

# Kompendium

## Seniorkursus Vork [påsken 2015] Gruppe 9: Hezzian Testing LAB Inc.



### Beskrivelse af gruppen

Deltagerne har på dette kursus deltaget i øvelser og forsøg, der har ført til personlig udvikling. Gennem leg, skøre forsøg og fysiske udfoldelse har deltagerne prøvet, hvordan man kan tage ting fra deres hverdag med i en leg, et forsøg eller et spil. Deltagerne har undersøgt påstande omkring teenagere, og undersøgt om de kunne bekræfte eller afkræfte påstandene. Deltagerne har gennem hele ugen lært at vurdere og evaluere hver aktivitet, og derved har de fået evnen til at kunne bruge evaluering aktivt, når de selv udvikler aktiviteter.

### Formålet med gruppen

Formålet med gruppen er at give deltagerne nogle konkrete aktiviteter i en temaramme og derefter kunne evaluere på dem. Evalueringværktøjet har de kunnet tage med hjem når de selv udvikler og planlægger aktiviteter hjemme i kredsen. Før, under og efter aktiviteten.

### Instruktører

Esben Thanning-Dahl  
Anders Damkjær  
Peter Randorff Larsen

# Indholdsfortegnelse

Overordnet program over ugen .....	3
#Forsøg_001 - ANANANANAS ANANANANANAS.....	4
#Forsøg_002 – NAMEDROPPING .....	4
#Forsøg_005 – Kluddermor .....	5
#Forsøg_006 – Gartner .....	5
#Forsøg_008 - Farligt fyrværkeri .....	5
#Forsøg_009 – Discovækning .....	5
#Forsøg_013 – Reaktionstid .....	6
#Forsøg_014 – Fysisk .....	6
#Forsøg_015 – Koordination .....	6
#Forsøg_016 – Kropssignaler .....	6
#Forsøg_017 – Følelser .....	7
#Forsøg_018 – Narcissisme .....	7
#Forsøg_019 – Kloghed .....	7
#Forsøg_020 – Stedsans.....	7
#Forsøg_022 - Agabe måltid.....	7
#Forsøg_023 – Kysselegen .....	7
#Forsøg_024 – Selvekspneringsløb.....	8
#Forsøg_025 - Pyjamas Party .....	8
#Forsøg_027 - Half naked mile.....	8
#Forsøg_028 – Kaffepong.....	8
#Forsøg_030 – FlipKaffekop .....	9
#Forsøg_035 - Bål og smores.....	9
#Forsøg_037 - Toast gådekamp.....	9
#Forsøg_038 – Musikvideo .....	9
#Forsøg_039 – Køkkenfest .....	10
#Forsøg_042 – Fodbad .....	10
#Forsøg_043 - Evaluering af evalueringsskemaet .....	11
Bilag .....	12
Evalueringsskemaet/5 prøven .....	12
Resultater .....	13
#Forsøg_020 – Stedsans.....	14

## Overordnet program over ugen

Onsdag eftermiddag:

#Forsøg\_001-008

Torsdag Formiddag:

#Forsøg\_009-012

Torsdag Eftermiddag:

#Forsøg\_013-020

Fredag Eftermiddag:

#Forsøg\_022-024

Fredag Aften:

#Forsøg\_025-035

Lørdag Nat:

#Forsøg\_036-041

Lørdag Aften:

#Forsøg\_42

Søndag Formiddag:

#Forsøg\_43

## #Forsøg\_001 - ANANANANAS ANANANANANAS

Deltagerne stiller sig i en rundkreds, holder hinanden i hænderne på kryds. Stirrer den modsatte person dybt i øjnene og råber: "ANANANANANAS ANANANANANAS."

Herefter tager man den næste i rækkens hænder, stirrer en ny person i øjnene og gentager råbet. Der skal råbes af sine lungers fulde kraft og man skal komme tæt på hinanden.

## #Forsøg\_002 – Namedropping

Deltagerne får 10 minutter til at skrive 10 hashtags ned om dem selv på sin mobil.

Navnet hashtag er en sammensætning af ordene Hash og Tag. Tag giver ret meget mening da det jo netop er en kategorisering hvor man påstempler en mening.

Men ordet Hash er lidt mærkeligt. Det er faktisk en folkelig udtale af ordet Hatch som kommer af udtrykket cross-hatching. Cross-hatching er på dansk det man kalder skravering og er en metode til at lave en skyggeeffekt på tegninger.

Det vil altså sige at et hashtag er en skygge-kategorisering. En måde til at forklare, at det man kategoriserer har mening i en kommerciel og populærkulturel kontekst. Det kan også bruges som skyggen af ens tanker ens subtekst, ens underliggende betydning.

<http://da.wikipedia.org/wiki/Skravering>

<http://en.wikipedia.org/wiki/Hatching>

## #Forsøg\_003 – Stikbold

Målgruppe: Seniorvæbnere-Seniorer

Forsøget gik ud på at gøre deltagerne opmærksomme på folks forforståelse i forbindelse med leg. Det er vigtigt at have den samme forforståelse inden en opgave bliver løst eller en leg leges. Prøv at starte en leg med ikke at forklare reglerne, men blot gå i gang med legen og så kun lave regler nok til at legen kan fungere. Det giver en indsigt i at regler er vigtige, men for mange kan forvirre. Det er desuden også sjovt at tilføje ekstra regler til allerede kendte lege.

## #Forsøg\_004 - Hilsner fra alle verdener

Alle deltagere får en seddel med sætningen: "Hej, mit navn er (indsæt navn)". på mange forskellige sprog. Ingen sedler er på samme sprog. Deltagerne går rundt blandt hinanden og hilser på hinanden ved at læse sedlen højt efter bedste evne. Efter at have hilst på hinanden og prøvet at gætte hvilke sprog de to sedler er på, bytter man sedler, så man nu har en seddel med et nyt sprog. Legen fortsætter så længe det giver mening. Legen afsluttes med, at man i fællesskab gætter på hvilke sprog, der var på sedlerne. Egentlig var legen tænkt som en navneleg, men erfaringen viser, at det er svært at koncentrere sig om både navne og sprog. Indholdet på sedlerne kan skiftes til mange forskellige ting: farver, dyrelyd eller hvad man nu synes kunne være sjovt.

## #Forsøg\_005 – Kluddermor

Den klassiske kluddermor:

[http://fdf.dk/aktivitetsideer/legedatabasen/?tx\\_activitydatabase\\_game%5Bactivity%5D=689&tx\\_activitydatabase\\_game%5Baction%5D=show&tx\\_activitydatabase\\_game%5Bcontroller%5D=Game&cHash=3f367a816861f09fb09a72047b9a19ae](http://fdf.dk/aktivitetsideer/legedatabasen/?tx_activitydatabase_game%5Bactivity%5D=689&tx_activitydatabase_game%5Baction%5D=show&tx_activitydatabase_game%5Bcontroller%5D=Game&cHash=3f367a816861f09fb09a72047b9a19ae)

## #Forsøg\_006 – Gartner

Deltagerne holder fast i hinanden så meget de kan på kryds og tværs og sætter sig derefter ned i en stor klump. Nu kommer gartneren og skal prøve at trække personerne fra hinanden. Hvis en person bliver trukket fra de andre bliver den selv gartner og kan hjælpe med at få de andre fri. Personerne kan hele tiden tage fat i hinanden og knudre sig endnu mere ind.

## #Forsøg\_007 - Guidet tur med Teenlingo

En måde at pifte en almindelig rundvisning op. Spil lidt skuespil, brug nogle sjove ord eller hashtags som i dette tilfælde til at gøre rundvisningen lidt sjovere.

I vores teenagetema opfordrede vi f.eks. til selfies undervejs og brugte bl.a. følgende hashtags.

- Salen #Show #SortHumor #KakaoDisk #BasArm #SmedenVenderPlader #FFGUM
- Tutten #OndtIMaven #MærkeligePriser #UdbudOgEfterspørgsel #FFGUM
- Søen #Pissekoldt #GåIkkeUdPåIsen #IngenKoPåIsen
- Halle #Fergie #Fornødenhedsrummet #AltGodtFraVejdeOgOmegn #GrævlingeGrotten
- Kælderen #UdeMad
- Ubåden #SmedensHule #GrævlingeGrotten
- Bålhytten #LugtAfRøg #Kålhytten #FolkeFræs #Pissekoldt
- Hestebakken #Vrinsk #LugtAfHest
- Engen #FuckingLangtVæk #HvorKragerneVender
- Shelterne #SkideKoldt #Mudret
- Fugen #Mudret #Fugtig

## #Forsøg\_008 - Farligt fyrværkeri

Deltagerne får tapet deres tommelfingre ind til hånden og skal derefter spise sin frokost uden brug af denne. Historien gives at de har sprunget fingren af og derfor skal leve uden den under denne frokost.

## #Forsøg\_009 – Discovækning

Deltagerne vækkes med vild disco og skubbes ud på gangen hvor de skal danse.

### **#Forsøg\_010 - Vi pynter os!**

Deltagerne slår med en terning om hvor de får placeret en tatovering. Tatoveringen skal de have på hele dagen sådan at de kan opleve hvordan andre folks reaktioner er på dem.

### **#Forsøg\_011 - Du bli'r hvad du ser!**

Den 'klassiske gæt og grimasser'-leg med et twist. Twistet er at man skal efterligne et smiley. Legen kan også gennemføres med nogle enkle billeder.

### **#Forsøg\_012 - Er du en bums?**

Deltagerne får påklistret pepperoni i hovedet for at tjekke om der kommer flere bumser under det specifikke sted hvor pølsen er placeret.

#pølsenerdenbedsteisbjørn

### **#Forsøg\_013 – Reaktionstid**

Spillet 'Junglespeed' i forstørret udgave. Vær opmærksom på vind og andre ting, der kan være en udfordring, hvis man spiller det udendørs.

### **#Forsøg\_014 – Fysisk**

Klassiske fysiske øvelser som armbøjninger, mavebøjninger, sidde op ad en væg osv. Øvelserne som sådan underordnet, men måden aktiviteten afvikles på er det mest væsentlige. F.eks. kan man drage skøre konklusioner som "rødhårede er bedst til mavebøjninger" eller andre sjove og skøre konklusioner.

### **#Forsøg\_015 – Koordination**

En lang række 'klassiske' opvarmingsøvelser som sprællemænd, skiløb, hælspark, høje knæløftninger, den gale ko sat sammen på kryds og tværs. Ingen større videnskab bag det andet end et godt grin blandt deltagerne, når de slet ikke kan få kroppen til at makke ret. Det er en god ide, selv lige at øve sig lidt på øvelserne inden man gennemfører aktiviteten.

### **#Forsøg\_016 – Kropssignaler**

'Jeg ser månen i skeen' Dette er en leg der gælder om at gætte hvad der er årsagen til at man kan se månen i skeen. Personen der starter legen skal finde på en årsag til at kunne se månen i den ske som bliver sendt rundt. Alle deltagere sidder i en rundkreds, så alle kan se alle. Hver gang man modtager skeen skal man sige: "Jeg ser månen i skeen" hvis årsagen, til at man kan se månen, er opfyldt skal personen som startede legen sige det.

Mulige årsager til at man er i stand til at se månen i skeen:

- Man holder skeen i venstre hånd når man siger: "Jeg ser månen i skeen"
- Det er kun drenge, som kan se månen i skeen

- Alle dem med kjoler på, som kan se månen i skeen
- Find selv på mange flere

### **#Forsøg\_017 – Følelser**

En konkurrence hvor man placerer klemmer i hoved. Den som placerer flest vinder. Husk at legen måske ikke er så sjov, hvis man er et barn.

### **#Forsøg\_018 – Narcissisme**

En teaterøvelse hvor én person er i centrum og alt fokus er rettet i mod. Personen skal opføre en historie. F.eks. et kendt eventyr. Personen skal opfører historien i én af forskellige genre: Se historien fra et andet perspektiv, f.eks. se 'Fyrtøjet fra heksens perspektiv'. Musical eller ballet er også sjove genre at opfører en historie. Find gerne selv på i alt 3-4 genre, som der kan vælges i mellem.

### **#Forsøg\_019 – Kloghed**

Deltagerne bliver smidt ind i et lokale hvor den i grupper skal gennemføre 5 baner i computerspillet Portal 2.

Banerne kan findes på dette link:

<http://steamcommunity.com/profiles/76561198040885952/myworkshopfiles/?appid=620>

### **#Forsøg\_020 – Stedsans**

Deltagerne bliver sendt ud på tre forskellige O-løb der omhandler kendte placeringer. (Se bilag)

### **#Forsøg\_022 - Agabe måltid**

Deltagerne må under frokosten ikke tage noget mad over på deres tallerken selv. De skal bede andre personer om at hjælpe dem med at tage mad. Agabe betyder kærlighed og dette er derfor et kærlighedsmåltid hvor det er dine medmennesker der vælger og giver dig det du skal spise.

### **#Forsøg\_023 – Kysselegen**

Deltagerne stiller sig en stor rundkreds. Alle pigerne får et nummer og alle drengene får et tal. En pige stiller sig i midten af cirklen og råber et bogstav og et tal f.eks. "A1". Nu gælder det om for drengen med bogstavet A at komme ind og kysse personen i midten på kinden. Det gælder om for pigen med tallet 1 at få kysset drengen A på kinden inden. Den person der vinder, vinder også retten til at stå i midten af cirklen og råbe op. Legen handler derfor om at sørge for ikke at blive kysset men at kysse en af de andre.

Man kan vælge at sige ALLE hvorefter delvist alle drenge eller alle piger skal løbe ind og prøve at kysse personen først på kinden.

## **#Forsøg\_024 – Selveksponeringsløb**

En god måde at inddrage de sociale medier i FDF. Deltagerne stilles en lang række opgaver enten på et stykke papir, løbende på sms eller på Instagram. Opgaverne besvares via f.eks. Instagram eller andre relevante sociale medier. Vær opmærksom på hvilke hashtags, der skal bruges eller hvilken anden måde, man som 'dommer' vil kunne søge efter og finde besvarelsen. Tjek gerne om hashtagget allerede er i brug og til hvad. Der kan gives et point per besvarelse eller differentierede point alt efter hvor god besvarelsen er (lidt ligesom fotoopgaver til Væbnermesterskabet). En aktivitet, der under selve afviklingen ikke kræver det store, men kræver noget forberedelse. Åbne opgaver, der giver plads til kreativitet er sjovest for både deltager og dommere.

OBS: Vær opmærksom på om børnene/forældrene har noget imod at blive taget billeder og blive lagt online.

Den bruger vi brugte på Vork til inspiration: <https://instagram.com/HTLinc/>

## **#Forsøg\_025 - Pyjamas Party**

Deltagerne iklæder sig pyjamas og skal afholde fest i pyjamas. Der er forskellige aktiviteter under festen.

Deltagerne spiller pudekamp, En mod en. Tænk over aldersgruppen på børnene, da kampen mere eller mindre skal styres. Måske skal den leges om eftermiddag hvis man er pusling/tumling. (OBS. fjer fylder meget når der går hul på en pude!)

## **#Forsøg\_026 - Bænk Party**

Deltagerne bliver bispist som teenagere gør det til en normal bænkparty. Cupnudler, Pølser, brød, pomfritter, hvidløgsflutes. Alt skyldes ned med en Frem sodavand fra Ribe.

"Alle på stribe, Drikker frem fra Ribe"

## **#Forsøg\_027 - Half naked mile**

Deltagerne har fået den eksklusive mulighed for at løbe "half naked mile". En ædel tradition hvor man løber en runde omkring Vork i badetøj. Vinderen af kvinderækken og manderækken får et kinderæg.

## **#Forsøg\_028 – Kaffepong**

Der bliver stillet 6 kaffekrus op i hver ende af et 2 meter langt bord. Nu gælder det om for deltageren at kaste en bordtennis bold ned i en af kopperne i den anden ende af bordet. De får hver 6 bolde. Den som rammer flest i har vundet.

Taberen drikker Straf-Kaff!



### **#Forsøg\_030 – FlipKaffekop**

Deltagerne skal prøve at få en plastik kop til at vende rundt en halv omgang ved at daske til koppen, der står på kanten bordet. Deltagerne bliver delt i to hold der står på hver sin side bordet. Den første person i rækken bunder først kaffen i koppen, stiller den på kanten af bordet og prøver at få koppen til at vende. Hvis dette lykkes er det den næste i rækkens tur. Det hold der når alle personer igennem først har vundet. Straf-Kaff!' til taberne.

### **#Forsøg\_035 - Bål og smores**

Deltagerne laver bål og steger derefter skumfiduser over bålet. Brug mariekiks til at lave skumfidus-burgere med

Evt. Kan der synges sange omkring bålet fra March og Lejr.

### **#Forsøg\_036 – Computerspil**

Deltagerne bliver om natten trukket med ud på et meget kuperet område hvor de bliver delt i to hold. Hver person får udleveret en hale der passer til deres hold. Området er hegnet ind af fakler og ved to af faklerne har de deres baser. Her kan der leges Games IRL (In Real Life).

Team Deathmatch:

Deltagerne skal prøve at "dræbe" så mange af det andet holds deltagere som muligt ved at tage deres hale. Hvis man får taget sin hale skal man gå tilbage til sin egen base. På et givent tidspunkt slutter legen og der tælles op.

Capture the flag:

Denne lege er ligesom Team Deathmatch men hver base har en fane. Hvis et hold ender med at få begge faner ved deres fane har de vundet. Hvis man får taget sin hale imens man holder fanen skal man ligge fanen der hvor man døde.

*Andre lege kan også leges prøv selv nye måder.*

### **#Forsøg\_037 - Toast gådekamp**

Deltagerne vinder en lækker varm toast hvis de svare korrekt på en gåde.

### **#Forsøg\_038 – Musikvideo**

Deltagerne skal lave en musikvideo ud fra en sang. De koordinere selv dansetrin og passer det ind i forhold til videoen.

Resultatet må de aldrig nogensinde fortæller om eller vise til nogen som helst.

Heller ikke deres instruktører må snakke om den, eller ligge den på YouTube, eller give dem linket på YouTube-filmen, eller fortæller om den i det kompendie, der bliver offentliggjort.

<https://www.youtube.com/watch?v=Oqu05WRAA-M&feature=youtu.be>

### **#Forsøg\_039 – Køkkenfest**

Deltagerne holder køkkenfest i køkkenet.

### **#Forsøg\_041 – Nytårsløjer**

Deltagerne lave nytårsløjer på de andre deltagere på Vork.

Eksempler:

- Film på glas og kopper
- Fylde et rum med balloner
- Farvestof i mælken
- Grave en græsklump op og smide den ind i brusekabinen og kalde det en have

### **#Forsøg\_042 – Fodbad**

Deltagerne oplever livets mening: Fodbad.

## #Forsøg\_043 - Evaluering af evalueringsskemaet

Deltagerne evaluerer evalueringsskemaet de har brugt under hele kurset. Deres tanker var:

### *Evalueringsskema – Fem prøven*

Det har ændret den måde vi har oplevet 'legene' på. Det har fået os til at tænke over hvad de forskellige aktiviteter indeholder.

Det skal være mere klart fra starten af hvad de forskellige punkter betyder.

Det kan bruges derhjemme. Et af de mest brugbare ting fra dette kursus.

Det bedste:

Fedt at blive holdt i gang på GD. Plads til sjov. Ikke udelukkende program. God forskellighed. Godt at Instruktørerne har været med. Legene på boldbanen. Half naked mile. Hale legen på marken. Tempo og diversitet var godt. I øst og vest. Godt man selv kunne lave om på 'legene'.

Dårligste:

Lidt trist at vi ikke nåede alle forsøg. Flere fysiske aktiviteter og tons. Det udleverede tøj skal være bedre. Flere klamme ting. Bedre koordinering mellem ude og inde. Grænsesjovt. Ikke siddende evaluering.

(Beskrivelse af evalueringsskemaet og femprøven kan findes i bilag)

## Bilag

### Evaluering skemaet/5 prøven

<p>Oplevelse Det skal være noget særligt, det skal være ud over det sædvanlige, det skal gerne have Utraditionelle elementer.</p>
<p>Grænsen (Udfordring) Det må gerne kræve noget, man må gerne lære noget, udfordre mange intelligenser.</p>
<p>Uforventet (Overraskelse) Element af noget nyt, deltageren må gerne komme ud af vanen</p>
<p>Grinern (Skabe glæde) Give livsmod, lyst til mere.</p>
<p>Tættere på himlen (BURHAN!) (Skabe fællesskab) Aktiviteten skal styrke fællesskabet; men også give plads til forskellighed, så alle talenter kan komme frem.</p>

Gode steder at få inspiration:

<http://leder.fdf.dk/inspiration/aktiviteter/>

## Resultater

Forsøgsnummer	Oplevelse	Grænsen/udfordring	Uforventet/overraskelses	Grinern/skabe glæde	Tættere på himlen/skabe fællesskab
#Forsøg_001 – ANANANANAS!	3,5	0,3	1,83	3,75	3
#Forsøg_002 - Namedropping	3,2	0,1	0,65	1	2,8
#Forsøg_003 - Stikbold	4,75	0,6	3,1	4,5	3,1
#Forsøg_004 - Hilsner fra alle verdener	3,5	1,9	3,8+	4,68+	4,6+
#Forsøg_005 - Kluddermor	2,9	1,8	0,4	4,1	3,2 B
#Forsøg_006 - Gartner	4,7	2,33	3,14	Uendelig +	4, s
#Forsøg_007 - Guidet tur med Teenlingo	2,342	0,05	0	2,7	0,53
#Forsøg_008 - Farligt fyrværkeri	4,9	1,4	1,8	4,7	3,9
#Forsøg_009 - Discovækning	4,9	0	3,1	4,89	3,2
#Forsøg_010 - Vi pynter os!	4,9	3,9	4,8	5	4,1
#Forsøg_011 - Du bli'r hvad du ser!	4,61	0,9	2,7	4,5	3 9/13
#Forsøg_012 - Er du en bums?	4,9	3,9	4,8	5	4,1
#Forsøg_013 – Reaktionsid	5	0	5	5	5
#Forsøg_014 – Fysisk	2,6	0	2,1	2,7	1
#Forsøg_015 – Koordination	2,6	0	2,2	4,2	2,7
#Forsøg_016 - Kropssignaler	3,3	1,6	2,71	3,9	4,1
#Forsøg_017 – Følelser	3,9	1,6	3,2	4,65	4,1
#Forsøg_018 – Narcissisme					
#Forsøg_019 – Kloghed	4,2	0,08	4,3	3,9	2,8 B
#Forsøg_020 – Stedsans	4,7	0	1	4,6	4,3
#Forsøg_022 - Agabe måltid	4,6	2,3	1,6	HA!	2
#Forsøg_023 - Kysselegen	4,9	2,3	2,8	xxxxx	5 B
#Forsøg_024 - Selveksponeringsløb	5+	0,2	0,15	5	5 N/J Burhan G
#Forsøg_025 - Pyjamas Party	4,9	1,5	3,1	5	5 burhøns
#Forsøg_026 - Bænk Party	5	1	3,8	4,7	3,9
#Forsøg_027 - Half naked mile	5	3,5	2,8	4,1	5
#Forsøg_028 - Kaffepong	4,5	0,2	2,5	4	3,8
#Forsøg_030 - FlipKaffekop	5	0	0	5	5
#Forsøg_035 - Bål og smores	4,5	0,2	1	5	4,5
#Forsøg_036 - Computerspil	4,9	3,1	3,8	4,7	4,75
#Forsøg_037 - Toast gådekamp	3,4	0,6	3,2	3,1	1,9
#Forsøg_038 - Musikvideo	4,2	2,8	2,9	5	5 B
#Forsøg_039 - Køkkenfest	5	1,5	4,5	5	5
#Forsøg_041 - Nytårsløjer	5	0	4,1	4,5	5 B
#Forsøg_042 - Fodbad	5	0	3,1	5	4

## #Forsøg\_020 – Stedsans

Navn \_\_\_\_\_

Bakken	
Boldbanen	
Bålhytten	
Fyrrummet	
Halle	
Salle	
Søen	
<b>Kortet skal klippes i kronologisk rækkefølge</b>	

Navn \_\_\_\_\_

Bakken	
Boldbanen	
Bålhytten	
Fyrrummet	
Halle	
Salle	
Søen	
Kortet skal klippes i nummeret rækkefølge såfremdeles:  - Bakken = 1                      - Halle = 5 - Boldbanen = 2                - Salle = 6 - Bålhytten = 3                 - Søen = 7 - Fyrrummet = 4	

Navn \_\_\_\_\_

Bakken	
Boldbanen	
Bålhytten	
Fyrrummet	
Halle	
Salle	
Søen	
Kortet skal klippes i kronologisk rækkefølge men med få ændringer: - Bakken bytter navn med Fyrrummet - Boldbanen bytter navn med Søen - Bålhytten bytter navn med Salle - Halle er Halle	