

# INSTRUKTIONER



**SKOGSMULLE**

## SKOGSMULLES HINDERBANA

Skogsmulles hinderbana är ett naturäventyr som kan skapas oavsett hur närmiljön ser ut.

Den passar perfekt till familjedagar, skogsmulleträffar eller andra roliga tillställningar.

Så här bygger du Skogsmulles hinderbana. Låt äventyret börja.



### Bygg ett högt torn

Stick ned en pinne i marken som visar hur högt tornet ska bli. Tornet kan byggas av olika slags material, tex stenar, vedträn, material som går att hitta i skogen utan att bryta mot allemansrätten.

Välj om du vill hjälpa deltagarna med att i förväg ha samlat in material eller om det ingår i uppgiften.



### Gå balansgång

Lägg fram en stock eller planka som deltagarna kan balansera på, från den ena sidan till den andra.

Vuxna kan få extrauppgiften att balansera baklänges. Bestäm hur många gånger varje deltagare ska gå.



### Spring slalom

Lägg ut hinder som deltagarna ska runda, t ex stubbar, stenar eller träd som finns på platsen.

Spring slalom genom banan. Vuxna kan få utmaningen att springa baklänges. Bestäm hur många gånger varje deltagare ska gå.

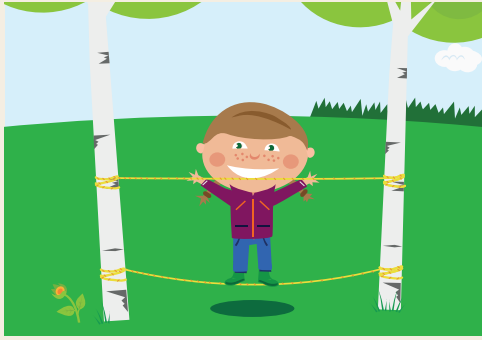


### Kryp under/Hoppa över

Du behöver två rejäla pinnar, ett rep eller snöre samt något att slå ned pinnarna i marken med.

Sätt repet på en lagom höjd så att det går att hoppa över snöret åt ena hållet och krypa under det åt andra. Bestäm hur många gånger varje deltagare ska gå.





### Gå på lina

Här behövs två rep eller spännband och vaddering till träden, t ex en filt eller en bit liggunderlag.

Vaddera träden, spänn upp ett rep eller ett spännband nära marken och ett högre upp som deltagarna kan hålla sig i när de balanserar från ena sidan till den andra. Bestäm hur många gånger varje deltagare ska gå.



### Balansera på en vippbräda

Lägg ut en stock eller en planka över en sten eller en stock. Var noga att den ligger stadigt.

Låt deltagarna balansera från ena sidan till den andra. Små barn kan behöva en hand att hålla i. Vuxna kan få utmaningen att gå baklänges. Bestäm hur många gånger varje deltagare ska gå.



### Inte nudda mark

Använd stubbar, stenar och lägg ut stockar däremellan och skapa en inte-nudda-mark-bana. Det går att göra olika svårighetsgrader, en för de mindre barnen och en lite svårare för äldre deltagare.



### Hoppa i ringar

Gör ringar av rep och lägg ut dem i sick-sack. Låt deltagarna hoppa mellan ringarna. Också här kan man göra olika svårighetsgrader med olika långt mellan ringarna.



### Pricka kottar i en ring

Gör en ring av ett rep och låt barnen kasta valfritt antal kottar för att träffa innanför ringen. Välj om det finns ihopsamlade kottar att kasta eller om även insamlingen ingår i uppgiften.