

Samarbejdsøvelser

Samlet, udtænkt og videreudviklet af
Rasmus Fredslund Hansen

Indhold

Indhold	1
Tennisbolde og nedløbsrør	2
Kravle igennem hulhopring	3
Kravle igennem spindelvæv	4
Binde knude	5
At gå i ring	6
Igennem hulhopringen	7
Jorden er giftig 1	8
Jorden er giftig 2	9
Jorden er giftig 3	10
Armen imellem benene	11
Bold og kosteskift	12
Slalom 1	13
Slalom 2	14
Bold i rundkreds	15
Bære hinanden	16
Bære hinanden 2	17
Reb ringen	18
Slalom med bold	19
Ærteposer	20
Forhindringsbane	21

Tennisbolde og nedløbsrør

Kræves:

5 stykker nedløbsrør a 40-50 cm, 3 tennisbolde og 2 spande

Bane:

De 3 bolde lægges i den ene spand, og de 5 stykker nedløbsrør ved siden af, den anden spand stilles 6-12 meter væk.

Øvelsen:

Deltagerne skal fragte bolden fra den ene spand til den anden, men må kun rør bolden når de putter den ind i første rør. Deltagerne må ikke flytte sig fra deres plads når bolden er i røret, og de skal altså fragte bolden fra et rør til det næste.

Regler:

Bolden må kun røres 1 gang

Boldene skal transporteres i rørene

Den som har røret med bolden i må ikke flytte sig

Tabes bolden startes forfra

Hele gruppen skal hjælpe til

Først når en bold er kommet i spanden måder begyndes med den næste.

Sværhedsgrader:

Lettere:

- Spandene stilles tæt
- Lederen giver råd om at deltagerne lægger rørene på græsset, hvor det er nemmere at styre
- Det er tilladt at tabe en bold uden at dem i spanden mistes
- Øvelsen er godkendt når en eller to bolde er kommet over i spanden
- Deltagerne må stå op, eller sætte på hug

Sværere:

- Spandene stilles langt fra hinanden
- Deltagerne skal stå op
- Der må ikke tales sammen under flytningen af boldene
- Alle tre bolde skal over i spanden
- Tabes en bold, skal de allerede transporterede tilbage i startspanden
- Der kan lægges forhindringer, som f.eks. en bæk på ruten.

Kravle igennem hulahopring

Kræves:

1 hulahopring og noget snor

Bane:

Hulahopringen hænges op i et træ. Den skal være højt nok over jorden til at børnene ikke kan komme igennem den ved egen kraft.

Øvelsen:

Deltagerne vælger mindst en fra gruppen som skal igennem hulahopringen uden at røre denne.

Regler:

Hulahopringen må ikke røres

Det er ikke tilladt at hoppe igennem ringen

Den som skal igennem hulahopringen må ikke have ryggen nedad

Hvis ringen berøres startes forfra

Alle hjælper

Deltagerne må stå på begge sider af ringen

Sværhedsgrader:

Lettere:

- Kun en skal igennem
- Ringen hænger forholdsvis lavt
- Stor hulahopring

Sværere:

- Mindre hulahopring
- Ringen hænger forholdsvis højt
- Flere/alle skal igennem
- Der må ikke snakkes sammen under øvelsen
- Folk må ikke gå udenom ringen, men skal igennem for at komme over på den anden side

Kravle igennem spindelvæv

Kræves:

Et par træer eller et mål og noget snor

Bane:

Imellem træerne eller målets stolper bygges et spindelvæv med snoren

Øvelsen:

Deltagerne skal igennem spindelvævet, men må ikke benytte samme hul til mere end en deltager

Regler:

Det er ikke tilladt at hoppe igennem spindelvævet

Den som skal igennem spindelvævet må ikke have ryggen nedad

Alle hjælper når det er nødvendigt

Deltagerne må ikke gå rundt om spindelvævet, kun igennem det

Bruges det samme hul to gange startes der forfra

Sværhedsgrader:

Lettere:

- Deltagerne skal kun igennem den ene vej
- Det er tilladt at røre snoren
- Mange store huller tæt ved jorden

Sværere:

- Hullerne på den nederste halve meter må ikke bruges
- Snoren må ikke berøres
- Deltagerne skal først alle igennem den ene vej, og så igennem den anden vej, stadigvæk uden at bruge de samme huller
- Et eller flere bestemte huller skal bruges (ekstra svære huller)

Binde knude

Kræves:

5-10 meter reb

Bane:

Plads til at bevæge sig på

Øvelsen:

Deltagerne tager fat i rebet, og må så ikke flytte deres hænder. De skal nu binde en knude eller en sløjfe

Regler:

Når man har taget fat i rebet må man ikke flytte hænderne

Når knuden/sløjfen er bundet må rebet slippes

Flyttes hændernes placering på rebet, eller slippes rebet startes der forfra

Sværhedsgrader:

Lettere:

- Almindelig knude
- Kortere reb

Sværere:

- Længere reb
- Tykkere reb
- Binde en sløjfe
- Gøre det uden at der snakkes sammen

At gå i ring

Kræves:

7-10 kegler

Bane:

Keglerne stilles med 3-4 meters mellemrum

Øvelsen:

Deltagerne står i en cirkel med armene om hinandens skuldre, og skal gå slalom igennem banen.

Regler:

Alle skal holde sig i cirklen

Keglerne må ikke røres

Deltagerne går slalom igennem banen (og evt. også tilbage)

Sværhedsgrader:

Lettere:

- Færre kegler
- Større afstand imellem keglerne
- Intet krav om rotation

Sværere:

- Gruppen skal roterer en bestemt vej igennem banen
- Gruppen må ikke rotere på vej igennem banen
- Kun en fra gruppen må se, de andre har bind for øjnene
- Alle i cirklen har bind for øjnene og dirigeres af en som står udenfor cirklen
- Der må ikke snakkes sammen under øvelsen
- Deltagerne står med fronten ud af i stedet for indad i cirklen

Igennem hulahopringen

Kræves:

1 hulahopring

Bane:

Der kræves ingen bane, blot lidt plads.

Øvelsen:

Deltagerne står i en cirkel hinanden i hænderne, to af deltagerne holder en hulahopring imellem sig, og gruppen skal nu, uden at slippe hinandens hænder, eller slippe hulahopringen, igennem ringen og tilbage igen.

Regler:

Alle står i cirklen med hinanden i hænderne, to har en hulahopring imellem sig.

Man må ikke slippe hverken hulahopring eller hænder.

Alle skal igennem hulahopringen og tilbage igen før øvelsen er fuldført.

Kommer en eller flere til at slippe sidemandens hånd eller ringen, startes der forfra.

Sværhedsgrader:

Lettere:

- Skal kun igennem den ene vej
- Stor hulahopring
- Tips fra instruktøren

Sværere:

- Mindre hulahopring
- Bind for øjnene af en eller flere deltagere
- Der må ikke snakkes imens
- Deltagerne står med ryggen mod centrum i cirklen
- Hulahopringen må ikke røre jorden

Jorden er giftig 1

Kræves:

3-4 plader på ca 25x30 cm, samt 1 plade på 25x45 cm, alle med fødder under, så de er lidt hævet over jorden.

Bane:

En bane på 8-12 meter markeres.

Øvelsen:

Ved hjælp af pladerne skal gruppen fra den ene side af banen til den anden, uden at røre jorden. Pladerne må flyttes løbende, men jorden må ikke berøres.

Regler:

Rør nogen jorden startes der forfra

Hele gruppen skal over i samme forsøg

Pladerne skal med hele vejen over, og må ikke efterlades på banen

Sværhedsgrader:

Lettere:

- Lige så mange plader som der er deltagere i gruppen, inkl. den store plade
- Lige så mange plader som der er deltagere i gruppen, men uden den store plade
- Banen kan laves mindre

Sværere:

- Færre plader end gruppe medlemmer (enten med eller uden den store plade)
- Længere bane
- Bane i skov
- Bane på ujævnt terræn
- Bane med forhindringer
- Der må ikke tales sammen
- Gruppen skal over og hente noget, som skal med tilbage
- Stiller sig op efter højde, og starter med den laveste forrest, men bytter undervejs i øvelsen plads, og slutter med den højeste forrest, næsthøjeste bagved osv.

Jorden er giftig 2

Kræves:

Diverse forhindringer

Bane:

En bane med diverse forhindringer bygges

Øvelsen:

Deltagerne skal over, under og igennem diverse forhindringer, imens de holder hinanden i hænderne eller holder fast i et reb.

Regler:

Hele gruppen skal igennem banen

Ingen må slippe rebet eller hænderne, hvis det sker startes der forfra

Sværhedsgrader:

Lettere:

- Banen laves med få forhindringer
- Banen laves med kun en type forhindringer (f.eks. nogle man skal over, eller nogle man skal under)
- Det er tilladt at slippe hinanden kortvarigt

Sværere:

- Banen laves sværere
- Enkelte medlemmer har bind for øjnene
- Alle på nær den forreste har bind for øjnene
- Hver anden går med ansigtet fremad, og hver anden med ansigtet bagud

Jorden er giftig 3

Kræves:

2 hulahopringe

Bane:

En bane på 8-16 meter afmærkes

Øvelsen:

Deltagerne er i sikkerhed indenfor hulahopringene, men må ikke træde udenfor ringene. De skal nu fra den ene side af banen til den anden, ved hjælp af de to ringe.

Regler:

Ringene må ikke flyttes hvis der er nogen i dem

Trædes der udenfor ringene startes der forfra

Alle skal være med, enten som vejleder eller aktiv

Sværhedsgrader:

Lettere:

- Kun 3 eller 4 deltagere skal igennem
- Alle skal igennem, men ikke nødvendigvis på en gang
- Kort bane
- Store ringe

Sværere:

- Mindre ringe
- Alle skal igennem på en gang
- Lang bane
- Der må ikke tales sammen imens

Armen imellem benene

Kræves:

1 Hulahopring

Bane:

Ingen, men plads til bevægelse

Øvelsen:

Deltagerne stille sig på en række, stikke de ene hånd fremad, og den anden ind imellem benene. De tager nu hinanden i hænderne, og former en kæde. I denne formation skal de igennem hulahopringen, uden at bryde kæden.

Regler:

Kun den forreste og bagerste person må røre hulahopringen med hænderne
Hvis nogen slipper hinandens hænder startes der forfra

Sværhedsgrader:

Lettere:

- Hulahopringen må røres med hænderne af alle
- Gruppen skal kun igennem en gang

Sværere:

- Gruppen skal igennem flere gange
- Gruppen skal igennem både forlæns og baglæns
- Der må ikke tales imens
- Ingen må røre ringen med hænderne

Bold og kosteskraft

Kræves:

En bold og fire kosteskafte/rundstokke

Bane:

En bane med eller uden forhindringer

Øvelsen:

Deltagerne skal løfte bolden ved hjælp af pindene, og fragte den fra et sted til et andet, uden at tabe den.

Regler:

Bolden må ikke trilles men skal løftes fra jorden

Alle i gruppen skal have fat i mindst en pind

Rør bolden jorden startes der forfra

Sværhedsgrader:

Lettere:

- Der bruges 4 pinde
- Bane uden forhindringer
- Kort bane

Sværere:

- Længere bane
- Forhindringer deltagerne skal over, f.eks. en bænk
- Der bruges 2 eller 3 pinde (ved to pinde må der være en fra holdet der dirigerer, uden at holde i en pind)
- Kort bane, men nogle af deltagerne får bind for øjnene

Slalom 1

Kræves:

6-8 kegler (evt. lige så mange tennisbolde)

Bane:

En slalombane sættes op, med 1½-3 meter imellem keglerne, evt. kan en tennisbold lægges på toppen af keglen, ryger bolden ned er keglen berørt.

Øvelsen:

Deltagerne står på en række med hænderne på hinandens skulder, og en eller flere har bind for øjnene. Hele gruppen skal igennem banen uden de rammer keglerne.

Regler:

Rammes en kegler startes der forfra

Man må ikke slippe skuldrene, gør man det startes der ligeledes forfra

Sværhedsgrader:

Lettere:

- Holdet må ramme en eller flere kegler
- Kun den forreste har bind for øjnene
- Kun hver anden har bind for øjnene
- Kort bane med få kegler
- Skal kun igennem banen den ene vej

Sværere:

- De forreste har bind for øjnene
- Alle på når den bagerste har bind for øjnene
- De bagerste har bind for øjnene
- De skal begge veje igennem banen

Slalom 2

Kræves:

6-8 kegler (evt. lige så mange tennisbolde)

Bane:

En slalombane sættes op, med 1½-3 meter imellem keglerne, evt. kan en tennisbold lægges på toppen af keglen, ryger bolden ned er keglen berørt.

Øvelsen:

Deltagerne står på en række med hænderne på hinandens skulder, en eller flere kigger bagud. Hele gruppen skal igennem banen uden de rammer keglerne.

Regler:

Rammes en kegler startes der forfra

Man må ikke slippe skuldrene, gør man det startes der ligeledes forfra

Dem som kigger bagud skal hele tiden kigge på bagerste mand, og må ikke kigge sig over skulderen, eller kigge ned

Sværhedsgrader:

Lettere:

- Holdet må ramme en eller flere kegler
- Kun den forreste kigger bagud
- Kort bane med få kegler
- Skal kun igennem banen den ene vej

Sværere:

- Alle på når den bagerste kigger bagud
- Mere end halvdelen kigger bagud
- De skal begge veje igennem banen

Bold i rundkreds

Kræves:

En fodbold

Bane:

Ingen

Øvelsen:

Deltagerne sidder eller ligger i rundkreds og skal flytte en bold rundt i kredsen, kun ved hjælp af fødderne. Bolden må ikke røre jorden.

Regler:

Rør bolden jorden startes der forfra

Bolden må kun røres med fødder og skinneben

Sværhedsgrader:

Lettere:

- Deltagerne sidder med fødderne indad
- Skumgummibold i stedet for fodbold
- Fødderne må røre jorden
- Bolden skal bare en gang rundt

Sværere:

- Fødderne må ikke røre jorden
- Deltagerne ligger ned
- Deltagerne har fødderne udad i cirklen
- Deltagerne skal gøre øvelsen med to eller flere bolde samtidigt
- Bolden(e) skal mere end en gang rundt
- Der må ikke snakkes imens

Bære hinanden

Kræves:

Kegler eller andet til at markere en bane

Bane:

Der bygges en bane som deltagerne skal igennem

Øvelsen:

En skal bæres af de andre deltagere, og skal på denne måde igennem banen uden at røre jorden. Vær opmærksom på om deltagerne løfter rigtigt, og guide dem hvis de ikke gør.

Regler:

Den der bæres må ikke røre jorden

Alle skal hjælpe med at løfte

Deltagerne som løfter skal være oprejste

Hvis øvelsen laves hvor deltagerne skal skiftes til at blive båret, må der kun byttes plads på et markeret sted på banen

Der startes forfra hvis den der løftes rør jorden

Sværhedsgrader:

Lettere:

- En kort og nem bane
- Kun en skal bæres igennem banen
- Lederen fortæller hvordan man lettest bærer en anden
- Der er zoner (evt. markeret med en hulahopring) hvor den der bæres må sættes ned, og gruppen slappe af/skifte rundt på pladserne

Sværere:

- Flere skal bæres igennem banen
- Der er forhindringer på banen som holdet skal udenom
- Banen gøres længere

Bære hinanden 2

Kræves:

Kegler eller andet til at markere en bane

Bane:

Der bygges en kort bane på 5-6 meter

Øvelsen:

En skal bæres af de andre deltagere, og skal på denne måde igennem banen uden at røre jorden. Dem som bærer går på alle fire, og den som bæres ligger så ovenpå disse.

Regler:

Den der bæres må ikke røre jorden

Alle skal hjælpe med at bære

Den som ligger ovenpå de andre må ikke røre de andre deltagere med hænderne

Der startes forfra hvis den der løftes rør jorden

Sværhedsgrader:

Lettere:

- Kun en skal bæres igennem banen
- Lederen fortæller hvordan man lettest bærer en anden

Sværere:

- Flere skal bæres igennem banen
- Banen gøres lidt længere
- Der skal bæres på forskellig måde/formationer hver gang der skiftes på den øverste person

Reb ringen

Kræves:

Et 10-15 reb

Bane:

Ingen, men lidt plads

Øvelsen:

Rebet bindes sammen til en cirkel. Deltagerne står indenfor rebet med rebet strukket ud som en cirkel. Deltagerne skal nu "vende vrangen ud", så de alle sammen kommer ud på ydersiden, og rebet igen bliver til en fin cirkel.

Regler:

Man må ikke slippe rebet/flytte hænderne når man først har fat

Rebet må ikke røre jorden, sker dette startes der forfra

Alle skal have fat i rebet med begge hænder

Sværhedsgrader:

Lettere:

- Instruktøren giver råd

Sværere:

- Længere eller tungere reb

Slalom med bold

Kræves:

Kegler og 4 håndbolde

Bane:

Der bygges en slalombane

Øvelsen:

Deltagerne skal igennem slalombanen med boldene imellem sig. Boldene må ikke røres med hænderne når de er på banen, så de deltagerne skal holde den ved brystet, og læne sig med den foranstående inden start. Bolden kommer nu i spænd, og uden at bolden falder ned skal gruppen nu gennemføre en slalombane (eller anden rute).

Regler:

Bolden må ikke røres med hænderne efter den sat i klemme imellem kroppene

Falder en bold på jorden startes forfra

Alle skal være med, og alle på nær den forreste har en bold

Så længe bolden ikke rammer jorden må den holdes imellem andre kropsdele end bryst og ryg

Boldene må ikke røre hinanden

Alle har en bold, på nær den forreste

Sværhedsgrader:

Lettere:

- Bløde bolde
- Mindre bane (ned til kun to kegler)
- Gruppen må gå i mindre grupper
- Det er tilladt at tabe bolden en eller to gange
- Det er tilladt at kigge mod hinanden
- Det er tilladt at røre hinanden

Sværere:

- Tungere bold
- Længere bane
- Alle skal se samme vej

Ærteposer

Kræves:

Ærteposer og et par spande

Bane:

Der bygges en bane som deltagerne skal igennem, enten med ting de skal over, ting de skal gå på eller uden forhindringer.

Øvelsen:

Gruppen skal gå med hinanden i hænderne, og på hovedet fragte ærteposer fra den ene side af banen til den anden. Her skal ærteposerne ned i en spand, uden at de røres med hænderne.

Regler:

Ærteposerne lægges på hovedet ved startområdet

Derefter må den ikke røres med hænderne

Alle skal have en ærtepose

Deltagerne laver en kæde med hinanden i hænderne

Denne kæde må ikke slippes

Sværhedsgrader:

Lettere:

- Gruppen skal kun igennem banen en gang
- Det er tilladt at tabe en ærtepose en eller to gange uden at skulle starte helt forfra
- Når en pose tabes rykkes holdet 2 meter bagud, og går videre derfra
- Banen laves kortere
- Ingen/få forhindringer

Sværere:

- Der startes helt forfra hvis en pose tabes
- Banen laves længere
- Der må kun trædes indenfor hulahopringe der er lagt ud eller på andre ting der er lagt ud
- Gruppen skal over udfordringer
- Banen skal gennemgås flere gange før alle ærteposer er i mål

Forhindringsbane

Kræves:

Diverse remedier

Bane:

Der bygges en forhindringsbane som kræver børnenes samarbejde for at gennemfører.

Øvelsen:

Børnene skal komme igennem banen, evt. have en genstand med som ikke må røre jorden. De skal hjælpe hinanden med f.eks. en hestesko eller med holde reb i ro.

Regler:

Laves af den voksne, men følgende kan f.eks. indgå:

Forhindringer der ikke må røres

Rebbaner

Tunneller

Områder med jorden er giftig

Med mere

Sværhedsgrader:

Lettere:

- Færre/mindre forhindringer

Sværere:

- Flere/større forhindringer