

Kompendie – I'll make a man out of you

Seniorkursus Vork – Efteråret 2018

Instruktører:

- Jesper Juhler Jensen - jesperdjoh@gmail.com
- Anton Kristensen - anton1.kristensen@gmail.com
- Christina Lewinsky - christina@lewinsky.dk

Resume af gruppen

I'll make a man out of you, er en tema gruppe, med afsæt i disney filmen Mulan, ønskede vi at give deltagerne mulighed for at rykke deres grænser for hvad de normalt føler sig trykke i, derudover lagde vi op til en meget kønsbestemt aktiviteter og at alle var lige, dette gave mange gode diskussioner, og udviklede deltagerne. Med et afsæt i en militær tilgang oplevede deltagerne ofte at handlinger har en konsekvens og at man løfter bedre i flok. Ugen igennem oplevede deltagerne stor udvikling gennem synlige delmål og fik et godt sammenhold, foruden en masse oplevelser og brugbare aktiviteter de kan bruge i deres fortsatte kreds arbejde.





Indholdsfortegnelse

Etablering af lejr	3
Klatring bart med topanker	3
Sminke, handlebane, parere ting	4
Pony games	5
Bueskydning, slackline, fragte ting på hovedet	6
Gruppernes døgn	7



Etablering af lejr

Deltagerne skulle lave en cirkelformet lejr med udgangspunkt i et festtelt, rammerne blev beskrevet og deltagerne brugte det meste af de første nat på at udbedre den. undervejs blev de presset med forskellige ekstra opgaver og løbeture.

Materialeliste/todo liste

- Slå telte op
- hente rafter
- hente presenninger
- hente pælebor
- lave hegn
- etablere bålplads
- overholde en vagtplan
- minestrimmel
- strøm

Klatring bart med topanker

deltagerne skulle udfordres og klatre op af et bart træ uden hjælpe midler senere på ugen skulle samme øvelse gentages. denne gang med større succes.

Todo liste

- pæleklatring, top anker sættes højt i enkeltstående træ uden grene, deltagerne skal uden de rigtige hjælpemidler klatre så langt op i træet som det er muligt og sætte et stykke tape eller minestrimmel.
- succesrate: Alle deltagere oplever det meget besværligt at komme op i toppen og kommer ikke særlig langt.



Sminke, handlebane, parere ting

Deltagerne skulle igennem flere aktiviteter herunder en handlebane hvor man på tid skulle markere dåser med en pind, derudover blev de sminket som japanske kvinder og parerede sølvpapirs kugler med ris i.

Materialeliste

- dåser, kosteskaft, sølvpapir, sminkesæt, ris, snor





Pony games

Deltagerne skulle lære at ride på heste, inden skulle de hjælpe med at klargøre hestene, samt lave simple øvelser med hestene

Materialeliste

- heste, hjelme





Bueskydning, slackline, fragte ting på hovedet

Deltagerne skulle i rotering, lave øvelser med bueskydning, slackline og bære ting på hovedet.

Deltagerne blev introduceret og fik fremvist de forskellige aktiviteter bagefter øvede vi, særligt slackline var der meget stor succesrate.

Materialeliste

- buer
- pile
- slacklines





Gruppernes døgn

Wipeout på søen

4 kanoer sættes sammen og der er en konkurrence kl. 13.00 - 15.00 våddragter.

tørskin sokkepaintball/capture the flag - (2-3 t.) 16.30 - 19.00

Aftensmad

Ravninge broen slangebøsse/katapult - 20.30 - 23.00

Deltagerne skal lave en slangebøsse og konkurrere om at ramme mest muligt. tænker måske vi skal have fat i nogle elastikker og samt gaffa og måske skal vi i virkeligheden skyde med kokosnødder, for at få noget rundt der flyver og rammer nemmere.

brunmosehallen stridsvogne

masser af nat aktivitet.

retur til vork





Tak for et super kursus til alle de dejlige deltagere!

