

TillidsÅvelse - forhindringsbane



Under 10 År
11 - 14 År
Over 14 År



Op til 6 personer
7 - 12 personer



15 - 30 minutter



BÅde inde og ude



Lidt vÅrd/beskidt

FormÅl med aktivitet

Brug kroppen
Samarbejde
LÅr hinanden at kende/tillid
Have det sjovt
Kommunikation



Materialer i skal bruge

Bind for Åjnene
Slangekurve
Borde og stole
Stiger og andet, der kan stilles
op og flyttes forholdsvis let



SÅdan gÅr du dig klar

InstruktÅerne forbereder
en lille forhindringsbane. Den
skal ikke vÅre svÅr. Den
kan bestÅ af nogle
slangekurve, en stige, der
ligger pÅ tvÅrs, borde, stole
mm.

Kadetterne mÅ ikke have set
banen, fÅr Åvelsen starter,
og de skal vÅre inddelt i hold
pÅ 5-7 personer.



Beskrivelse af aktivitet

En af kadetterne skal guide de andre igennem banen, mens de har bind for Åjnene. Det skal foregÅ langsomt, og der skal vÅre fokus pÅ kommunikation, og at alle er med pÅ, hvad forhindringerne er.

Det kan vÅre meget grÅnseoverskridende for nogle at have bind for Åjnene. VÅr derfor opmÅrksom pÅ, om alle kadetter er klar pÅ opgaven. VÅr klar til at gribe ind, hvis nogle bliver for usikre.

Kadetterne skal gennemfÅre banen i hold pÅ 5-7 personer.

Instruktioner du skal give deltagerne

"Vi har forberedt en forhindringsbane til jer. Men det foregÅ sÅdan, at en af jer skal lede de andre igennem banen, mens de har bind for Åjnene. Derfor skal legen foregÅ langsomt, sÅ ingen kommer til skade."

Hvad du skal passe på

Kadetterne skal som minimum bære hjelm under øvelsen.



Egnet til dette beredskabsfaglige emne



Variation af aktivitet

Afhængigt af antal kadetter og deres fysiske formåen, kan forhindringer gøres lettere eller sværere.

