

Kompendium

Seniorkursus Vork Påsken 2015

Gruppe: Ultimate Survival 2 - *The games continue*

Ekstrem udfordring, overlevelse, strategi

Ultimate Survival 2 var gruppen med den vildeste kamp for overlevelse i et imaginært 12 timers dødsspil over en hel nat. Deltagerne blev udfordret i spilarenaen indenfor forskellige brugbare FDF-færdigheder, og gennemførte et spil, hvor moral og styrke blev sat på prøve.

I løbet af påsken arbejdede vi med tre områder:

Kompetenceudvikling: For eksempel at lave ild, ly for natten og orientering

Psykisk styrke: såsom at håndtere frygt, arbejde med egne svagheder og udforske grænser.

Spilstrategi: Lægge en plan for din overlevelse, find modet til at træffe svære valg og overskud til at løbe en risiko for egen vindings skyld.

Instruktører

Thomas Hundebøll thomashund@gmail.com

Jakob Hjuler hjuler@hjuler.info

Amalie Kyndesen amalie@fdf.dk

Tak for et vildt kursus - og husk nu: Vi hjælper *ik'* hinanden ;)

Indholdsfortegnelse

- Overordnet program s. 3
- 40-hour-challenge s. 4
- Bivuak og Campcraft - modul s. 6
- Dyreleg s. 7
- Dødsrunden s. 8
- Get out bane - arenadyst s. 8
- Hjerne-gym - modul s. 12
- Ild - modul s. 14
- Kanofaneleg s. 15
- Knobdyst - arenadyst s. 17
- Lyskasse - arenadyst s. 18
- Mental styrke - modul s. 19
- O-løb s. 21
- Orientering - modul s. 22
- Paksæk s. 23
- SET - finaledyst s. 24
- Sten, saks, papir og Fane s. 26
- Stubbeslæb - arenadyst s. 27
- Tidsestimering - arenadyst s. 28
- Tempopejling - arenadyst s. 30
- Vandfald - arenadyst s. 33
- Wire island s. 34

Bilag:

Alle bilag findes i dropbox: <https://www.dropbox.com/sh/95e7iwribfirw8z/AAD6A7NLQdtExetrx2ogRiv7a?dl=0>



Foto: Asbjørn Laurberg

Program: Ultimate Survival 2, Påsken 2015

*markering med fed betyder, at der findes en beskrivelse i kompendiet, er der spørgsmål til ikke-beskrevne dele af programmet, så er I meget velkomne til at skrive!

Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
Rystesammenaktiviteter i salen: Alliterationsnavneleg, bryde intimsfære, dyreleg , finde i blinde	40 hour challenge	O-løb	Paksæk
Bivuakbygning	Kompetencedag: Ild, hjerne-gym, campcraft, knob, orientering, mental styrke	Kanofaneleg (blev ikke afviklet)	Spillet: Arenadyst 1 - Get out bane
Nataktivitet: Sten, saks, papir og Fane	Lygten i spanden	Plankefisk over bål	Spillet: Arenadyst 2 - Tonsepejling
		Wire island	Spillet: Arenadyst 3 - Knobdyst
		Solo-overnatning	Spillet: Arenadyst 4 - Tidsestimering og lyskasse
			Spillet: Arenadyst 5 - Stubbeståning
			Spillet: Runde 6 - Dødsrunden
			Spillet: Wildcard til finalen - Pastaskruegæt
			Spillet: Finalen - SET, Vandfald, Stubbeslæb

40-Hour-Challenge

Formålet: var at få deltagerne til at reflektere over - og gøre dem opmærksomme på - deres fysiske behov og give dem en oplevelse af, at de rent faktisk kunne klare at blive presset på fysiske behov. Dette klargjorde dem mentalt til spillet, hvor de kunne blive udsat for samme fysisk pres.

Materialer: Snor og skema

Note: Sættes evt. op til 50 timer afhængig af alder og aktivitetsniveau i løbet af dagen.

Beskrivelse

Deltagerne skal vurdere hvor lang tid de estimerer, at det er muligt for dem at behovsudsætte på fire parametre: mad, drikke, toilet og søvn.

I alt er der 40 timer, der skal fordeles ud på de fire parametre og de 40 timers behovsudsætning skal afvikles indenfor det kommende døgn.

Udfordringen starter kl. 8.00 og ønsker man at tisse af, drikke inden er man fri til at gøre det, men deltageren skal selv stå op før i så fald. Der bliver ikke serveret mad inden.

Deltagerne skal bære deres skilte med deres personlige tider synlige hele det kommende døgn.

Der er ingen særhensyn i forhold til program for dagen, der afvikles som tiltænkt. Instruktører, fællesfolk og øvrige deltagere hjælper med at tjekke en US deltager før der spises, drikkes, toiletbesøges. Alle skal briefes om det forinden også at andre deltagere er deres vogtere.

Klarer deltageren det ikke, men bryder et af de fire parametre, vil der være en straf.

Ex

De skal ud fra hvert parameter vurdere hvor lang tid der kan gå før de fx blir nødt til at spise. Vurderes det at jeg kan vente med at spise til kl. 16 er det altså 8 timer ud af deres 40 timer.

Man må tisse, spise, sove så meget man vil efter ens timer er klaret. Har man ex sat toilet til at være 4 timer, er der efter kl 12 ingen restriktioner for hvor tit man må gå på toilettet derefter.

Ultimate Survival 2

40 - Hour - Challenge

TOILET		Jeg må gå på toilettet	kl.
MAD		Jeg må spise	kl.
DRIKKE		Jeg må drikke	kl.
SØVN		Jeg må sove	kl.
TIMER I ALT	40		

Campcraft - modul

Formål: Give deltagerne kompetencer til at bygge læ for natten og lave varmesikring

Materialer:

- 200L sorte sække
- sodavandsdåser
- fyrfadslys
- Små tarps 2x2m
- Evt. et større tarp til at lave lavu-modellen?
- Snor:
 - Prusik typer?
 - Sejlgarn?

Beskrivelse:

- Varme system af affaldssæk.
 - o Fyrfadslys
 - o Tom sodavandsdåse
 - o 200L affaldssæk
- Opsætning af tarps:
 - Opsætningstyper:
 - o Telt med "kip"
 - o Normal bivuak
 - o Telt med midterstolpe
 - Knobtyper
 - o Slyngstik
 - o Pælestik
 - o Dobbelt halvstik
 - o Bardunstik
 - o Trompetstik
 - o Dobbelt flagknob?
 - Spar en snor ved at lave A-buk
- En snak om "allemandsretten" (mangel på samme)
- Det er fint at kunne lave læ, men gør man det når man allerede ER våd er det lort
- Bundne opgaver (afsluttende):
 - Opsætning uden træer, men med x-antal stolper.
 - Opsætning uden stolper, men med træer.



Bilag: Bivuak-vejledning (Den bivuak der blev lavet første aften), tarp knob-vejledning

Dyreleg

Formål: rystesammenaktivitet

Materialer: dyresedler

Beskrivelse:

Sedlerne fordeles, deltagerne hilser på hinanden (hilseaktivitet kan varieres), bytter sedler indtil der råbes STOP! Så åbnes sedlerne og familierne skal finde sammen ved dyrelydene. Far ligger nederst, mor ovenpå og derefter dyreunge 1 og 2. Det gælder om at samle familierne hurtigst muligt.

Heste mor	Heste far	Heste unge 1	Heste unge 2
Løve mor	Løve far	Løve unge 1	Løve unge 2
Hunde mor	Hunde far	Hunde unge 1	Hunde unge 2
Katte mor	Katte far	Katte unge 1	Katte unge 2
Fiske mor	Fiske far	Fiske unge 1	Fiske unge 2
Grise mor	Grise far	Grise unge 1	Grise unge 2
Ko mor	Ko far	Ko unge 1	Ko unge 2
Sæl mor	Sæl far	Sæl unge 1	Sæl unge 2
Fåre mor	Fåre far	Fåre unge 1	Fåre unge 2
Fugle mor	Fugle far	Fugle unge 1	Fugle unge 2

Dødsrunden - spillet

Formål: Give fuld skrald til sidst i spillet

Materialer: armbånd, stopure, pointskema

Beskrivelse:

Denne runde er med fuld fart på i ca. 25min.
Når tiden starter må alle kæmpe om armbånd.

Når person 1 (angriberen) stjæler et armbånd, skal denne indlevere dette med det samme. *Der kan kun indleveres ét armbånd af gangen.* Person 2 (forurettede) skal senest 30sek evt. kortere tid efter person 1, indfinde sig hos point giveren. Hvis ikke dette er tilfældet udgår person 2 af spillet.

Person 1 skal ved indlevering af armbånd, blive stående ved pointgiveren i 30sek evt. kortere tid efter ankomst. Herefter kan denne løbe tilbage til spillet.

Ved pointgiveren laves der 2 rækker. Én til forurettede, og én til angribere.

Ved ankomst til pointgiveren ryger man bagerst i køen.

Dødsrunden slutter når der kun er 3 deltagere tilbage, eller der er gået 25min.

Ved afslutning efter 25min, er det de tre med flest samlede point der går videre til finalen.

Andet:

- 2stk fællesfolk til at være jokere. Ekstra fangere.

Point:

Point skal være høje, så der er noget på spil og en mulighed for at lave come back i spillet.



Get out bane - arenadyst

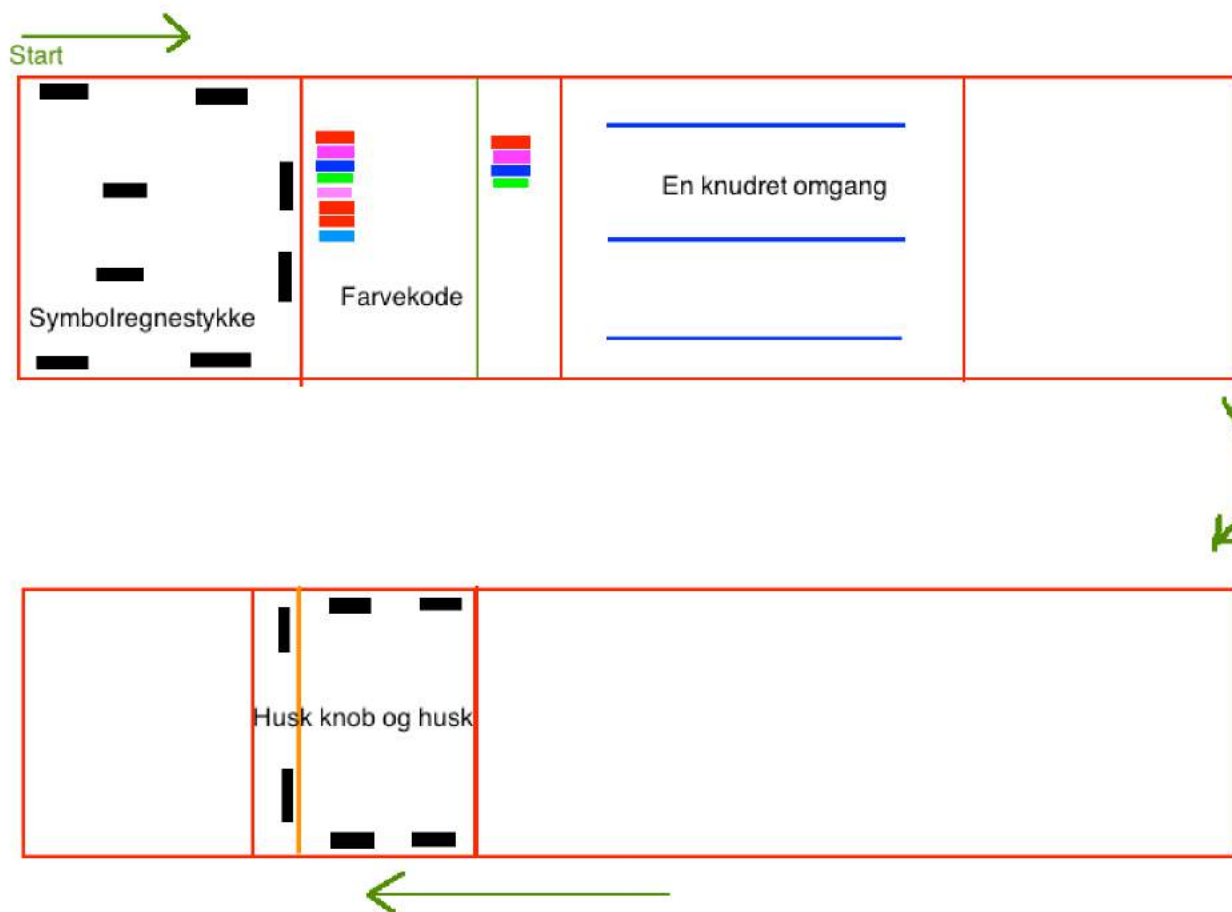
Formål: En dyst inspireret af hjernegym - modulet

Materialer:

- Bilag i dropbox
- Farvede post its
- Høstbindergarn
- Skriveredskaber
- Markering til rummene.

Bilag i dropbox: Symbolregnestykke, knobbillede, gåde + sange.

Beskrivelse:



Der er i umiddelbar nærhed af arenaen lavet x-antal "rum" afmærkede firkanter.

Alle deltagere slippes ind i det første rum samtidig, og her skal de igennem forskellige koder og gåder, finde frem til det facit de

skal skrive på en seddel foran en instruktør der så lader dem pacere til det næste rum.

Info før start:

- For at krydse linjen til et nyt rum skal man have kontrolleret sit facit hos en instruktør.
- Facit kan være et tal der skal skrives på et stykke papir, eller noget man skal gøre overfor instruktøren, eller noget der skal fremvises.

Rum:

Symbolregnestykke:

- I rummet er 8 sedler, 4 forskellige. Disse giver tilsammen facit:10

Farvekoden:

- Ved først i rummet ligger 4 facitter på en farvekode. Ved modsatte linje af rummet ligger et sæt farver pr. Deltager, disse skal ligges i korrekt rækkefølge.
- Den korrekte rækkefølge skal fremvises og godkendes af instruktøren i rummet før der gives adgang til næste rum.

En knudret omgang:

- I rummet ligger en morse-dekoder til alle.
- I rummet er spændt tre snore ud. Snorene er ens. På disse snore er der med knuder på morsekode skrevet: "foldede hænder" `..-./---/..-./-..//..-./-..//....//..-/-./-..//.-.//`
- Der vises et par foldede hænder overfor instruktøren i rummet for at komme videre.

Husk knob og husk:

- Jeg tænker at der kan være x-antal forskellige billeder af knob, men der er kun 4 forskellige. Tallet fire skal så findes. Når tallet er fundet må den "lille" linje krydses, og her kan man se at tallet skal trækkes fra "raket" Ergo skal man enten kunne huske raketens betydningen eller løbe tilbage fra start og gå igennem rummene igen og sige svaret.

Gåderummet:

Der er i rummet 4 sangtekster med nogle understregede bogstaver, samt præsentationen af en person. Persons præsentation giver et praj om hvilken sang der er "hendes" og den pågældende sang kan så afkodes med A-K kode efter forbogstavet i personens navn.

➤ Sange & Personer:

o Nr.16 - Nu går solen sin vej - Inger:
▪ Facit: stop Kode: klgh

o Nr.36 - Aftenhimlens strålesymfoni - Inger:
▪ Facit: fejl Kode: nmrt

o Nr. 65 - Det mørkner mildt - Inger:
▪ Facit: fejlfejlfejl Kode: nmrtnmrtnmrt

o Nr.88 - Du himmelbuens Herre - Inger:
▪ Facit: rigtigtsvar Kode: jaølaølknvj

Hjernegym - modul

Formål: Forberede deltagerne til de koder, hukommelsesting der vil blive brug for i spillet

Materialer: Bilag i dropbox, papir og skriver, ting til kims leg.

Bilag i dropbox: Fugletræk, Farveladeleg, Memory Matrix, Kodeark, bogstavrække, stresmusik til matematikopgave

Beskrivelse:

- Hjernen bliver sløv, hvis den aldrig bliver udfordret, det er en god idé at træne sin hjerne, så man er skarp og klar, selv når man bliver presset. Fx også i andre situationer udenfor Vork såsom under eksamen. Man kan sagtens træne sig op til at blive bedre til fx at huske, se mønstre i koder, reagere hurtigt osv.

Aktiviteter:

➤ Hukommelsesteknikker:

- o Først skaber vi vores egen teknik. Man kan huske ting bedre ved at knytte det op til en sang, historie eller en rute.
 - Sang
 - Historie
 - ANBEFALES – Fast rute, ex. Hjem.
- o Kims leg – 24 ting på tre forskellige tæpper
 - Spørge om de husker farven på det underliggende tæppe foruden tingen.

➤ Matematik-opgave

- o En række tal læses højt, og deltagerne skal huske facit til sidst. Undervejs sættes udfordringer på:
 - $1 + 5 + 6 - 8 + 11 - 3 + 5 \times 2 - 1 + 14 - 3 = 44$
- o Høj musik
 - $4 + 8 + 5 - 2 - 3 + 11 \times 2 + 10 - 4 = 52$
- o I løb
 - $1 + 1 + 2 + 5 - 2 \times 2 + 6 + 1 - 2 - 1 + 5 - 2 = 21$

➤ Bogstavkæde

- o Husk så mange bogstaver som muligt, læses af to gange, først kolonnen til venstre, der er sværere fordi det er en masse tilfældige bogstaver, derefter forkortelserne, der er nemmere fordi de linkes til en genkendelig forkortelse.

➤ Fugletræk

- o Hvilken vej flyver den midterste fugl

- o Man svarer med sin krop
- Farveladeleg
 - o Tre mod tre
 - o Hver deltager har en lyd
 - o Passer det øverste ord med den nederste farve skal man lave sin lyd
- Memory Matrix
 - o En firkant med farvede felter vises i kort tid
 - o Noter EFTERFØLGENDE felterne på jeres ark
- Forskellige koder

Lav koder til hinanden og øv koderne.

 - o Morsekoder
 - o T9
 - o A-K
 - o Frimurerkode
 - o Tastaturkode



Foto: Jakob Hjuler

Ild - modul

Formål: Øve færdighed indenfor ild

Materialer:

- Økser
- Huggeblokke
- Ildstål
- Slibesten

Beskrivelse:

Brainstorm:

- Differentiering? Er der nogen der kan det til hudløshed i forvejen?
- Ildstål. Hvad er det, Typer. Kvalitet. Temperatur?
- Brandtrekanten?
- Sikkerhed?
- Reagensglas fra f/k? Hvad er det der brænder?

Aktiviteter:

- En snak om ild:
 - o Vi kan ikke lave bål med vådt brænde. Vi venter ikke til vi kommer frem, for så at begynde at samle til optænding.
 - o Vådt brænde giver megen røg.
- Hvor finder vi det tørre?
 - o Vandet løber med stammerne
 - o Blæsten tørrer op
 - o Sne danner lommer hvor det tørre kan findes
- Optænding med ildstål:
 - o Ståltyper:
 - Light my fire – Bedste stål
 - Fireflash – Skær spåner af, og antænd med tændstik
 - o Optænding i forskellige materialer:
 - Fatwood
 - Birkebark
 - Reb
 - Starinbomber
 - Vat og vaseline
- Bunden opgave:
 - o Find optænding, og brændsel til eget bål.

Kanofaneleg

Formål: Give deltagerne en oplevelse, samt få dem til at tænke i spilstrategi

Materialer: Kanoer, bold, flag, sløringsbriller, spande, bøjer

Bilag i dropbox: Sikkerhedsinstruks

Note: Denne aktivitet blev droppet pga. vandtemperatur som foreskrevet i sikkerhedsinstruksen.

Beskrivelse:

Tid: 1,5t (real spiltid:45min)

På vandet:

- Hvert hold har én kano:
 - o Tre pers pr. Hold er i kanoen. De to der padler har sløringsbriller på.
 - o Personen uden briller sidder i midten, og dirigerer via fløjter.
 - o Der padles med dårlige padler.
 - o Kanoen er markeret med holdets farve.
 - o I hver kano er der 10 bolde i holdets farve.
 - Hver bold der rammer i et andet holds kano, giver ét point.
- På vandet er 4 bøjer, med hver sit holds farve.
 - o På hver bøje er monteret 2stk. flag med holdfarve.
 - o Disse flag giver 3 point pr. Stk. når de er i "safezone"
 - o Der må kun afleveres ét flag af gangen til landpersonen.
 - o Når en kano nærmer sig en bøje, bliver dette holds fremmarch annulleret hvis holdet i kanoen af samme farve som bøjen, rører ved det angribende hold.

På land:

- På land er der fire spande, én i hver holdfarver. Disse indeholder 5 klodser med holdets farve. Spande står fast, og må IKKE flyttes.
- Landpersonen medbringer en taske som "safezone". Denne person skal:
 - o Modtage flag fra kanoer.
 - o Vogte spanden med holdets klodser.
 - o Stjæle klodser fra modstanderspande.
- Når én landperson nærmer sig en spand for at stjæle, kan denne fremmarch annulleres ved at denne røres af vogteren af den pågældende spand.

- o Hvis en modstander "tages" på vej mod en spand, skal denne afgive én klods hvis haves.

Pointoptælling:

- Når spillet slutter, tælles de "point" der er i tasken. Samt de point der er i kanoer(tennisbolde)

Sikkerhedsregler ved vandaktiviteter i hav eller sø

- Lav som udgangspunkt ikke vandaktiviteter (i søen / på havet) mellem november og april/maj.
- Retningslinjer fra Søfartsstyrelsen skal altid følges.
- <http://www.sejlsikkert.dk/Soeveysregler.aspx>

<http://leder.fdf.dk/kredsservice/fdf-guiden/sikkerhed/regler-politik-og-gode-raad/>



Foto: Jakob Hjuler

Knobdyst - arenadyst

Formål: Test af knobfærdigheder

Materialer: Knobtov - to til hver, med forskellig markering af de to

Beskrivelse:

Alle deltagere får udleveret 2 stk knobtov. Ét sort, og ét hvidt. Når tiden startes skal alle binde et givent knob med det hvide tov. Hvis knobet er bundet når tiden udløber, så er man videre til næste runde/knob.

Hvis det ønskes kan man efter at have bundet sit eget knob, annullere eller hjælpe en anden deltager. Dette gøres ved (inden for tidsrammen) at lave det samme knob på toppen af en andens pæl. Deltagere skal blive stående ved den person de vil hjælpe/eliminere.

Point:

Der er en pulje point i spil. Denne pulje uddeles til de der er med i den sidst forløbne runde.

Knob:

- Råbåndsknob
- Dobbelt halvstik
- Tømmerstik
- Flagknob
- Dobbelt ottetal
- Pælestik
- Trompetstik
- Alpine butterfly

Lyskasse - arenadyst

Formål: Test af memoryteknik

Materialer: mælkekasser, genstande til kasserne, lygter, højttaler,

Bilag i dropbox: musiknummer: Sang: Alice Practice, Crystal Castles

Beskrivelse:

- Deltagerne skal huske rækkefølgen af 5 ting ud fra et mønster.
 - 6 mælkekasser, der kan lyses op indeholder:
 - Ting i "ekstrakassen"
 - "Stresssang" med dyrelyde afspilles. Deltagerne skal huske på den oplyste ting, der kommer umiddelbart efter lyden af en *Kalkun*.
 - Bonuspoint, hvis man kan huske, hvad der var i "ekstrakassen", der ikke var en del af rebussen

Mental styrke - modul

Formål: Klargøre deltagerne psykisk til spillet, sætte refleksioner i gang hos dem, en mulighed for instruktørerne at få en føling med deltagerne

Materialer: post its, kuglepenne, papir

Beskrivelse:

Styrker & svagheder, fælles

Skriv på en post it hvad dine 3 primære svagheder og 3 primære styrker er, bagefter skal alle sedler fordeles på deltagernes navne efter hvad deltagerne tror hinanden har skrevet.

Fælles snak bagefter om hvad man tror styrker og svagheder er, og hvordan man kan arbejde med dem.

Kroppens signaler - kend dig selv

Hver deltager skal bruge de første par min. på at skrive ned hvordan de selv tror de er, når de er trætte og hvordan de reagerer - blir de sure, går de i selvsving, går de i stå, kan de ikke kommunikere?

Diskussion i plenum bagefter:

Hvordan kan andre se på dig, at du er ved at være træt? Engagerer du dig ikke, blir du kort for hovedet, overtager du styringen?

Hvordan kan man bruge den viden om sig selv og hinanden, når spillet kører?

Hvad kan afhjælpe fokus på trætheden?

Frygt og håndtering af frygten

Deltagerne skal sætte sig for sig selv og skrive nogle tanker ned på arket, det gives til os instruktører og vises ikke til andre.

Hvad de er bange/bekymrede for ved spillet og hvorfor?

Hvad er du ikke bekymret/bange for ved spillet?

Taktik og visualisering

Baseret på modulets refleksioner skal deltagerne tune sig ind på lidt tanker om taktik i spillet. De får en ultrakort oprids af spillets opbygning med arenadyste og runder, så de nogenlunde kan begynde at forestille sig hvordan det bliver.

De skal ud på en lille visualiseringsrejse og forestille sig hvordan finalen går. Der bliver spillet musik imens men ellers er der ro og de

ligger med lukkede øjne.

Er de alene, kan de stole på andre til at alliere sig med nogle? De skal forestille sig at de ender i situationer, hvor de møder nogle af de ting de frygter eller genkender kroppens signaler om træthed. De skal forestille sig, hvordan de reagerer og handler i de situationer.

Forestil dig det værste og forbered dig på det.

Mentorsamtaler:

3 gode råd 10 min

Hver deltager får tre gode råd til spillet på baggrund af dagens observationer og hvis der er brug for det evt. en lille peptalk hvis der er noget undervejs som har gjort anledning til bekymringer.

O-løb

Formål: Pulsen op og træning i orientering

Materialer: klippeark, kompas, o-løbsskærme, postmarkeringer, kort, snor

Bilag i dropbox: klippeark

Noter: husk at hænge postmarkering på, med note om hvornår posten tages ned igen og et kontaktnummer.

Beskrivelse:

Som et normalt O-løb.

Der hænger skærme med klippere, og der skal indhentes som mange som muligt.

Ud over de "normale" skærme, som er indtegnet på kortet alle får udleveret, så hænger der nogle der ikke er markeret på kortet.

Disse kan kun findes ved at benytte den pejling og antal meter der er angivet ved én af de andre skærme.

32 normal-poster

8 pejle-poster

Orientering

Formål: Færdighedstræning i orientering

Materialer: kompasser, kort, sprittuscher, opgaveark

Bilag i dropbox: opgaveark og svarark

Note: Opgavearkene er lave til Vork-området, men du kan bruge det til at finde inspiration til hvordan et opgaveark kan udformes, hvis du ikke er på Vork.

Beskrivelse:

Først teoriundervisning i pejling og kortlæsning, derefter praktiske opgaver udenfor.



Foto: Asbjørn Laurberg

Paksæk

Formål: Til benyttelse i spillet og ide til fx et møde i kredsen

Materialer:

- T-shirts
- Sakse
- Nåle
- Stof
- Snor 10-20 m (fx høstbinder garn, må også gerne være lærere tyndt reb/ elastiksnor)
- evt. Gaffatape
- evt. Klipsemaskine
- Evt. perler der er store nok til at få tykke snore igennem
- Symaskine

Beskrivelse:

Deltagerne skal lave deres egne rygsække til finalen, de kan se to film og derfra lave en form for rygsæk:

En model uden syning: <https://www.youtube.com/watch?v=yw3k1qvTr84>

En anden model med syning: <https://www.youtube.com/watch?v=1o8g03i5lLo>

SET

Formål: Test i hjernegymp

Materialer: SET spillet - kan også købes, hvis man ønsker normalt størrelse spil.

Bilag i dropbox: færdigt SET til print i A4 format - husk at laminere det.

Beskrivelse:

Formålet med spillet er at udse sig "SET" af tre kort ud af 12 kort lagt på bordet. Hvert kort har fire egenskaber der kan variere som følgende:

- a) **SYMBOLER:** Hvert kort har enten et ovalt symbol, et stjerne symbol eller et harlekin symbol.
- b) **FARVER:** Symbolet på hver enkelt kort er enten rødt, grønt eller lilla.
- c) **ANTAL:** Hvert kort har enten et, to eller tre symboler påtegnet.
- d) **MØNSTRE:** Symbolerne er enten helt farvede, kun farvet i omridset eller stribede.

Et "SET" består af tre kort. Hvert enkelt kort skal have egenskaber der enten: er ens for hvert enkelt kort, eller afviger for hvert enkelt kort. Alle egenskaberne må hver for sig opfylde disse regler. Med andre ord skal symbolet enten være det samme på de tre kort, eller forskellige på hver af de tre. Farven skal være enten ens på de tre kort, eller forskellig på hver af de tre. Dette gælder ligeledes for antallet og mønstrene på kortene.

Husk at:

Hvis kun to af de tre kort er ens i enten symbol, farve, antal eller mønster, er det IKKE et "SET".

Spillets gang:

Kortgiveren blander kortene grundigt og lægger 12 kort på bordet i en firkant, tre i hver række. Billedsiden skal vende opad, så den er synlige for alle deltagere. Spillerne må tage "SET" af tre kort fra hvilket som helst område af de givne kort. Hvert "SET" skal kontrolleres af de andre spillere. Hvis det er et korrekt "SET" kan spilleren beholde sit stik og kortgiveren lægge tre nye kort på bordet. Bliver der udpeget et ugyldigt "SET" gives der ét minus point til den pågældende spiller. Der spilles ikke efter tur, alle spillere kan frit udpege et "SET" når de ser et. Dog skal man huske at melde "SET" inden kortene tages op. Når en spiller har meldt "SET", kan ingen af de andre deltagere melde "SET" før det første er godkendt og taget væk fra bordet. Det meldte "SET" skal

udpeges indenfor få sekunder, det er med andre ord ikke tilladt at melde "SET", og derefter sidde og udse sig en rigtig kombination. Skulle de udpegede kort ikke være et "SET" bliver de liggende på bordet, og spillet fortsætter.

I tilfælde af at alle deltagere bliver enige om, at de ikke kan se noget "SET" mellem de 12 kort på bordet, lægger kortgiveren yderligere tre kort frem med billedsiden opad. (Oddsene for et "SET" ved 12 kort er 33-1, men hele 2500-1 hvis det drejer sig om 15 kort). Disse tre ekstra kort skal IKKE erstattes med andre efter der er taget et "SET". Der spilles altså igen med 12 kort på bordet.

Spillet fortsætter indtil de sidste kort i bunken er givet ud. Ved spillets udgang, kan der være enten seks eller ni kort tilbage som ikke udgør noget form for "SET".

Hver spiller tæller sin bunke med "SET". Der gives et point for hvert "SET". Det er nu næste spillers tur til at være kortgiver og bunken blandes igen grundigt. Først når alle deltagere har været kortgiver ender spillet, og pointene fra samtlige runder lægges sammen. Husk at trække eventuelle minuspoint fra. Spilleren med flest point har vundet.

Sten-saks-papir og Fane

Formål: Rystes sammen. Tonse. Sjov. En slags snigerkamp.

Materialer til aktivitet:

- 3 Faner = haler fra wire island
- 200 Papirlapper
- Holdmarkering = Refleksveste 6 + reb 6 (hullet)

Beskrivelse:

3 hold (eller flere afhængig af antal)

En person pr. hold pr. runde har fanen.

Udlevering af sedler et sted

Aflevering af faner et andet sted

Alle kan fange alle og man "kæmper" med sten saks papir. Når man taber, skal man aflevere sin papirlap + de lapper, man har vundet tidligere. Når man har mistet sin lap, skal man tilbage til instruktørerne og have en ny.

Man skal finde personen fra de andre hold med fanen, og give fanen til ens egen fanebærer.

Kan en fanebærer komme med alle tre faner til instruktørerne slutter runden.

Fanerne kan først afleveres til instruktørerne, hvis alle fra holdet er i "målzonen" (ca 5 m radius).

Overvej om runder skal være tidsstyret også - fx 10 min pr. runde for at holde dynamikken i spillet.

Point:

- 1 seddel = 1 point
- 3 faner = 20 point

Stubbeslæb - finale dyst

Formål: Test i fysik

Materialer:

- Tunge stakke træ
- Reb
- 72 m minestrimmel
- 12 pløkker
- Brændestakke
- 16 mælkekasser

Beskrivelse:

- De 4 finalister skal flytte tunge stakke af træ frem og tilbage på en bane
 - Banen er 3x20 meter med forhindringer
 - o Kravle over brændestakke
 - o Træde i mælkekasser
 - Overhales en deltager med en runde af den der fører er den førstnævnte ude. Vinderen er den person, der får elimineret de andre.



Tidsestimering

Formål: Test af hjernegym

Materialer:

- 10 m. minestrimmel
- 8 pløkker
- Papir til notere deltagernavne + kuglepenne
- Tidtager til instruktører (iphone, ur)

Bilag i dropbox: Ark til notering af tider og udregning af tider.

Beskrivelse:

Deltagerne skal kunne estimere tid uden hjælpemidler. De skal igennem en bane på 12 minutter i alt, men som er inddelt i tre etaper. De skal hele tiden bevæge sig, når først de er gået ind på banen og starter de korrekt tidsmæssigt vil de kunne gå langsomt igennem banen uden at have brug for at stoppe.

Banen er x m lang og inddelt i tre felter. Det første felt skal de indtræde i efter to minutter. Derefter skal de være i bevægelse i feltet i 4 min. De må ikke gå baglæns og skal være nået hen til næste felt inden minuttet er gået. Andet felt skal de opholde sig i i 6 minutter og på samme måde må de hverken gå baglæns eller gå ud af banen. De har i hvert skift 30 sekunders buffer på hver side af det rigtige antal minutter. De får først til sidst at vide om de har klaret sig igennem banen dvs. ryger de ud på første runde, ved de det først til sidst.

Deltagerens klokkeslet skrives ned på papir hver gang de krydser en linje og først til sidst regnes det ud om de har overholdt tiderne, så vi undgår at skulle regne under selve dysten.

Fx Deltager: Amalie

2 min) 01.45 OK (15 sek af buffer på 30 sek brugt)

4 min) 06.00 OK (15 sek buffer på 30 brugt)

6 min) 10.45 STOP (har kun opholdt sig i feltet 4 min og 45 sek)

I dette tilfælde ryger Amalie ud i 3. runde da hun opholder sig for kort tid i sidste felt.

Deltager	Startposition 2 min	4 min felt	6 min felt

Tempo-pejling

Formål: Test af pejle-færdighed

Materialer:

- 16 sedler hvor facit-bogstaverne skrives på
- Knæklys, 16stk. for at oplyse punkterne, hvis det er mørkt
- Udgangspunkterne A, B, C, D til at montere på stolper. (se længere nede)
- Stolper 4stk.
- Kompasser 14 stk
- Skriveredskaber 14 stk
- Deltagerark 14 stk

Beskrivelse:

Deltagerne skal hurtigst muligt løse opgaven og komme med svaret.

Facitark:

Facit = Femtenogettretal = 153°

A:

02)	063°	12m	Facit: E
12)	004°	25m	Facit: R
07)	097°	17m	Facit: O
05)	028°	18m	Facit: E

B:

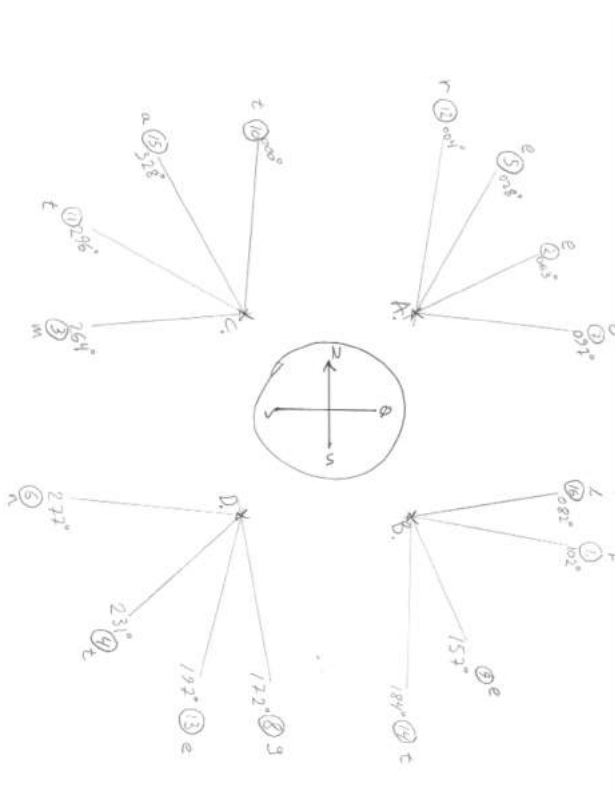
09)	157°	15m	Facit: E
16)	082°	22m	Facit: L
14)	184°	27m	Facit: T
01)	102°	16m	Facit: F

C:

15)	328°	20m	Facit: A
10)	000°	18m	Facit: T
03)	264°	13m	Facit: M
11)	296°	10m	Facit: T

D:

04)	231°	10m	Facit: T
08)	172°	25m	Facit: G
13)	197°	18m	Facit: E
06)	277°	10m	Facit: N



Opgaveark:

Bogstaverne sættes ind på deres plads herunder:

—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—
			—	—		

Hvad er graden: _____°



Foto: Jakob Hjuler

Udgangspunkt D:

- 4) 231° 10m
- 8) 172° 25m
- 13) 197° 18m
- 6) 277° 10m

Udgangspunkt C:

- 15) 328° 20m
- 10) 000° 18m
- 3) 264° 13m
- 11) 296° 10m

Udgangspunkt B:

- 9) 157° 15m
- 16) 082° 22m
- 14) 184° 27m
- 1) 102° 16m

Udgangspunkt A:

- 2) 063° 12m
- 12) 004° 25m
- 7) 097° 17m
- 5) 028° 18m

Vandfald

Formål: Test af strategiplanlægning

Materialer:

- 4 rør med huller i
- Vand i store mængder
- 4 kander
- 1 stor murerspand
- Gaffatape

Beskrivelse:

- De 4 finalister skal sørge for at have vand i deres rør i længst tid
 - Hver deltager har et rør fyldt med vand og en masse huller med gaffatape for. Nederst er et stort hul uden tape
 - Deltagerne kan nu:
 - o Løbe ind i midten for at fylde sit rør med vand
 - o Løbe over til de andres rør for at hive ET stykke tape af ad gangen. Dernæst skal de tilbage til sit eget rør.
 - Vinderen er den finalist, der får tømt sit rør til sidst.

Wire island

Formål: Give deltagerne en bevidsthed om, hvordan man spiller/gerne vil spille spillet, give instruktørerne et sneak peak på hvordan deltagerne opfører sig i spillet.

Materialer:

- Statisk reb. (Vi har ca.220m)
- Karabiner til at "køre" i. 13stk (AMD ball-lock)
- Slynger til opsætning
- Karabiner til opsætning
- Markering.. Minestrimmel eller andet??
- Seler 13 stk.
- Spande 13 stk. (Pointholder) Med delatagernavne.
- Haler: Sejlgarn med farvet tape. 20-30 stk. af hver.
- Mælkekasser til trappetrin. Ca. 20 stk.
- Slack-lines (vi har 2 stk.)

Beskrivelse:

Det er en fange-hale-leg. Der kører X antal runder af 5 min. Alle deltagere (13 stk.) skal have klatresele på, i selen er monteret en karabin (evt. i slynge) så de selv kan sætte sig fast til en rebbane.

Fra start har ingen haler, disse skal findes inde i ø-området.

Regler:

- Hvis man i ø-området røre jorden udenfor en ø, så er man faldet i. Man skal derfor "klikke" sig af linen og tilbage til sin pointholder for at fortsætte. Evt. haler man måtte have gået tabt.
- Nogle træer er "start træer", og kun her kan man få adgang til ø-området.
- Der må gerne være flere på en line samtidig.
- Haler skal sidde i klatreselen -lette at hive af
- Der findes 2 forskellige haler:
 - o Grøn hale = 1 point
 - o Grå hale = 4 point

Refleksioner:

- Et ekstra lag med nummererede T-shirts?
- På nogle af "pointøerne" skal det være en udfordring at få fat i en hale, der skal evt. lige klatres 70cm op ad en stige, eller gåes hen over en slack-line...?



Foto: Jakob Hjuler