



FDF
FRIVILLIGT
DRENG- OG PIGE-
FORBUND

Kompendie – Vorkmester

FDF Seniorkursus Vork – Efteråret 2019



Resume af gruppen

I gruppen Vorkmester har vi prøvet at tænke ud af boksen, hæftet os ved detaljen, det usagte og ikke mindst udfordret reglerne. Kurset var en uge med konkurrence i højsædet. Vi har dystet i rammen af forskellige gruppesammensætninger og til tider helt alene, for til sidst at kunne udnævne den endelige vinder.

Med kompendiet vil vi give jer et lille udpluk af de aktiviteter, som vi har prøvet kræfter med under efterårets kursus. Kompendiet er tænkt som inspiration til jer, så tag det med som I kan bruge til at lave den fede aktivitet til uge mødet, på sommerlejren eller i landsdelen. Skulle I have nogle spørgsmål til aktiviteterne, så må I endelig kontakte én af os.

Endnu gang TAK for et skønt kursus i jeres selskab. Vi håber på at se jer alle sammen igen rundt omkring i FDF-land.

Kærlig hilsen Stine, Mikal og Emma

Instruktører:

- Emma Samuelsen, emma@fdf.dk
- Stine Berg, stinebergsoerensen@gmail.com
- Mikal Weber, Mikalyjlw@gmail.com

FDF giver børn og unge
et ståsted
at møde verden fra

Evt. indholdsfortegnelse alt efter længde på kompendiet

Aktivitet nr. 1: Det store Vorkmesterløb	3
Aktivitet nr. 2: 100-postløb	6
Eventuelle bilag	8
Billeder	11

Aktivitet nr. 1: Det store Vorkmesterløb

Alle deltagere bliver placeret i en stor cirkel i deres eget private felt. Alle materialerne og instruktører står i midten af cirklen. Alle deltagerne får udleveret en post, som de skal løse. Når posten er løst skal instruktørerne godkende den. Hvis posten godkendes får deltageren en ny post, men hvis posten ikke godkendes får deltageren en straf. Når straffen er klaret får deltageren en ny post. Deltagerne må ikke forlade deres felt, andet end hvis det står skrevet på den enkelte post. Deltagerne må heller ikke snakke med de andre deltagere. Hvis dette sker får de en straf, som de først skal løse før de må gå videre med deres post. Sådan fortsætter det indtil der er gået et bestemt antal tid eller til en af deltagerne har været igennem alle posterne.

Posterne:

1. Inde i midten er der en færdig perleplade. Nu skal du bygge en perleplade der er magen til, på din egen plade i dit felt. Halvvejs mellem perlepladen og dit felt står der en æske med perler du kan bruge. Perlepladerne og perlerne må ikke flyttes på.
2. Sortere et antal perler med sugerør med hænderne på ryggen
3. Løs en sudoku (se bilag)
4. Gæt sange ud fra Emojis (se bilag)
5. Fold en frø ud af et stykke papir
6. Sig til når der præcis er gået 5 minutter. Du må ikke bruge ur, mobil eller andre ting der kan vise tiden. Tiden starter nu.
7. Vi har valgt en farvet rækkefølge - i bunden af alle gummiænder er der en farve. Nu skal du stille gummiænderne op, så de står som i den udleveret rækkefølge. Du må kun tage én gummiand ad gangen og du skal starte med at finde den farve der er længst til venstre. Under nogle af ænderne er der ingen farve og dem må du gerne tage op af bassinet og tage med tilbage og så er de gummiænder ude af spillet. Hver gang du har taget en and op af vandet, skal du løbe retur til dit felt. Hvis du tager en gummiand op med en anden farve end du er nået til i rækkefølgen, skal anden tilbage i vandet, og du skal retur til dit felt inden du må tage en ny and op af vandet. Du må gerne forlade dit felt til denne post.
8. Bind dobbelt halvstik om et træ. Afstanden til træet er 1 meter. Du må gerne forlade dit felt til denne post.

9. Få en mønt til at ramme ned i glasset i bunden af et fyldt kar med vand. Feltet må gerne forlades til denne post, da karet står inde i midten af cirklen.
10. Find ting der starter med hvert bogstav i alfabetet undtagen Q, W, Z, Æ, Ø, Å. Man må gerne gå uden for sit felt, men ikke snakke med de andre deltagere. Du har alt den tid du skal bruge.
11. Skriv et sangvers på melodien "Jeg er musen Hannibal". Du har alt den tid du skal bruge.
12. Sæt tingene i rigtig rækkefølge efter hvor meget de vejer.
13. Picture cross (se bilag)

Straf:

- Løbestraf
- Vente i 5 minutter
- Klip græsset i sit felt med en saks
- Sortere rørperler i farver
- 20 armbøjninger
- 20 mavebøjninger
- 20 squats
- Flytte brænde fra et sted til et andet sted

Materialeliste

- 2 ens perleplader
- Perler
- Sugerør
- Perler til at sortere
- Reb til at binde knob
- Skriveredskaber
- A4-papir
- Gummimænder med farver under bunden i et stort kar med vand
- Sakse
- Lille mønt
- Shotglas i bunden af et kar med vand
- Ting der vejer forskelligt
- Stopur

Forberedelse

Du skal lave deltagernes felter, som cirka skal være 1x1 meter. Kan laves med kegler eller minestrimmel Derudover skal du have fundet alle materialer frem. En god ide at lave en seddel hvorpå alle deltagernes navne står og alle posterne. Så kan man krydse af undervejs, så man kan huske hvilke poster de forskellige deltagere har haft.

Et godt råd: Laminer de poster som du finder i bilag, så posterne kan genbruges. Hvis deltagernes skriver med sprittusch på posterne kan det vaskes af med sprit og genbruges.

Aktivitet nr. 2: 100-postløb

Det er et løb hvor man enten kan være holdvis eller individuel. Hvert hold får en spillebrik og skal nu slå med terningen. Hvis holdet slår fx. en 5'er, så rykker holdet deres brik hen på feltet med nummer 5 på spillepladen. Nu skal holdet ud og finde post nr. 5. Posterne er en blanding af gåder, spørgsmål og aktive poster. Når holdet har fundet posten, løber de tilbage til spillepladen hvor spilmesteren står. Her fortæller de svaret på posten. Hvis det er en aktiv post, er der her de skal fremføre posten for spilmesteren. Hvis spilmesteren godkender svaret, må holdet slå med terningen. Holdet slog nu en 4 med terningen og må derfor rykke deres brik 4 felter frem på pladsen. Det vil sige at nu er holdet på nr. 9 på spillepladen og skal nu ud og finde post nr. 9.

Hvis nu holdet svarer forkert, rykker holdet et felt tilbage på spillepladen og skal først ud og finde den nye post og løse den, før de må komme tilbage og slå med terningen igen.

Sådan fortsætter løbet indtil det første hold rammer post nr. 100.

Gode råd:

- Man kan lave 100-post løbet om så det passer til den aldersgruppe man laver det til. Posterne kan omhandle alt fx. jul, FDF eller disneyfilm.
- Man kan sagtens lave færre end 100 poster hvis det fx. er for mindre børn
- Man kan også lave det med billeder, hvis man fx. skal lave det for puslinge eller tumlinge, da de ikke kan læse.
- Hvis man laver det i hold, skal holdene MAX. være på 3 deltagere.
- God ide at have flere spilleplader hvis der er mange hold i gang på én gang.

Materialeliste

- En spilleplade (Gerne lamineret)
- Spillebrikker
- Terninger
- Svarark til spilmesteren

Forberedelse

Inden løbet starter skal du have printet, klippet og hængt alle posterne op i afgrænset område. Derudover skal du have printet og lamineret spillepladen. En god ide kan være at sætte spillepladen fast med tape, så den ikke glider på bordet. Enten så kan du finde spillebrikker til deltagerne eller også kan deltagerne selv gøre det. Nu er du klar til 100-post løbet



Posterne til 100-postløbet:

Spillepladen, svarark og posterne er vedlagt som bilag, så man kan tage dem direkte og printe dem.

Hvis man ønsker posterne eller spillepladen i Word-fil er man velkommen til at skrive til Emma på emma@FDF.dk

Eventuelle bilag

Sudoku-posten:

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9

Gæt sange ud fra Emojis:

Gæt en Kunstner

Kunstner 1:



Kunstner 2:



Kunstner 3:



Kunstner 4:



Gæt en sang

Sang 1:



Sang 2:



Sang 3:



Sang 4:



Svar på kunstner og sange:

Kunstner 1: Rolling Stones

Kunstner 2: Micheal Jackson

Kunstner 3: Red Hot Chili Peppers

Kunstner 4: Citybois

Sang 1: Call me maybe

Sang 2: Angel Zoo

Sang 3: I see fire

Sang 4: Hvor skal vi sove i nat?

Picture cross posten:

Nonogram opgave:

Her ser du et eksempel på hvordan en opgave skal løses. Opgaven er til venstre og det rigtige svar til opgaven er til højre. Nonogram består af et skema, hvor du skal finde ud af, hvilke felter der skal farves med sort, og hvilke der ikke skal. De felter der ikke skal farves, kan evt. markeres med et X. I venstre side af hver række står nogle tal. Antallet af tal fortæller hvor mange serier af sorte felter der skal være i rækken. Det enkelte tal fortæller hvor lang hver serie skal være.



Løs nedenstående nonogram opgave:



Billeder:



