

Mesterens Mester på Klubbrådgiversamling 2023

Tema: dei 4H - ane

6 deltakere på hvert lag, 5 lag.

En av dommerne må ha kontroll på poeng.

Hode

- På sekundet (1 stk)
- Tiden går (2 stk)

Hjerte

- Av og på Tskjorte (alle)
- I luften (alle)

Hender

- Tegn og Gjett (2 stk)
- Stafett med pingpongballer og skje (1 stk)

Helse

- På tå hev (alle)
- Fram og tilbake og like langt (2 stk)

Hode

På Sekundet

Deltakere: 1

Utstyr: Ballong, stoppeklokke

Hvem klarer å holde en ballong og slepe den på akkurat 5 minutt? Her må de telle inni seg, imens dommeren har stoppeklokke. Den som kommer nærmest 5 min. har vunnet oppgaven.

Tiden går

Deltakere: 2

Utstyr: Bruk det som er i rommet, eventuelt naturen rundt en om en er ute.

Laget velger to som er gode til å beregne tid. Lag en løype som de først skal gå, samtidig som de holder hverandre i handa. Deretter forsøker de å gå enda en gang, de skal nå prøve å komme så nær tiden de brukte første gang. De som kommer nærmest, vinner oppgaven.

Hjerte

Av og på (T-skjorte stafett)

Alle

Utstyr: T-skjorte

Laget stilles på rekke med ryggen mot hverandre, 1 person stiller seg opp ved siden av. Denne personen får utdelt en t-skjorte. T-skjorten skal nå fraktes fra den ene deltakeren til den andre ved at første mann tar på seg t-skjorten, snur seg og holder personen bak i hendene. Den personen som fikk ansvaret for t-skjorten, skal nå dra t-skjorten over fra første person til andre person uten at de slipper hendene. 2. person i rekka, som nå har t-skjorten, snur seg til 3. person osv. Det laget som blir først ferdig vinner oppgaven.

Video: <https://pin.it/NbSppFk>

I luften

Deltakere: Alle

Utstyr: ballong

Alle stiller seg i en ring og holder hverandre i hendene. Nå er det om å gjøre å holde ballongen i lufta så lenge som mulig uten at en slipper taket i hendene. Det laget som klarer å holde ballongen lengst i luften vinner oppgaven.

Hender

Tegn og gjett

Deltakere: 2

Utstyr: Papir, tape, tusj

Arrangør velger ett ord eller en figur som skal skrives/tegnes. Gruppen velger en person som er tydelig og en som er flink til å gjette. Ett ark tapes på ryggen til den personen som skal gjette, ett ark festes på vegg e.l. Den personen som er tydelig skriver/tegner det de har fått beskjed om med en strek om gangen på arket som er festet på ryggen. Den personen som har arket festet på ryggen skal nå tegne det hen oppfatter på arket på veggen. Den gruppen som kommer nærmest fasiten vinner oppgaven.

Stafett med pingpong baller og skje Hender

Deltaker: 1

Utstyr: pingpong baller, skjeer (engangs bestikk e.l.) matboks e.l.

Pingpong ballene skal flyttes fra en side til en annen ved hjelp av 4 skjeer som er lagt mellom 2 bokser. En ball om gangen, fra skje til skje. Faller ballen av skjeen må en starte på nytt. Den som først får flyttet ballene over i den tomme boksen vinner oppgaven.

Helse

På tå hev

Deltakere: 1

Utstyr: Stoppeklokke.

Her skal deltakerne stå på tærne så lenge de klarer. De som står lengst, vinner oppgaven.

Frem og tilbake, og like langt

Deltakere: 2 fra hvert lag

Utstyr: 3 ark med farger, teip

Teip opp to streker på golvet, slik at alle kan stå mellom strekene. Deltakerene får vite hvilken farge som symboliserer hva. Grønn er ett steg bak, rød er ett steg fram og gul er stå stille. Det er viktig å ha en dommer som ser på fra siden, slik at det er lettere å dømme hvem som var sist. Den andre dommeren viser fram en farge og da er det om å gjøre å ikke være sist til å gjør rett bevegelse.

Diskusjon til slutt:

- Hvilke læringsaspekt er det i disse lekene?
- Hvordan kan de ta det med seg og bruke i klubbene?
- Kan noen av disse øvelsene brukes enkeltvis for å sette i gang klubbmøter og hvorfor?

Pakkelliste:

Ballonger

Stor tskjorte

Papir

Tape

Tusj

Pingpongballer

Skjeer

Bokser

3 ark med fargene grønn, rød og gul