



LEK, SAMARBEID OG FYSISK AKTIVITET

Friluftsliv skal være lek og moro. Fysisk aktivitet er et viktig element i friluftslivet. Oppgavene her er et utvalg leker og fysiske aktiviteter som lett gjennomføres i friluft.

Dra pinne

UTSTYR (PR LAG):

en pinne med en tykkelse på minimum 2,5 cm og lengde på 60 cm.

BANEFORSLAG:

Bane, utfordringer på camp eller tur.

BESKRIVELSE AV OPPGAVEN:

Det gjennomføres en cup der to og to lag konkurrerer mot hverandre innledningsvis, en representant fra hver gruppe duellerer. Duellen foregår slik at deltakerne setter seg på bakken med fotsålene mot hverandre. Så holder de begge i en pinne som holdes på tvers mellom dem. Deltakerne tar tak rundt pinnen med hendene, men slik at de har annenhver plass. Hendene til duellantene skal være tett inntil hverandre. Når instruktøren starter er oppgaven til duellantene enten å dra den andre opp i stående stilling eller få denne til å slippe pinnen. Den som sitter på bakken eller fortsatt holder i pinnen har vunnet.

ORGANISERING:

I innledende runde konkurrerer to og to lag. Lagene må lagene benytte en ny deltaker for hver duell. Det laget med flest seiere av de duellerende lagene går videre til cupen. Antall lag i cupen må her være 2, 4 eller 8. Er det oddetall antall lag kan lucky loser konkurrere mot det laget som har gått videre med færrest poeng etter innledende runde.

POENGGIVING:

Laget som vinner finalen får 5 ferdighetspoeng. Det neste får 4 osv.

FORSLAG TIL INTRODUKSJON AV OPPGAVEN:

Dere skal nå dra pinne. Det blir en cup der to og to lag møtes. En fra hvert av de konkurrerende lagene skal sette seg ned på bakken og holde i pinnen. Hendene skal holdes annenhver og tett sammen. Føttene skal settes mot hverandre og på signal skal dere dra til. Målet er at den andre enten skal få rumpa opp fra bakken eller måtte slippe pinnen. For hver runde skal laget skifte deltaker. Lagene med flest seire går videre til finalerundene. Laget som går seirende ut av turneringen får fem ferdighetspoeng, det neste fire osv.

