

AKTIVITETSVEILEDER

KRIK har samlet leker og aktiviteter som tar hensyn til smittevernregler og anbefalinger fra myndighetene. Dette for å sikre oss selv og våre medmennesker, og for å holde oss friske og raske i tiden fremover.

KRIK vil bidra i dugnaden med å stoppe viruset, og det er derfor viktig at all KRIK-aktivitet drives innenfor smittevernreglementet. Det er ikke alltid lett å vite hva som er greit og ikke, derfor har vi prøvd å samle tips og inspirasjon til aktiviteter til dere her. Husk god avstand uansett aktivitet!

Frisbeegolf

Frisbeegolf har blitt en utrolig populær sport de siste årene. Det eneste man trenger er 1(2-3-4-) frisbee(r) per person. Det finnes flere frisbeegolfbaner rundt om i Norge, så gjør et googlesøk og sjekk om det finnes en i nærheten av dere. Om du ikke bor i nærheten av en slik bane, kan man lage sin egne ved å markere forskjellig mål i omgivelsene. Mål kan f.eks. være trær, stoler, steiner osv. Bruk fantasien! Poengene regnes ut i fra hvor mange kast som brukes for å nå mål, personen som har brukt færrest kast, vinner.

Killer

Killer er en gøy basketballkonkurranse der man spiller alle mot alle. Dere trenger 2 basketballer. Deltagerne står på rekke bak hverandre foran kurven – husk 1 meters avstand i rekken. De 2 første personene (A og B) har hver sin ball. A skyter fra straffemerket. B skyter umiddelbart etterpå. A er ute hvis B scorer først. B gir ballen til nestemann i rekka (C) og stiller seg bakerst i køen. Scorer C før B er B ute osv. Scores det ikke direkte på skudd fra straffemerket, tas ballen og lay-up kan benyttes etter returen (dvs en tar ballen før den treffer gulvet eller spretter mer enn en gang). Hvis ikke må en tilbake til straffemerket og kaste på nytt. Poenget er å score før personen bak deg i rekka scorer. Når det bare er 2 personer igjen kastes naturligvis ikke ballen til personen bak i rekka, men begge må løpe tilbake til straffemerket og skyte på nytt helt til det scores.

Hengekøyetur

Samle gjengen, pakk hengekøyene deres i sekken og dra ut på tur et sted der det finnes gode trær å henge i. Dette er utrolig koselig og ikke minst en herlig måte å komme seg ut på. Om det er et vann i nærheten –ta et bad!

Spikke pil & bue

Dra ut i skogen, ta med dere utsyr og lær hvordan man kan lage pil og bue. Dette kan være svært lærerikt for både barn og voksne. Dere kan også kjøre i gang konkurranser med selvlagd pil og bue.

Fjærhåndball

Her trenger vi en fjær/ballong og noen aviser. Trekk en linje midt gjennom salen. Deltakerne deles i to lag, ett på hver side av streken. Hver deltaker forsynes med en avis. En fjær/luftballong, som kan fly, kastes ut midt i salen og det gjelder nå å vifte "fjæren" (ikke berøre dem med viften) over på motpartens side av streken. Det gis poeng hver gang "fjæren" faller på gulvet på motpartens side. Pass på å ikke komme for tett, kanskje dere kan markere opp områder på hver side av streken, slik at alle får ansvar for hvert sitt. Personen innenfor området har da ansvar for fjæren/ballongen om den nærmer seg hans/hennes område.

Kortstokkstafett

Denne stafetten kan gjøres både ute og inne. Ta med en kortstokk og del dere inn i 4 lag. Lagene blir plassert ut i hvert sitt hjørne og kortstokket strøs ut i midten av denne firkanten, alle kortene er snudd ned mot bakken. Hvert lag får tildelt en sort som de skal representere – hjerte, ruter, kløver eller spar. Konkurransen foregår slik: 1 fra hvert lag skal løpe inn til midten, snu et kort – hvis det er sin sort kan man løpe tilbake og ta med kortet... om det er feil kort må man legge det ned igjen og løpe tilbake for å veksle med nestemann. Første laget til å få alle tallene fra sorten sin vinner. OBS – man kan ikke veksle med hånda.

Lær dere noe nytt!

Å trikse med ball. Stå på hendene. Sjonglere. Å stupe. Osv. Kanskje en deltaker i lokallaget kan noe kult som kan læres bort til resten av lokallaget?

Stafetter - Uten fysisk kontakt ved veksling.

Lag morsomme hinderløyper. Hopp over bukker, kryp under stoler, balanser på bommer, gå baklengs på en strek mens du kikker gjennom en dorull, klatre i tau, ha poster med armhevinger, sit-ups, stup kråke, spis tre knekkebrød underveis, løp 10 ganger rundt en kjele før man tar samme løypa tilbake. Fantasien er den eneste begrensningen!

Konkurransen - Frakte vann uten å søle

I denne konkurransen kan man velge om man vil ha alle mot alle eller dele inn i flere lag. Det deles ut bøtter som er fylt opp med vann som man skal fraktes gjennom en slags hinderløype, uten å søle. Vinnerlaget er det laget som har mest vann igjen i bøtta. Er nok best å gjøre denne konkurransen ute slik at det ikke blir så mye søl inne.

Konkurransen - Veie vann

Denne leken er en veie-stafett. Vi deler inn i 4 lag og hvert lag får utdelt to 1,5l flasker. Den ene er helt tom, og den andre er helt full. Målet med leken er å klare og veie 300 gram med vann i den ene. Når lagene tror de har 300 gram, så løper en fra laget gjennom en hinderløype. I enden av hinderløypen sitter det en leder, du gir vannflasken til lederen og han setter den på vekta. Så roper han ut hvilket tall dere har, for eksempel 256. Da må du løpe tilbake til laget ditt og fylle på litt mer vann. Det laget som først klarer å veie 300 gram vann i flasken, vinner stafetten.

Boksen går

Man er aldri for gammel eller ung til å leke boksen går, eller hva? Ta dere en tur ut i skogen eller på et annet fint sted, finn en boks og kjør lek!

Sykkeltur

Ta med gjengen på en sykkeltur rundt et vann, til en strand, i en skog eller langs veien. Alt etter hva som er i nærområdet deres og som passer best for dere. Ta gjerne med god niste, fyr opp et b l (om det er lovlig) og kos dere skikkelig!

Skiskyting med basketball

Her trenger vi en basketball og en kjegele til hvert lag. Plass r en kjegele for hvert lag midt i salen. Leken fungerer som en skiskytings-stafett, der én fra hvert lag (om gangen) springer en runde i salen. På første basketkurv er det liggende skyting på rygg, og på andre kurv er det ordinær, stående skyting. Skudd kan avfyres fra alle avstander. Totalt skudd på hver kurv. Hver bom gir to strafferunder rundt kjegele midt i salen. Når runden og evt. straff er gjennomført, veksler man med nestemann på laget.

L petur

Det er alltid godt   komme seg ut på en joggetur. Det anbefales også med et bad som avslutning på en herlig økt.

«Floor is lava»

«Gulvet er lava», og om du tr kker på det er du ute. Hvem klarer   stå igjen til slutt uten   bli brent opp av lavaen? Her finnes det ingen begrensinger, inne, ute, man kan lage en kul hinderløype til leken og lignende. Få med hele gjengen på en tøff og gøy utfordring!

Skating/ longboard/ rulleskøyter/ sparkesykkel

Dra ut på en skikkelig rulletur med gjengen, på flatt eller bratt område – det bestemmer dere. Også en stor fordel   ha god beskyttelse på  

Hiphop - koreografi fra Youtube?

Kan du danse? Om du kan danse eller ikke, spiller det ingen rolle. Her kan vi alle lære oss noen triks og fete koreografier på Youtube.

Volleyball

Alltid gøy å spille volleyball, dere kan spille inne i en hall eller bruke noen beachvolleyballbaner i nærheten. Husk å vaske ballen både før og etter trening.

Fotball

Les om anbefalinger på Norges Fotballforbund sine nettsider og følg de så godt dere kan når dere spiller fotball. <https://www.fotball.no/tema/nff-nyheter/2020/nye-koronavettregler/>

Prikken

Dette er en fotballkonkurranse som er veldig gøy for hele gjengen. Alle som er med har 12 prikker (liv) hver, dere kan selvfølgelig justere antall prikker etter hva dere ønsker. Dere starter med at 1 person står i mål. Resten av deltakerne står bak straffemerket og skal skyte på mål, én om gangen. Når noen bommer på målet, må de bytte med personen som står i mål, målvakten må skynde seg med å hente ballen slik neste mann kan skyte på mål slik det blir litt god fart på konkurransen. Om du står i mål og en person scorer på deg, mister du 1 prikk. Det gjelder å redde skuddene som kommer på mål slik du kan komme deg ut og kan score mål på de andre. Hvis målmannen ikke er klar og noen scorer, mister man fortsatt prikker, her gjelder det å følge med og vær rask i bevegelsene. Det gjelder å stå igjen med flest prikker til slutt, de som mister alle prikkene sine er ute.

Kanonball med 2 eller 3 baller

Spill først kanonball med én ball etter vanlige regler. Etter en stund kastes en ny ball utpå. Det er nå to baller med. Etter hvert kastes en tredje ball inn i spillet. For å holde intensiteten oppe må hver ball kastes innen 10 sekunder etter at ballen er tatt imot.

Dansk kanonball

Dansk kanonball har i utgangspunktet vanlige kanonballregler, men dette er alle mot alle – ikke med to lag. A stikker B ved å kaste mot B. Treffer A, er B tatt og er ute av spillet. Når A kaster mot B har A kun lov å ta ett steg med ballen. Skal A vandre eller flytte seg nærmere de andre må han kaste ballen i veggen, bevege seg, og så ta opp ballen for å kaste den. På denne måten vandrer A rundt i salen og kaster mot andre helt til andre klarer å fange ballen eller å ta den etter at ballen har vært i gulvet. Hvis A tar B,C,D,K,L er alle disse personene ute. Disse frigjøres ved at eksempelvis E snapper ballen og tar A. Da er alle som A tok frie og dermed med i spillet igjen. A setter seg og kommer utpå banen igjen hvis E (som tok A) blir truffet. Vanligvis klarer ikke noen å vinne, men utvikler du taktikk og strategi er mulighetene større. Du blir *ikke* tatt dersom ballen treffer hodet, går først i gulvet eller du tar ballen med hendene.

KRIK-ball

KRIK-ball er en variant av dansk stikkball der man må *sparke* kanonballen på hverandre i stedet for å kaste. Ballen må treffe de andre før den treffer bakken, veggen e.l. Hodet er ikke fritt. Det er lov å skyte så hardt som samvittigheten tillater. Når man blir skutt må man stå inntil veggen til den personen som tok deg blir skutt. Hvis man klarer å skyte alle uten å bli skutt selv, har man vunnet. Leken fungerer godt med 3-4 baller og alt fra 4-5 stk til 15-20 stk.

Hjørne-volleyball

Hjørne-volleyball er velegnet når det er mye folk. Samme prinsipp som hjørnefotballen. To lag på hver banehalvdel, men bare ett spiller om gangen. Laget som får poeng blir stående og det andre laget går ut. Laget som fikk poeng tar en ny serve umiddelbart, så utelagene må følge med og skynde seg innpå når det blir deres tur. Poeng kan regnes for det enkelte lag, eller summeres for hver side. Tidsbegrensing for hvor lenge et lag kan spille om gangen kan også være et lurt trekk.

Badminton

Er det vindstille der dere bor, eller har dere mulighet til å være inne, er det utrolig gøy å arrangere en badminton-konkurranse, eventuelt bare spille for gøy. Skaff dere noen rekkerter og spill med hverandre. Det er viktig å vaske rekkertene både før og etter bruk.

Orientering

Orientering er en idrett som går ut på at man skal ta seg raskest mulig gjennom en løype i et bestemt terreng ved hjelp av kart, kompass og naturobservasjoner. Vi oppfordrer dere til å lage en kul og gjennomførbar KRIK-orientering til lokallaget deres. Kanskje det blir en skattejakt ut av orienteringen med en heftig premie?

Dødball

Til dødball trengs det en stor ball som er lett å slå. Gruppen blir delt i to lag, et ute- og et innelag. Hvem som skal starte ute blir avgjort ved trekking. En «målvokter» fra utelaget kaster opp ballen for «slåeren» på innelaget. Etter å ha slått ballen, løper slåeren til mål 1, 2, 3, 4 og 5. Dette er sirkler som ligger i en bue fra inneområdet, gjennom uteområdet og tilbake. Slåeren kan gjøre dette i flere etapper og stoppe i hvilke mål han vil. Når han er igjennom alle målene stiller han seg bakerst i rekken. Utespillerne står spredt rundt i salen for å fange ballen. Gjøres dette før ballen treffer bakken, kalles det en pol. Da ropes «Død», og slåeren går ut av spillet, så sant han ikke stod innenfor et av målene. Fanges ballen etter å ha vært i gulvet, må den kastes inn til målvokteren. Når denne har fått ballen roper han «Død», og slåeren må gå ut hvis han ikke hadde kommet seg til et mål. Utelaget kan også «stikke» innelaget. Det vil si å kaste ballen på en innespiller mens han er på vei fra ett mål til et annet. Utelaget kommer da inn, og alle spillerne er med i spillet igjen. Klarer derimot den som blir «stukket» å fange ballen før den går i bakken, så fortsetter lagene som før. Hver innespiller har 1 slag, men er det bare én igjen har denne 3 slag.

Spikeball

Spikeball er for de som er glad i fart og spenning. Enten du er barn, ungdom eller voksen, dette spillet vil få deg opp og i bevegelse. Spikeball er utrolig morsomt og gir deg mange utfordringer. Spillet minnes veldig om volleyball... man får kjøpt spikeballset på nettet og det er lett å frakte med seg over alt.

Rebusløp eller bilrebus

Lag et KRIK-rebusløp gjennom hele gymhallen, banen eller hvor dere enn er. Dere kan lage mange forskjellige gåter og oppgaver som man må finne løsningen på/gjennomføre for å kunne gå videre. Dere kan bruke både aktive og sportslige øvelser eller finne frem gåter, quiz, oppgaver om tro og lignende.

Fotball-bowling

Fyll opp brusflasker med vann, mål opp avstander som dere skal skyte fra – gjerne etter alder slik det blir rettferdig for de minste. Skriv poeng på brusflaskene og regn sammen poengene ettersom dere skyter.

Fotball-tennis

Fotballtennis er et ballspill hvor man spiller en fotball frem og tilbake over et nett med berøringer som er tillatt i vanlig fotball (head, spark, mottak og så videre). Det arrangeres konkurranser i single (én mot én), double (to mot to) eller trippel (tre mot tre). Ballen kan sprette to ganger i bakken før retur (single: én gang), og det er, som i volleyball, tillatt med inntil tre ballberøringer (single: to) innen laget, inkludert retur. Denne aktiviteten er nær utstyrsfri. Man trenger en ball, ett nett, en snor eller kun en frisone, samt noen kjepler. Dette er fantastisk artig.

Limbo

Alt du trenger er en lang kost eller pinne. 2 personer holder stangen, mens de andre prøver å komme seg under. Den beste teknikken er å gå bakoverlent under stangen med bred benstilling. Stokken senkes lavere og lavere for hver runde, og kommer du borti eller detter på ryggen, er du ute av dansen, eller leken. Sett gjerne på noen fengende rytmer og dans i vei.

Just Dance

Spred dere godt rundt om i rommet med god avstand, velg dere ut noen sanger på «Just Dance» på Youtube og SLÅ DERE LØS! Dette er en utrolig morsom og gøy aktivitet som får dere til å danse bra, le mye og svette.

Garden Games

Kubb

Det slår aldri feil å dra i gang kvelden med kubb. Samle laget i en hage eller i en park med god plass og spill sammen! Dette gir både sommerfølelse, konkurranseinstinkt og god lagånd!

Kroket/ Croquet

Kroket er det perfekte spillet på fine sommerdager. Du får beveget deg uten at det er altfor krevende, og det passer for alle aldre. Spillet krever både fysiske og mentale ferdigheter, og det går fint å sosialisere samtidig som man spiller – om ikke konkurranseinstinctet tar over!

Boccia

Boccia kan spilles individuelt eller med lag på 2 eller 3 spillere. Målet er å kaste kuler, og komme nærmest mulig en liten målball, som gjerne kalles «grisen». Konkurrentene har to kuler hver, i hver sin farge. «Grisen» kastes først, deretter kaster lagene sine baller etter tur. Ballen kan kastes eller skyves med foten. Kulen som kommer nærmest «grisen» får 3 poeng, nest nærmest får 2 poeng og tredje nærmest får 1 poeng. Samme farge kan få poeng på begge kulene.