

Kompendium

FDF in the Mix



Indholdsfortegnelse

Udbytte.....	3
Lørdag.....	3
Gedemarked	3
Velkomst og intro.....	3
Mandag	4
Stomp.....	4
Fællesdag	5
Tirsdag	5
Færdighedsdyst.....	5
Adventure Race.....	7
Kort over området	7
Vores aktiviteter.....	8
Mooncar.....	8
Onsdag.....	8
Film.....	8
Underholdning	9
Natløb.....	9
Kerneværdi: leg og fantasi	9
Kerneværdi: lejr og friluftsliv	10
Kerneværdi: kommunikation og underholdning	10
Kerneværdi: kristendom og forkyndelse	12
Torsdag.....	13
Fredag.....	14
Lørdag.....	14
Mad	14
Bålfeber	14
Chili con Carne	14
Hele kyllinger og bagekartofler over bål.....	15

Udbytte

Tekst til kursusbevis:

Deltagerne har fået kendskab til FDFs 4 kerneaktivitet: Leg og fantasi, Lejr og friluftsliv, Kommunikation og underholdning samt Kristendom og forkyndelse, gennem aktiviteter som pionering af deres egen lejr, optagelse og redigering af deres egen film under overskriften forkyndelse, været på adventure race, optrådt med sketches i deres eget show og lært at lave stomp.

Deltagerne har fået inspiration til en masse varierende aktiviteter der kan benyttes i deres daglige arbejde i FDF, som lederassistent eller leder.

Lørdag

Gedemarked

Vi lavede smoothies som symbol på FDFs kerneværdier som vi ville mikse.

Materialer:

4 skilte med FDFs kerneværdier skrevet på
Blender

Smoothie:

4 l. æblejuice
10 Banan
3 poser frosne (jord)bær
1 bønne vaniljesukker

Velkomst og intro

Præsentation af instruktører og formålet med kurset
Forventningsafstemning

Navneleg:

Klassisk rundkreds, sig dit navn samt et udsagnsord der starter med samme forbogstav som navnet + en fagt. Eksempler: Lars løber, Hans hopper, Gerda glæder sig. – Det gør det nemmere at huske navnen når der kommer de ekstra elementer på.

Lær hinanden at kende:

Stil jer i række efter alder
Stil jer i række efter højde
Stil jer i række i forhold til det antal gange I har deltaget på seniorkurser
Stil jer i række efter det antal år I har været medlem i FDF

Lav tre grupper – Jylland, Sjælland, Fyn
Gymnasiet/HF, erhvervsskole, folkeskole, efterskole, andet (spørg hvad?)
Rolle i FDF – senior, assistent, leder

Hvilken af FDFs kerneaktiviteter synes I bedst om?

- 1) Leg og fantasi
- 2) Lejr og friluftsliv
- 3) Kommunikation og underholdning
- 4) Kristendom og forkyndelse

Hvilken af FDFs kerneaktiviteter synes I fylder mest i jeres kreds?

- 1) Leg og fantasi
- 2) Lejr og friluftsliv
- 3) Kommunikation og underholdning
- 4) Kristendom og forkyndelse

Søndag

Opbygning af standlejr

Vi byggede:

- Hængekøgehus
- Spisebord

OBS: se også mappen "Pionering - kompendium" under tillæg

Vi hygger i lejren

Croissanter over bål

Materialer:

Snobrødspinde

Croissantdej på dåse – 3 bølter

Mandag

Stomp

Inden for stomp er alting instrumenter. Der findes ikke nogen ting som ikke kan bruges som et instrument.

Alt kan derfor bruges som instrument, dog har ting forskellige lyde eller klang. Det kan derfor være en god idé at dele op i hvad der har den samme lyd, så man har bas lyden, det er kasser eller store ting, så er der ting der har en lys klang, det er primært ting af metal og til sidst har vi de ting der har en lidt stump lyd.

Bassen er god til at holde grundrytmen, så det er vigtigt at have en der er god til at holde rytmen der har et bas "instrument".

Inspiration til hvilke rytmer man kan bruge kan finde i FDF Rytmeskolen,
<http://tamburforum.dk/resources/fdfu/skolerne/rytmeskolen.pdf>.

Når alle har prøvet at spille deres egen rytmer, og er blevet gode til den kan man tilføje nogle flere ting:

- Man kan tilføje et break, hvor alle holder pause i en takt, og så spiller alle igen.
- Man kan tilføje soloer, hvor en person eller en gruppe har en solo i en takt eller to, dette kræver dog at alle har lært at stoppe og starte som man gøre i break.
- Man kan starte med kun basrytmen, og så tilføje et instrument ad gangen, og når alle spiller kan man også tage et instrument ud ad gangen.

Hvis man kombinerer det hele kan man nemt lave et show ud af det, som man kan optræde med over for forældrene eller til et lejrball.

Fællesdag

Se idébank. Gå til: <http://vork.dk/idebank>

Tirsdag

Færdighedsdyst

Materialer

4 ruller oreokiks
2 hulahopringe
Hammer
Søm
Stor træstub hvor man kan slå sømmene i
Søm
En rulle sorte sække eller 4 lærredssække
2 x flasker, blyanter, snor
Minimum 4 aviser
Terninger + et bæger
Noget man kan kaste med – her brændestykker
Kuglepenne + printet tip 13

Beskrivelse af dyst

- 1) Alle starter med at få uddelt 10 perler (evt. på et stykke ståltråd)
- 2) Man dyster nu to og to mod hinanden. Taberen skal efter hver dyst give en perle til vinderen

- 3) Hvis man laver dette på en lejr, kan man lave en aktion den første dag. Her kan man med sine perler købe fordele fx:
- Få lov at vælge soveplads først
 - Vælge sang til lejrålet
 - Stå forrest i tutkøen
 - Få morgenmad på sengen
 - Være en time længere oppe
 - Vælge godnathistorie
 - Vække de andre
 - Slippe for opvasken
 - Få kongeplads til lejrål etc. Disse fordele skrives på sedler som kan indløbes i løbet af lejren
- 4) Man kan også gøre det sådan at man hvis man løber tør for perler, kan få 2 nye ved at gå til en af instruktørerne og slå et søm i – man skal gætte rigtig på hvor mange slag man skal bruge få at få det i – hvis det ikke lykkes, går man bagrest i køen. Alternativt kan man som vi gjorde skulle lave noget fysisk fx 10 englehop.

Dyste

Alle dyste er 1 mod 1

1. Få en oreokiks hurtigst fra panden til munden
2. Hold en hulahopring længst i luften
3. Sækkevædeløb
4. Blyant i flaske
5. Riv den længste strimmel af avispapir
6. Sten/ saks/ papir
7. Vælg selv - Udfordre en anden i en disciplin man selv vælger
8. Stå på et ben i længst tid
9. Lave flest englehop/ armbøjninger m.m. evt. på et minut
10. Terningspil – man satser på hvad man slår – den der kommer tættest på vinder (evt. bedst af 3 eller 5 – aftales på forhånd)
11. Kast længst (evt. noget selvlysende)
12. FDF – Tip en 13'er

FDF In the Mix – Tip en 13'er

Spørgsmål	1	X	2
1. Hvornår er FDF stiftet?	1900	1902	1904
2. Hvad hedder vores nye generalsekretær?	Jonas Kolby	Ulrich Piltoft	Morten Skrubbeltrang
3. Hvornår er der landslejr igen?	2015	2016	2017
4. Hvem er formand for hovedbestyrelsen?	Preben Siggaard	Ulrich Piltoft	Jonas Kolby

5. Hvilken FDF-kreds har flest medlemmer?	K 19 Vanløse	Karlsunde	Thisted 1
6. I hvilken landsdel afholdes Vendialøbet?	Landsdel 1	Landsdel 2	Landsdel 3
7. I hvilken "ferie" afholdes Væbnermesterskab?	Pinsen	Kristi Himmelfart	Stor bededag
8. Hvor ofte afholder FDF landsmøde?	Hvert andet år	Hvert tredje år	Hvert fjerde år
9. Hvad hedder Vorks kursuschef?	Lisbet Rodenberg	Simon Stagis	Martin Nielsen
10. Hvor mange instruktør søskendepar er der på Vork?	2	3	4
11. Hvor mange dage skal vi være sammen i denne efterårsferie	6	7	8
12. Hvad hedder de nye GEÅ'ere?	Jakob, Peter og Semine	Ramus, Diana og Jasmin	Mikkel, Katja og Camilla
13. Hvilket husnummer har Bycenter Rysensteeen	3	5	7

Få en instruktør til at rette jeres svar

Adventure Race

OBS: Se også mappen "Adventure Race" under tillæg

Vedlagt er et dokument AR for Begyndere, som kommer fra GUF forår 2013, hvor der var en gruppe om hvordan man lavede sit eget adventure race. Kompendiet forklarer godt hvad et adventure race er og hvordan man planlægger et.

Det løb I prøvede var et stjerneløb, og altså ikke et lineært løb. Et stjerneløb har den fordel at man kan fordele holdene så de ikke oplever kø (Dette kræver dog flere aktiviteter end hold).

Vi havde 6 aktiviteter som hver skulle vare omkring 20 minutter på aktiviteten. I forhold til at finde en vinder er det vigtigt om man giver point for tid, eller kun giver point for hvor godt en aktivitet er klaret. Vi tog tid på alle posterne, og så gav vi straf-tid i forhold til antal forkerte man havde på de forskellige poster.

Kort over området

Til adventure race bruger man 4 eller 2 cm kort. Man kan på KMS, kort og matrikelstyrelsen, downloade kort over hele Danmark. Det er meget nemt, det kræver bare at man opretter en bruger, og så kan man downloade.

<http://download.kortforsyningen.dk/content/dtkkort25-klassisk-udgave>

Vores aktiviteter

Løb

Vores rute var kun ca. 1,5 km hver vej. Dette var en passende længde til at kort løb. For at tjekke om I havde været der satte vi o-løbs skærme op. Disse kræver at man laver papirark der skal klippes i. Her er vores:

1	2	3	4	5

1-100

Det gælder om at slå sig fra 1 – 100. Der er 100 stykker papir, med hver et tal og et bogstav. Holdet skal slå med terningen og skal ud og finde det tal og bringe tallets bogstav med tilbage som check. Hvis gruppen siger det rigtige bogstav, slår de igen og ligger det nye tal til deres gamle tal. Hvis de siger det forkerte bogstav, går det et tal ned.

Vores 1-100 ligger som et dokument i tillægget.

Memo

Grupper skal med et bestemt antal kig huske rækkefølgen i et sæt kort.

GPS

Man skal ud og finde ud af hvilke grupper der holder til ved hvilke koordinater.

Mooncar

Gruppen skal køre på mooncar og samle dele af et trangia. Herefter skal de spejle et æg som godkendes af instruktøren.

Klatring

Hvis man vil have klatring med i sit adventure race kræver det at man har en der er uddannet i at sikre. Klatring kræver ellers ikke meget planlægning, og giver meget sig selv. Man kan evt. lave nogle morsekoder eller andet som skal indsamles under klatringen og derefter løses.

Onsdag

Film

Opgavebeskrivelse:

Moderne forkyndelse

Arbejdet i forbindelse med filmen var delt ind i tre faser:

- Udarbejdelse af drejebog
- Optagelse
- Redigering

Filmene kan findes på:

Hold 1 – Forkyndelsesløb

<http://www.youtube.com/watch?v=5orlog6VA5s>

Hold 2 – Man skal ikke skue hunden på hårene

<http://www.youtube.com/watch?v=e-Uu5iaLMtc>

Hold 3 - Skabelsesberetningen

<http://www.youtube.com/watch?v=jpdx3reQ4E> (Ny version)

<https://www.youtube.com/watch?v=9HEFZduFkCg> (Gammel version)

Underholdning

Sidst på dagen kom FFGUM og fortalte lidt om hvordan man kan lave god underholdning. Efter aftensmaden fremførte grupperne deres bud.

Natløb

OBS: Se også mappen “Natløb” under tillæg

Historie:

DDS’erne har stjålet FDFs kerneværdier – nu skal i seniorerne lave dem igen – I er de eneste som kan alle fire kerneaktiviteter. I får en ballon i en bestemt kerneværdifarve ved gennemført post. Men der er nogle DDS’er i området som vil gøre alt for at I ikke lykkes. Få at klare det, skal I have minimum to i hver farve.

Der blev uddelt kort hvor de 9 poster var markeret i farver.

Kerneverdi: leg og fantasi

1. Levende post – test kreativitet

A) Associationsleg

1 - En deltager siger et ord –den næste i cirklen skal sige det første ord der falder ham/ hende ind og sådan fortsætter det. Man ryger ud hvis man tænker for længe over sit svar.

2 - En deltager siger et sammensat ord –den næste person skal bruge det sidste ord i et nyt ord. Fx kan cykel-nøgle blive til nøgle-bundt

B) En and med to ben

1. En and
2. Med to ben
3. Går i vandet
4. "Plump" osv.

C) Djævlens hov

Start med at lave et spor af djævlens hov på det sorte papir. Alle stiller op i en rundkreds omkring sporet og holder hinanden i hænderne. Når der bliver sagt til, trækker alle i hinanden. Den, der så først sætter sin fod på djævlens fodspor, går ud af legen. Den der er sidst tilbage, har vundet.

2. Død post - Opfinde leg

Ved at trække komponenter fra tre poser – tema – redskab – kropsdel, skulle der opfindes en leg.

3. Eventyr

Digt et klassisk eventyr. Der skal være tre prinser, 1 prinsesse og en ond stedmor

Kerneverdi: lejr og friluftsliv

1. Død post - brænd snor over

Tænd et bål og få snoren til at brænde over.

2. Død post – GPS

3. Død post - raftekran

Lave en raftekonstruktion der går at man kan hente en spand med et kodestykke

Kerneverdi: kommunikation og underholdning

1. Levende post - Skyggespil

Opgave: gæt en FDF-sang

Materialer:

Forlængerledning
Kraftig lampe
Hvidt lagen der hænges op

Sange:

Mit navn er Mads Mathisen
Sørøverkongen Jonathan
Store og større og største på tur
Det kan øse, det kan pøse
FDF når det er bedst
Himmelbuens Herre
Hjemad fra langfartens eventyr
Jorden er en kæmpe kugle
Jeg er musen Hannibal
Rocksæk-Rock
Nu går solen sin vej
Jeg kører i min lille bil
Kære linedanser
Man er som man er
Lad os gå ud af vejen i solskin
Hallo Halli
Sille og Sigurd
Zambia sangen
U-turn Uganda
Op al den ting som Gud har gjort
Spænd over os dit Himmelsejl
På en strimmel sand

Skal gætte 5 på to minut

2. Død post – Sketchquiz

Hvilket dyr skal have majs	And	Pingvin	Bjørn
Hvad er en lederdolk?	Schweizerkniv	Meget stor	En ske
Hvad er det der rasler?	Rasle ægget	Skerne	Bagskærmen
På hvilken hylde står de bedste bolcher?	Den øverste	Den midterste	Den nederste

Hvad sker der med chokoladebilen?	Den smelter	Den bliver spist	Den falder på jorden
Hvorfor betaler rocker Børge ikke?	Han har ingen penge	Han kender busschaufføren	Han har månedskort
Hvor mange cowboys bliver skudt i baren	1	2	3
Hvad dypper man hovedet i efter man har taget en bid af æblet i vand?	Græs	Cornflakes	Havregryn

3. Død post - Morsekode

Materialer:

Laser

Papir med morsekoder

En person sender koden til de andre

Kerneverdi: kristendom og forkyndelse

1. Død post – Andagt

Se onsdagens andagt under idébank

2. Død post - Bibelquiz

Svar på quizen og få den godkendt af en instruktør.

Bibelquiz:

- 1) Hvad betyder ordet bibel på græsk?
 - a. Bog
 - b. Guds Ord
 - c. Sandheden
- 2) Slangen frister Eva og forbandes af Gud. Den skal herefter krybe på sin bug, men hvad skal den æde alle sine dage?
 - a. Støv
 - b. Mudder
 - c. Tørre Urter
- 3) Hvad for noget vand går Jesus på?

- a. Genesaret Sø
 - b. Bethesda dam
 - c. Jordan Floden
- 4) Hvem skriver om jordens undergang?
- a. Paulus
 - b. Matthæus
 - c. Johannes
- 5) Hvor ligger det "første" (Salomos) tempel?
- a. Athen
 - b. Jerusalem
 - c. Korinth
- 6) Hvilken linje i trosbekendelsen er unik for den Danske Folkekirke?
- a. *"Vi forsager Djævelen og alle hans gerninger og alt hans væsen."*
 - b. *"pint under Pontius Pilatus,"*
 - c. *"den hellige, almindelige kirke"*
- 7) Hvad er det 8. Bud?
- a. Du må ikke begære din næstes hustru.
 - b. Du må ikke slå ihjel.
 - c. Du må ikke vidne falsk mod din næste.
- 8) Hvor mange søndage efter Trinitatis er der?
- a. 4
 - b. 26
 - c. 31
- 9) Hvem af disse var ikke en discipel?
- a. Simon Peter
 - b. Thaddæus
 - c. Lukas

Løsning: A,a,a,c,b,a,c,b,c

3. Død post – Lav en bøn

Lav en bøn og for den godkendt af en instruktør.

Torsdag

Klatring i Gorilla Extreme Funpark

Aften i selskab med venskabsgruppe

Fredag

Nedbrydning af lejr

Lørdag

Rengøring og afsked

Mad

Bålfeber

Vi skulle have lavet denne konkurrence, men nåede det ikke grundet tidspres.

- 1) Deltagerne inddeles i tre hold
- 2) Holdene får 5 minutter til at finde ud af hvad de vil lave
- 3) Alle får udleveret den samme mængde kød og må derudover vælge frit mellem ingredienserne som herefter fordeles
- 4) Deltagerne har nu 1 time til at forberede en lækker ret som instruktørerne skal smage – de må helt selv vælge om de vil bruge alle ingredienser og hvordan de vil tilberede dem. Der skal dog være med nok til hele holdet + en instruktør
- 5) Efter votering kåres en vinder - præmien er, at de slipper for opvasken

Indkøb:

Oksekød i tern (svinekød, lam m.m. kan også bruges hvis det er billigere)

1 kg Løg

1 bundt hvidløg

1 pakke bouillon

Diverse krydderier

4 kg Kartoffler

2 kg blandede rodfrugter

2 pakker Ris

1 kg Peberfrugt

1 bundt Forårsløg

1 kg friske tomater/ 4 dåser hakkede tomater

2 bakker champignon

1 liter fløde

Chili con Carne

Chili con Carne med tortillachips (6 personer)

400 - 500 g. Red kidney beans

1.2 kg. hakket oksekød

3 løg

4 - 6 fed hvidløg

3 dåser flåede tomater
2 - 3 sp.sk. tørret chilipulver
2 friske chillier
2 grønne peberfrugter
limesaft af ca. 3 limefrugter
60 g. chokolade (80 %)

Andet:

2 kg. ris
3 poser tortilliachips
1 bøtte cremefraiche
2 kg gulerødder

Fremgangsmåde:

Svits løg og hvidløg til de er let gyldne, tilsæt chili og kødet og rør godt rundt i gryden. Tilsæt salt, peber og øvrige krydderier. Når kødet er brunnet tilsættes grønsagerne lidt efter lidt. Til sidst tilsættes de hakkede tomater, chokoladen og limesaft. Retten skal minimum koge op i en 10 minutters tid, men den bliver bedre jo længere den står.

Tilbehør: ris, cremefraiche og tortillachips.

Hele kyllinger og bagekartofler over bål

Trylledej (lav rigeligt til at dække både kartofler og kyllinger):

2 kopper mel, gerne med lidt top på
1 kop salt
1 kop vand
1 spiseskefuld olie.

Fremgangsmåde:

Pak kartofler og kyllinger ind i trylledej – de skal være helt dækkede af ca. 0,5 - 1 centimeters dej. Læg begge ting på bålet direkte i gløderne. Tilbered det i ca. 1 time. Dejen bliver helt sort.

Salat:

2 kg. hakkede gulerødder
1 kg. hakkede rødbeder

Dressing: olie, vineddike, hakket ingefær, hvidløg, salt og peber, citronsaft. Tilføj evt. hakkede mandler, rosiner og appelsiner.

Tak for et godt kursus!