

TEMA Äventyr – Friluftsliv – Inte förstöra

Redskap: Koner, lagband, ärtpåse/kopp med vatten

Inför passet: Fokus är att få upp blicken hur man kan med hjälp av fantastin kan använda naturen som inspiration till rörelse.

En viktig del av allemansrätten är att du inte får skada naturen. Om du vill bygga något får du använda grenar och pinnar som ligger på marken men du får inte bryta grenar från träd. Du får klättra i träd och på berg men inte riva ned växter eller djurbon.

Uppvärmning:

Alla ekorrar byter bo: Alla deltagarna utom en ställer sig vid ett varsitt träd, sten (alt kon) och är ekorrar. Märk gärna träden/stenen genom att lägga ett band.

Lekledaren ropar: Alla ekorrar byter bo! Det gäller nu för alla att springa till ett annat bo (träd). Den som från början blev utan bo ska givetvis också springa. Den som blir utan, får stå och heja på de andra. Lekledaren tar bort ett bo vartefter som deltagarna åker ut. Leken fortsätter tills det bara finns en ekorre kvar.

Alternativ: alla utom en är ekorrar och den sista är räv. Räven ropar "Alla ekorrar byter bo" och ska därefter försöka kulla de som springer. (endast ett bo är skydd) blir man kullad blir man räv ihop med den första räven. Pågår tills alla är rävar. Ledaren tar bort bon allt efetsom så att det blir svårare och svårare.

Aktivitet 1:

Hinderbana Natur: Märk ut en hinderbana med hjälp av koner/lagband i närmaste skogsdunge eller park och ta hjälp träd och stenar i närheten för att skapa en hinderbana, bara fantasin sätter gränser. Låt gärna barn och vuxna vara med och bestämma banan.

Aktivitet 2:

Stafett: Balans i terräng. Dela upp i två lag som ställer sig i två led. Gör en kort bana där deltagarna ska balansera en ärtpåse på huvudet. Exempelvis över en sten, under en gren etc. Vid varvning växlar man till nästa i ledet.

Alternativt fyll en kopp med vatten som ska balanseras utan att spilla, de laget med mest vatten i slutet vinner. (OBS bör finna svatten att fylla på om någon spiller ut allt; räkna antal gånger som laget behöver fylla på i så fall)



Aktivitet 3: (Om tid finns)

Utmaning: Utmana deltagarna i järgarvila, välj varsit träd att stå emot,

Alternativ: finns ingen vägg kan man testa att stå rygg mot rygg



Avslut:

Samlas i ring. Låt alla vara tysta, vad i naturen kan ni höra ? Något djur?
Därefter diksutera tillsammans Veckan Kluring

Reflektion – hur blev det?

Fråga deltagarna vad de tyckte om övningen. Hur kan övningen anpassas för att förenklas respektive utvecklas för att passa gruppen ännu bättre? Hade något utifrån din roll som ledare kunnat vara tydligare.



