

Checkpoint Lassalyckan - påsklovsveckan

Planering: Amy Lundberg Ulricehamns OK



Dag 1:

Till ledarna: Det är viktigt att ni så snabbt som möjligt lär er alla barnens namn. Det är viktigt att barnen känner sig trygga.

Namnlek: Man ställer alla barn i en ring och man turas om att säga sitt namn och sitt favorit humör, t ex Hej jag heter Lotta och jag tycker om att vara förvånad (alla ska då se förvånade ut)

Misslyckade orienteraren kommer och berättar att han/hon har orienterat hela sitt liv och skulle precis iväg och orientera med en väldigt speciell karta som hon/han just fått, kartan är alltså ingen vanlig karta utan en skattkarta med en jättestor skatt. Det ledsna är nu att den misslyckade orienteraren har tappat både karta, skor, kompass och sportident!!!! Det blir då barnens uppgift att under de tre dagar som kommer leta upp allt detta och hitta skatten !!!

Uppvärmning: Familjen Larsson.

I Ulricehamns OK så finns det väldigt många familjer men vi har en lite extra speciell familj som kommer på alla tävlingar och älskar att orientera. Detta är då alltså familjen Larsson. Det kommer vara sju barn i varje grupp.

Mamma, pappa, storsyster Stina, lillebror Kalle, Farmor, Farfar och deras galna hund Fido. Då barnet hör "sitt namn" så ska barnet springa runt flaggstången. Om berättaren säger "hela familjen Larsson" så ska alla barn springa.

Historien är denna:

Det var en helt vanlig söndag. MAMMA satt och läste tidningen. PAPPA var i köket och ordnade morgondisken. FIDO låg på sin favoritmatta och slöade. Då kom barnen KALLE och STINA in och ropade:

Det är cirkus i stan, kan vi inte få gå dit frågade STINA.

Nej! sa PAPPA

Jo det kan vi väl. sa KALLE

Men det kan vi väl göra, sa MAMMA också frågar vi om FARMOR och FARFAR vill följa med.

Jippie !! Ropade BARNEN

FIDO vaknade nu till och viftade lite på svansen och gläfsste lite grand. När hela FAMILJEN LARSSON hade klarat av morgonbestyren gick de iväg till FARMOR och FARFAR. KALLE tyckte det skulle bli jättekul att få se på elefanter och kameler som de pratat så mycket om i skolan. STINA tyckte det skulle bli roligt att få se på alla clownen. PAPPA tyckte också det skulle bli roligt, han hade inte varit på cirkus sedan han var en liten pojk. FIDO var som vanligt glad när alla gjorde någoting tillsammans. Gissa om FARMOR och FARFAR blev förvånade när de ringde på dörren och hela FAMILJEN LARSSON stod utanför. Det blev verkligen en lyckad dag på cirkus för hela FAMILJEN LARSSON. Alla var nöjda. Jo kanske inte FARFAR då han fick betala allting. Men å andra sidan hade han precis vunnit flera tusen kronor på bingolotto. Efteråt gick hela FAMILJEN LARSSON tillbaka till FARMOR som bjöd på sina nybakade bullar. FIDO blev glad att de kom tillbaka. Han hade fått stanna i FARFARS fåtölj när hela FAMILJEN LARSSON var på cirkus.

Lek: Var är Lars??

Berätta: I varje orienteringsklubb finns det en person som aldrig kommer lära sig att hitta rätt.. I våran klubb så är det Lars. Lars har en bästa kompis som heter Bengt som alltid får ta och leta rätt på Lars.

Leken går ut på att alla barnen står i en ring, två utav barnen får ögonbindlar över ögonen och en blir Lars och en blir Bengt. Det är Bengts uppgift att hitta Lars. Lars och Bengt snurras några varv och blir sedan satta med ryggen mot varandra inne i ringen. Bengt kommer att fråga " Var är Lars?? " och Lars kommer svara "här är Lars". Leks en stund.

Fruktstund.

(De lite mindre ledarna så som Alice, Felicia och Axel har innan skärt upp frukt och går och delar ut det till varje deltagare.

Skattjakten börjar!

Barnen delas in i grupper 3-6 i varje grupp. Varje grupp ska ha två ledare.

Varje barn får varsin karta med en kontroll på. Barnens uppgift är att orientera sig till kontrollen. På vägen dit kommer de stöta på olika karttecken t.ex ett stigmors. Det är då barnens uppgift att komma ihåg hur ett stigmors ser ut på kartan för att kunna öppna den magiska silverlådan.



Karttecken dag 1:

Stig

sten

bäck

Gruppen ska gemenstamt beskriva hur karttecknena ser ut för att silverlådan ska gå att öppna.

Grupper med ledare: (grupperna är samma hela veckan)

Linnea och Gustav

Martina och Emilia

Agnes och Thea

Ludwig och Amy

Silverlådan dag ett: **ORIENTERINGSSKOR !!!!**



Berätta: Orienteringsskor är någonting som vi orienterare använder för att kunna ta oss fram snabbare, dom är därför mindre och tunnare än vanliga joggingskor. Orienteringsskor har också spikar under sulan för att man ska kunna greppa tag i marken och för att förhindra oss från att trilla. :D

Efter att din egna grupp har hittat silverlådan så beger man sig tillbaka mot uok-stugan. Där samlas alla grupper upp och man avslutar genom att leka lekar tillsammans. Eftersom alla inte kommer tillbaka samtidigt så har man uppsamling lekar där det går att bara hoppa in så som. 123 stjärna m.m

AKUT LEKAR (ifall något gått snett under dagen och barnen akut behöver leka något) Eller om ni får tid över.

Plåsterkull: Som vanlig kull, men du har två extra liv (dina händer), då någon kommer och tar dig på exempelvis axeln så måste du hålla din hand där emot.

Jätteknuten: Alla blundar och tar random någon annans händer, det gäller sedan att försöka ta sig ur röran **UTAN ATT SLÄPPA I HÄNDERNA!!!**

Båt fyr sten: Ta en bindel och sätt på den på den som ska vara båt. Snurra runt några varv. Stenarna är barn som kurrat ihop sig på golvet. Fyren säger tut om båten inte är nära stenarna. Men om båten är nära stenarna så säger fyren tut,tut,tut. Snabbt. När båten kommer fram till fyren ska den som var båt bli fyr nästa gång.

Härma djur: Alla barnen börjar med att gå runt. På ledarens instruktioner ska de imitera olika djur.

- lufsa som en björn
- flyg som en fjäril
- smyg som en räv
- skutta som en hare
- slingra som en orm
- simma som en fisk
- gå som en elefant
- grymta som en gris
- dansa som en apa

(kom gärna på egna förslag)

Glöm inte att allt detta går ut på att barnen ska ha roligt !!!

Dag 2 :

Uppvärmning:

Korv med bröd. Leken går ut på att det finns en kullare. Då man har blivit tagen ska man ställa sig spikrak tills det kommer två kompisar och befriar en genom att ställa sig på varsin sida och ropa korv med bröd!

Pepparkakskull:

Man ställer sig två och två plus två stycken som blir tagare och en som flyr, det gäller för den som flyr att ta tag i något utav paren, den som då står längst ut ska springa och ta tag i något annat par.

Knuten:

Gruppen delas in i mindre grupper med ungefär 5-8 personer i varje grupp. Man ska ställa sig i en ring och sträcka fram händerna sedan ska alla blunda och gå inåt i ringen och ta tag i någons annans händer. Det gäller sedan att få ut "knuten" till en ring. **UTAN ATT SLÄPPA HÄNDERNA!!**

Frukstund

Skattjakten del två.

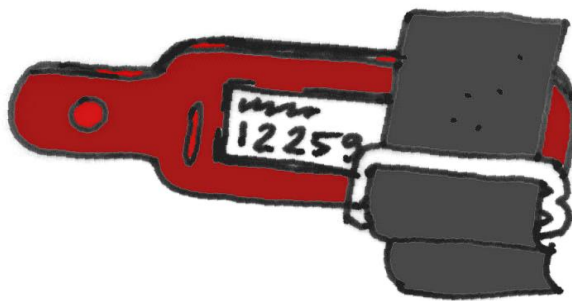
Dag två så delas barnen i nya grupper med 2-6 deltagare i varje grupp . Man får återigen varsin karta med en kontroll på, man passerar idag 3 nya karttecken och stannar och går igenom tecknet och kanske leker något.

Silverlådan dag 2: **SPORTIDENT !!!**

Karttecken dag 2:

stigmors
stenmur
mosse





Berätta: Vi orienterare springer ju en bana med olika kontroller. För att bevisa att vi har varit vid varje kontroll och för att mäta tiden har vi en sportident. Den stämplar vi med vid kontrollen och när vi kommer i mål. Sportidenten finns i många olika färger.

Då din grupp är klar så beger ni er tillbaka till UOK stugan. Där samlas alla och leker gemensamt tills dagen är slut.

AKUT LEKAR:

1 2 3 stjärna: Leken går ut på att det finns en "kollare" som står cirka 10 meter ifrån alla deltagare den står också med ryggen till dem. Då "kollaren" räknar 1 2 3 stjärna så får alla deltagare ta sig fram så långt som möjligt men då kollaren har räknat klart så ska han snabbt vända på sig och alla deltagare ska då frysa till is. Leken går ut på att komma fram till kollaren.

Tre steg: Tre pinnar läggs ut med litet mellanrum alla deltagare ska då ta tre steg mellan pinnarna. Den sista bestämmer vart pinnen ska flyttas. Om man inte klarar det så åker man ut. Leken är slut då det bara finns en deltagare kvar.

Dunken: Alla vet hur leken går till...

Födelselinjen: Gruppen ska ställa sig i ordning med den som fyller år först på året först och den som fyller år sist på året sist. **UTAN ATT PRATA MED VARANDRA.** Pratar man så har man förlorat leken.

Dag 3:

Sista dagen. Denna dag så kommer barnen först hitta den sista silverlådan och sedan skatten.

Uppvärmningslekar:

Kedje ta: Två tagare börjar, då en tagare tar en deltagare så blir de båda tagare och bildar en kedja genom att hålla i handen. Leken hålls på tills alla blivit tagna.

Kroppsdelskompisar: Parvis. Barnen ska röra sig över en yta. Det spelar ingen roll hur snabb du är. Med olika kroppsdelar i kontakt med varandra.

- ryggarna
- pannorna
- axlarna
- handflatorna
- öronen
- höfterna

Tunnelkull: En tagare. Då tagaren har tagit någon så ska den personen ställa sig bredbent och vänta på att bli befriad vilket sker då någon annan kryper emellan benen.

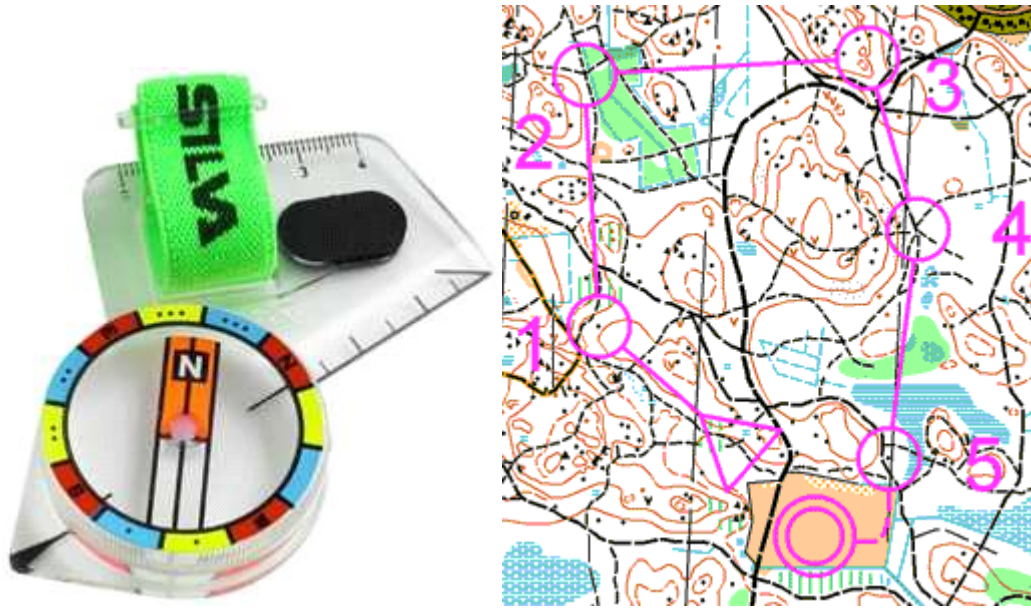
Lek Akrobaterna: Barnen delas in i grupper. De får sedan ett kommando tex 6 fötter 3 händer. Det betyder att 3 händer och 6 fötter får nudda marken för alla deltagare i laget, då alla klarar det så får de ett nytt kommando tex 7 knän ett huvud.

Skattjakten del tre.

Barnen delas återigen in i mindre grupper då det är dags att hitta den sista silverlådan.

Karttecken sista dagen:
kraftledning
grop
punkthöjd

Silverlådan sista dagen: Kompass och skattkarta!!



Berätta: Kompass är det viktigaste en orienterare har för att den hjälper oss att springa åt rätt håll. Med hjälp av kompassen kan vi passa kartan (alltså lägga den åt norr), vi kan passa kartan utan kompass också men det är mycket svårare. Berätta sedan att denna karta måste vara skattkartan!! och att ni snabbt måste bege er till startpunkten (där alla grupper samlas en bestämd tid) Vid startpunkten så får grupperna en kontroll var de ska besöka och de ska ta med sig det föremålet som ligger vid kontrollen. Grupperna samlas sedan vid startpunkten igen och går allihopa tillsammans till skatten.

Skatten kommer att bestå av: Godis, liten kompass och ett diplom.

Då alla barn fått en påse så går alla gemensamt tillbaka till uok-stugan där det bjuds på korv. Om det blir tid över så leks några lekar.