

Trinn 1 – vedlegg 6: Leker i speideren

Baden-Powell 's ord: "Leken er den første læremester"

Gjennom lek kan barna:

- motta instruksjon
- konsentrasjon
- følge regler
- takle motgang
- samarbeid
- se, oppdage, oppleve og de skal ha det moro

Lek er aktivitet med mening. Lek er morsomt og utvikler sanser, ferdigheter, kunnskap, toleranse, hensynsfullhet, fantasi, kreativitet, konsentrasjon, arbeidsevne, og mye, mye mer. Lek utvikler mennesket.

Leken utvikler rettferdighetssans og evnen til å forstå regler og normer. Å leke er en prøve på livet og en anledning til lære seg selv å kjenne. Her gis det i høy grad mulighet for egenaktivitet, kroppskontakt og trening i å tåle medgang og motgang. Vi leker gjennom hele livet, men leken forandrer seg etter som vi utvikler oss. Leketøy går fra å være en bitering, via bømme, spade og fotball til datamaskiner, sportsbiler og hekletøy. Lek er gøy og lek er alvor. Voksne leker for å koble av og samle nye krefter. For barn er lek en måte å uttrykke seg på, og en måte å lære på.

I leken inntar barn roller. Noen leker har gitte roller og andre gir mer spontane roller. Gjennom rollen kan barnet få prøvd ut hendelser i livet, samtidig som de utvikler forståelse og kunnskap om det samfunnet de lever i. Dette skaper orden i et kaos av inntrykk. For å følge med i leken må barna tilegne seg begrepsgrunnet som leken krever og de må bruke språket en god del.

Fra første stund i livet er det altså leken som gjør at vi tilegner oss ferdigheter og utvikles. Bruk derfor leken bevisst. Sett leken inn i flokkens ramme. Leken er at av de beste midlene du har til å formidle kunnskap og holdninger i flokken. Du bør bruke minst mulig instruksjoner og formaninger, og mest mulig lek. Pass bare på at leken ikke blir et tilfeldig innslag på flokkmøtet fordi du ikke har funnet på noe annet og må få tiden til å gå. Du må tenke over hvorfor dere skal ha en lek, og hva du kan oppnå med akkurat denne leken.

Varier leken og bruk gjerne de mest populære lekene om igjen (men pass på å ikke "bruke dem opp"). Alle typer lek egner seg ikke like godt over alt. Avpass leken etter plassen dere har til rådighet, til naturforholdene og lignende. Er det vått eller sølete på bakken, er det ikke lurt med krabbeleker.

Det er mange måter å dele inn leker på. Som en regel skiller vi mellom fysisk aktivitet og rolige leker. Her følger noen eksempler på ulike leketyper.

Huskeregler for leker

1. Varier lekene. Ikke la alle være konkurranser. Ikke bruk for mye favorittleker.
2. "Slå-ut-leker" er ikke ønskelig hvis det fører til at andre blir stående utenfor og setter i gang med egne leker. La heller speiderne miste liv og så vende tilbake til leken.(Prikkbelastning)
3. Ha alt utstyret klart før leken begynner.



4. Forlang stillhet mens du forklarer leken (også fra de andre lederne). Det er ofte en fordel at speiderne sitter mens du forklarer.
5. Reglene må være enkle og instruksjonen klar og grei. Vanskelige regler er lette å glemme i kampens hete.
6. For å unngå misforståelser ha en prøverunde slik at alle er sikre på gangen.
7. Hvis en lek går galt eller speiderne bryter reglene, er det bedre å stoppe leken straks, og så forklare på nytt.
8. Lek ikke en lek så lenge at all moro blir borte. Det er ikke alltid mulig at alle får ha tårn hver gang.

Noen gode råd:

- Pass på å ha alt materiellet du trenger til leken før den starter.
- Ha målet klart
- Bruk leker som alle kan delta i.
- Gi klare instruksjon og vis hvordan det skal gjøres.
- Vær entusiastisk.
- Klargjør hvordan leken starter og stopper og hvor lenge den varer.
- La speiderne få stille spørsmål.
- Ikke led speiderne på plass, men la de finne sin plass selv.
- Ikke la speiderne vente fordi du ikke har alle tingene som trengs.
- Stopp leken i god tid, før den blir kjedelig.
- Stopp leken hvis den blir for voldsom.
- Forklar resultatene hvis det er en konkurranse.
- Vær skeptisk til bruk av utslagsleker hvor taperne må se på at de andre leker videre.. La heller småspeideren få poeng, en klype, snu skjerfet eller lignende
- Ikke gjenta en populær lek for ofte.
- Unngå å velge leker som kan virke fornedrende og støtende .

Forslag til leker

Jeg kan ikke se noe!

Finn ditt tre

Antall deltakere: 2-30

Utstyr: 1 skjerf/ 2 personer

Tid: 15-20 min

Utførelse:

Man går sammen to og to. Den ene personen får bind for øynene. Den andre personen fører så den blinde rundt i skogen. Etter en tid føres den blinde bort til et tre og han/ hun får lov til å røre ved det. Når den blinde føler at nå kjenner han/ hun treet, føres vedkommende tilbake til startstedet og tar av seg skjerfet. Nå skal den som før var blind, finne igjen treet sitt. Når treet er funnet, bytter man

Hvor skal vi hen (før partneren rundt)?

Antall deltakere: 2-30

Utstyr: 1 skjerf/ 2 personer

Tid: 10-60 min

Utførelse:

Den ene personen i paret får bind for øynene, og den andre fører ham rundt ved kun

å si hvor han/ hun skal gå hen. Noe av poenget er nettopp det at man ikke skal føre personen rundt. Skal man ut på en lengre gåtur hvor det er "faremomenter" (lett klatring, tett skog mm), kan det derimot være en fordel om man fører noen steder.

Blindesisten

Antall deltakere: 8-30

Utstyr: 1 skjerf/ 2 personer

Tid: 10-20 min

Utførelse:

Man er igjen sammen i par på to og to, hvorav den ene får bind for øynene. Den blinde ledes rundt kun ved at føreren sier høyre, venstre, fram og tilbake. Det må ikke være fysisk kontakt mellom den blinde og guiden hans. Det er et sisten – 1 par per 5 par.

Før leken begynner er det viktig å si klart ifra at det ikke er lov til å løpe. Særlig gjelder dette om det er trær eller andre hindre i området.

Smak på rosinen

Antall deltakere: 1-40

Utstyr: 2 rosiner/ personer

Tid: 3-5 min

Utførelse:

Først lukker alle øynene og setter seg ned med åpne håndflater. Lederen forteller om hvor mye energi som er samlet i det måltidet som deltakerne nå vil få servert, samtidig som han/ hun går rundt og legger en rosin i hver hånd. Når alle har en rosin i hver hånd, ber man dem om å spise den ene og smake godt på den. Etter ½ minutt pause kan de også spise den andre rosinen.

Fotoapparatet

Antall deltakere: 2-50

Utstyr: Ingen ting

Tid: 10-20 min

Utførelse:

Fotografen stiller seg bak "fotoapparatet" og holder vedkommende for øynene. Fotoapparatet får bare åpne øynene, når fotografen trykker på høyre øre. Fotografen fører nå fotoapparatet rundt i området og tar 10 bilder. (Både macro, portrett og landskapsbilder). Når det 10.bilde er tatt, skal fotoapparatet framkalle bildene og fortelle hva de forestilte. Etterpå skifter man fotograf.

Den blinde kålormen

Antall deltakere: 5-10

Utstyr: 4-9 skjerf

Tid: 10 min

Utførelse:

Deltakerne stiller opp på en lang rekke og holder hverandre på skuldrene. Alle unntatt den bakerste har bind for øynene. Den bakerste styrer nå kålormen ved å klappe personen foran på skuldrene. Klapp på høyre skulder betyr at man skal dreie til høyre og vice versa. Klappene sende så videre framover av de blinde leddene, og ormen dreier først rundt når den forreste dreier.

Skal vi samarbeide?

Elektrisk gjerde

Antall deltakere: 4-9

Utstyr: To trær/ stolper og 30 meter seilgarn

Tid: 10-15 min

Utførelse:

Seilgarnet spennes opp på kryss og tvers mellom de to trærne, slik at det blir dannet et elektrisk gjerde med en masse større og mindre hull. Gruppas oppgave er nå å få alle fra gruppa igjennom gjerdet uten å røre snorene. Hvert hull i gjerdet må derimot kun brukes en gang. Rent praktisk vil det bety at man når gjerdet lages, skal sørge for at det er to huller hvor den første og siste kan komme igjennom uten hjelp fra begge sider.

Over tauet

Antall deltakere: 4-10

Utstyr: 20 meters tau

Tid: 5-10 min

Utførelse:

Tauet spennes ut mellom to trær, slik at det i den ene enden er 2,5 meter over bakken og i den andre enden er 4 meter oppe. Gruppa skal nå uten å snakke sammen, få en person over tauet så langt oppe på tauet som mulig.

Løvhaug

Antall deltakere: 2-50

Utstyr: En skogsbunn full av blader

Tid: 10-15 min

Utførelse:

Gruppa deles i to lag og konkurransen går ut på å samle en størst mulig løvhaug på 10 minutter. For å få litt høyere aktivitet, kan man tillate at lagene stjeler blader fra hverandres bunker og at man kan kaste blader etter hverandre.

Å gå i takt med grener rundt anklene

Antall deltakere: 3-6

Utstyr: 2 grener på 4 meter og seilgarn

Tid: 5-15 min

Utførelse:

Grenene bindes rundt anklene på deltakerne. De skal nå gå i takt. Ved å legge inn hindringer på veien, kan man øke vanskelighetsgraden. En hindring kan for eksempel være at de skal passere en trestamme eller at de skal lage en 180 graders vending.

Passasje på trestamme

Antall deltakere: 2-20

Utstyr: En veltet trestamme

Tid: 1-5 min

Utførelse:

Gruppa deles opp i to lag som starter på hver sin ende av trestammen. De skal nå forsøke å passere hverandre på trestammen uten å komme nær bakken.

Nettverksleken

Antall deltakere: 4-8

Utstyr: 2 meter hyssing per deltaker og en bøtte vann

Tid: 10 min

Utførelse:

Med snorene skal gruppa lage et nettverk som bøtta kan stå oppå. Gruppa skal deretter transportere bøtta med vann bort til den andre bøtta og helle vannet over i

den. Hele tida må gruppa kun holde i snorene sine. Leken kan utvides ved å forby gruppa å snakke sammen, eller ved å gjøre deler av gruppa blinde.

Få snoren høyest opp

Antall deltaker: 2-12

Utstyr: 3 raier eller kjepper og en rød snor

Tid: 5-10 min

Utførelse:

Oppgaven går ut på å binde snoren fast så høyt oppe i et tre som mulig, uten å klatre i treet. Man kan øke vanskelighetsgraden ved å forby snakk underveis.

Tør jeg?

Falle i armene

Antall deltakere: 7-13

Utstyr: Trestubbe, evt. stige på ½-1 ½ meter

Tid: 5-10 min

Utførelse:

En person stiller seg opp på en trestubbe og lukker øynene. Resten av gruppa stiller seg på to rekker nedenfor. De lar armene danne et sammenhengende underlag, slik at de er klare til å ta imot når vedkommende faller. Når personen på stubben føler seg klar for fall, sier han/ hun: "Jeg faller" - hvorpå gruppa svarer "fall". Man kan velge å falle både forlengs og baklengs.

Å bli dyttet i ringen

Antall deltakere: 3-10

Utstyr: Ingen ting

Tid: 5-10 min

Utførelse:

Alle deltakerne stiller seg i en ring. En og en står i midten og lar seg falle mot menneskeringen rundt seg. De andre skal dytte vedkommende, som skal være mest mulig avslappet, rundt i ringen.

Den sittende ringen

Antall deltakere: 6-

Utstyr: Ingen ting

Tid: 5-10

Utførelse:

Alle står i en ring. Man stiller seg deretter slik at man kan ta nestemann på skuldrene bakfra og forsøker samtidig å stå så tett som mulig. På signal setter alle seg ned på lårene til den bak seg. Utfordringen ligger i å få hele ringen til å sitte slik - uten å holde seg fast.

Vi vant!

Trangia

Antall deltakere: 1-20

Utstyr: 1 trangia pr. person

Tid: 1-5 min

Utførelse:

Hvor hurtig kan du sette sammen et trangiasett gjøre det kokeklart og deretter pakke det sammen igjen? Samme øvelse kan utvides til at man koker en porsjon med spagetti, eller det kan gjøres med bind for øynene.

Friluftstafett

Antall deltakere: 6-50

Utstyr: Per lag skal det være: ryggsekk, lommelykt, krus, drikkedunk, lue, et par hansker og halstørkle

Tid: 5-10 min

Utførelse:

Stafett hvor utstyret ligger foran hvert lag. Når deltakerne kommer til vekslig skal deltakeren ta av seg utstyret og nestemann skal ta det på. De øvrige lagdeltakerne kan hjelpe kan gjerne hjelpe til med av- og påkledning av utstyr.

Flytte stein

Antall deltakere: 2-5

Utstyr: Stor stein (25-100kg)

Tid: 2-10 min.

Utførelse:

Hvor fort kan en gruppe flytte en stein fra et bestemt sted til et annet. Husk å bruke rett løfteteknikk!

Tautrekking

Antall deltakere: 2-40

Utstyr: 1-2 tau

Tid: 1-5 min

Utførelse:

Gruppen deles i to ved hvert tau. Vinnerlaget er det laget som trekker det andre laget over på deres side. En annen variant er at lagene starter 5m. Fra tauet og deretter løper til tauet og begynner å trekke.

Med to tau kan gruppen deles i 4 lag og man lager et kryss med tauene. Deretter gjelder det å trekke de andre lagene bort fra de andre lagenes felter. Når et lag er utenfor feltet sitt, slipper de tauet og de resterende lagene trekker videre.

Trekke sirkelen

Antall deltakere: 3-20

Utstyr: Et tau med lengde som rekker rundt hele sirkelen

Tid: 2 min

Utførelse:

Deltakerne står i sirkel med ansiktet vendt utover. Et tau bindes rundt sirkelen og strammes. Ca. 4 skritt foran sirkelen legger man en stein. Nå gjelder det å nå ut til sin stein først. Repet skal hele tiden holdes i brysthøyde.

Steinkasting

Antall deltakere: 2-20

Utstyr: Stein

Tid: 30 sek/ deltaker

Utførelse:

Hvem kan kaste lengst? Hvem kan plaske minst/ mest? Hvem får flest hopp på flyndra?

Samme konkurranse, men med den andre hånda, mellom beina, bak ryggen, ligge på magen og kaste med føttene osv.

Diverse

Den indre klokka

Antall deltakere: 1-30

Utstyr: 1 stoppeklokke

Tid: 6- 20 min

Utførelse:

Samle gruppen og ta fra dem klokkene. Be dem så gå en tur for deretter å komme tilbake etter en tid, eks. 8 min. de skal være tilbake akkurat etter 8 min, ikke før og ikke etter.

Øyemål

Antall deltakere: 1-5

Utstyr: 1 målebånd

Tid: 5-15 min

Utførelse:

Finn en gren som er 1m lang. Målebåndet brukes til å kontrollere og se hvem som har kommet nærmest.

Finn den røde tråd

Antall deltakere: 1-20

Utstyr: En rød tråd på en 1/2meter

Tid: 2- 25min

Utførelse:

Tegn inn en rute på et kart. På denne ruten henger du en rød tråd et sted hvor den er synlig fra stien. Laget skal så følge ruten, og når de kommer i mål, skal de forklare på kartet hvor den røde tråden var.

Det treet ligner på meg!

Antall deltakere: 6- 20

Utstyr: Ingen ting

Tid: 5- 15 min

Utførelse:

Gruppen deles i to smågrupper. Hver smågruppe skal finne trær som ligner på gruppe medlemmene i den andre gruppa og markere dem. Når begge gruppene har markert trærne, skal man gå til de trærne som den andre gruppa har funnet og finne det treet som man synes ligner på seg selv. Til slutt går alle rundt og avslører hvilke trær som passer til hvem, og hvorfor akkurat disse trærne er valgt.

En annen måte å gjøre dette på er at alle i gruppa velger seg sitt personlige tre.

Deretter går man sammen rundt og ser på dem. Slik får hver enkelt vist fram sitt tre og fortalt hvorfor akkurat dette treet minner om dem selv. Man kan gjøre det samme med stein eller skjell eller annet man finner.

Dette er for øvrig en fin måte å starte en tur på. Leken egner seg også godt om man ikke kjenner hverandre fra før. Man får direkte eller indirekte sagt mye om seg selv gjennom å beskrive steinen/ treet/skjellet. Slik blir man bedre kjent.