

Kompendium – Get fit or die trying

- *Seniorkursus Vork – efteråret 2014*

Dette kompendium indeholder gode ideer og aktiviteter fra gruppeprogrammet, samt opskrifter på diverse ting. Gruppen har arbejdet med et højt fysisk aktivitetsniveau og vist at dette også er muligt at kombinere med FDF.

Gode pointer at tage med sig er:

- Man kan altid meget mere end man selv regner med også fysisk og hvis man skifter rammerne ud og flytter fokus ind i mellem for aktiviteterne, så kan man presse sig selv længere
- Klassiske motions- og sportsaktiviteter kan godt bruges ind i FDF sammenhæng, bare husk at give dem et twist og en ny vinkel.



God fornøjelse fra

Sigrd Andersen, Jannik Rasmussen og Lene Pfeiffer

Screeningstests

Bip test link med guide til lyd og pointskema

<http://www.motion-online.dk/konditionstraening/testning/bip-test/>

| Mænd | Meget Lavt | Lavt | Middel | Højt | Meget Højt |
|---------|------------|-------|--------|-------|------------|
| 5-14 år | -38 | 39-43 | 44-51 | 52-56 | 57- |
| 15-19 | -43 | 44-48 | 49-56 | 57-61 | 62- |
| 20-29 | -38 | 39-43 | 44-51 | 52-56 | 57- |
| 30-39 | -34 | 35-39 | 40-47 | 48-51 | 52- |
| 40-49 | -30 | 31-35 | 36-43 | 44-47 | 48- |
| 50-59 | -25 | 26-31 | 32-39 | 40-43 | 44- |
| 60-69 | -21 | 22-26 | 27-35 | 36-39 | 40- |
| 70- | -19 | 20-24 | 25-32 | 33-37 | 38- |
| Kvinder | Meget Lavt | Lavt | Middel | Højt | Meget Højt |
| 5-14 år | -34 | 35-39 | 40-47 | 48-51 | 52- |
| 15-29 | -28 | 29-34 | 35-43 | 44-48 | 49- |
| 30-39 | -27 | 28-33 | 34-41 | 42-47 | 48- |
| 40-49 | -25 | 26-31 | 32-40 | 41-45 | 46- |
| 50-64 | -21 | 22-28 | 29-36 | 37-41 | 42- |
| 65- | -19 | 20-26 | 27-34 | 35-39 | 40- |

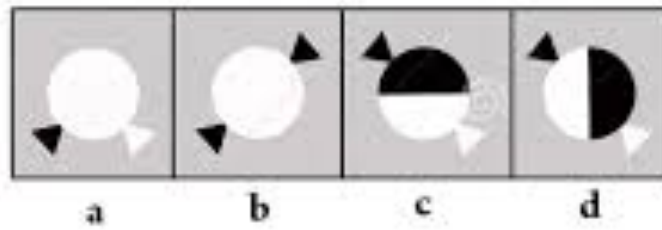
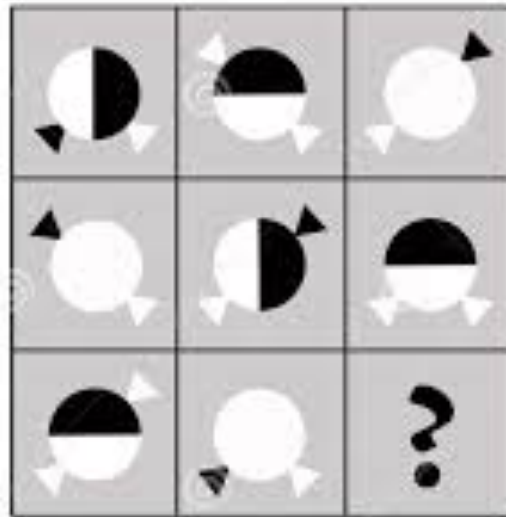
Coretest

| NIVEAU | 1. RYG | 2. 90° MAVE | 3. TRÆK TIL BRYST | 4. SIDEBRO VENSTRE | 5. SIDEBRO HØJRE | 6. RYGBRO VENSTRE | 7. RYGBRO HØJRE | 8. LUNGES 20 KG |
|--------|----------|-------------|-------------------|--------------------|------------------|-------------------|-----------------|-----------------|
| 5 | 165 sek. | 135 sek. | 16 gentagelser | 120 sek. | 120 sek. | 90 sek. | 90 sek. | 60 gentagelser |
| 4 | 150 sek. | 120 sek. | 12 gentagelser | 105 sek. | 105 sek. | 75 sek. | 75 sek. | 50 gentagelser |
| 3 | 135 sek. | 105 sek. | 8 gentagelser | 90 sek. | 90 sek. | 60 sek. | 60 sek. | 40 gentagelser |
| 2 | 120 sek. | 90 sek. | 4 gentagelser | 75 sek. | 75 sek. | 45 sek. | 45 sek. | 30 gentagelser. |
| 1 | 105 sek. | 75 sek. | 2 gentagelser | 60 sek. | 60 sek. | 30 sek. | 30 sek. | 20 gentagelser |

Hjernegymnastik

| | | |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| 2 | 4 | 6 |
| 3 | 6 | ? |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 3 | 4 | 7 | 9 |
|---|---|---|---|---|



| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | 3 | 7 | | | 1 | 4 | 6 | |
| | 8 | | 2 | 7 | | 5 | | |
| | | | | 9 | | 7 | 3 | |
| | | | 6 | | 4 | | 1 | 3 |
| | | 2 | | | | | | |
| 4 | 9 | | 7 | | | | 2 | |
| 5 | | | | | 2 | | | 7 |
| 1 | | 9 | | 8 | | | 4 | |
| | | 6 | 1 | | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|----|----|
| 2 | 3 | 4 | 15 | 12 |
| 3 | 4 | 5 | 28 | 20 |
| 4 | 5 | 6 | 45 | 30 |
| 5 | 6 | 7 | 66 | 42 |
| 6 | 7 | 8 | ? | 56 |

Müslibar-stafet

Gruppen deles i to hold, opskriften deles op i step og ligges ved køen på toppen af bakken. Hver person har 60 sek. ved bordet hvor man laver müslibaren. Materialerne ligger forinden af bakken spredt på jorden.

Müslibar

4 dl korn, kerner og nødder (brug evt. mandler og hasselnødder)

2 dl musli

1 dl rosiner

2 spsk kanel

2 spsk kardemomme

2 æg

4 spsk varmt vand

ca 2 dl rugmel eller til det samles

(evt. lidt honning hvis de skal være sødere)



Fremgangsmåde:

Kog vand og læg rosiner i blød i det varme vand

Bland alle de andre ingredienser sammen

Brug en staveblender til at lave rosinerne til en sød grød (fungerer som sukker)

Bred dejen ud på en bageform

Bages 175 grader i ca 35 min

BodyBananas Opskrifter

Proteinbar:

50 g nødder
200 g honning
37 g kokosmel
37 g kakao
100 g havregryn
100 g proteinpulver
Mandelmælk/ alm. Mælk kan også bruges.

Honning smeltes i en skål over vandbad. Nødder og havregryn blendes og blandes med kakao, proteinpulver og kokosmel. Hæld det over i skålen med det smeltede honning.

Det virker som om, der er alt for meget tørt i forhold til vådt, derfor hældes der mælk i lidt efter lidt, indtil "dejen" har en cremet og fast konsistent. Den skal ikke flyde. Det skal så i et fad (med bagepapir under), det skal nok lige trykkes ud til kanterne, drys lidt kokos ovenpå og stil i køleskabet indtil massen er stivnet. Derefter kan de skæres ud i passende stykker opbevar i køleskab ☑☑



O-løbs-klatre-aktivitet

Normal træklatrebane, med en klokke i toppen, undervejs skal der være 5 o-løbsklippere, på tid skal man nå at klippe og komme til tops.

Venteaktivitet: 1000 workout

- 200 R squat
- 200 armbøjninger
- 200 ship
- 200 mavebøjninger
- 200 R squat

Aktiv madlavning

Madlavning på trangia i mindre hold, undervejs skal ingredienserne findes forskellige steder, og når man er aktiv og skærer ud skal man være i bevægelse. Denne aktivitet kan varieres på mange måder.



Mørkeaktiviteter

Fireball-fodbold, med hjemmelavet stor fireball, mørke-ultimate med knæklys som banemarkering og på freesbee'en.

Kanoaktiviteter

- Kano-ballon-dans på søen. Hver kano har en ballon for enden, som de andre skal forsøge at springe med en hjemmelavet harpun (pind).
- Kano stafet, hold af tre personer, løb med kanoen på land, sæt i vandet og sejl over til modstående bred, kanoen op af vandet og løb et godt stykke om på land. Tilbage på søen og midtvejs kæntre i kanoen og forsøge at komme op igen og sejle / svømme i land.

Aktiviteter i Brunmosehallen

- Med simple midler, kan man lave øvelser, der presser en til det yderste.
- Øvelser, hvor man som makkerpar bruger hinanden til forskellige øvelser, blandt andet dødløft og pull-ups.
- Med tæppefliser kan man lave mange forskellige øvelser og stafetter, hvor det kun er fantasien, der sætter grænser.
 - Tæppefliser er tæppeprøver, man kan få hos langt de fleste tæppeforhandlere.

Svømmehalsaktiviteter

- Undervandsbingo, med lamminerede plader og flade sten med tallene på, i hold skal man finde de rigtige tal ved at dykke og svømme efter dem.
- vandareobic



The big race i Tørskind Grusgrav

Forskellige runder både i hold og individuelt, hvor mindre forhindringsbaner skal gennemføres på tid. Disse runder kan varieres alt efter, tid, lokation og muligheder. Tænk gerne naturen ind i det, så det ikke nødvendigvis bliver så materiale tungt. Ideen er inspireret af koncepter som Nordic Race og andre ekstrem løb.

1 individuel:

1. Vend 20 brikker fordelt på et område
2. Løb på skrænt
3. Skyd til måls med "fod-slangebøsse"
4. Komandokravl over slackline
5. Til tops på en rebstige
6. Slut spurt tilbage til mål.

2 Som hold:

1. Træk armbold 500 meter med reb efter gruppen
2. Løb igennem bildæk
3. Armgang i opsat rebstige
4. Kravle på maven, under snore, gennem vand.
5. Løb gennem skoven op og ned af skrænter og gennem krat
6. Undervejs under snore som er spændt ud i lave højder

3 individuel med sandsæk:

1. Løb gennem bildæk
2. Hop over og under bukke
3. Løb gennem skoven op og ned af skrænter
4. Løb/hop på mælkekasser, der står på hovedet
5. Slut spurt til måls.

4 individuel statiske øvelser – hvem holder længst tid:

1. Planken
2. Sid på en bænk med strakte ben (ingen rygstøtte)
3. Squat stilling 90 grader.
4. Sid på numsen med 90 grader i ben og ryg.
5. Stå med strakte arme og en sten oven på håndryggene.

5 Som hold:

Løb en bestemt runde, ned og skyde til mål med kæmpeslangebøsse og ramme i en spand. Skift mellem hvem er skyder, griber og holder. 3 runder i alt på tid.

Løb tilbage til Vork om natten

- Det hold, der kommer først tilbage til Vork er sikret 100 point.

- På ruten tilbage vil der være afvigelser med poster, som indeholder en kuvert, hvor man kan være heldig, at der er 300 point, 200 point, eller uheldig og få minus point.

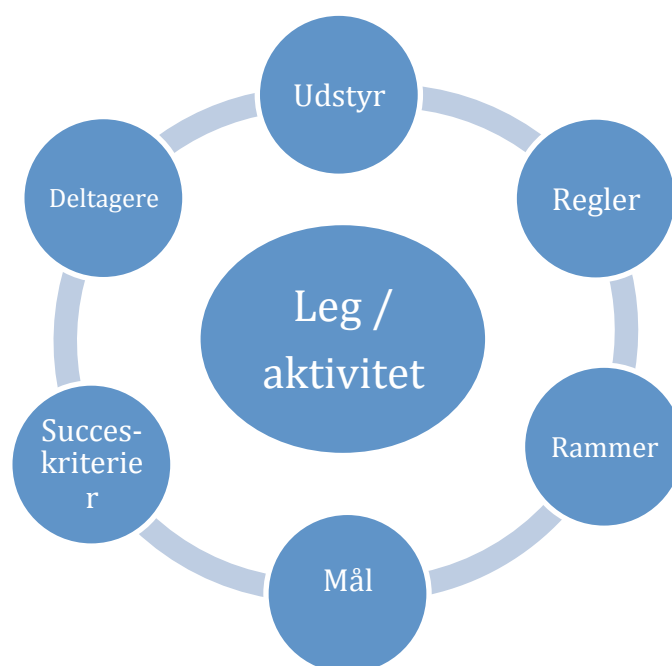
Vil man tage den sikre løsning og spurte tilbage til Vork og være sikret 100 point, eller satser man og tager en længere tur og måske får mange point eller risikere at miste point.

Karton-huske-farver-leg (hjernegymnastik)

8 forskellige farver papir lægges ud på gulvet, deltagerne skal efter tur, træde ud på en farve og efter hinanden gentage rækkefølgen korrekt. Instruktørerne har små lapper af karton i de forskellige farver. De sidder ved et bord med en plade op for, så deltagerne ikke kan se bordpladen. Når en deltager træder på en farve, bliver denne farve lagt frem på bordet. På denne måde, kan man tjekke, at rækkefølgen bliver overholdt.

Aktivitetshjulet

Følgende er en planlægningsmodel til at planlægge aktiviteter og lege. Der findes mange gode modeller. Vi har valgt følgende, fordi den nemt hjælper planlæggeren med, at få alle de vigtige overvejelser med.



Man må tage højde for alle elementer i modellen når man planlægger en aktivitet. Det er vigtigt at understrege, at man ikke altid selv har mulighed for at vælge alle elementer selv. Det er oftest således at nogle af aktiviteterne ligger fast.

Modellen består af følgende kategorier:

Mål:

Hvad er målet med aktiviteten. Skal vi have det sjovt, lære noget bestemt eller rystes sammen?

Det er ikke sjovt at gå bare for at gå. Der skal (oftest) være en mening med galskaben.

Rammer:

Hvilke rammer har du? Er der mulighed for at komme til vandet, eller finder arrangementet sted i et lille lokale i kredshuset midt i byen. Tænk aktiviteten ind i rammerne.

Regler:

Denne kategori kan både være reglerne i aktiviteten eller de sikkerhedsmæssige regler, når man laver friluft aktiviteter, f.x. ved kano, kajak eller klatring. Det er vigtigt at forklare aktiviteten grundigt, så dine deltagere ved, hvad de skal.

Udstyr:

Hvad kan man skaffe, og kan vi leve uden noget.

FDF har få økonomiske midler, hvilket betyder, at det er vigtigt at kunne tænke i alternativer.

Deltagere:

Der er selvfølgelig forskel på om man har med tumlinge eller seniorer at gøre.

Succeskriterier:

Det er vigtigt, at overveje hvad der skal til, for at aktiviteten er vellykket.

Ideboks til udvikling af nye friluft aktiviteter

Tabellen nedenfor kan hjælpe til at få en forståelse af aktivitetshjulet. Man kan bruge den til hjælp i planlægningsprocessen. Træk en ting fra hver kategori og lav en leg / aktivitet ud fra kriterierne.

| | Mål | Deltagere | Rammer | Betingelser/regler | Udstyr | Succeskriterier |
|----------|-----------------------|-------------------|-------------------|---------------------------|--------------------------|------------------------|
| 1 | Løb | Puslinge | Inde i en hal | Alene | <i>O-løbs-skærme</i> | Gennemførelse |
| 2 | Spil | <u>Tumlinge</u> | I højden | 2 hold | <i>Kano</i> | Sjov og ballade |
| 3 | Leg | Pilte | Til vands | 3 hold | <u><i>Slack line</i></u> | Fysisk anstrengelse |
| 4 | At bruge naturen | Væbnere | Åben plads | 2 og 2 | <i>Reb</i> | Lære hinanden at kende |
| 5 | Stafet | Seniorvæbnere | Inde i kredshuset | Grupper | <i>Bold</i> | Hurtigst |
| 6 | Konkurrence | Seniorer | Legeplads | Ledere | <i>Tømmerflåde</i> | At vinde |
| 7 | Navneleg | Ledere | Skov | Befriere | <i>Klatreudstyr</i> | Samarbejdsfremmende |
| 8 | Præsentation | Blandet målgruppe | Strand | Bedragere | <i>Intet</i> | At lære noget nyt |
| 9 | Individuel udfordring | Familieleg | Bold bane | 1 hold | <i>Frit</i> | Overskride grænser |