

Knob og stik orienteringsløb



Under 10 År
11 - 14 År
Over 14 År



Op til 6 personer
7 - 12 personer
Over 12 personer



15 - 30 minutter



Både inde og ude



Ingen af delene

Formål med aktivitet

Brug kroppen
Brug hjernen
Konkurrence
Have det sjovt
Beredskabsfagligt
Andet



Materialer i skal bruge

Reb/knobtorv - gerne i to farver så det er nemmere at skelne mellem torvene, når der bindes to torv sammen fx flagknob og rødbåndsknob.



Sådan går du dig klar

Opsæt poster, klargør reb og eventuelle guides (app, video, folder).

Gennemgå de forskellige knob og stik med kadetterne, hvad de bruges til, og i hvilke situationer det er mest hensigtsmæssigt at bruge de forskellige knob.



Beskrivelse af aktivitet

At lære at binde de forskellige knob og stik der anvendes i redningsberedskabet.

Instruktioner du skal give deltagerne

Der udvælges et antal forskellige knob og stik på forhånd, som hver udgår en post.

Kadetterne skal rundt fra post til post, hvor de ved hver post skal lære at binde forskellige knob og stik - selvfølgelig med hjælp fra instruktørerne.

Ved endt opgave samles kadetterne og instruktørerne. Kadetterne skal nu binde deres knobtorv sammen med de knob de har lært. Derefter står den på tovtræk mod instruktørerne! Held og lykke! ð???

Hvad du skal passe på

**Bruge torv som "våben"?
Kvælning, piskning.**



**Egnet til dette
beredskabsfaglige emne**

Knob og stik



Variation af aktivitet

**Tidsstraf (overskrider
kadetten fx de 10 minutter
vedkommende har til at binde
et knob, skal vedkommende
lave fysisk øvelse som
armbøjninger eller lign.)**

