

# Aktiviteter lørdag

I år blir det en liten vri på lørdagsturen. Vi møtes ved den røde hytten klokken 11. Her skal vi dele barna inn i 9 grupper med 4 barn i hver gruppe.

Det er 2 voksne som får ansvaret for hver øvelse, samt en voksen som får ansvaret for å følge barna rundt på gruppene.

Barna vil få utdelt deltagerkort ved den røde hytten. Kortene er merket med navn og gruppenr. Deltakerkortene er delt i tema (kortes bakside).

Barna får selv i oppgave å finne sine lagsmedlemmer.

Når alle barna har funnet sin gruppe går de med de voksne til startpost.

På vei ned skal alle gruppene lage et kamprop eller en sang. Det blir utdelt plusspoeng ved postene for fremføring.

Det er lagt opp til 6 forskjellige øvelser, alle øvelsene skal være i nærheten av bålområdet hvor vi var i fjor.

Det er lagt opp til at hver øvelse skal ta ca 15 minutter.

Foreldre som har ansvar for poster må gå en halvtime tidligere. (10:30)

Hockey: Vilja, Edvard, Niri, Frida, Selja, Heine

Kunstløp: Ida, Edle, Maryam, Maren, Lina

Skiskyting: Mitra, Thea, Liv Ane, Raphael, Christian, Tristan

Langrenn: Ulrik H, Kristoffer H, Anders, Vetle, Aksel

Hopp: Herman, Daniel, Lukas, Jonatan, Ulrik C

Snøbrett: Iben, Jacob, Andreas, Konrad, Jonas

# Gruppe 1 – Skiskyting med luftgevær

Startgruppe: **Hockey**

Sted: Et sikkert sted ned mot skogen. ☺



**Øvelsen:** Alle barna får 5 skudd hver. Det skal være 2 øvelsesskudd og 3 tellende. Barna får 1 poeng for hvert treff.

Maks poengsum: 4 barn X 3 treff = 12

Det settes opp 2 blinker ca 10 meter (?) fra liggeunderlaget.

Her er selvfølgelig sikkerheten viktig, og barna må få klar beskjed om å ta det rolig og vente på tur. Det er med 2 luftgevær og vi lager det til slik at 2 barn kan skyte om gangen. Pass på når dere bytter blinker!

## Utstyr:

Luftgevær, blinker og kuler, liggeunderlag. ( )

Voksne: Stig Mjelstad, Karl Erik.

Gruppe	Poeng	Kommentarer fra gruppelederen
Hockey		
Kunstløp		
Skiskyting		
Langrenn		
Hopp		
Snøbrett		

## Gruppe 2 – Langrenn - stafett

Sted: Kartlegges på fredag.

Startgruppe: [Kunstløp](#)

Vi lager en passelig langrennsløype på et par hundre meter som tar ca 2 minutter å gå.



Gjennomfører alle på gruppen innen maks tiden på 10 minutter så får man 5 poeng. Man kan få ekstrapoeng hvis man klarer å svare bra på intervjuet etterpå. (?)

Maks poeng: 9

Gruppe	Poeng	Kommentarer fra gruppelederen
Hockey		
Kunstløp		
Skiskyting		
Langrenn		
Hopp		
Snøbrett		

## Gruppe 3 - Line

Sted: Kartlegges på fredag.

Startgruppe: Skiskyting



Materiell vil bli utdelt. Finn 2 trær med 5-10 meters mellomrom som tåler å settes opp line mellom. Alle får ett poeng for å prøve, ellers deles ut skjønnsmessig poeng. F. eks da 1 poeng for å komme seg halvveis over, og 2 hvis man kommer helt over.

Maks poengsum: 12

Gruppe	Poeng	Kommentarer fra gruppelederen
Hockey		
Kunstløp		
Skiskyting		
Langrenn		
Hopp		
Snøbrett		

## Gruppe 4 - Skihopp

**Sted:** Borte ved kollen ned mot campen er det en liten bakke.

**Startgruppe:** Langrenn

Det lages 2 hopp av forskjellige størrelser, et for nybegynnere og et for viderekomne.

Forslag til poengutdeling:

1 poeng for å prøve.

1 poeng for å ta lufthopp.

1 ekstra poeng pr. meter man hopper.

Gruppen som har det lengste hoppet total får 1 bonuspoeng.

Gruppe	Poeng	Kommentarer fra gruppelederen
Hockey		
Kunstløp		
Skiskyting		
Langrenn		
Hopp		
Snøbrett		

## Gruppe 5 - Blindebukk

Sted: Kartlegges på fredagen.

Startgruppe: [Hopp](#)

Gruppeleder lager løype på 20-30 meter med hinder. Vi blir enige på fredag om hvordan løypen kan lages.



En har bind foran øynene, de andre er ledsagere. Beveg dere rundt i terrenget, i sporet og/eller utenfor. Prøv dere fram med ulike teknikker. Ledsager gir kun korte beskjeder eller lyder i forhold til hvor den "blinde" skal gå.

Gruppen startet med 10 poeng, får minus poeng pr hinder som brytes. Maks tid, stoppes når denne er oversteget.

Utstyr:

Skistaver som hinder

Gruppe	Poeng	Kommentarer fra gruppelederen
Hockey		
Kunstløp		
Skiskyting		
Langrenn		
Hopp		
Snøbrett		

## 6. Slalom - Kuleløype

Startgruppe: **Snøbrett**

Elise Otterlei, Reidun A. Myklebust

Vi lager en liten slalomløype, som porter kan vi bruke skistaver eller kvister.

Alternativt kan vi også lage en kuleløype.

Gruppe	Poeng	Kommentarer fra gruppelederen
Hockey		
Kunstløp		
Skiskyting		
Langrenn		
Hopp		
Snøbrett		

Far	Notat
Vidar Wergeland	Blindebukk
Alette	Blindebukk
Veslemøy Balsnes	Gruppe1
Trude Moberg	Gruppe1
Per Grønland	Gruppe2
Hilde Elise	Gruppe2
Jan Gunnar	Gruppe3
Hans Henrik	Gruppe3
Pål Espen Reinertsen	Gruppe4
Julie	Gruppe4
Elin Aareskjold	Gruppe5
Ingvild Hestad	Gruppe5
Hanne Lavik	Gruppe6
Mona	Gruppe6
Eileen Hauge Kjellsen	Hopp
Marie	Hopp
Martin Gavlen	Klarting
Alexander Rongved	Klarting
Tore	Line
Karin	Line
Ingerid Taule	Sjef for kortene...
Stig Mjelstad	Skyting
Karl Erik Moberg	Skyting
Elise Otterlei	Slalom
Reidun A. Myklebust	Slalom
Magne	Stafett
Bjart	Stafett
VibeK Koehler	