



HOPP FÖR DIG
DAGSPROGRAMMET FRÅN TRAMPOLIN

Trampolin
egumenias rikssvartägar
2013

HOPP FÖR DIG

Lägerorientering.

Syfte och mål

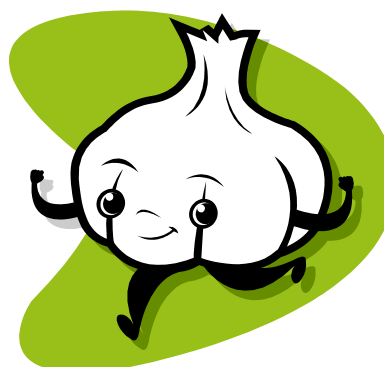
I förberedelserna för denna aktivitet har vi arbetat utifrån följande målspar:

- Existens
- Självinsikt och självkänsla
- Ta hand om sin kropp
- Kritiskt tänkande

Vi har försökt att skapa en aktivitet där deltagarna patrullvis får lära känna mer om sig själva, sina patrullkamrater, lägerområdet. De får även knyta kontakter med andra patruller.

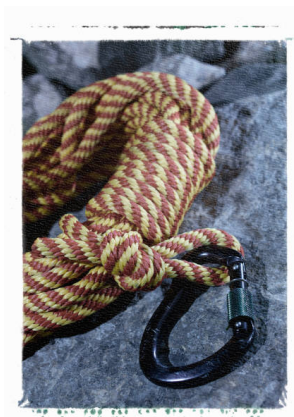
VILKEN ÄR KRYDDAN

Här framför er finns ett antal med burkar. Ni ska nu i patrullen försöka lista ut vad som finns i burkarna enbart genom att lukta. Blunda eller ta era mitellor som ögonbindel. Ta sedan av locket och lukta på innehållet. Tala inte om vad ni tror att det är förrän alla i patrullen fått lukta.



HUR LÅNGT ÄR REPET?

Här framför er ligger ett rep utlagd. Ni ska nu tillsammans i patrullen ta reda på hur långt repet är. MEN ni får inte röra/flytta på repet eller använda er av linjal/måttband/tumstock etc. När ni kommit fram till ett beslut går ni till en funktionär och talar om vad ni tror och får reda på den exakta längden.



VAD SKA DET BLI?

Här gäller det att lyssna på vad kompiserna säger. Alla utom en i patrullen får var sitt papper och penna. Den som inte fått något papper får ett annat papper som hen inte får lov att visa för sina kompisar. På detta papper finns något uppritat. Hen ska nu få sina patrullkompisar att rita en likadan bild på sina papper genom att berätta vad de ska rita. Men hen får inte berätta vad hen har på sin bild utan måste beskriva hur de ska måla.

Ex. Mitt på pappret ska ni rita en cirkel som är ca 7 cm i diametern. Från cirkeln går det 10 stycken 5 cm långa streck med ungefär 2 cm mellanrum.

När instruktionen är färdig får man visa upp hur man uppfattade instruktionen och jämföra med originalbilden.

MS RÖJ

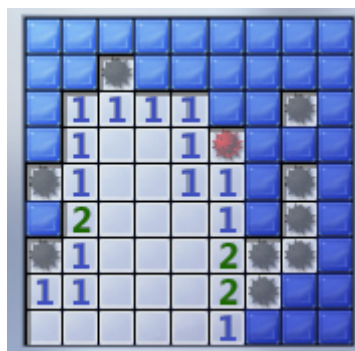
Här framför er har ni ett minfält. Ni ska försöka att röja fältet utan att någon mina utlöses. Det gäller att vända på brickorna, och med hjälp av ledtrådarna som finns under, lista ut var minorna ligger.

Blank bricka = ingen mina runtomkring

1 = brickan gränsar till 1 mina

2 = brickan gränsar till 2 minor

3 = brickan gränsar till 3 minor

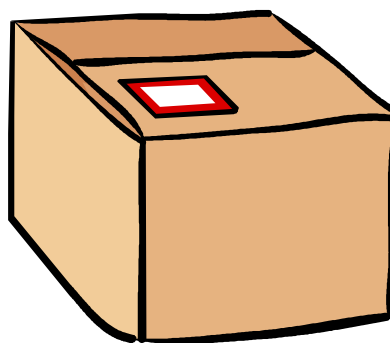


Lägg ut markörer på de brickor som ni räknar ut att minorna ligger under.

HEMLIGA LÅDAN

I dessa lådor finns det olika saker liggandes. Ni ska nu en i taget sticka in era händer i lådan och försöka lista ut vad det är för sak ni känner på. När man har känt efter går man och viskar till sin ledare vad det är och låter nästa person i patrullen få känna.

Ledaren har en lista över sakerna som finns i lådorna. Vill ni göra det svårare sätter ni tidsbegränsning på hur länge man får lov att känna på saken i lådan.



KIMS LEK

Här kommer ni att under en viss tid få lov att titta på ett antal bilder. När tiden är ute täcks bilderna för och ni ska för er ledare tala om vilka bilder ni har sett. Ledaren har fått ett facit där det står vilka bilder som finns. Ni kan själva bestämma vilken svårighetsgrad ni vill ha genom att ha kort eller lång tid på er när ni tittar på bilderna

PUSSEL

Här gäller det att så snabbt som möjligt lägga pusslet. Ni kan välja mellan olika sätt att genomföra uppgiften på.

En person lägger bitarna efter de andras instruktioner.

Alla hjälps åt men man måste ha en av sina händer bakom ryggen.

Ni hjälps alla åt men lägger pusslet under total tystnad.



KALLE KAOS

På detta bytorg är det 60 lappar uppsatta. På varje lapp står en siffra (1-60) och ett ord.

Ni kommer att få en burk med en tärning i och er ledare ett papper med facit och olika uppdrag.

Leken börjar med att någon i patrullen slår tärningen i burken. Ni tittar vad det blev (ex en 4) då ska hela patrullen springa ut på torget och leta reda på lappen som nummer 4 står på. När någon av er hittat den, läser hen ordet (och kommer ihåg det) skriker ut ert lockrop och springer tillbaka till er ledare. När hela patrullen är samlad talar ni om ordet som stod på lappen för er ledare som på sitt papper ser om det är rätt. Stämmer ordet kommer ni att få ett uppdrag att genomföra i patrullen. När uppdraget är utfört är det dags att slå med tärningen igen. Den siffra ni nu får (ex 5) lägger ni till er förra (ex 4) och $5+4=9$. Alltså ska ni nu ut på torget och leta efter lapp nummer 9, hitta lappen, komma ihåg ordet, skrika ut ert lockrop, samlas hos er ledare, tala om ordet, få ett nytt uppdrag, göra uppdraget, slå med tärningen, plussa på nya siffran och så ut och leta igen. När ni kommit till talet 60 och gjort sista uppdraget är leken slut.

Förberedelser innan leken startar

Ni ska i patrullen komma på ett lockrop som ni använder när ni hittat rätt lapp och ska återsamlas hos er ledare.

UPPDRAG TILL KALLE KAOS

1. HATT Säg ett ord som rimmar på hus
2. KATT Sjung en sång om en katt
3. SKATT Visa hur ni skulle se ut om ni vann en miljon
4. HÄST Säg medlemmarna i familjen häst (hingst, sto, föl)
5. PRÄST Lek ringleken "Prästens lilla kråka"
6. VÄST Ropa ert patrullrop
7. RÅTTA Ni har tur. Lägg till 8 på nästa slag
8. POTTA Ropa BAJAMAJA BAJAMAJA USCH USCH USCH
9. NAMN Ställ er i bokstavsordning efter förnamn
10. STÅ Hela patrullen ska stå med 5 ben och 3 händer i marken
11. SITTA Ni ska sitta still i 2 minuter
12. TUR Lägg till 3 på nästa slag
13. SIFFRA Säg tre mattetal där svaret blir 25
14. ÅLDER Lägg ihop åldern på patrulldeltagarna
15. DO RE MI Sjung en sång
16. SKRATT Skratta hysteriskt i 1 minut
17. ASTRID Vad heter Pippi Långstrumps vänner, häst och apa? (Tommy, Annika, Lilla Gubben och Herr Nilsson)
18. BOK Lägg ihop bokstäverna i era förnamn och gör samma antal jämfotahopp
19. KRAM Ge er ledare en kram
20. FIKA Bjud in en annan patrull på fika under spontantid
21. VISSLA Vissla nationalsången
22. DANS Gör wopa gangam style dansen
23. GÅTA Vad är det som blir blötare och blötare ju mer man torkar? (Trasan)
24. CHANS Slår ni en femma nästa gång kan ni hoppa fram till nr 34
25. JESUS I vilken stad föddes Jesus? (Betlehem)
26. SNÖVIT Vad heter de 7 dvärgarna i sagan om Snövit?(Kloker, Trötter, Butter, Toker, Prosit, Glader, Blyger)
27. ALFA Rabbla upp alfabetet från A till Ö
28. SCOUT Säg två punkter ur scoutlagen
29. ICA Nämn 20 saker man kan hitta i en ICA butik
30. HURRA Slå med tärningarna en gång till
31. FLÄTA Gör en fläta på någon
32. BIL Säg 3 olika bilmärken
33. STÄDER Säg städer som börjar på A, K, M och S
34. HUNDRA Sjung en sång med en siffra i texten
35. RÄKNA Räkna på engelska till 10
36. RÖD Lek leken 1-2-3 rött ljus

37. KÄRRA Alla i patrullen ska gå skottkärria minst 5 meter
38. DUBBEL Slå ett extra slag
39. HJÄLP Be någon från en annan patrull slå ert nästa slag
40. HOPP Slå med tärningen och se hur många minuter ni ska hoppa på ett ben
41. LEJON I boken Bröderna Lejonhjärta behöver man ett lösenord för att ta sig in i Törnrosdalen. Vilket? (All makt åt Tengil vår befriare)
42. BAMSE Vad heter Bamses fru? (Brummelisa)
43. ÅR Vilka är våra fyra årstider? (vår,sommar, höst, vinter)
44. FÅR Sjung Bä bä vita lamm högt tillsammans
45. FÄRG Vilken färg får man om man blandar rött och gult? (orange)
46. VISKA Lek viskleken.
47. FEM Slå med tärningen tills ni fått en fyra
48. KNUT Gör leken knuten
49. MAGE Gör 15 situps var
50. YR Alla i patrullen ska springa 4 varv runt ledaren utan att röra han/henne
51. FOT Räkna ihop era skostorlekar
52. RUNT Alla ska göra 2 kullerbyttor var
53. ELEFANT Sjung en sång som börjar på bokstaven E
54. TJUGO Hoppa 20 hopp baklänges
55. GRIS Spring som hästar men låt som grisar
56. TRE Ställ er så att ni formar en triangel
57. HEJA Ropa heja minst 7 gånger till de andra patrullerna som är här
58. BARR Vilket träd har längst barr? (tall)
59. UGGLA Vad heter Harry Potters uggla? (Hedvig)
60. KLAR Ropa Kalle Kaos 3 gånger

DISKUSSIONS FRÅGOR

- Hur kan du bli en bättre kompis?
- Hur kan du hjälpa andra att må bra?
- Vilka positiva omdömen skulle du vilja höra om dig?
- Det finns olika sätt att fatta beslut på. Impulsivt, avvakta och se hur andra gör, göra det som
- är lättast, låta andra bestämma. Vilket använder du mest?
- Vad skulle du vilja göra om du bara vågade?
- Vilka ingår i din familj?
- Har du en annan roll hemma än i skolan? Vilken? Vill du ändra på den?
- Hur viktigt är det med utseende?
- Kan du ge ett exempel på en oskriven lag?
- Med vilka 3 ord skulle du vilja beskriva dig själv?
- Hur känns det när man får höra något positivt om sig själv?
- Är det ok att alltid säga vad man tycker och tänker?
- Vad skulle du verkligen vilja bli riktigt bra på?
- När vill du helst vara ensam?
- Vilken känsla brukar stanna kvar längst i kroppen?
- Vilka 5 personer skulle du vilja ha med dig till en öde ö?
- Vilka orättvisor upprör dig mest? Varför?
- Om du fick en superkraft, vad skulle det vara?
- Vad bör man tänka på för att lyssna bra på sina kompisar?
- Hur kan man se på en människa hur han/hon känner sig?
- Hur förändras din egen åsikt om många kompisar tycker annorlunda än du?
- Finns det saker som man inte ska berätta för en kompis? Vad?
- Drömmer killar och tjejer om samma saker?
- Hur viktiga är dina kompisar för dig?
- Vilka är de viktigaste egenskaperna hos en vän?