Tillidsøvelse - forhindringsbane

Under 10 år
11 - 14 år
Over 14 år

Op til 6 personer
7 - 12 personer

15 - 30 minutter

Både inde og ude

Lidt våd/beskidt

Formål med aktivitet

Brug kroppen
Samarbejde
Lær hinanden at kende/tillid
Have det sjovt
Kommunikation

Materialer i skal bruge

Bind for øjnene
Slangekurve
Borde og stole
Stiger og andet, der kan stilles op og flyttes forholdsvis let

Sådan gør du dig klar

Instruktørerne forbereder en lille forhindringsbane. Den skal ikke være svær. Den kan bestå af nogle slangekurve, en stige, der ligger på tværs, borde, stole mm.

Kadetterne må ikke have set banen, før øvelsen starter, og de skal være inddelt i hold på 5-7 personer.

Beskrivelse af aktivitet

En af kadetterne skal guide de andre igennem banen, mens de har bind for øjnene. Det skal foregå langsomt, og der skal være fokus på kommunikation, og at alle er med på, hvad forhindringerne er.

Det kan være meget grænseoverskridende for nogle at have bind for øjnene. Vær derfor opmærksom på, om alle kadetter er klar på opgaven. Vær klar til at gribe ind, hvis nogle bliver for usikre.

Kadetterne skal gennemføre banen i hold på 5-7 personer.

Instruktioner du skal give deltagerne

"Vi har forberedt en forhindringsbane til jer. Men det foregår sådan, at en af jer skal lede de andre igennem banen, mens de har bind for øjnene. Derfor skal legen foregå langsomt, så ingen kommer til skade."

Hvad du skal passe på

Kadetterne skal som minimum bære hjelm under øvelsen.

Egnet til dette beredskabsfaglige emne

Variation af aktivitet

Afhængigt af antal kadetter og deres fysiske formåen, kan forhindringer gøres lettere eller sværere.