

Distriktslägret i Uppland

En av klubbarna i distriktet har huvudansvar för distriktslägret. UOF ungdom har ett rullande schema för vilken klubb som arrangerar. Lägret anordnas varje vår. **Fokus på lägret är social samvaro.** En möjlighet att få lära känna ungdomar från andra föreningar.

På lägret är ungdomarna indelade i följande fyra grupper:

Grupp	Ca ålder	Ansvarig klubb
Grön/vit	8-10år	2-3 klubbar
Gul	11-12år	2-3 klubbar
Orange	13-14år	2-3 klubbar
Violett	15-16år	Ledare från Upplandstruppen

Inbjudan och anmälan läggs ut på Eventor av klubben som har huvudansvar för lägret. Vid anmälan väljer deltagarna vilken grupp de vill tillhöra under lägret.

Den klubb som har huvudansvaret för lägret ansvarar för följande:

- Plats där lägret ska vara.
- Att fördela vilka klubbar som ska ha ansvar för vilka grupper. Finns i nuläget inget rullande schema.
- OCAD-kartfiler mejlas ut till de ansvariga klubbarna för att de ska kunna göra OL-övningar.
- Logi för deltagarna, med vanligtvis en övernattnig.
- Kvällsaktivitet med fokus på social samvaro. Kan vara en femkamp eller liknade.
- En kort samling/aktivitet för ledarna på lördag eftermiddag/kväll får gärna anordnas.

De klubbar som fått ansvaret för en grupp pratar ihop sig och fördelar följande arbetsuppgifter:

- "Lära känna övningar", som start på varje träningspass, alternativt att det ingår samarbete i OL-övningen.
- Valfri OL-övning, utsättningar av eventuella kontroller, samt utskrift av kartor.

Förslag på "lära känna övningar":

- Lägg ett långt rep på marken, eller använd något avlångt som tål att deltagarna står på. Alla deltagare ställer sig med minst en fot på repet utan specifik ordning. Deltagarna får sedan till uppgift att ställa sig i ordning från höger till vänster utifrån tex (längd ordning, födelsedag 1jan till 31dec, förnamn A till Ö, favoritmat A till Ö). Deltagarna måste hela tiden hålla minst en fot kvar på repet medan de ställer sig i rätt ordning.
- Alla deltagare står i en ring. Alla blundar och sträcker fram sina händer och hittar en annan hand. När alla har hittat två händer (ledarna kan behöva hjälpa till) får alla titta igen. Deltagarna ska nu reda ut "trasslet" så att alla tillslut står i en ring igen. Det kan även bli flera små ringar. Deltagarna får sedan någon minut på sig att ta reda på vem som står till höger respektive vänster. Sedan får alla deltagarna i tur och ordning berätta vilka personer som står till höger respektive till vänster om sig själv.

- Någon form av stafett. Finns oändligt med olika varianter på stafetter.

Här följer några förslag:

Tåget: Märk ut en kort bana. Dela in i lag. Första personen springer banan. Hämtar sedan upp en lagkompis. Springer banan igen och hämtar upp ytterligare en lagkompis och så fortsätter det tills alla i laget springer tillsammans hand i hand. Sedan lämnas en lagkompis av en efter en.

Blindstafett: Alla utom en person i laget har ögonbindel (kan vara en mössa/pannband). Deltagarna ställer sig i ett led med händerna på axlarna eller runt midjan på personen framför. De som står längst bak ser och ska försöka leda sitt lag längs en bana.

Snöret: Varje lag får ett snöre/rep som ska träs genom deltagarnas armar. När det är gjort springer laget en bana.

På SOFT:s hemsida finns förslag på övningar:

[Idébanken - Orienteringsförbundet](#)

[Klubbaktiviteter & material - Orienteringsförbundet](#)

Detta dokument ska vara levande. Har du förslag på övningar eller något annat? Ta kontakt med UOF:s ungdomskommitté så kan vi se till att dina förslag kommer med.