

Skiløb



11 - 14 år
Over 14 år



Op til 6 personer 15 - 30 minutter
7 - 12 personer
Over 12 personer



Ude



Lidt våd/beskidt

Formål med aktivitet

Brug kroppen
Samarbejde



Materialer i skal bruge

Ski
Trøjer
Stopur



Sådan gør du dig klar

Instruktørerne 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 målområdet.

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

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 ødelægge 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 målområdet.

Hvad du skal passe på

Intet



Egnet til dette beredskabsfaglige emne



Variation af aktivitet

Øvelsen kan gøres
sværere, hvis kadetterne
ikke må holde fast i
hinanden.

Man kan indføre
konsekvenser, hvis de
falder (fx en person skal
have bind for øjnene o.l.).
Det vil højne
koncentrationen, men ofte
er aktiviteten svær nok i
sig selv.

