

Mjølfjell 2012

Post 1 Tenne bål	Post 2 Klatring	Post 3 Skiskyting	Post 4 stafett	Post 5 skileik
Kay Magne (Thea)	Bjørn Christian (andreas)	Jomar (Ingeborg)	Vegard (Marius)	Lekven, Philip
Anne Katrine (Ragnhild)	Ketil (Oda)	Andreas (Synne)	Ingrid (Aksel)	Yan (Kevin)
Michael (Ingrid Marie)	Jan (Julie)	Arild(Liv Hanna)	Lise Marit (Jacob)	Agnes (Tyri)
Hilde (Elias)	Steinar (Idunn)	(Tiril)	Hiwa (Nawin)	Wilhelm (Olav K)
				Arild (Vilde B)
				Nina (Sunniva)

Følge 1	Heidi	(Lea)
Følge 2	Jarle	(Maja)
Følge 3	Jannicke	(Anniken)
Følge 4	Lars Johan	(Seline Marie)
Følge 5	Dag Rune	(Sander)
Kotrutdeling/Start- oppgave	Eirunn	(Andreas)
	Bernt	(Malin BT)

Årets aktiviteter vil gjennomføres på samme sted som tidligere år, På vei ned til Kårdal, som er ca 20-30 min gange på ski fra ungdomsherberget, mot togstasjonen. Postene vil ligge relativt tett, med ca 10 min gange mellom dem. 2 og 5 etableres i basecampområdet.

Gruppene starter på posten med samme nummer osm gruppen (gruppe 1 starter på post 1 osv).

Utdeling av nøkkelbånd.: Deles ut ved den røde hytten.

Oppgave ved oppstart. Elevene skal stille opp i rekkefølge etter måneden de har bursdag i, også kronologisk i denne. Fra sørste i januar – siste i desember. Voksne som følger kan nok være gode hjelpere... Barna får så utdelt nøkkelbånd med oppgave. De skal så finne ut hvem som har likt tema, og finne sin gruppe. Den voksne på gruppen får også et slikt kort. Barna skal i hovedsak løse denne selv.



Post 1: TENNE BÅL



Post etableres 200-300 meter før basecamp. Finn et sted hvor det er bjørkeskog, slik at barna kan finne (tørr??) never etc. Finn gjerne noen grangreiner å legg i bånd med snø over slik at bålene deres ikke synker for langt gjennom.

Mål:

Lære å tenne opp bål. Vite noe om ulike måter å lage bål på. Grille en marshmallow på bålet.

Hvordan:

Hver gruppe lager hvert sitt bål. De skal tenne opp fra starten. Vis dem gjerne på forhånd hva som kan være lurt å tenkte på. La så ungene få foreslå selv hvordan de vil gjøre det, og ta tak i gode forslag som barna kommer med.

Utstyr:

- Ved, kubber tas med fra stallen, må kløyves i mindre deler.
- Never (finne på veien), tennbriketter
- Øks
- Kniv
- Fyrstikker
- 2 poser med marsmallows
- Grillpinner til å grille marsmallowsene

Suksessfaktorer:

- Alle skal få komme med forslag til hvordan man skal bygge et bål.
- De voksne må gripe tak i gode ideer, og komme med tips.
- Barna skal oppleve at det klarer dette selv.
- Alle barna skal være aktive i bålbyggingen. Alle oppgavene er like viktige.

Gruppe	Kommentar	"Poeng"
1		
2		
3		
4		
5		

Post 2: KLATRING



Post etableres i basecampområde

Mål :

- Utfordre seg selv
- Bryte barrierer

Hvordan:

På denne posten vil barna måtte klatre i trær, og bevege seg i tau med sele.

Suksessfaktorer:

- Lagfølelse
- Hjelpe hverandre
- Positiv kommunikasjon

Utstyr:

Sikringsutstyr, slynger, tau, seler, liner.

Konkuranse:

Innsats, samhold, å utfordre seg selv.

Gruppe	Kommentar	"Poeng"
1		
2		
3		
4		
5		

Post 3: SKISKYTING

Post etableres 100-200 meter etter basecamp

Mål: øvelse i skiskyting. Sikte og hvilepuls.

Hvordan:

På denne posten er det skyting, ski og puls som gjelder. Standplass og en passelig lang løype må lages. Barna får to prøveskudd hver (et liggende og et stående) før laget skal ut i staffet. Det er lagets samlede innsats og tid som skal telle, men enkeltprestasjoner kan trekkes frem som en god historie.

Barna skal så gå to runder hver, Når førsteman kommer inn til skyting nr. En kan nr to gå ut i løypen. Når deltaker nr en går i mål, er det deltaker nr. 3 som skal ut (På denne måten sparer vi litt tid)

Suksessfaktorer:

- Lagfølelse
- God instruksjon
- Rett puls
- God løype

Utstyr:

- Luftgevær
- luftgeværkuler
- blinker
- liggeunderlag.



Konkurransen: Tid og treff, trekk også frem grupper som var gode på lagspill.

Gruppe	Kommentar	"Poeng"
1		
2		
3		
4		
5		

Post 4: STAFETT

Post etableres ca 500 meter før basecamp (når man har gått ca 15 min på ski fra den røde hytten).
Finn et flatt område!

Mål: samarbeid, bruke sansene sine, øve opp skiferdigheter.

Hvordan:

Finn et flatt område hvor dere lager en løype rett frem og tilbake. Marker enden på løypen med en skistav.

Barna skal gå en og en frem til skistaven og tilbake, med bind for øynene. Resten av gruppen skal hjelpe den som er ute og går til å finne veien. Her er det viktig at man på forrhand er blitt enige om instruksjoner (Fremover, tilbake, høyre venstre f.eks.)

Sukserrfaktorer:

- Lagfølelse
- Gode instruksjoner
- Støttende medspillere
- Ikke for lang løype



Konkurransen: tid, de skal også vurderes etter hvor flinke de er til å gi instruksjon og støtte til den som er ute og går.

Utstyr:

- Skistav
- Skjerf/buff etc. Til å blinde rundt øynene (lurt å ha to slike)

Gruppe	Kommentar	"Poeng"
1		
2		
3		
4		
5		

Post 5: SKILEIK

Post etableres i basecamp



Mål: På denne posten skal det trenes på skiferdigheter.

Hvordan:

Det skal lages en skiløype som går over stoe deler av "basecamp" området. Det skal lages langrennsløype, slalomløype, kuleløype, orgeltramp og hopp. Marker løypen godt. Det kan også lages porter med tre staver, de skal renne under. Lag gjerne flere hopp med ulik størrelse. Kulene i kuleløypen bør stå med 3-4- meters mellomrom. Grav ned mellom kulene.

Suksessfaktorer:

- Lag en god plan
- Alle barna MÅ være i aktivitet hele tiden.
- Lag en god løpe
- Entusiastiske voksne i løypen
- En voksen som går fremst og viser hva de skal gjøre.



Utstyr: Spader, kvister, skistaver til markeing.

Konkurranse:

- Innsats
- Utfordre seg selv
- Tid
- Lengste hopp
- Tøffeste hopp



Gruppe	Kommentar	"Poeng"
1		
2		
3		
4		
5		