvis att hitta på andra uppgifter (t.ex. genom att inspireras av TV-serien). I nedanstående exempel fick deltagarna en siffra för varje uppgift de löste som de sedan fick använda i en ekvation. Det tal de då fick fram användes för att öppna ett kodlås. Instruktionerna skrevs ut med en instruktion per sida och hängdes upp vid den aktuella

uppgiften. Beskrivningarna under respektive instruktion beskriver hur vi byggde själva uppgiften och ska tas bort.

3.2 Hinken

#####

INSTRUKTIONER



FÖR HINKEN UT UR RINGEN UTAN ATT SPILLA UT VATTNET. NI FÅR INTE KLIVA INNANFÖR RINGEN.

LYCKA TILL!

#####

Beskrivning: Placera en hink med lite vatten i mitten av en markerad cirkel (t.ex. genom att lägga ut grenar eller genom att lägga ut ett rep) med 5-10 meters diameter. Deltagarna ska med hjälp av en krok fäst med tre eller flera linor samarbeta för att lyfta hinken ut ur ringen. Genom att spänna linorna från tre olika håll kan de föra kroken över hinken och kroka fast i hinkens handtag.

#####

3.3 Vågen

INSTRUKTIONER

FÅ PLANKAN ATT VÄGA JÄMNT ÖVER STENEN/STOCKEN. FÖR ATT BLI GODKÄNDA MÅSTE PLANKAN BEFINNA SIG I JÄMNVIKT UNDER MINST FEM SEKUNDER UTAN ATT NI VIDRÖR DEN.

LYCKA TILL!

#####

Beskrivning: Placera en plankan över en sten eller en stubbe. På ena sidan placerar ni någon form av vikt, t.ex. genom att binda fast en sten. Deltagarnas uppgift är att få plankan att väga jämt genom att lägga motsvarande vikt på andra sidan.

#####

3.4 Kodsten

#####

INSTRUKTIONER



LÄS KODEN PÅ UNDERSIDAN AV STENEN UTAN ATT VIDRÖRA STENEN, HINKEN ELLER LINAN. NI FÅR HELLER INTE KASTA NÅGOT PÅ STENEN ELLER FLYTTA DEN UR LÄGE MED EN GREN ELLER MOTSVARANDE. EVENTUELLA FÖREMÅL SOM LÄGGS I HINKEN FÅR INTE VARA STÖRRE ÄN STENEN.

LYCKA TILL!

#####

Beskrivning: Skriv en siffra på undersidan av en sten och bind fast den i en lina. Låt linan löpa över en gren på ett träd och fäst en hink i den andra änden. Grenen bör vara två-fyra meter över marken och hinken ska när ni har bundit fast den hänga runt en meter över marken. Deltagarnas uppgift är att fylla hinken med tillräcklig vikt för att lyfta stenen och läsa siffran under den. Se till att linan löper ordentligt och att stenen inte är för tung för att lyftas.

#####

3.5 Tornet

INSTRUKTIONER

BYGG ETT TORN SOM ÄR HÖGRE ÄN KÄPPEN. FÖR ATT BLI GODKÄNDA MÅSTE TORNET STÅ I MINST FEM SEKUNDER UTAN ATT NI VIDRÖR DET. OCH DET MÅSTE BESTÅ AV MINST FEM FÖREMÅL SOM NI HITTAR I NATUREN.

LYCKA TILL!

#####

Beskrivning: Slå ned en käpp av valfri höjd i marken eller markera höjden på annat sätt (t.ex. genom en gren på ett träd). Deltagarna behöver leta rätt på material och bygga ett torn. Se till att det finns lämpligt mycket material i omgivningen och anpassa käppens höjd till vad som är möjligt att bygga.

#####



3.6 Sifferjakt Gul

INSTRUKTIONER

HITTA SIFFRAN SOM GÖMMER SIG I OMGIVNINGARNA. DENNA SIFFRA RÄKNAS SOM GUL.

LYCKA TILL!

#####

Beskrivning: Bygg en siffra med stenar, kottar eller kanske grenar. Eller skriv den på en sandstrand. Det går också att använda en penna för att skriva dit den eller en kniv för att rista in den i en bit död ved. Denna kan användas på flera sätt under aktiviteten. Färgen indikerar hur de ska använda siffran i efterföljande ekvation.

#####

3.7 Sifferjakt Grön

INSTRUKTIONER

HITTA SIFFRAN SOM GÖMMER SIG I OMGIVNINGARNA. DENNA SIFFRA RÄKNAS SOM GRÖN.

LYCKA TILL!

#####

3.8 Kottsumman

INSTRUKTIONER

**RÄKNA ANTALET KOTTAR SOM FINNS I HÖGEN. SUMMAN GER
ER EN SIFFRA SOM SKA RÄKNAS SOM RÖD.**

LYCKA TILL!

#####

3.9 Ekvationen

INSTRUKTIONER



LYCKA TILL!

#####

Beskrivning: Vi använde ekvationen ovan för att låta dem beräkna koden till låset. Ibland fick de siffran genom att de hittade den i naturen eller genom att räkna saker (kottar). I andra fall fick de en lapp med en färgad siffra av den medföljande ledaren efter att de klarat uppgiften.

#####



4 Järnlundacampen

Järnlundacampen arrangerades av Kinda lokalavdelning sommaren 2019 och var ett läger riktade mot Friluftssare och hade två övernattningar. Inspirationen till lägret och dess grenar kom i hög grad från olika äventyrsprogram såsom Wild kids, Robnsson, Mästarnas mästare och Bäst i test. Under lägret delades deltagarna in i olika lag som tillsammans fick lösa olika uppgifter och som fick mötas i ett antal mindre lekar och grenar. Målet var att samla poäng som sedan avgjorde starttiden i en avslutande stafett.

Fokus för campen var dock att arrangera ett lufsläger varför alla måltider och de flesta aktiviteter utöver grenarna skedde tillsammans.

4.1 Mer om lägret

Vi annonserade ut lägret som ett äventyrläger i "Wild kids-anda". Vi hade på förhand fördelat lagen så att det dels skulle finnas kompisar i respektive lag (alla grupper brukar ju ha små gäng som trivs ihop), dels skulle vara rimligt jämna lag.

4.2 Lagfärgerna

Första kvällen delades gruppen upp i tre delar. Dessa fick olika lägerplatser och varsin ledare som lagledare. De fick också till uppgift att skapa en flagga med tyg och pennor som vi tagit med samt att använda resterande tyg för att skapa armbindlar eller motsvarande. Lagen fick namnen Mulle, Nova och Laxe.

4.3 Auktion

Den första kvällen hade varje deltagare i laget kunnat tjäna ihop två mynt var. Efter middagen höll vi en auktion (inspirerad av t.ex. Robnsson) där de kunde använda dessa mynt för att köpa en mängd saker. De var dock som lag tvungna att enas om vad de skulle köpa. Exempel på saker att köpa var snacks och godis till kvällen, powerbank till telefon, muggar som fick användas i kommande grenar (t.ex. Fylla hinken enligt nedan även om de inte visste att det var just denna gren, bara att det skulle ge en fördel), extra snöre till grenen Längsta pinnen och Kunskapsboken (inspirerad av Wild kids).

4.4 Poängräkningen

Poängräkningen löste vi genom att lagen vann mynt vid tävlingarna (tre mynt till vinnaren, två till tvåan och ett till trean). På så sätt kunde de hålla koll på sina framgångar.

4.5 Kunskapsboken

Med inspiration av Wild kids satte vi samman en kunskapsbok (se bifogad fil) på ungefär 20 sidor med information om allt ifrån Friluftetsfrämjandet, kartor över området och dess historia till





friluftsteknik, artkunskap, mullesagan och överlevnadskunskap. De fick därefter veta att de under den tredje dagen skulle få gå igenom ett läxförhör inför den avslutande stafetten. Alla hade sett Wild kids vilket underlättade förklaringen.

Den sista dagen genomförde vi ett förhör där vi ställde tio olika frågor från boken. Varje fel svar gav fem sekunders strafftid i den efterföljande stafetten.

I boken hade vi också gömt en nyckel till en kryptex i vilken vi hade gömt tre mynt. Det blev ytterligare ett pyssel de hade att lösa på lagets lediga tider.

4.6 Tävlingsmomentet

Friluftsförbundet tävlar ju inte! Därför var campen en delikat balansgång mellan att åstadkomma ett stimulerande äventyr utan att tävlingsmomentet tog över. För att lösa detta valde vi noggrant grenar som i första hand skulle vara roliga och inte favorisera någon. Det som blev en något fysisk gren följdes av en gren som passade de kluriga eller de kunniga. Det var också viktigt att hitta grenar som lagen löste tillsammans. Kom man sist i en gren vann man nästa.

Vår strävan lyckades rimligt väl även om det inte går att förneka att den avslutande stafetten tangerade gränsen på tävling. Detta försökte vi dock hantera genom att dela ut en gemensam medalj till alla och genom att fokusera på äventyren vi upplevt tillsammans.

4.7 Filmningen

Våra ungdomar lever i en filmad och uppkopplad värld. Vi valde att filma mycket med olika actionkameror under lägret och kommer att under hösten att skapa någon form av film om lägret tillsammans med deltagarna. Det var en komponent som blev väldigt uppskattad och det tog inte många timmar innan ungdomarna sprang runt och gjorde egna actionbloggar och inslag med kamerorna. Givetvis kommer vi att skapa filmen tillsammans och med alla samtycke.

Förhoppningsvis kan det bli ett förstärkt minne av ett häftigt äventyr.

4.8 Exempel på uppgifter/grenar

De flesta grenar genomfördes samtidigt för alla grupper och under en begränsad tid, t.ex. fem eller tio minuter. Var noga med att alla förstår instruktionerna innan ni börjar. I de flesta fall fick vinnaren i grenen tre poäng, tvåan en poäng och trean en poäng.

4.8.1 Längsta pinnen

Samla grenar/dödved och bind/surra ihop dem till en så lång pinne som möjligt. För att vara godkänd ska två av gruppens deltagare kunna hålla i varsin ända av pinnen utan att den tar i marken. Den ska hålla i minst fem sekunder. Går den av eller tar i backen så får deltagarna flytta närmare varandra och längden mäts från där de håller pinnen. Den grupp som bygger ihop den längsta pinne vinner.

Vad behövs: Tillgång på grenar, Fem meter lina och ett måttband (gärna gem meter eller mer) Deltagarna får själva kapa linan efter behov. Använd gärna nedbrytbart rep om något blir kvar.



4.8.2 Hämta bollar

På en given signal ska lagen samla in så många bollar som möjligt. De startar från en gemensam punkt och får bara bära en boll åt gången. De får däremot kasta dem, langa dem eller springa och hämta dem. De måste själva välja hur de gör. Det lag som hämtar flest bollar vinner grenen.

I vårt fall spred vi bollarna i en badvik och deltagarna startade på stranden. Andra varianter på samma övning är att sprida dem i ett skogsområde eller varför inte på vattnet och låta dem hämta bollarna med kanoter.

Vad behövs: Mellan 50-100 bollar. Vi använde bollhavsbollar som vi köpt på Ikea.

4.8.3 Räkna bollar

I en gren i Mästarnas mästare ska deltagarna räkna olika frukter i en stad eller utmed en slinga för att sedan lägga ihop antalet. Denna uppgift går utmärkt att göra med bollhavsbollar där deltagarna helt enkelt får räkna de olika färgerna på bollarna. Den grupp som snabbast får fram rätt antal bollar vinner grenen.

Vad behövs: Mellan 50-100 bollar. Vi använde bollhavsbollar som vi köpt på Ikea.

4.8.4 Klockringen

Detta är en gren som bland annat har använts i Det stora äventyret och Robinsson. Markera en ring på fem eller tio meters diameter. Deltagarna ska sedan (utan att använda några hjälpmedel) gå in i ringen när de uppskattar att det har gått 10 minuter. För att undvika diskussioner genomför de tävlingen enskilt (men samtidigt) och det lag vars deltagare kliver in i ringen närmast tio minuter vinner. För enkelhets skull kan man säga att de inte får överskrida 10 minuter vilket gör det enklare att hålla koll. Uppgiften blir också svårare om de inte får tala med varandra.

Vad behövs: Tidtagare (t.ex. en mobiltelefon) samt en ring.

4.8.5 Glosförhöret

I denna gren som bland annat förekommit i Amigo Grande gäller det att hitta eller hämta bokstäver för att sedan bilda ett så långt ord som möjligt. De fick tio minuter på sig för grenen. I vårt fall gömde vi pärlor med bokstäver i stora backar med sand. Lagen fick själva bestämma hur de ville fördela sig mellan att hitta bokstäver och att bilda ord. Varianter på grenen skulle vara att t.ex. skriva bokstäver på reflexer för att köra den i mörkret eller att skriva dem på bollhavsbollar och sprida dem i naturen. Laget med längst ord vinner grenen.

Vad behövs: Något med bokstäver på, gärna ett hundratal per lag samt något att gömma bokstäverna i.

4.8.6 Hämtastafett

Alla deltagare placeras på ett sittunderlag. Därefter läser grenledaren upp något som deltagarna ska hämta, t.ex. ett långt grässtrå, en sten, en pinne eller en grankotte. Under tiden som de springer för att hämta detta tar grenledaren bort ett eller två sittunderlag. De som inte hinner tillbaka till ett sittunderlag blir utslagna. Det lag vinner vars deltagare är sist kvar.



Vad behövs: Sittunderlag, en lista med saker att hämta.

4.8.7 Minnesprovet

Denna gren har i en variant förekommit i Fångarna på fortet. Sprid ut ett trettiotal olika föremål i ett område på ett par kvadratmeter. Deltagarna får sedan under en minut memorera föremålen varpå en filt läggs över området. När minuten har gått ska de sedan räkna upp så många föremål som möjligt. Här går det att variera grenen genom att de tävlar samtidigt och nämner vartannat föremål eller genom att de som lag får räkna upp så många föremål de kan.

Vad behövs: Föremål att lägga ut, filt att täcka över föremålen med, en lista över föremålen.

4.8.8 Memory

Memory har bland annat förekommit i Labyrint där laget tillsammans tävlar mot grenledaren. Det gäller helt enkelt att hitta de par som man har fått memorera under en minut. Det bör vara minst 16 brickor men antalet kan varieras med ålder. Det lag som gör uppgiften på kortast tid vinner. Man kan också använda uppgiften för att laget ska vinna en fördel eller något gott till kvällen.

Vad behövs: Memorybrickor.

4.8.9 Pussel

I många program ska deltagarna lösa någon form av pussel. Här finns det mängder av pussel att hämta på internet, alltifrån geometriska figurer som man kan fixa själv till avancerade mönster man ska bygga ihop. Det går givetvis också att köra uppgiften med enklare barnpussel eller varför inte en pusselboll. Har man inte till alla lag så kan uppgiften istället lösas på tid varpå tiden jämförs.

Vad behövs: Pussel

4.8.10 Fylla hinken

Under fem minuter ska de som lag fylla en hink med så mycket vatten som möjligt från en intilliggande sjö. Mest vatten i hinken vinner.

Vad behövs: En hink per lag. Utförs lämpligen i badkläder...

4.8.11 Kanotstafett

Har ni tillgång till kanoter kan en gren vara en stafett där laget ska paddla ut och runda en boj. Lagen startar på en strand och en deltagare sitter fram och en bak (avser kanadensare). De rundar bojen och paddlar tillbaka. Den som sitter bak hoppar fram och den som sitter fram kliver ur. En ny person sätter sig bak. Detta upprepas tills alla deltagare har paddlat bak en gång. Det lag som är först i mål vinner grenen.

Vad behövs: Kanoter, paddlar, bojar, flytvästar.

4.8.12 Avslutande stafett

På lägrets tredje dag arrangerade vi en avslutande stafett. Innan stafetten hade vi dock läxförhör på kunskapsboken (se ovan). För de poäng som samlats in under tävlingarna var de tvungna att först

köpa en plats till laget i finalen och resterande poäng kunde användas för att köpa bort fel svar under läsförhöret. För varje fel svar fick laget sedan starta fem sekunder senare i stafetten. Givetvis justerade vi ledare kostnaden för platser i stafetten och fel svar så att stafettstarten blev rimligt jämn.

Stafetten bestod av grenar som balansgång över en lång trädstam/planka/rep, kasta fem bollar i en hink samt ett pussel. Den som först nådde toppen på en kulle och hissade sin flagga vann campen.