

Bitmyrorna

Börja med att läsa det här. Ledaren eller någon annan läser högt. Er lärare kommer sedan att förklara mer.

Tänk dig att ni är ute och går i skogen och hamnar mitt bland en massa myror på marken. Myrorna är jättearga och försöker genast bita er. Som tur är finns det några stenar som myrorna inte kan ta sig upp på. Ni måste ta er upp på stenarna. Tänk dig att plankbitarna föreställer stenarna.

Regler

- Ni kan börja med att testa hur många av er som kan stå på dom 3 plankbitarna i 10 sekunder utan att ta i marken.
- När ni gjort det kan ni testa med 2 plankbitar i 10 sekunder, och sedan med 1 plankbit i 10 sekunder.

I Brandslangen får gruppen också en ritning att titta på

Brandslangen

Börja med att läsa det här. Ledaren eller någon annan läser högt. Er lärare kommer sedan att förklara mer.

Tänk dig att ni håller på att utbilda er till brandmän och "brandkvinnor" 😊, och att ni fått i uppgift att koppla ihop brandslangar som ritningen visar. Ni måste kunna koppla ihop slangarna inom en viss tid för att bli godkända. Linorna föreställer brandslangarna.

Regler

- Linorna ska monteras ihop med karbinhakar, och det måste ske utanför det konade området. Alla måste delta aktivt i monteringsarbetet.
- Den blå linjen på ritningen visar hur slangen ska dras. Fäst den första öglan i spiken i den röda startkonen och den sista öglan i spiken i den blå målkonen.
- En av er kollar kartan, alla andra måste hålla i "slangen" när den dras ut och spänns runt spikarna.
- När ni testat en gång kommer er lärare att ta tid när ni monterar och drar ut slangen.

Bryggan

Börja med att läsa det här. Ledaren eller någon annan läser högt. Er lärare kommer sedan att förklara mer.

Tänk dig att ni ska bygga en bryggan av era kroppar, och att ni ska ta er så långt ni kan på bryggan, och lägga ut en boj. Konerna föreställer bojar.

Regler

- Dom två röda konerna markerar "strandkanten", där bryggan ska börja byggas.
- En av er ska lägga ut bojen, alla andra ska bygga bryggan av sina kroppar.
- Dom som ska bygga bryggan måste stå på alla fyra, och dom får inte förflytta sig när bryggan är klar.
- Den som lägger ut bojen måste åla, får inte krypa.
- "Bojen" får inte kastas ut – den ska läggas på marken.
- Ni får göra tre försök och försöka komma längre.
- Ni kan gärna byta bojutläggare för varje försök.

I Bro 1 får gruppen också en ritning att titta på

Bygga bro 1

Börja med att läsa det här. Ledaren eller någon annan läser högt. Er lärare kommer sedan att förklara mer.

Tänk dig att ni ska bygga en bro över en liten damm (en pytteliten sjö). Ni får titta på en ritning och ni ska bygga bron exakt som ritningen visar.

Det finns flera vägar som man kan gå över bron. Konerna visar var man kan gå upp på bron. Dom markerar strandkanterna. Ni ska bygga bron med brädorna och plankbitarna, och sedan ta er över bron. När ni byggt bron ska ni ta er över bron, först en och en, sedan hela gruppen och sitta ihop. Gå olika vägar, och turas om att gå först.

Regler:

- Det är bara plankbitarna som får röra i marken. Brädorna får inte röra i marken.
- Hur många olika vägar kan ni ta er över bron? Start och mål är alltid mellan två koner (portar).
- Fundera på hur ni ska göra och tala om för läraren hur ni tänker.
- Läraren talar om vilka andra regler som gäller.

Bygga bro 2

Börja med att läsa det här. Ledaren eller någon annan läser högt. Er lärare kommer sedan att förklara mer.

Tänk dig att ni ska bygga en bro över en bäck. Dom gula och blå konerna markerar strandkanterna. Ni ska bygga bron med brädorna. Som du ser är plankbitarna redan utlagda i förväg. Det är bara dom som får röra i marken. När ni byggt bron ska ni ta er över bron, först en och en, sedan hela gruppen och sitta ihop.

Regler:

- Brädorna får inte ta i marken.
- Ni får inte flytta plankbitarna.
- Fundera på hur ni ska göra och tala om för läraren hur ni tänker.
- Läraren talar om vilka andra regler som gäller.

I Bro 3:4 får gruppen också en ritning att titta på

Bygga bro 3

Börja med att läsa det här. Ledaren eller någon annan läser högt. Er lärare kommer sedan att förklara mer.

Tänk dig att ni ska bygga en bro över en bäck där det finns en massa stenar som sticker upp ur vattnet. Tänk dig att konerna föreställer stenarna. Ni måste bygga bron mellan stenarna, och brädorna får inte röra i stenarna. När ni byggt bron ska ni ta er över bron, först en och en, sedan hela gruppen och sitta ihop.

Regler:

- Ni ska bygga bron mellan konerna.
- Konerna får inte flyttas.
- Brädorna får inte ta i konerna.
- Det enda som får ta i marken är plankbitarna.
Brädorna får bara läggas på plankbitarna, inte på marken.
- Fundera på hur ni ska göra och tala om för läraren hur ni tänker.
- Läraren talar om vilka andra regler som gäller.

I Bro 4:2 får gruppen en figur (Rätt portar) att titta på.

Bygga bro 4

Börja med att läsa det här. Ledaren eller någon annan läser högt. Er lärare kommer sedan att förklara mer.

Tänk dig att ni ska bygga en bro över en bäck där det finns en massa stenar som sticker upp ur vattnet. Tänk dig att konerna föreställer stenarna. När ni byggt bron ska ni ta er över bron, först en och en, sedan hela gruppen och sitta ihop.

Regler för bro 4:2:

- Bron ska byggas genom området med koner.
- Brädorna ska läggas på plankbitarna.
- Bron ska byggas i RÄTA VINKLAR.
- En bräda får bara läggas mellan två koner med samma färg.

Regler för bro 4:3:

- Bron ska byggas genom området med koner.
- Brädorna ska läggas på plankbitarna.
- Bron ska byggas i RÄTA VINKLAR.
- En bräda får bara läggas mellan två koner som har olika färger. Figuren RÄTT PORTAR visar i vilken ordning bron ska byggas mellan konerna (portarna).

Byta plats

Börja med att läsa det här. Ledaren eller någon annan läser högt. Er lärare förklarar sedan mer.

Ni ska bilda par. Om ni är udda ska ni göra uppgiften flera gånger och byta av varandra. Varje par får en färg – gul, blå och röd – sedan ställer ni er vid konerna som har samma färg, en person vid varje kon.

Ett par i taget ska byta plats med varandra, springer mot varandra, tar tag i varandras "innerhänder" över konen i mitten, springer ett varv runt konen, och fortsätter sedan över till motsatt sida. Börja med att träna på det i lugnt tempo.

När det fungerar bra ska alla paren byta så snabbt ni kan. Ett par får starta bytet innan föregående par är klart.

Bäcken

Börja med att läsa det här. Ledaren eller någon annan läser högt. Er lärare kommer sedan att förklara mer.

Tänk dig att konerna visar strandkanterna på en bäck som ni ska ta er över. Men först måste ni lägga ut stenar i bäcken som ni kan gå på. Tänk dig att plankbitarna är stenar som ni ska lägga ut, och att ni får gå ut i vattnet i förväg och lägga ut stenarna.

Regler:

- Ni ska lägga ut plankbitarna och sedan ta er över, först en och en, sedan två och två när ni sitter ihop, och om det fungerar, hela gruppen när ni sitter ihop.
- Fundera på hur ni ska göra och tala om för läraren hur ni tänker.

Dino

Börja med att läsa det här. Ledaren eller någon annan läser högt. Er lärare förklara sedan mer.

Tänk dig att du är en dinosaurie och att rockringarna är dinosauriens stora fötter. Nu ska ni få ta dinosauriekliv med rockringarna.

Regler:

1. 2-3 personer ställer sig inne i en av ringarna som ligger på marken.
2. Lägg den andra ringen en bit framför den ring ni står i.
3. Kliv in i den andra ringen, utan att ta i marken mellan ringarna.
4. Ni får bara ta i marken när ni står inne i en ring.
5. Ni får flytta varje ring tre gånger. Hur långt kommer ni? Markera med en kon och gör ett nytt försök.

Båren

Börja med att läsa det här. Ledaren eller någon annan läser högt. Er lärare kommer sedan att förklara mer.

Tänk er att ni är på ett hemligt uppdrag, och att en av er har vrickat foten. Ni måste göra en bår och bära den skadade. Båren ska byggas av två käppar och fyra slangar. Er lärare visar hur ni ska göra.

Regler:

- En av er agerar "skadad", ska bäras på båren.
- Den "skadade" måste ligga med magen nedåt.
- Alla måste hjälpa till att bära.
- Slangarna måste läggas dubbelt (läraren visar).
- Ni ska bära den "skadade" runt banan (runt bägge konerna).
- Alla som vill får agera "skadad". Om det är minst tre i gruppen som vill det, så räcker det om ni bara bär den "skadade" från den ena konen till den andra, och sedan byter "skadad".

Getingboet

Börja med att läsa det här. Ledaren eller någon annan läser högt. Läraren kommer sedan att förklara mer.

Tänk dig att ni måste flytta ett getingbo, som finns på en plats där det ofta är människor, till en säker plats där det inte brukar vara människor. Tänk dig att bollen är getingboet och att ni inte får komma för nära boet, så att getingarna blir irriterade och går till angrepp.

Regler:

- Ni får inte ta "getingboet" med händerna. Ni får bara använda dom saker som ligger framme.
- Händerna får inte sträckas innanför det markerade område runt "getingboet".
- Ni får inte ta i marken innanför det markerade område runt "getingboet".
- "Getingboet" måste lyftas ut och sättas på hinken (säker plats).
- Alla måste vara med och lyfta. Om man är fem i gruppen, byter man in den femte personen och gör uppgiften en gång till.
- Fundera hur ni ska göra och förklara för er lärare hur ni ska göra.

Guldtackorna

Börja med att läsa det här. Ledaren eller någon annan läser högt. Er lärare kommer sedan att förklara mer.

Tänk dig att ni ska göra ett hemligt uppdrag där ni ska ta tillbaka guldtackor som en tjuvliga stulit från Sveriges riksbank. Tjuvligan har larmat platsen där guldtackorna finns så att ingen ska kunna ta tillbaka guldmet. Tänk dig att innebandybollarna föreställer guldtackorna, och att marken runtomkring är larmad. Enda sättet att få tag i tackorna är att ta dem i luften utan att röra i marken. Här ska ni få träna på det.

Regler:

- Man får inte röra i marken innanför brädan (= det larmade området).
- Man får ha tårna mot brädan, men inte stå på brädan.
- Slangarna får inte heller röra i marken.
- Slangarna får inte knytas ihop.
- Man får inte sära på slangarna och sticka in armarna mellan slangarna (risk att slangen går av).
- Låt gärna olika personer ta bollarna.

Heta sanden

Börja med att läsa det här. Ledaren eller någon annan läser högt. Er lärare kommer sedan att förklara mer.

Tänk dig att ni ska ta er över sand som är så het att man bränner fötterna om man går på den. Det är området mellan konerna. Ni kan bara ta er över med hjälp av plankbitarna.

Regler:

- Plankbitarna får läggas på marken, men ni får inte ta i marken.
- Ni får inte lägga ut plankbitarna i förväg, utan måste lägga ut dom samtidigt som ni tar er över.
- Plankbitarna måste tas med hela vägen över.

Häxafällan

Börja med att läsa det här. Ledaren eller någon annan läser högt. Er lärare kommer sedan att förklara mer.

Tänk dig att ni är ute och går i skogen, ni har gått vilse och hamnat i häxornas skog. Plötsligt kommer ni fram till en fälla som häxorna gjort. Ni måste ta er förbi fällan, annars kommer ni aldrig ut ur skogen. Här ska ni träna på hur ni ska göra. Tänk dig att det som är uppbyggt på marken är en kopia av häxornas fälla. Var och en av er kommer att få en uppgift. Läraren talar om vilka uppgifterna är.

Regler – Häxafällan 3:

- Ni måste ta er mellan brädorna utan att ta i marken. Det enda som ni får gå på är plankbitarna.
- Ni får dra till er plankbitarna med käppen, men ni får inte lyfta upp plankbitarna.
- Ni får inte röra i dom röda konerna med käppen eller plankbitarna. Det är "varnare" som varnar om man rör i dem.
- Ni måste hålla varandra i händerna när ni tar er över.

Regler – Häxafällan 5:

- Ni måste ta er mellan brädorna utan att ta i marken. Det enda som ni får gå på är brädorna och plankbitarna.
- Först måste ni lyfta ut dom röda konerna med käppen. Det är "varnare" som varnar om man rör i dem.
- Ni får dra till er brädorna med käppen, men brädorna får inte röra i dom gula och blå konerna. Det är "varnare" som man inte kan lyfta ut.
- Brädorna måste ligga på andra brädor eller plankbitar när ni tar er över – dom får inte ligga på marken.
- Ni måste hålla varandra i händerna när ni tar er över.

Inte nudda-banan

Börja med att läsa det här. Ledaren eller någon annan läser högt. Er lärare kommer sedan att förklara mer.

Uppgiften är att ta sig genom banan utan att röra i linorna eller sakerna.

Regler:

- Om ni rör i sakerna eller linorna, eller en boll trillar ner, startar ni på nytt.
- Testa först en och en, och när det går bra går ni genom banan och håller varandra i händerna, först två och två, sedan hela gruppen.

Klyftan

Börja med att läsa det här. Ledaren eller någon annan läser högt. Er lärare kommer sedan att förklara mer.

Tänk dig att du och din kamrat befinner er på varsin sida av en jättedjup klyfta, och att ni ska försöka ta er längsmed klyftan när ni sitter ihop. Går det?

Regler:

- Linorna (eller vita linjerna) markerar klyftan.
- Ni ska förflytta er parvis – den ena på den ena sidan av klyftan och kamraten på den andra sidan.
- Ni ska stå mittemot varandra och hålla varandra på axlarna.
- Ni får inte kliva på eller över linorna (linjerna).
- Hur långt kan ni ta er?
- Byt kamrater och prova på nytt.

Konstruktionen

Börja med att läsa det här. Ledaren eller någon annan läser högt. Er lärare kommer sedan att förklara mer.

Ni ska bygga exakt den konstruktion som ni ser på ritningen. Ni ska använda alla föremål som ligger på marken.

Regler:

- Ni ska sätta ut två föremål i taget. En av er blir "utläggare" och en blir "arbetsledare".
- Arbetsledaren pekar på dom två föremål på ritningen som utläggaren ska lägga ut. Utläggaren memorerar och lägger ut föremålen. Arbetsledaren får hjälpa utläggaren, men bara om det behövs, och bara genom att prata.
- Varje gång ni lagt ut två föremål byter ni utläggare och arbetsledare. Alla ska ha varit både utläggare och arbetsledare.

Extra regel för 10 år +

- Platserna där konerna ska stå är märkta.
- Utläggaren måste blunda när hon/han lägger ut ett föremål.

Kryss-bana 1: Gruppen får titta på figuren.

Kryss-banan

Börja med att läsa det här. Ledaren eller någon annan läser högt. Er lärare kommer sedan att förklara mer.

Ni ska göra uppgiften två åt gången. Om ni är fem i gruppen får en av er göra uppgiften en extra gång med den femte, så att alla får göra uppgiften.

Kryss-banan 1:

Titta på figuren! Den visar krysset med fyra numrerade rutor. Den ena ställer sig i ruta 1 och den andra i ruta 3. Ni ska hålla varandra i handen och gå ett varv runt krysset, över pinnarna, tillbaka till den ruta ni startade från. Om ni tar i en pinne, eller boll ramlar ner börjar ni om.

Kryss-banan 2:

Ni ska åla under alla pinnarna, från den ena sidan till den andra. Den ena startar från den ena sidan och kamraten från den andra sidan. Starta samtidigt. Ni kommer då att mötas i mitten. Om ni tar i en pinne, eller boll ramlar ner börjar ni om.

Kvicksanden

Börja med att läsa det här. Ledaren eller någon annan läser högt. Er lärare förklarar sedan mer.

Tänk dig att ni är på ett hemligt uppdrag och måste hämta ut viktiga saker som ramlat ner från en satellit, och hamnat i ett område med kvicksand. Bollarna på konerna föreställer sakerna. Ni kan bara ta er in i området med hjälp av plankbitarna.

Regler:

- Plankbitarna får läggas på marken, men ni får inte ta i marken. Er lärare talar om hur många plankbitar ni får använda.
- Man får ta max en boll per person.
- Alla i gruppen måste vara inne i området samtidigt.
- Bollarna får kastas in.
- Man får ta max *en* boll per person.

Kärnreaktorn

Börja med att läsa det här. Ledaren eller någon annan läser högt. Er lärare kommer sedan att förklara mer.

Tänk dig att ni har fått i uppgift att reparera en kärnreaktor. Ni måste placera ut nya delar i reaktorn, men först måste ni träna på det. Tänk dig att dom röda konerna markerar den del av kärnreaktorn som är synlig, och att innebandybollarna är reservdelarna som ni måste sätta i reaktorn. Ni måste kunna göra det utan att gå in i eller sträcka er in i området mellan linorna, på grund av strålningsrisken.

En person blir "operatör" och lägger ut reservdelarna. Tänk dig att operatören har en skyddsdräkt som gör att hon/han kan befinna sig mellan linorna. Operatören måste tas in i kärnreaktorn mellan dom gula konerna och ut mellan dom blå konerna. Men operatören får inte ta i marken mellan linorna. Tänk dig att det inte är marken utan reaktorns kylvattenbassäng.

Ni måste få operatören att komma in mellan linorna utan att han/hon eller ni rör i marken mellan linorna. Till er hjälp har ni två käppar och fyra slangar. Käpparna och slangarna får inte heller ta i marken innanför linorna. Slangarna, men inte käpparna, får vara i luften ovanför reaktorn (konerna). Ni måste använda båda käpparna och alla fyra slangarna.

Labyrinten

Börja med att läsa det här. Ledaren eller någon annan läser högt. Er lärare kommer sedan att berätta mer.

Er lärare kommer att ge er olika uppgifter som ni ska göra i labyrinten, men ni kan själva börja med den första uppgiften:

Uppgiften: *Det finns många vägar i labyrinten. Gå så många vägar du kan. Alla gör uppgiften samtidigt, men arbetar var för sig.*

Larmade vägen

Börja med att läsa det här. Ledaren eller någon annan läser högt. Er lärare kommer sedan att förklara mer.

Tänk dig att ni är på ett hemligt uppdrag och måste ta er över ett område som är larmat. Här ska ni få träna på det. Tänk dig att konerna med innebandybollarna föreställer larm, och att marken också är larmad. Enda sättet att ta sig över är att gå på brädorna.

Regler:

- Prova först att ta er över en och en, sedan kan ni gå hela gruppen tillsammans. Ni måste hålla varandra i händerna hela tiden. Man får tillfälligt släppa händerna för att byta grepp/hand om man vill.
- Om en boll ramlar ner, eller man trampar på marken, betyder att "larmet går" och man börjar om.

Larmet

Börja med att läsa det här. Ledaren eller någon annan läser högt. Er lärare kommer sedan att förklara mer.

Tänk dig att ni ska göra ett hemligt uppdrag där ni måste ta er förbi en larmanordning. Här ska ni få träna på det. Konerna med innebandybollarna och pinnarna föreställer larmanordningen.

Regler:

- Man får inte ta i marken mellan pinnarna.
- Man får inte hoppa, dyka eller kliva över – man måste lyftas över.
- Man måste hjälpa till på båda sidorna, och alla måste hålla i den som lyfts över.
- Om man rör i pinnarna eller en boll ramlar ner gör man om försöket.
- Alla som vill får låta sig lyftas över larmanordningen. Försök få över så många ni kan.

Lyftkranen

Börja med att läsa det här. Ledaren eller någon annan läser högt. Er lärare kommer sedan att förklara mer.

Tänk dig att ni ska bygga ihop era kroppar till en lyftkran, och lyfta ut saker så långt ni kan. Här ska ni träna på det. Ni ska lyfta ut ärtpåsarna så långt ni kan.

Regler:

- Man får inte röra i marken innanför brädan.
- Man får ha tårna mot brädan, men inte stå på brädan.
- Påsen får inte kastas – den ska läggas på marken.
- Ni får göra gör tre försök.
- Låt gärna olika personer lägga ut påsarna.

Mångfotingen

Börja med att läsa det här. Ledaren eller någon annan läser högt. Er lärare kommer sedan att förklara mer.

Tänk dig att ni ska sitta ihop så att ni liknar en mångfoting. En mångfoting är en sorts mask med många ben. Ni ska sitta ihop, fastknutna med cykelslangar runt smalbenen, och försöka ta er framåt. Läraren hjälper er att knyta ihop era ben, och visar hur ni ska förflytta er.

Mörkeruppdraget

Börja med att läsa det här. Ledaren eller någon annan läser högt. Er lärare kommer sedan att förklara mer.

Tänk dig att ni måste göra ett farligt uppdrag på natten när det är mörkt. Ni kan inte använda ficklampor för då avslöjar ni er. För att klara av det måste ni först träna under realistiska förhållanden. Träningen går till så här: Ni ska hitta till konerna med pinnar som sticker upp utan att se. Ni ska sitta ihop och ni ska använda ögonbindlar (eller blunda).

Ormen länge

Börja med att läsa det här. Ledaren eller någon annan läser högt. Er lärare kommer sedan att förklara mer.

Tänk dig att ni ska bygga ihop era kroppar till en jättelång orm. Hur lång orm kan ni bygga?

Regler:

- Ormen ska byggas från startplatsen, markerad med två gula koner.
- Alla måste ha kroppskontakt med varandra. Det räcker med att man rör i foten på kamraten framför – man måste inte hålla fast i foten.
- Den som är längst fram har en blå minikon som hon/han placerar ut så långt det går.
- Gör ett nytt försök och försök bygga en ännu längre orm, och markerar den nya slutpunkten med en röd kon.

Ringen

Börja med att läsa det här. Ledaren eller någon annan läser högt. Er lärare kommer sedan att förklara mer.

Ni ska bilda en ring genom att hålla i varandra med armkrok. Alla ska ha en ärtpåse på huvudet. Sedan ska ni förflytta er runt banan som markeras av dom två konerna – starta vid den gula konen, runda den blå konen, och tillbaka till den gula konen.

Regler:

- Om ni tappar en påse ska ni starta om.

Roboten 1

Börja med att läsa det här. Ledaren eller någon annan läser högt. Er lärare kommer sedan att förklara mer.

Tänk dig att ni ska styra en robot genom en robotbana. Ni ska arbeta två och två, och turas om att vara robot och robotförare. Roboten förstår inte språk, men har en inbyggd kamera som kan tolka teckenspråk. Föraren måste därför styra roboten med speciella tecken. Ni ska få lära er, och träna på, vilka tecken roboten förstår.

Roboten 2

Börja med att läsa det här. Ledaren eller någon annan läser högt. Er lärare kommer sedan att förklara mer.

Tänk dig att du ska bli en "robotförare" som ska kunna styra robotar. Här ska du få träna på det.

Regler:

- Ni ska arbeta två och två, den ena börjar som "robot" och den andre som "robotförare, sedan byter man uppgifter.
- Man kan bara styra roboten med handklapp eller styrljud, till exempel "bip, bip, "bip", och roboten måste gå i den riktning som ljudet kommer från.
- Roboten ska styras runt i en bana, som är mellan koner i samma färg.

Skorpionerna

Börja med att läsa det här. Ledaren eller någon annan läser högt. Er lärare kommer sedan att förklara mer.

Tänk dig att ni ska ta er över ett område där det finns farliga skorpioner. Enda sättet att ta sig över utan att bli stungen av en skorpion är att kliva på nedfallna träd. Dit vågar skorpionerna inte ta sig. Tänk dig att plankbitarna och brädorna föreställer dom nedfallna träden och att dom röda konerna föreställer skorpioner.

Regler:

- Prova först med att ta er över en och en, sedan kan ni gå hela gruppen tillsammans. Ni måste hålla varandra i händerna hela tiden
- Plankbitarna och brädorna får inte flyttas.
- Tar ni i marken eller i en "skorpion" gäller omstart.

Slalombanan

Börja med att läsa det här. Ledaren eller någon annan läser högt. Er lärare kommer sedan att förklara mer.

Uppgiften är att sitta ihop och gå slalom mellan konerna, med en ärtpåse eller upp-och-ned-vänd kon på huvudet.

Regler:

- Ni ska sitta ihop genom att hålla kompisen som står framför på axlarna. Sedan går ni i slalombanan, utan att tappa ärtpåsen/konen som ni har på huvudet.
- Försök klara banan utan att ta i konerna så att innebandybollarna ramlar ner.
- Gå några gånger och byt platser i ledet varje gång.
- Kan ni gå två och två, och den som går bakom blundar?

Spindeln

Börja med att läsa det här. Ledaren eller någon annan läser högt. Er lärare kommer sedan att förklara mer.

Som du kanske vet så har spindlar åtta ben. Det gör att dom är duktiga på att klättra och balansera. Tänk dig att du är en spindel, och att dina armar är ben. Du har då fyra ben. Nu ska du få pröva på att balansera som en spindel, med alla dina fyra ben på plankbitarna.

Ni kan börja med att testa om två i taget kan balansera på 4 plankbitar. Bägge måste ha händerna och fötterna utspridda på minst 3 av plankbitarna.

Superdatorn

Börja med att läsa det här. Ledaren eller någon annan läser högt. Er lärare kommer sedan att förklara mer.

Tänk dig att ni fått i uppdrag att ta tillbaka en superdator med hemligt innehåll, som en tjuvliga stulit, men först måste ni träna på hur ni ska göra. Tänk dig att superdatorn finns i hinken, och att ni måste lyfta ut hinken för att komma åt datorn. Tänk dig att tjuvligan har larmat platsen där datorn finns, så att larmet går om man kommer nära den. Tänk dig att marken innanför repen är larmad, och ni måste lyfta ut hinken utan att ta i marken.

Regler:

- Ni får inte ta i marken innanför linorna (kvadraten).
- Redskapen får inte heller ta i marken.
- Alla måste hjälpa till att lyfta ut hinken.
- Hinken får inte släpas på marken – den måste lyftas ut.
- Hinken måste lyftas ut från minst två av kvadratens sidor.
- Fundera på hur ni ska göra och tala om för läraren hur ni tänker.

Vikingaskatten

Börja med att läsa det här. Ledaren eller någon annan läser högt. Er lärare kommer sedan att förklara mer.

Tänk dig att ni ska försöka hitta en nedgrävd vikingaskatt, och att ni till er hjälp har en "gammal karta" som arkeologer hittat i en vikingagrav.

Regler:

- Titta på kartan.
- Sätt ut linorna med hjälp av vinkelplattan, pinnen och spikarna: Dela in gruppen i två mindre grupper, A och B. Grupp A börjar med den första linan, grupp B med den andra linan, A med den tredje linan och B med den fjärde linan.
- Ni måste vara extremt noggranna när ni tar ut vinklarna! Om ni gör rätt ska den sista spiken ni slår träffa en metallplatta som ligger under marken. Det hörs! Om inte, måste ni börja om!

Vulkan-banan

Börja med att läsa det här. Ledaren eller någon annan läser högt. Er lärare kommer sedan att förklara mer.

Tänk dig att ni är räddningsarbetare som måste ta er in i ett område där det precis skett ett stort vulkanutbrott. Marken är täckt av het lava och stora heta stenar som slungats ut ur vulkanen. Tänk dig att plankbitarna är specialredskap som tål hetta. Enda sättet att ta sig in i området är att lägga ut dessa och gå på dem. Konerna med innebandybullar föreställer stora, "heta stenar".

Regler:

- Ni får inte ta i marken ("het lava").
- Om ni tar i en kon ("het sten") så att en innebandybull ramlar ner måste ni börja om.
- Ni får inte lägga ut plankbitarna i förväg, utan måste lägga ut dem samtidigt som ni tar er över.
- Från ca 10 år: Plankbitarna måste tas med hela vägen över.

Vägvisaren

Börja med att läsa det här. Ledaren eller någon annan läser högt. Er lärare kommer sedan att förklara mer.

Ni ska turas om att vara vägvisare – leda varandra genom banan som markeras av konerna.

Regler:

- Alla utom ledaren ska sitta ihop i ett led genom att hålla varandra på axlarna.
- Alla ska vara ledare för varsin sträcka mellan två koner. Bestäm vem som ska leda vilken sträcka. På varje sträcka kan man välja olika vägar. Innan ni startar ska varje ledare välja vilken väg han/hon ska ta mellan konerna.
- Repen är hinder som ni inte får gå över.
- Läraren talar om hur ni ska leda varandra.