

Aktivetsveileder:**KORONA-VENNLIGE AKTIVITETER**

KRIK vil bidra i dugnaden med å stoppe spredningen av covid-19, men det er ikke alltid lett å vite hvilke aktiviteter som er greie å gjennomføre - og hvilke som ikke er det. Derfor har vi i KRIK prøvd å samle tips og inspirasjon til aktiviteter som tar hensyn til smittevernregler og anbefalinger fra myndighetene.

Og husk: Hold god avstand og ha god håndhygiene – uansett aktivitet og hvor dere er!

FRISBEEGOLF:

Frisbeegolf er en av idrettene i verden som har størst vekst for tiden, og spesielt under denne pandemien har dette tatt helt av i Norge! Denne aktiviteten er lett å gjennomføre på smittevennlige måter og innenfor retningslinjene. Alle deltakerne kan starte med sitt sett av frisbeer, slik at disse ikke går i omløp. I frisbeegolf er det om å gjøre og bruke så få kast som mulig fra utkastfeltet til kurven. Man kaster alltid neste kast fra der disken landet, men spilleren med lengst avstand til kurven kaster først. Når disken ligger i kurven er hullet ferdig, og det er lurt å skrive ned antall kast. Når hele banen er ferdigspilt summeres scoren til hver enkelt spiller, og den med færrest kast vinner. På en bane finnes det mange forskjellige utfordringer som gjør det vanskelig. De fleste er naturlige som skog, vann, høydeforskjeller osv. Andre er satt opp for å gjøre et hull mer spennende eller rett og slett på grunn av sikkerhetsmessige årsaker som å beskytte turgåere, hus osv. Disse må man kunne:

OB: Out-of-bounds eller på norsk: utenfor banen.

En vei, vann eller en linje trukket langs en skogkant er gode eksempler på noe som ofte er OB. Lander hele disken din over denne OB-grensen får du ett straffekast, og neste kast blir da fra stedet der disken krysset OB-grensen - ikke fra der den landet!

Mandatory: På norsk: obligatorisk.

Her blir spilleren tvunget til å kaste enten til venstre, høyre eller mellom gjenstander. F.eks. sier man at det er mandatory til venstre for en lyktestolpe. Det blir altså obligatorisk å spille til venstre for lyktestolpen. Skulle man bomme så disken passerer på feil side får man ett straffekast, og neste kast blir fra en såkalt drop-zone. Denne er ca ved siden av lyktestolpen på den riktige siden om ikke annet er merket opp. Bommer man på en dobbel-mando, f.eks. mellom to trær, gjelder samme regler, men neste kast blir fra ca midt i mellom trærne.

Hva koster det?

Nesten alle banene i Norge er gratis å spille på og kan benyttes til alle døgnets tider.

Kilde: <http://baerumfrisbeeklubb.no/frisbeegolf/hvordan-spille-frisbeegolf/>

GEOCASHING:

Geocaching er en internasjonal aktivitet. Det kan sammenlignes med orientering, men man finner frem ved hjelp av GPS i stedet for kart og kompass. Man leter etter poster, kalt "cacher". Det uttales en **kæsj** på norsk. Cachene er plassert ut over store deler av verden og informasjon om alle cachene ligger på nettstedet geocaching.com. Geocaching er en aktivitet som passer for folk i alle aldre - alt fra småbarn til pensjonister kan ha det gøy! Rullestol er heller ingen hindring, det finnes cacher for alle - selv de som liker fjellklatring, seiling, shopping, matte-nøtter, historie, geologi, arkitektur, sosialt samvær etc. Som et minimum må du ha en dedikert GPS-mottager eller en smarttelefon med GPS-mottager. I tillegg trenger du en blyant eller penn, som du kan bruke til å signere i loggbøkene med.

Hvordan finner man en cache?

- Søk fram en cache i databasen, enten hjemme eller ved hjelp av en geocacher-app på mobiltelefonen.
- Last koordinatene inn på GPSen eller bruk geocacher-appen.
- Gå ut og finn stedet.
- Let fram cachene som er en beholder med en loggbok i.
- Og selvfølgelig: let uten at letingen setter spor etter deg! Vi leter med øynene!
- Det varierer hvor lette cachene er å komme til og hvor lette de er å finne. Noen kan man ta fra bilvinduet, mens andre krever dagsmarsjer og spesialutstyr. Noen cacher er lette å se når man er kommet fram, mens andre er godt skjult og kun synlig for det trente øyet. Vanskelighetsgraden angis med stjerner. Jo flere stjerner jo vanskeligere.

Hva gjør man når man har funnet den?

- Signé loggen man finner i boksen for å vise at man fysisk har funnet cachene.
- Er det [bytteting](#) i boksen kan man evt. bytte med ting man har med, og da bytter man alltid oppover så man legger inn noe finere enn det man tar ut. Bytteting er småting som gjerne barn synes er morsomt å finne, men noen ting er også artig for de mer tilårskomne. Spiselige ting skal IKKE legges i cachene.
- Er det ødelagte ting eller f.eks. barnåler i boksen eller den er fuktig kan man gjerne rydde opp.
- Til slutt lukkes boksen forsvarlig og legges **nøyaktig** tilbake på plass.

Logging av funn:

Når man finner en geocache, skriver man to typer logger: én i papir-loggen når man er ved cachen, og én på nettsiden til cachen. Det siste gjør man som regel når man kommer hjem, men man kan også gjøre det direkte i geocacher-appen på telefon. Da får man registrert i databasen at man har funnet cachen, og den som har lagt ut posten får gleden av å vite at noen har funnet den. Legg gjerne inn en hilsen til den som har lagt ut cachen og nyttig informasjon til de som kommer etter.

Hva koster det?

Geocaching er i utgangspunktet gratis, og du kan finne mange cacher uten å betale noe.

Kilde: <https://www.gcinfo.no/hva-er-geocaching/>

REBUS / AMAZING RACE:

Her er det kun fantasien og smittevernreglene som setter grenser!

HINDERLØYPE:

Hinderløype med ulike utfordringer er morsomt, varierende og utfordrende for både smidighet, styrke, kondisjon og kroppskontroll. Obs! Må legges opp slik at det ikke er hindre/objekter som utøverne har mye kontakt med ansiktet og/eller hendene på.

STOLPEJAKT:

Stolpejakt er en veldig morsom aktivitet som de aller fleste kan være med på! Last ned appen «Stolpejakten» og finn stolpene! Stolpene står gjerne ute i flere måneder, i enkelte kommuner hele året, og aktiviteten skjer ikke på tid. Hovedpoenget er å være innom flest mulig stolper i løpet av perioden de står ute. Stolpene er gitt forskjellig antall poeng, avhengig av vanskelighetsgraden for å finne dem. Stolpene har en QR-kode som kan skannes med mobilen etter å ha lastet ned Stolpejakten-appen. Man kan også føre opp stolpekodene manuelt på stolpekartet. Gjennomføring gir også en fin mestringsfølelse for deltagerne. Kart og info vil være tilgjengelig flere steder i de ulike kommunene, samt på hjemmesiden Stolpejakten.no. Her er det gode muligheter for å holde avstand og å være i aktivitet på samme tid! Stolpejakten er et gratis tilbud.

Kilde: http://www.orientering.no/media/filer_public/10/47/1047fe86-2dc1-46db-8317-e0c5f4fd385f/stolpejakt.pdf

FRISBEE ULTIMATE:

Dette er reglene og rammene:

- 1. Banen** -- En rektangulær bane med målsoner i hver ende.
- 2. Sette spillet i gang** -- Hvert poeng settes i gang ved at lagene stiller seg opp på hver sin mållinje. Spillet starter når ett av lagene kaster discen til det andre laget. Utendørs er det 7 spillere på hvert lag (5 innendørs).
- 3. Scoring** -- Hver gang angriperne klarer å sentre discen til en medspiller som befinner seg i motstanderens målsone, får angriperne et mål. Laget som scorer stiller seg opp på mållinjen der de scoret og setter i gang spillet som i pkt.2.
- 4. Forflytting av discen** -- Discen kan kastes i hvilken som helst retning. Spillerne har ikke lov til å løpe med discen. Discholderen har 10 sekunder på seg til å kaste, og forsvareren som er nærmest teller høyt til ti. Om telt ut etter 10 sekunder (8 sekunder innendørs), får det andre laget discen. Det kan kun finnes én forsvarer innen et tremetersområde rundt discholderen. Se "feil" (nr.8 nedenfor).
- 5. Bytte av spilleretning** -- Hvis en pasning ikke er komplett (f.eks. discen går ut av banen, går i bakken, blir blokkert, blir fanget av en motstander), eller hvis discholderen blir telt ut, tar forsvarerne umiddelbart kontroll over discen og blir angripere.
- 6. Spillerbytte** -- Spillerbytte forekommer etter en scoring eller under en time-out pga. skade.
- 7. Ingen kontakt** -- Det er ikke tillatt med noen fysisk kontakt mellom spillerne, og det er heller ikke lov å stille seg i en posisjon som hemmer bevegelsene til en motspiller.
- 8. Feil** -- En feil forekommer f.eks. når en spiller initierer fysisk kontakt med en motspiller. Man mister aldri discen pga. en feil. I stedet forsøker man å gjenskape spillet som det var før feilen ble begått. Spillet startes igjen ved at forsvareren som dekker discholderen tar på discen og begynner å telle høyt til ti.
- 9. Selvdømming** -- Spillerne er selv ansvarlige for å dømme feil og mål. Skulle det være uenighet, avgjør den spilleren som hadde best oversikt over situasjonen.
- 10. Spilletts etikette** -- Ultimate legger stor vekt på god sportsånd og fair play. Det oppfordres til høyst konkurrerende spill, men aldri på bekostning av respekt mellom spillere, overholdelse av reglene og generell spilleglede.

Kilde: https://www.honefosdisc.com/skolen/ultimate_10-regler.pdf

TOGET GÅR:

Deltakerne tegner hver sin ring med noen meters mellomrom (en ring mindre enn antall deltakere). Hver ring får navn etter en norsk jernbanestasjon. Stasjonsmesteren (som ikke har ring) roper for eksempel.: «Toget går fra Bergen til Voss!». De som står i disse to ringene

må nå bytte plass mens stasjonsmesteren prøver å fange en av dem. Den som blir tatt blir ny stasjonsmester. En variant er å bruke navn på land og at flyet går mellom dem.

STEIN, SAKS, PAPIR-VARIANT:

Del inn i minst 2 lag (må være partall). Hvert lag stiller seg på en linje i hver sin ende i hallen. Når konkurransen er i gang løper én fra hvert lag til midten av hallen og møter en konkurrent. Disse skal da ta stein, saks, papir. Vinneren av dette løper tilbake til sitt lag. Taperen blir igjen på midten. Neste man på laget til den som vant løper frem til midten og tar stein, saks papir. Dette gjentas til alle på et lag har vunnet minst en gang i stein, saks, papir.

KJEGLEFORSVAR:

Alle deltagerne har hver sin kjeGLE som de skal forsvare. En ball sparkes rundt og det er om å gjøre å treffe de andre sin kjeGLE, samt å unngå at ens egen blir truffet. En kan gå med ballen, men kjeGLEN kan ikke flyttes. De som «mister» sin kjeGLE, setter denne vekk og kan fritt fortsette å treffe de andres kjeGLE. Den som har sin kjeGLE igjen til slutt har vunnet. Flere baller kan brukes, og en kan også isolere de som mister sin kjeGLE.

KRIK-BALL:

KRIK-ball er i grunn det samme som dansk stikkball, men der man må *sparke* kanonballen på hverandre i stedet for å kaste. Ballen må treffe motstanderen før den treffer bakken, vegg eller lignende. 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 skjøt en blir skutt. Hvis en klarer å skyte alle uten å bli skutt selv, har man vunnet (skjer omtrent aldri). Aktiviteten fungerer godt med 3-4 baller og alt fra 4-5 stk til 15-20 stk.

DØDBALL:

Utstyr: Ball og balltre (eventuelt slå en volleyball med hendene)

Organisering: Ett innelag og ett utelag

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 hvilket mål han vil. Når han er igjennom alle målene stiller han seg bakerst i rekken. Utespillerne står spredt rundt i salen/på området for å fange ballen. Gjøres dette før ballen treffer bakken kalles det en *pol*. Da ropes det «Død» og slåeren går ut av spillet, så sant han ikke stod innenfor et av målene. Fanges ballen etter å ha vært i gulvet/bakken, 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 ett slag, men er det bare en igjen har denne tre slag.

SYKKELREBUS:

Del inn i lag på minimum 2 personer. Hvert lag får et ark med ulike steder i nærområdet som gir x-antall poeng ut i fra avstand fra start/mål og vanskelighetsgrad. Fra starten går, har man akkurat 60 min til å samle flest mulig poeng. For å få poeng må man sykle til de oppgitte stedene. Når man har kommet til stedene må man ta en selfie der alle på laget er med i bildet og at det er tydelig hvor dere er. Deretter sykler man videre. Når 60 min har gått må man være tilbake og i mål - hvis ikke har man tapt automatisk.

STJERNEORIENTERING:

Del inn i par eller gjør aktiviteten én og én. Hver gruppe/par/person får et kart med en post på. Deretter løper man til posten man har på sitt kart. Når man da har kommet frem til posten sin registrerer man denne, og så løper man tilbake til start. Her får man et nytt kart og en ny post. Antall poster kan variere. Første gruppe til å ta alle postene vinner!

AEROBICS:

Her er det bare å bruke fantasien! Kanskje er det er noen nye og morsomme måter man kan gjennomføre dette på?

BOKSEN GÅR:

Den klassiske leken som alltid slår an, uansett alder! Her er det mange varianter og ulike regler, so feel free!

En variant kan være slik:

Finn fram en boks eller en annen gjenstand som skal representere boksen. Deltakerne står med foten inntil boksen, og den som står teller ned til et avtalt tall. Personen må telle lenge nok til at de som er med får tid til å gjemme seg. Når deltakeren som er valgt til å telle begynner å telle skal de andre deltakerne gjemme seg. Når deltakeren er ferdig med å telle skal han eller hun forsøke å finne de andre deltakerne. Hvis han oppdager en annen deltaker må han løpe bort til boksen og si for eksempel «Anne på boks». Hvis hun er fanget må hun stå ved boksen til leken er over, eller til noen kommer og befrir boksen. Dersom Anne når fram til boksen *før* den som telte kan hun ta foten borti boksen og rope «boksen er fri». Når boksen er fri kan alle de som var fanget løpe og gjemme seg igjen. Leken starter da på nytt.

Kilde: <https://kmspeider.no/aktiviteter/boksen-gar-article606-871.html>

RALLY MONTE CARLO:

Det lages en løype som alle skal bruke 60 sekunder på å gjennomføre. Deltakerne får først en generalprøve med sekundering for å tilpasse farten. Neste gang er oppgaven å gjennomføre løypa på nøyaktig 60 sekunder. Deltakerne får ett minuspoeng for hvert sekund avvik de har. Det betyr at både en rundetid på 50 sekunder og 70 sekunder gir 10 minuspoeng. Alle har fem forsøk, og den som har færrest minuspoeng vinner.

Kilde: <https://aktivetskassen.no/rally-monte-carlo/>

LØYPE I BLINDE:

Deltakerne skal jobbe i par, den ene skal være blind, den andre må være begge øyne. Den blinde går gjennom en løype der en for eksempel skal balansere på benk (bred/smål), klatre litt opp og ned i ribbeveggen, klatre over bukk/kasse for så å lande på madrassen, gå sikksakk uten å være nær kjeplene, krabbe gjennom rokking osv. Den seende skal føre den blinde gjennom løypa ved hjelp av muntlige tilbakemeldinger.

Kilde: <https://aktivetskassen.no/loype-i-blinde/>

BASSE:

Det lages en stor firkant på gulvet – oppdelt i samme antall ruter som det er deltakere (hver rute på om lag 2x2 meter). Hver deltaker får sin rute som de skal forsvare og leken starter med at en ball blir spilt opp i luften. Nå er oppgaven å sørge for at ballen *ikke* lander i en av rutene – eller utenfor firkanten. Ballen kan slås, sparkes, headed osv. I stedet for å gjøre det til en individuell konkurranse kan man si at hver gruppe må samarbeide om å nå f.eks ti trekk uten at ballen er i bakken.

Kilde: <https://aktivetskassen.no/basse/>

HOPPESTAFETT:

Deltakerne deles i lag med fire personer på hvert lag. Det kan være lurt å ikke ha for mange deltakere på hvert lag da det fort blir mye venting.

Lagene stiller seg på rekke med fire kjepler plassert med passelig avstand foran hver rekke. Den første deltakeren på hvert lag holder softballen fastklemt mellom føttene. Deltakeren hopper sikksakk, med samlede bein, mellom kjeplene og tilbake til nestemann på rekka.

Mister en ballen må en fortsette å hoppe fra det stedet hvor ballen glapp. Når alle på laget har gjennomført første runde kan runde nummer to foregå på en annen måte, f.eks. stussing av ball, føring med fot, krabbing med ball – kun fantasien setter grenser.

Vekslingene kan variere fra runde til runde der f.eks. gruppen må rundes før veksling, ballen må gjennom alle beina til gruppen, veksling uten at ballen ligger fritt - her gjelder det å være kreativ. Ved berøring av kjebler kan det for eksempel legges inn tilleggstid eller pushups.

Kilde: <https://aktivitetskassen.no/hoppestafett/>