

Skiløb



11 - 14 År
Over 14 År



Op til 6 personer
7 - 12 personer
Over 12 personer



15 - 30 minutter



Ude



Lidt væd/beskidt

Formål med aktivitet

Brug kroppen
Samarbejde



Materialer i skal bruge

Ski
Træjer
Stopur



Sådan går du dig klar

Instruktøren forbereder materialet og banen og deler gruppen op, så de er 4-5 kadetter, der står på et par ski.



Beskrivelse af aktivitet

Gruppen skal gennemføre en bane på tid, hvor de står 4-5 deltagere sammen på et par ski. Derefter skal de gå op til et mærke, rundt om mærket og tilbage igen. Der skiftes hold i mellemrummet.

Kadetterne bør have (hverdags)uniform på, så de ikke hiver i hinandens træjer.

Der gives 3 min. til planlægning og holddeling.

Instruktørobservationer:

Hvem tager initiativ/styrer)

Bliver styringen accepteret?

Hvordan finder gruppen rytmen? Er der en dirigent, eller findes rytmen naturligt?

Hvor mange skal der til for at uddele rytmen?

Instruktioner du skal give deltagerne

"I skal gennemføre en bane på tid, hvor I står 4-5 deltagere sammen på et par ski. Derefter skal I gå op til det afmærkede område, rundt om det og tilbage igen."

Der skiftes hold i mellemrummet.

Hvad du skal passe på

Intet



**Egnet til dette
beredskabsfaglige emne**



Variation af aktivitet

**Å?velsen kan gÅ, res svÅ, rere,
hvis kadetterne ikke mÅ, r
holde fast i hinanden.**

**Man kan indfÅ, re
konsekvenser, hvis de falder
(fx en person skal have bind
for Å, jnene o.l.). Det vil
hÅ, jne koncentrationen, men
ofte er aktiviteten svÅ, r nok i
sig selv.**

