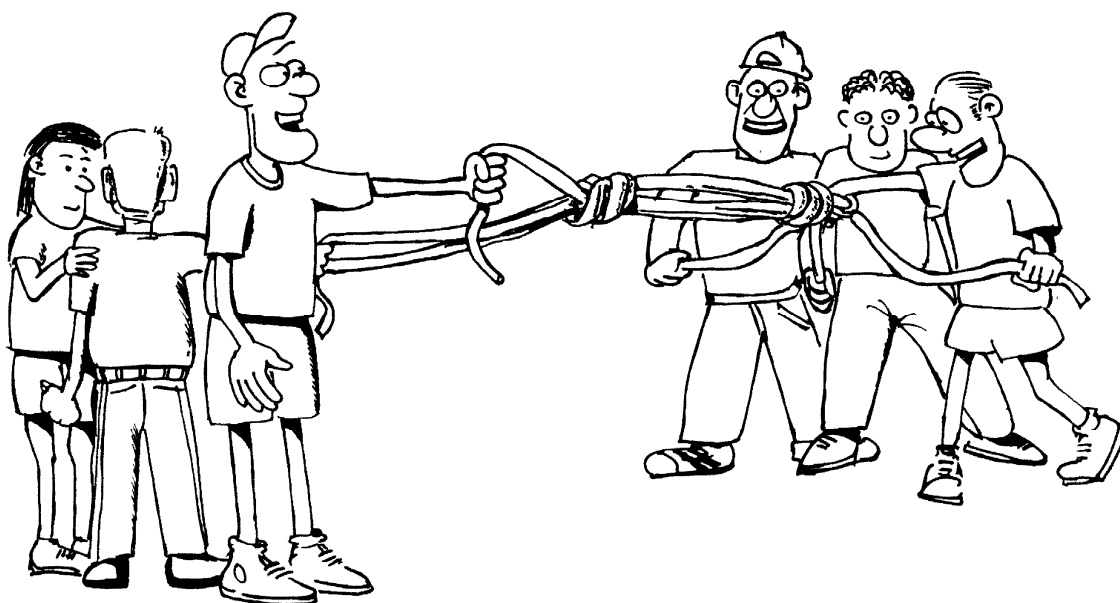


Kamratbanan

i gymnastiksalen



Samarbete - Kamratskap - Kreativitet

Kentth Hedeväg



Kamratbanan

Innehåll:

	sid.
Inledning	2
Handledning	3
Övning 1-10	4-14
Protokoll	15
Diplom	16

Illustrationerna är gjorda av Peter Olsson, Kungälv.

Detta verk är skyddat av
upphovsrättslagen!
Kopiering är dock tillåten i
samband med att man
använder "Kamratbanan".

Kungälv's Motorik
Gårdskiftegatan 45
442 53 Ytterby
tel. / fax 0303-917 74
www.kungalvsmotorik.se



Kamratbanan

"Kamratbanan" består av 10 olika uppgifter som grupper på 5-8 deltagare ska försöka lösa tillsammans i en gymnastiksal. Grupperna tävlar inte mot varandra utan målet är enbart att ha klarat alla banans olika uppgifter. De olika övningarna bygger på att alla ska vara aktiva och med hjälp av fantasi och kreativitet hitta de bästa lösningarna på de olika problemen.

"Kamratbanan" är gjord för barn i åldern 10-16 år men kan säkert med små justeringar också passa både yngre och äldre.

"Kamratbanan" passar bra som en aktivitet på idrottstimmar, friluftsdagar, temadagar och/eller för grupper och klasser som behöver lära sig samarbeta bättre.

Gruppledaren, som bör vara någon vuxen som barnen känner, har en viktig uppgift. Till sin hjälp har gruppledarna en handledning och ett protokoll.

Sist i detta häfte finns ett diplom som kan delas ut till deltagarna efter att de klarat "Kamratbanan".

Syftet med "Kamratbanan" är att:

- * Ha roligt tillsammans
- * Få grupper att samarbeta och fungera bättre tillsammans
- * Lära sig ta tillvara gruppens möjligheter på bästa sätt

Lycka till!



Kamratbanan

Handledning till gruppledare:

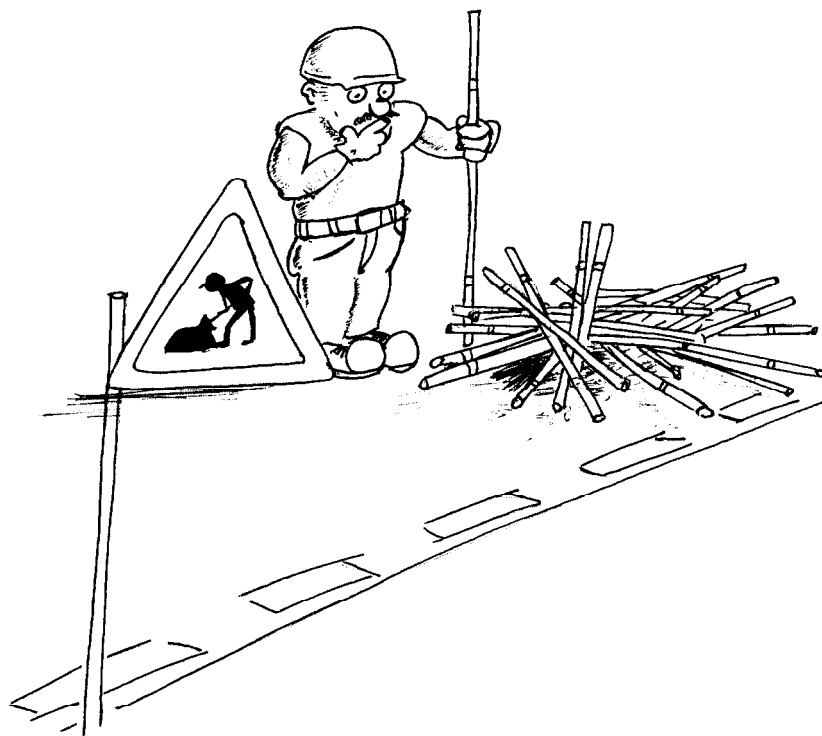
1. Gruppens storlek bör vara 5-8 deltagare. Vid någon övning måste man vara jämna par. Om det behövs går gruppledaren in som extra deltagare.
2. Gruppen behöver inte göra uppgifterna i ordning utan kan gå till de olika stationerna efterhand som de blir lediga.
3. Beskriv varje uppgift noga innan gruppen börjar. Efter ledarens beskrivning ska gruppen ägna en liten stund åt planering innan de sätter igång.
4. Varje uppgift tar ca. 10 minuter att genomföra.
5. Ledaren observerar hur gruppen jobbar och uppmuntrar till samarbetslösningar.
6. Efter varje klarad uppgift samlas gruppen och ledaren kan ställa korta frågor som t.ex.
 - Var det en kul uppgift?
 - Hjälpte alla till?
 - Kunde ni gjort på något annat sätt?
 - Vem kom på hur ni skulle göra?
 - Uppmuntrade ni varandra?
7. Ge gruppen ett litet muntligt omdöme när alla uppgifterna är klarade. Omdömet kan beskriva gruppens samarbetsförmåga, stämningen i gruppen mm.
8. På protokollet kan gruppledaren markera vilka uppgifter som gruppen klarat och göra korta kommentarer till gruppens arbete.

Kamratbanan

1. "Plocke pinn"

En i gruppen släpper 10 "pinnar" på en gång till en stor hög. Pinnarna ska sedan plockas en i taget utan att någon av de andra kommer i rörelse. Man får gärna hjälpas åt och alla i gruppen ska hjälpa till. Om någon av de andra pinnarna rör sig måste gruppen börja om från början igen.

"Pinnarna" kan göras av träreglar med måtten 5cm×5cm×200cm.

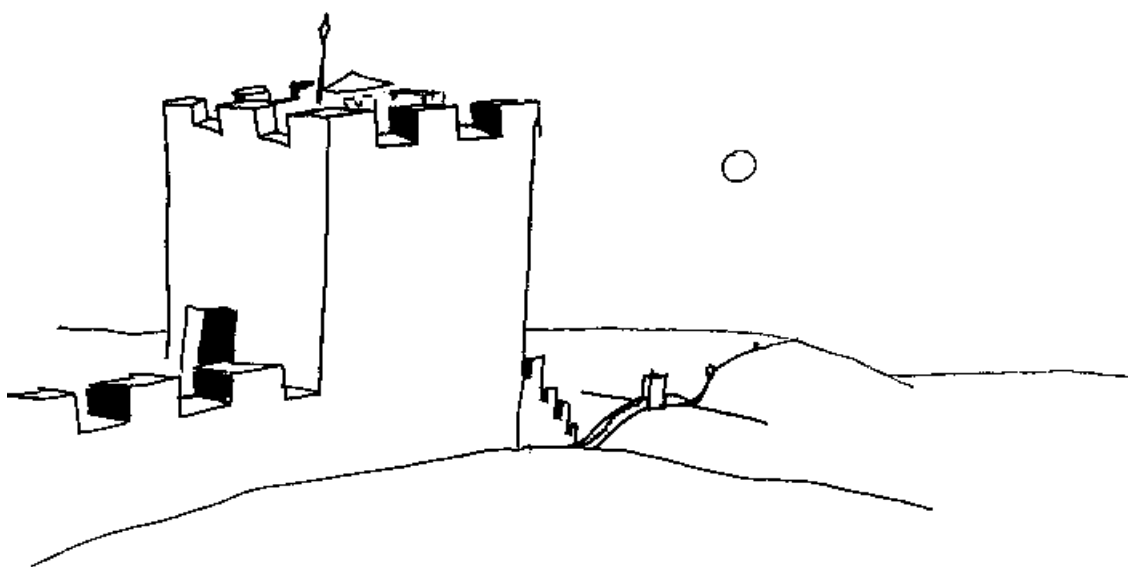


Kamratbanan

2. "Kinesiska muren"

Alla i gruppen ska ta sig över den "Kinesiska muren". "Muren" är en kantställd tjockmatta som fästs i en bom med hjälp av hopprep.

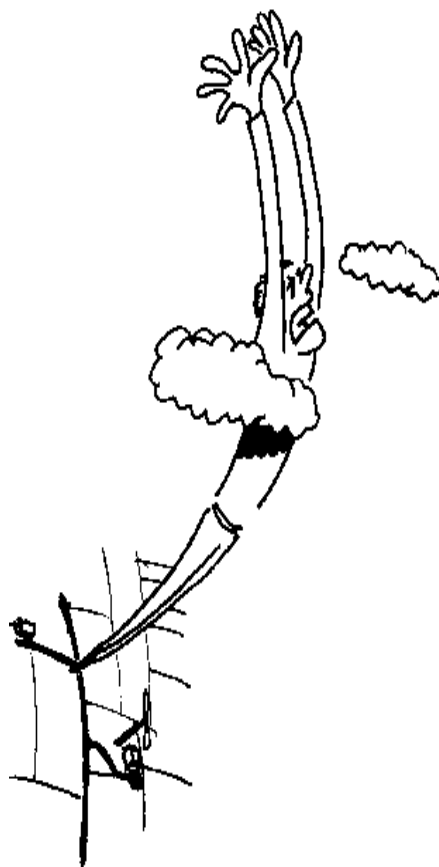
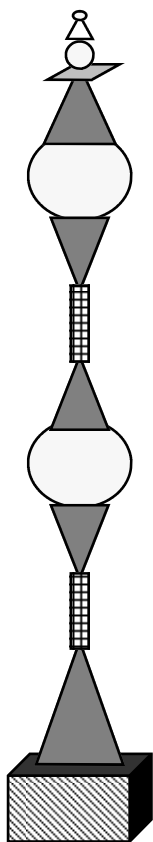
Uppgiften är löst när alla kommit över hindret. Man får givetvis hjälpa sina kamrater, men absolut inte springa runt "muren". Man kan försvåra uppgiften genom att sätta en gymnastikbänk under tjockmattan så att "muren" blir ännu högre.



Kamratbanan

3. "Raketstatyn"

Här gäller det att bygga en "staty" precis enligt skissen på nästa sida. Gruppen har klarat uppgiften när alla hjälpt till att bygga och när "statyn" kan stå utan att någon rör vid den.



Kamratbanan



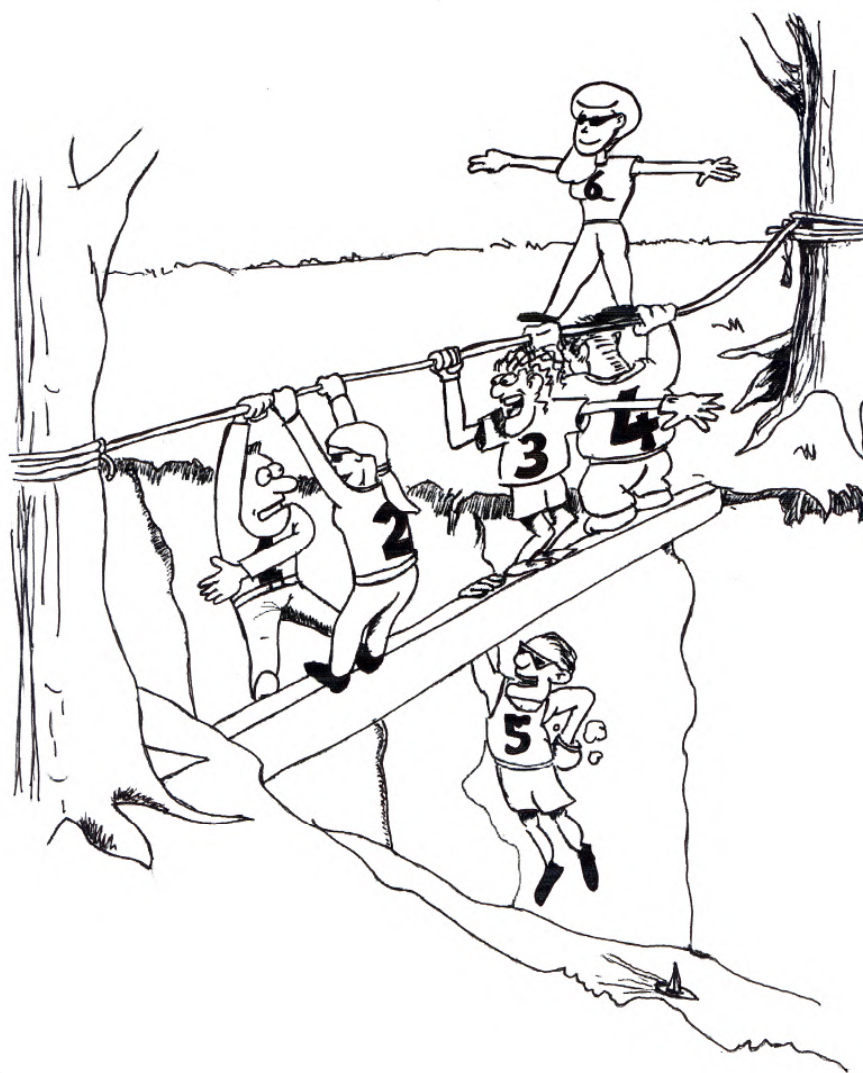
Pallplint - stor kon -
badmintonbollsör - liten kon -
boll - liten kon -
badmintonbollsör - liten kon -
boll - liten kon - ärtpåse -
innebandyboll - badmintonboll.

Kamratbanan

4. "Byta plats på bommen"

Gruppens deltagare delas in i nummerordning och ställer sig i denna ordning på bommen. Nu ska alla byta plats och uppgiften är löst när gruppen till slut står i omvänd nummerordning. Om någon vidrör golvet måste alla börja om från början igen.

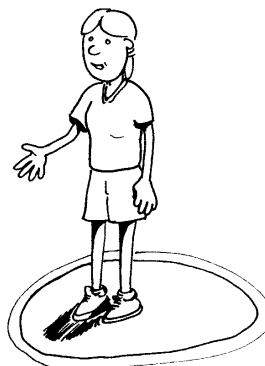
Som hjälp hänger en lina, från den ena bomstolpen till den andra, att hålla sig i.



Kamratbanan

5. "Frisbeekast"

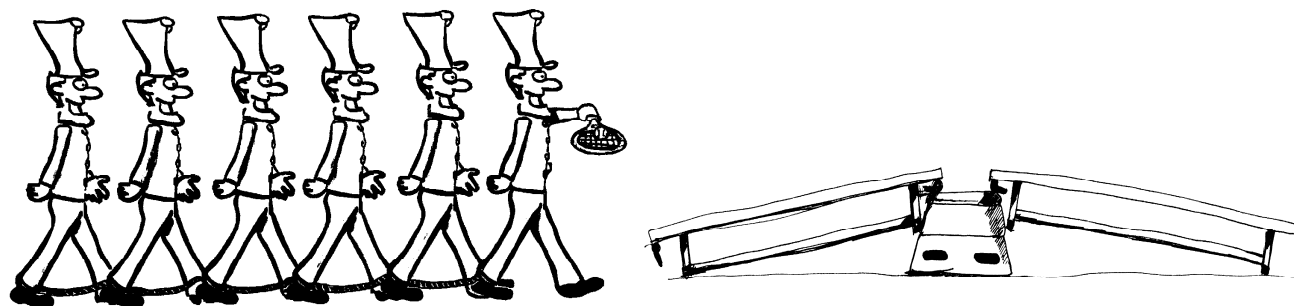
Ett antal rockringar (10-20 st.) är utplacerade i salen. Deltagarna ställer sig i var sin av de första ringarna. Det gäller nu att kasta en frisbee från den första ringen till en kamrat i den andra ringen osv. Efter man har kastat går man och ställer sig i nästa lediga ring och väntar på att fånga frisbeen. Uppgiften är löst när frisbeen är kastad mellan alla ringarna utan att någon har tappat den i golvet. Om frisbeen vidrört golvet måste gruppen starta från början igen.



Kamratbanan

6. "Tusenfotingen"

Alla i gruppen står på ett led med fötterna sammanbundna med kamratens fötter bakom. Knyt ihop några hopprep till en stor ring och gör öglor för fötterna med jämna mellanrum. Nu ska gruppen tillsammans förflytta sig över ett hinder. Den förste i ledet har ett tennisrack med en boll på och uppgiften är löst när ledet når målet utan att ha tappat bollen i golvet. Om bollen tappas måste gruppen starta från början igen. Hindret är att gå på två bänkar som sätts på var sin sida om en plint. (Se skiss!)



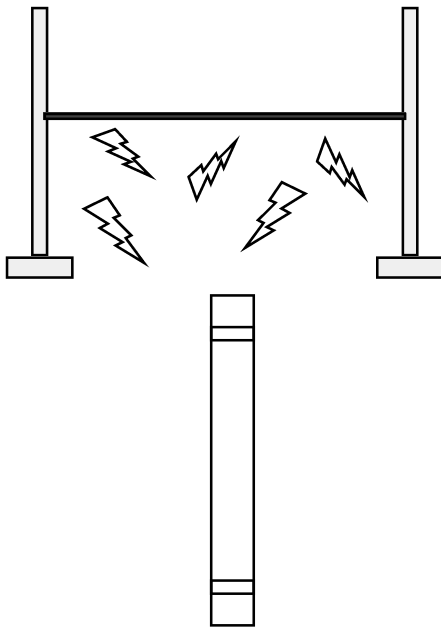
Kamratbanan

7. "Det elektriska stängslet"

Alla i gruppen ska ta sig över "det elektriska stängslet" utan att vidröra det eller befinna sig under det. Gruppen får ett enda hjälpmedel i form av en gymnastikbänk av trä. Eftersom denna inte leder ström får bänken gärna stå under "stängslet" om så gruppen önskar. Det går absolut inte att luta bänken mot "stängslet" eftersom detta då går sönder. Om någon vidrör "det elektriska stängslet" och blir en "grillad korv" måste alla börja om från början igen.

"Det elektriska stängslet" markeras i detta fallet av en hödhoppsribba som ligger ungefär i brösthöjd.

Hur ska man bära sig åt för att få över alla i gruppen?

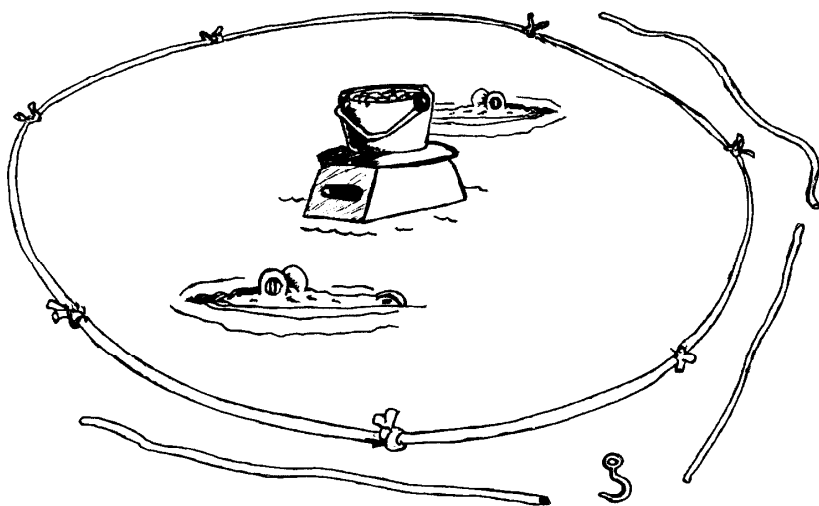


Kamratbanan

8. "Kapten Kroks skatt"

En skatt i form av en hink (med handtag) fylld med ärtpåsar ska hämtas från en ö omgiven av en sjö med farliga krokodiler.

Hinken ställs, med handtaget rakt upp, på en pallplint och en sjö markeras av en stor ring gjord av ihopknutna hopprep. Gruppen får till sin hjälp en krok och tre hopprep. Givetvis får ingen trampa i "vattnet" på grund av krokodilfaran. Hur ska man bära sig åt för att få tag på skatten?



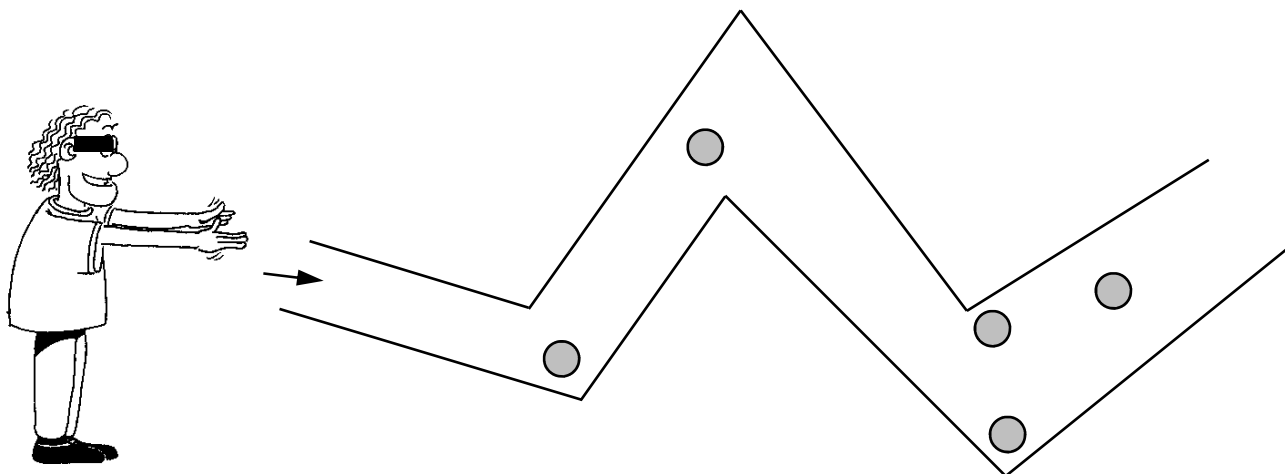
Kamratbanan

9. "Labyrinten"

En och en av gruppens medlemmar ska gå i en labyrint markerad med rep utan att välta de uppställda käglorna. Detta ska ske med förbundna ögon och endast med muntliga instruktioner från de andra i gruppen som måste befinna sig vid labyrintens slut.

Om någon i gruppen välter en kägla måste han eller hon starta från början igen.

Gruppen har klarat uppgiften när alla har gått igenom labyrinten utan att välta någon kägla. Istället för käglor kan man använda plastflaskor.

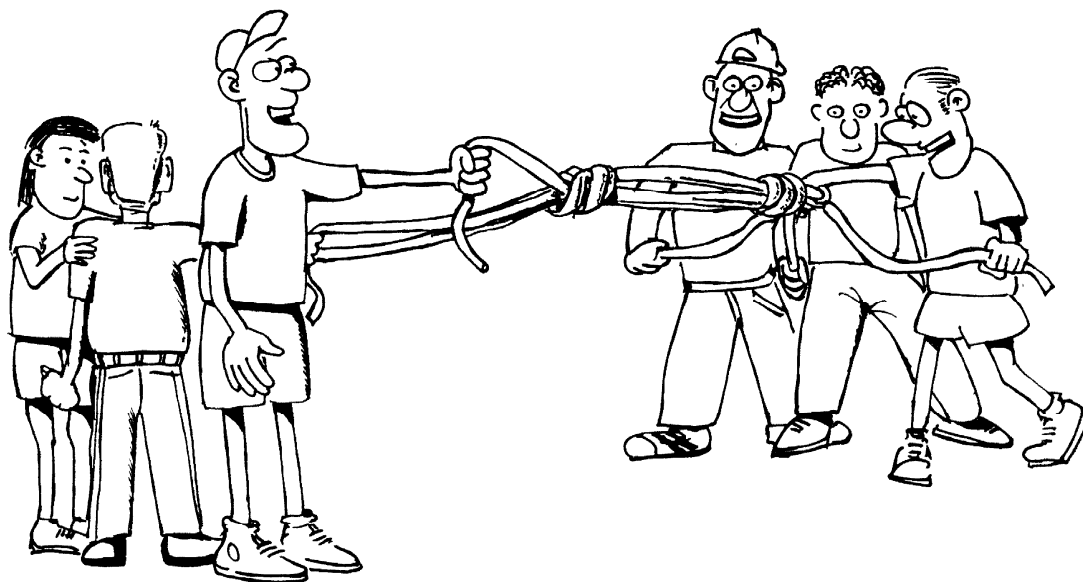


Kamratbanan

10. "Dunderknuten"

Hälften så många hopprep som antalet deltagare i gruppen tvinnas ihop några varv till ett tjockt rep. Därefter görs två knutar på den tjocka linan med en meters mellanrum. Alla deltagarna tar nu med en hand i var sin repände och försöker sedan tillsammans lösa upp knutarna med de fria händerna. Man får absolut inte släppa taget om repänden förrän knutarna är upplösta. Om detta sker får gruppen börja om från början igen.

Uppgiften är alltså löst när båda knutarna är upplösta utan att någon släppt sitt tag om repänden.



Protokoll

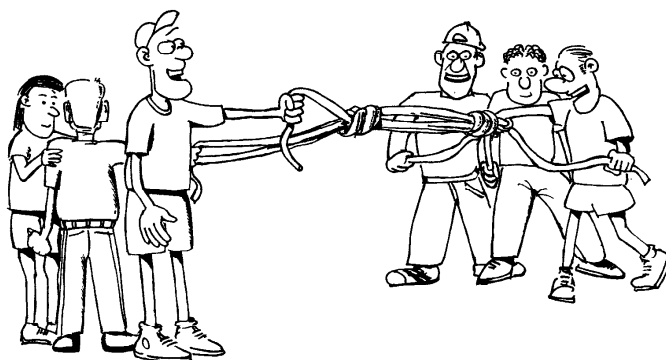
På detta protokoll kan gruppledaren markera vilka uppgifter som gruppen klarat.

Här finns också möjlighet att skriva ned en kort kommentar till varje uppgift. Dessa kommentarer kan sedan användas som ett stöd vid en senare utvärdering av gruppens arbete.

Kamratbanans 10	Klarade	Kommentar
1. "Plocke-pinn"		
2. "Kinesiska muren"		
3. "Raketstatyn"		
4. "Byta plats på bommen"		
5. "Frisbeekast"		
6. "Tusenfotingen"		
7. "Elektriska stängslet"		
8. "Kapten Kroks skatt"		
9. "Labyrinten"		
10. "Dunderknuten"		

DIPLOM

KAMRATBANAN



För att på ett bra och kamratligt sätt klarat "Kamratbanan"

Till:
