



**FDF**

FRIVILLIGT  
DRENG- OG PIGE-  
FORBUND

# Kompendie – Når Virkeligheden Rammer

FDF Seniorkursus Vork – Efteråret 2022

## Instruktører:

- Mikal Weber, [Mikalyjlw@gmail.com](mailto:Mikalyjlw@gmail.com), 51904471
- Casper Skourup, [Casper.skourup@gmail.com](mailto:Casper.skourup@gmail.com), 22863869
- Alberte Schimmell, [Alberte.schimmell@gmail.com](mailto:Alberte.schimmell@gmail.com), 27850515

## Resume af gruppen

Gruppens deltagere måtte give afkald på deres hverdags privilegier og komfort. Det har været en central del af kurset at tvinge deltagerne til at reflektere over hvad der egentlig er nødvendigt - mad og søvn har været på spil, og ikke blot på egne vegne, men deltagerne har også skulle træffe valg med konsekvenser for øvrige medlemmer af gruppen.

Deltagerne er i løbet af kurset blevet udfordret på deres personlige grænser, samarbejdsevner og opgaveløsning. Der har været skærpet fokus på at belaste deres fysiske og mentale robusthed. Udfordringerne som deltagerne er blevet udsat for, har haft forskellig karakter og varieret i krav til både tempo og koncentration - deltagerne har derfor måtte være særdeles omstillingsparate. Deltagerne har været under stort pres og udsat for ekstrem søvnmangel, samtidig har de i perioder haft meget begrænset indflydelse og overladt til resten gruppens beslutninger, hvilket har sat store krav til forståelse af gruppedynamik og fællesskab samt personlige forhold.



Vork Efterår 2022 // Når virkeligheden rammer

FDF giver børn og unge  
et ståsted  
at møde verden fra

## **Indholdsfortegnelse**

Jobbanksløb	3
Fristelesløb	4
Testperson ”Er det hårdt eller jeg bare dum?”	5

## Jobbanksløb

- For at kunne få et møde hos jobcenteret, skal man først have en adresse.
  - Den får de ved at der ved borgerservice hænger sedler med adresser i forskellige koder, som de skal løse.
  - Når de har løst koden kan de aflevere en adresse, og dermed tage et job
  - Jobbene ligger bare som laminerede kort, hvor der står en jobtitel på den ene side, den side op mod dem (fx Gartner), på den modsatte side, står der hvor, hvordan og løn,
  - Så løber de ud til stedet, hvor der hænger en seddel, med en opgave på. Den tager de med tilbage og løser opgaven.
    - Alle opgaver løses altså ved borgerservice.

## Materialiste – Se Bilag 1

### Forberedelse

- Print og hæng poster op
- Gør materialer klar til posterne.

## **Fristelesløb**

Deltagerne vil blive sendt ud på et fristelsesløb, hvor de vil blive stillet overfor udfordringer, hvor de enten kan vælge at give penge eller beholde. Løbet er individuelt og deltagerne vil derfor blive sendt afsted en ad gangen med 6-7 min mellemrum. Resten af deltagerne bliver stående i en rundkreds med bind for øjnene.

## **Materialeliste**

### **Poster**

1. Tag en lap og mist 800 kr. Hvis ingen af jeg tager en lap mister gruppen 10.000 kr.
2. En lille pige har brug for hjælp. Hun har intet sted at bo, spise eller drikke. Hjælp pigen med at komme på børnehjem. Tag en lap og giv pigen 2000 kr, så hun kan komme på børnehjem.
3. Tag en lap og mist 800 kr. Hvis ingen af jeg tager en lap mister gruppen 10.000 kr.
4. Nøglen: Deltagerne har mulighed for at betale 2000 kr for en nøgle. Denne nøgle kan måske bruges til noget senere på ugen? (ikke rigtigt, men det ved de jo ikke)
5. Tag en lap og få 800 kr i gæld. Hvis ingen fra gruppen tager en lap, så mister hele gruppen 10.000 kr.
6. Æske, her ses 3 konvolutter. Måske er der noget værdifuldt i.... Måske ikke.... Du må kun åbne en konvolut. Gruppen mister 5000 kr, hvis du gør det.

## **Forberedelse**

- Print poster og klip snips som man kan hive af.
- Print kort.
- Hæng poster op.
- Evt. bind for øjnene
- 3 konvolutter.
- Hegnspæle

## Testperson "Er det hårdt eller jeg bare dum?"

### Materialeliste

Hård Opgave	Beskrivelse	tænke Opgave	Beskrivelse																																																																																	
Armbøjninger	20 stk	Læg puslespil	De har 10 min																																																																																	
Englehop	40 stk	Sorter perler	Opdel perler i 5 skåle efter farve																																																																																	
Løb	Løb 2 gang rundt om vork	løs gåden	Der er 30 passagerer i bussen. 19 står af ved første stoppested, 6 ved det andet og 2 mere ved tredje stoppested. Hvor mange mennesker er der tilbage på bussen?  Svar: 4. Husk chaufføren.																																																																																	
Frøhop	Frøhop rundt om vork	Løs sudoku	<table border="1"> <tr><td>3</td><td>4</td><td></td><td></td><td>8</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>8</td><td></td><td>6</td><td></td><td></td><td>2</td><td></td><td>9</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>4</td><td></td><td>9</td><td>8</td><td>1</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>8</td><td>3</td><td></td><td></td><td>4</td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>5</td><td>1</td><td></td><td></td><td>6</td><td>8</td></tr> <tr><td></td><td>5</td><td>7</td><td></td><td>6</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>9</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>6</td><td>8</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td></td><td>8</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>6</td><td>2</td><td>8</td><td>1</td><td></td><td></td></tr> </table>	3	4			8					8		6			2		9					4		9	8	1			8	3			4			1				5	1			6	8		5	7		6						9					6	8		2		8						5				6	2	8	1		
3	4			8																																																																																
8		6			2		9																																																																													
			4		9	8	1																																																																													
	8	3			4			1																																																																												
			5	1			6	8																																																																												
	5	7		6																																																																																
	9					6	8																																																																													
2		8						5																																																																												
			6	2	8	1																																																																														
Sally	Lav en sally	Fold en fisk	<p>A Fish2</p>																																																																																	
Sjippe	3 min sjipling Med reb	Løs sudoku	<table border="1"> <tr><td></td><td>3</td><td>8</td><td></td><td>9</td><td></td><td>1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>5</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>9</td><td>3</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>7</td><td>3</td><td>5</td><td></td><td></td><td>2</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>6</td><td>3</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>8</td></tr> <tr><td></td><td>8</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>7</td><td>4</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>8</td><td></td><td>3</td><td></td><td></td><td>9</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td></td><td></td><td></td><td>7</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>8</td><td>1</td><td></td><td></td><td>6</td><td>9</td></tr> </table>		3	8		9		1				5					9	3					7	3	5			2			6	3					8		8					7	4		3	4				1				8		3			9				4				7				5				8	1			6	9
	3	8		9		1																																																																														
	5					9	3																																																																													
			7	3	5			2																																																																												
		6	3					8																																																																												
	8					7	4																																																																													
3	4				1																																																																															
8		3			9																																																																															
4				7				5																																																																												
			8	1			6	9																																																																												
Burpees	30 stk	Flip presenning	3 personer (eller mere)  Alle står på presenning og skal flippe den mens de står der.																																																																																	
Boxjump	på bænken 25 stk	Hvad er næste tal i rækkefølgen?	1, 3, 7, 15, 31, 63, 127  Svaret 255																																																																																	

			I denne talfølge finder man det næste tal ved at gange med 2 og lægge 1 til.
Mountain climbers	50 stk	Klip dette gækkebrev	
Sprællemænd	50 stk	Løs gåden	<p>1961 er et specielt år, fordi årstallet kan vendes rundt 180 grader, og der vil stadig stå 1961. Hvornår kommer der igen et årstal, som har denne egenskab?</p> <p>Svar: Det sker igen i 6009, ikke før.</p>

## Forberedelse

Print og hent materialer til tænkeopgaver og til hårdopgaver.

## Selve aktiviteten

Med de hårde øvelser slår man med en terning. Terning Slaget afgør tingen man skal have med under øvelsen fx (hvad man lige kan finde)

1. pind
2. sækkepude
3. blindebriller
4. vandkop på hoved
5. Sugerør
6. Sandsække på fødder

Når man har lavet en hård opgave laver man bagefter en "tænke" opgave.