

75 minuter

Frisbee-golf Träff 1



Se alla – 5 min

Börja med upprop. Vilka är här? Fyll i närvarokortet.

Uppvärmning – 15 min

Dopp-frisbee

Alla springer runt i gruppen. Två frisbees är med. Man ropar namnet till den man ska kasta till. När man fångar frisbeen måste man doppa den i marken för att ropa på nästa person och kasta den till den. Här gäller det för barnen att vara uppmärksamma på frisbeens bana så att den inte svänger och träffar någon annan som inte är beredd.

Huvudaktivitet – 40 min

Tre stationer med frisbee-övningar

Station 1 Kasta frisbeen rakt. På denna station är målet att man ska lära sig kasta iväg frisbeen så rakt som man bara kan utan att den vobblar för mycket.

Station 2 Träffa ringar. På denna station ska man kasta frisbeen så att den träffar utlagda mål, t.ex. rockringar. Här får barnen även känna på hur hårt de behöver kasta.

Station 3 Sväng frisbeen. Kasta frisbeen och få den att svänga åt det håll man vill.

Junis hjärta och avslutning – 15 min

Junis hjärta – nykterhet

Ja-Nej-Kanske

1. Jag skulle vilja testa frisbee fler gånger.
2. Det är viktigt att äta och dricka nyttigt om en vill må bra.
3. Glass är gott ibland.
4. Det finns dricka som inte är bra för kroppen.
5. Det märks på en person om hen är påverkad av alkohol.
6. Många vuxna dricker alkohol.
7. En blir glad av alkohol.
8. Det är bra att Junis-ledare aldrig dricker alkohol.
9. Det borde vara förbjudet att dricka alkohol.
10. Mjök är godare än apelsinjuice.
11. Det är god mat i skolan.

Utvärdering

Lägg ut fyra ringar eller liknande och betygsätt dom 1,2,3,4. Barnen får sedan kasta sin frisbee i den ring som dom tyckte träffen motsvarade.

75 minuter

Frisbee-golf Träff 2

Se alla – 5 min

Börja med upprop. Vilka är här? Fyll i närvarokortet.

Uppvärmning – 15 min

Frisbee maniac

Dela upp barnen i två "lag". Sprid ut alla frisbees på en yta. Hälften ligger åt rätt håll och hälften ligger upp och ner. Lagen ska nu springa runt och vända på frisbeena åt det håll laget har blivit åtsagda att ha dom. Ena laget vill alltså ha frisbeen rätt och andra laget vill ha den fel.

Huvudaktivitet – 40 min

Tre stationer med frisbee-övningar

Station 1 Omvänt kast. Kasta frisbeen med frisbeen på utsidan om kroppen.

Station 2 Sväng med omvänt kast. Kasta frisbeen på utsidan om kroppen och få den att svänga dit du vill.

Station 3 Kasta med springstart. Kontrollera utkastet i den tänkta banans utgångspunkt med en springstart för att få iväg frisbeen så långt som möjligt mot det tänkta målet.

Junis hjärta och avslutning – 15 min

Junis Hjärta – Solidaritet

Vad försvinner först?

Nu ska vi testa hur lång tid det tar för olika saker att brytas ner i jorden. Vi väljer ut fem olika saker som vi vill testa, det kan t.ex. vara ett bananskal, ett godispapper, en glasspinne, en plastmugg, toalettpapper och en glasbit. Vi ska ha minst fyra exemplar av varje sak. Vi gräver nu fyra lika djupa hål i marken (ca 20 cm djupa) bredvid varandra och fördelar sakerna så att det finns ett exemplar av varje sak i hålen. Nu gräver vi igen hålen och märker ut dem ordentligt så att vi lätt kan hitta tillbaka. Vi markerar sedan tillsammans i almanackan fyra tillfällen det kommande året, då vi ska gräva upp ett av hålen och se vad som hänt med sakerna vi grävt ner. Diskutera kring vad som hänt och varför det har blivit som det blivit.

Utvärdering

Lägg ut fyra ringar eller liknande och betygsätt dom 1,2,3,4. Barnen får sedan kasta sin frisbee i den ring som dom tyckte träffen motsvarade.

75 minuter

Frisbee-golf Träff 3

Se alla – 5 min

Börja med upprop. Vilka är här? Fyll i närvarokortet.

Uppvärmning – 15 min

Frisbeekull

Vanlig kull där fyra frisbees ligger utlagda på lekytan. Har man en fot på en frisbee så är man fri från att bli kullad. Det kan endast stå en person åt gången på en frisbee. Blir man kullad så hjälps man åt att kulla tills alla blivit tagna.

Huvudaktivitet – 40 min

Tre stationer med frisbee-övningar

Station 1 Träffa korg. Träffa mål-korgen från olika distanser rakt framifrån.

Station 2 Träffa korg med svängande bana. Träffa mål-korgen med en svängande bana på frisbeen, gärna runt ett träd eller pinne.

Egen bana Testa att placera ut startposition för en bana och mål-korg där man ser vad för olika hinder som kan framträda på vägen.

Junis hjärta och avslutning – 15 min

Junis Hjärta – Demokrati

Linjeövning

Frisbees med tänkt siffra 1–6 läggs på marken. Barnen ställer sig vid den frisbeen som de anser stämmer bäst med alternativet. Utifrån barnens svar kan ni i gruppen demokratiskt komma överens om hur ni ska agera.

I skolan frågar Elin om hon får följa med till Junis. Moa som inte gillar Elin säger att det inte finns plats för en till. Om Elin börjar tänker Moa sluta. Gör Moa rätt som säger till Elin att det inte finns plats? **Helt rätt – helt fel**

På läger får junisarna vara uppe hur sent de vill för sina ledare. Är det bra eller dåligt av ledarna? **Mycket bra – mycket dåligt**

Anders berättar för en ledare att en äldre junismedlem smygröker. Tycker du att det är bra gjort av Anders? **Ja, absolut – nej, absolut inte**

Utvärdering

Lägg ut fyra ringar eller liknande och betygsätt dom 1,2,3,4. Barnen får sedan kasta sin frisbee i den ring som dom tyckte träffen motsvarade.