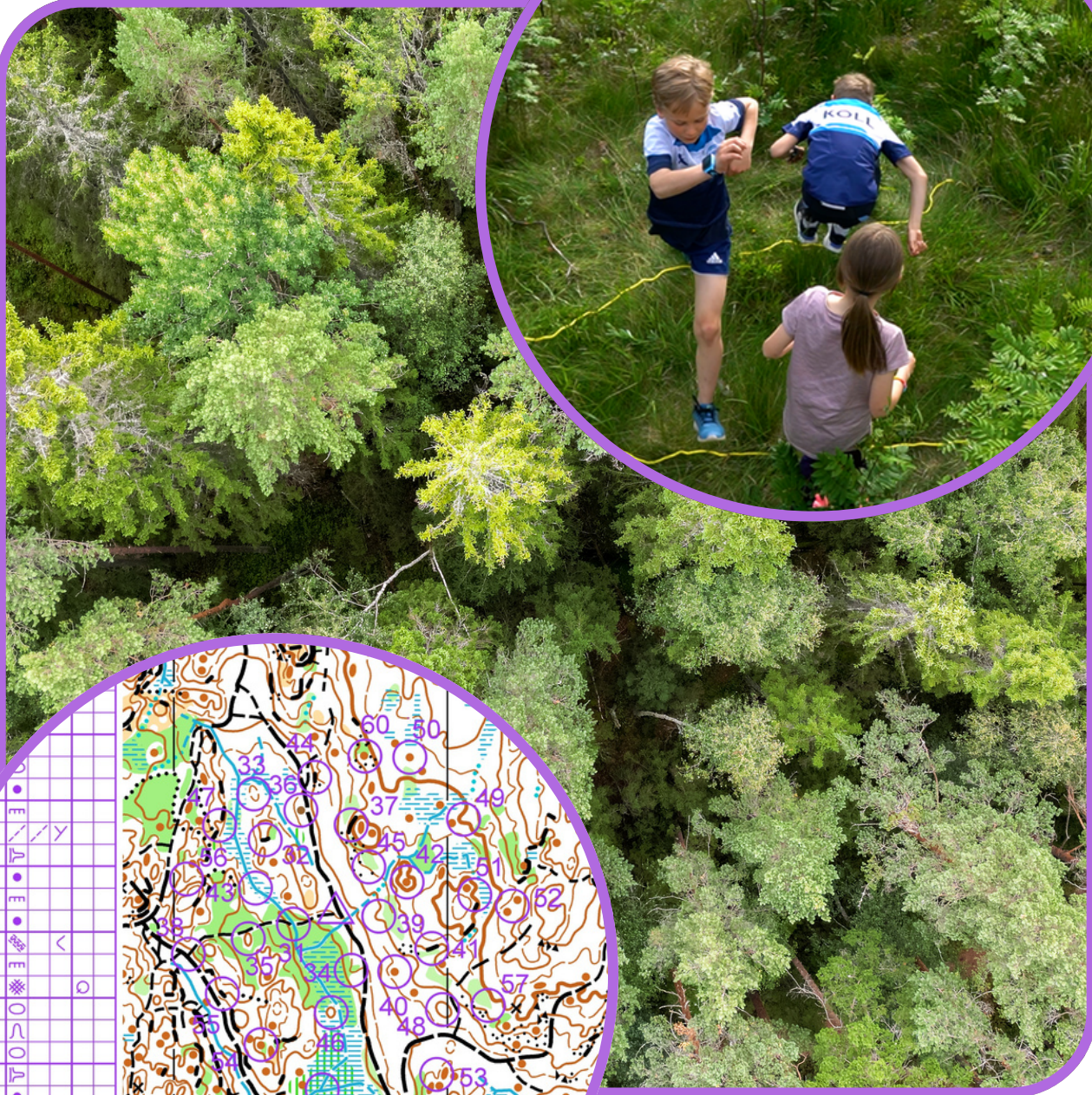




Manual





Rammer

Arrangør

Klubb, krets, OLL-arrangør

Målgruppe

13-16 år

Mål

Det skal være en sosial aktivitet med fokus på at alle blir inkludert, får utfordringer på riktig o-teknisk nivå og dermed opplever mestringsfølelse og glede. Resultat/Prestasjonsfokusets tones ned, selv om konkurranse-momentet er til stede.

Arena og terreng

Anbefales utgangspunkt «i skogkanten», slik at man kan bruke typisk nærterreng.

Antall deltakere

4 personer per lag. Hvis det ikke «går opp», ha noen lag med 5 eller 6 deltakere.

Tidsrammer

Makstid i området
45 – 60 minutter.

Poster

Antall: 30 stk. + målpост. Varier mellom poster nært/lengre unna arenapost og C-, B- og A-nivå. Postene plasseres godt spredt, inntil 250 meter fra area. Merkes med postskjerm, stemplingsenhet og postens verdi - tilfeldig fordeling, halvparten 1 poeng og halvparten 2 poeng. Postenes verdi er hemmelige for lagene frem til de er besøkt.

Kart

Anbefalt målestokk i området
1: 1 500 – 1: 3 000.
Postringene merkes med stemplingsenhetens kode.
Postbeskrivelse trykkes på kartet.
Aktivitetspostene merkes ikke av på kartet.





Organisering

Lag

- Deltakerne får hvert sitt kart og startnummer.
- En brikke per lag og en penn, slik at de kan krysse ut poster som er tatt og notere poeng underveis.
- Deltakerne får en enkel presentasjon av aktivitetspostene før start.

Start

- Fellesstart.
- To eller alle på laget løper samlet til selvvalgt post og stempler, for deretter å løpe tilbake til arena. To nye, eller alle på laget, løper til ny post. Hver post kan bare stemples på en gang.



Aktivitetsposter

- Når lagets totale poengsum er/ passerer 5, 10, 15, 20 poeng går det til en selvvalgt aktivitetspost. Laget kan bare besøke aktiviteten en gang.
- 4 aktivitetsposter plasseres på arena. En aktivitet (instruksjon og gjennomføring) bør ikke ta mer enn 4 minutter per lag. Aktivitetene skal legges opp slik at alle på laget må bidra for å løse dem.
- Anbefalte aktiviteter beskrives på side 5.
- Om ønskelig kan arrangør legge opp til 5 eller 6 aktiviteter. Disse kan besøkes når total poengsum er/ passerer 25 og 30 poeng. Anbefalte aktiviteter kan byttes ut med alternative aktiviteter, se forslag på side 6. Sørg for variasjon. Benytt egnet poengberegning.





Til slutt

Målgang

Det er om å gjøre å samle flest post- og aktivitetspoeng før tiden er ute. Hvis laget har besøkt alle aktivitetene før tiden er ute kan det fortsette med flere poster som beskrevet over. Når makstiden er passert får ingen lag gå mot en ny post/aktivitet, men de som er ute i terrenget får gjøre seg ferdig. Det stemples på målpst.

Poengutregning

Skjema for utregning og program for digital registrering av poster og poengutregning finnes på NOFs hjemmeside: «Kompetanse/ læring» / «Trener/Leder/Klubb» / «Barne- og ungdomsidrett» / «Ungdomsidrett»



Premiering

Enkel premie til alle ved målstempling, for eksempel o-muffins. Fint med uttrekkspremier til minst ett lag, en til hver deltaker på laget. Husk: Sett av tid i etterkant av aktiviteten til å være sammen. Inkluder gjerne et måltid.





Anbefalte aktiviteter

Hinderløype

Mål: Det laget som raskest bringer brikkene (tilhørende stasjonen) fra start, innom alle deltakerne og postene i hinderløypa før målstempling, får flest poeng.

- Raskeste lag = 6 poeng
- Nest raskeste lag = 5 poeng
- Tredje raskeste lag = 4 poeng
- Fjerde raskeste lag = 3 poeng
- Resterende lag som har gjennomført oppgaven får 2 poeng.

Spindelvev

Alle lagdeltakerne skal gjennom spindelvevet laget av bånd mellom trær på 2 min. Hvis tiden er ute før alle er igjennom får laget 2 poeng.

- Laget med færrest touch = 6 poeng
- Nest færrest touch = 5 poeng
- Tredje færrest touch = 4 poeng
- Fjerde færrest touch = 3 poeng
- Resterende lag som har gjennomført oppgaven får 2 poeng.

Puslespill

4 enkle puslespill skal pusles raskest mulig.

- Raskeste lag = 6 poeng
- Nest raskeste lag = 5 poeng
- Tredje raskeste lag = 4 poeng
- Fjerde raskeste lag = 3 poeng
- Resterende lag som har gjennomført oppgaven får 2 poeng.

Pre-O

2 poster på kartet, totalt 5 skjærer i terrenget, navnet A-E fra venstre mot høyre, sett fra et gitt siktepunkt langs stien/veien. To henger riktig, 3 henger feil. Laget løser oppgaven uten å forlate stien/veien.

- 2 riktige = 6 poeng
- 1 riktig = 4 poeng
- 0 riktige = 2 poeng





Alternative aktiviteter

Pusle

Ulike varianter av puslespill, som tangram, figurer...

Bygge

Bygg høyeste tårn av vedkubber, bruskasser, blikkbokser...

Kaste

Kast på blink: dart, bokser,
Kaste i blink: bølter, rockeringer...

Gjette

Gjette antall gjenstander plassert i et avgrenset område...



Bære

Bære en på laget, en tung gjenstand, en lang stakk fra A til B.

Kims lek

Legg ut mange ulike gjenstander, legg over teppe, fjern et antall gjenstander - hvilke mangler?

Hinderløype - variasjon

Poster i trær, i vann, over/under skrent, i myr, gjemt på et lite avgrenset område...

Karttegnstafett

Løs "Karttegnstafett" så raskt som mulig.

Bruk fantasien!

Finn på andre morsomme samarbeidsoppgaver!







O-muffins

Ingredienser

2 egg
2 dl sukker
125g smør
1dl melk
3,5dl hvetemel
1,5ts bakepulver
1ts malt kardemomme

fyll:

200g frosne bær
-
100g kokesjokolade i biter
-
5dl revet gulrot
1dl rosiner
1,5ts kanel
0,5ts muskat



Slik gjør du:

Sett ovnen på 190 grader.

Visp egg og sukker til eggedosis.

Smelt smøret og bland i melken.
Ha det i eggedosisen.

Bland det tørre og ha det i deigen.

Tilsett ønsket fyll.

Fordel røren i 12 former og stek i
ca. 20 minutter.

Pynt med melisglasur, hvit og
oransje som en postskjerm!

