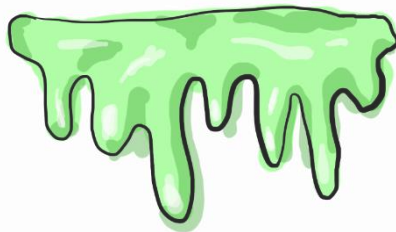
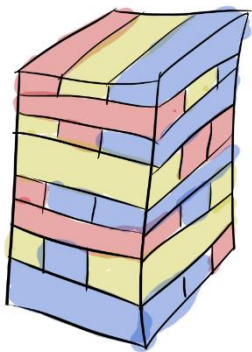


# Aktivitet

# BOG

FOR 10-14 ÅR



# AKTIVITETER 10-14 ÅR

Vi har her samlet en masse aktiviteter, som 10-14-årige vil finde interessante! Men husk, at nogle af aktiviteterne også kan tilpasses, så yngre børn vil synes de er sjove. Vi håber meget, at I kan bruge nogle af aktiviteterne hos jer!

## Slim

Start med at blande 1 dl. majsstivelse med 3-4 spiseskeer balsam. Saml massen med hænderne indtil massen er sammenhængende, blød og elastisk, så har du en position slim, som I kan have det sjovt med!

For at gøre slimen mere interessant kan man tilføje frugtfarve, glimmer, perler, flamingo, osv.



**Deltagere:** 1 – uendelig

**Alder:** 2+

**Tid:** 10 min. forberedelse

**Redskaber:** 1 dl. Majsstivelse og 3 – 4 spiseskeer balsam. Evt. frugtfarve, glimmer, perler, osv.

## Stikbold/Dødbold

Stikbold/Dødbold er en gammel klassiker som altid er god underholdning!

Alle deltagere står i et afgrænset område f.eks. et lokale, eller et område som bliver opsat med kegler. Banen er formet som en firkant. I starten af aktiviteten mødes alle deltagerne på midten, hvor 1-3 bolde bliver kastet op i luften.

Derfra er det først til mølle-princippet om hvem, der får fat i boldene først. Herfra kaster deltagerne boldene efter hinanden. Hvis man bliver ramt af bolden, er man død og bliver først levende igen, hvis den, der har skudt dig dør. Hvis bolden rammer en anden deltager i hovedet, så gælder skuddet ikke!

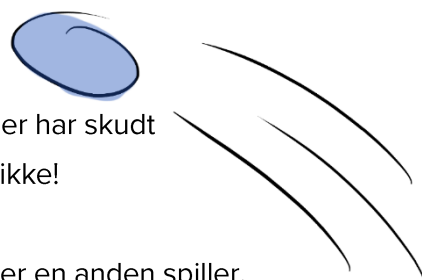
Bliver bolden grebet er kasteren død. Rammer bolden jorden inden den rammer en anden spiller, gælder skuddet ikke. Den sidste levende deltager vinder.

**Deltagere:** minimum 3 deltagere

**Alder:** 4+

**Tid:** 5 min. forberedelse

**Redskaber:** 6 – 10 kegler (eller anden opmærket bane) og 1 - 3 bolde



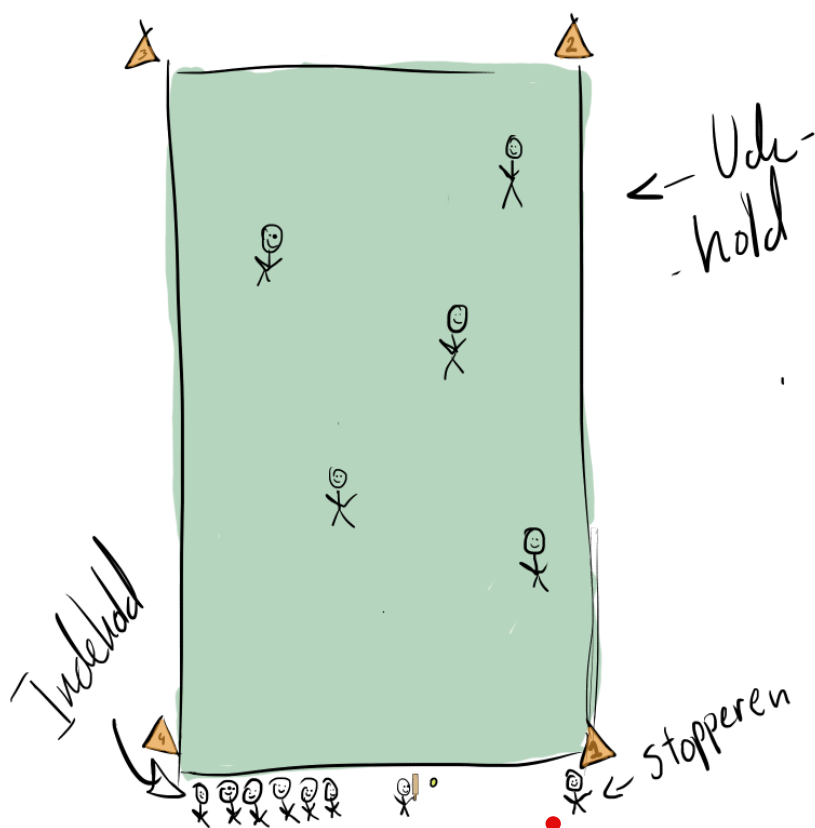
## Rundbold

Deltagerne bliver delt op i to hold, et indehold og et udehold. For at afgøre hvem der starter, kan man slå sten, saks, papir.

Banen opsættes som en firkant med kegler i hvert hjørne. Hver kegle er en base (1. – 2. – 3. – og 4, som er hjemmebasen).

### Indeholdet:

- Alle stiller sig op i kø, og forsøger skiftevis at skyde bolden så langt ud på banen som muligt med et bat (hvis man ikke har et bat, kan man evt. sparke/kaste bolden i stedet).
- Man har 3 forsøg til at ramme bolden. Hvis ikke bolden bliver ramt, går man tilbage i køen.
- Når bolden rammes, skal man løbe så langt rundt om banen, som det er muligt, før kastet bliver stoppet af udeholdet. Man har helle ved baserne, og dør derfor ikke, når man er der.
- Hvis bolden bliver grebet, dør personen, som skyder. Hvis bolden bliver kastet tilbage til stopperen, dør de som er i gang med at løbe, og ikke har nået hen til en base.
- Når 3 personer er døde, skifter udeholdet og indeholdet plads.
- Hver person, som gennemfører banen, og når til base 4 tæller for 1 point.



**Deltagere:** minimum 3 deltagere på hvert hold

**Alder:** 4 +

**Tid:** 10 min. forberedelse

**Redskaber:** 4 – 5 kegler, 1 tennisbold, stopklods og et bat.

### Udeholdet:

- Udeholdet er ude på banen - undtagen én, nemlig stopperen.
- Stopperens skal gribe bolden fra sine holdkammerater og stoppe løberne fra indeholdet ved at løbe hen til stopklodsens (den røde prik på tegningen), og råbe stop! Er de fra indeholdet ikke ved en base, er de døde.
- Udeholdet skal kaste bolden tilbage til stopperen så hurtig som muligt.
- Griber udeholdet en bold, så dør den, som har skudt den.

## Try not to laugh (muligvis med vand i munden)

'Try not to laugh' er en meget populær udfordring på YouTube. Udfordringen går ud på, at man finder en masse sjove klip på YouTube (eller masser af jokes) som to personer skal prøve ikke at grine af. De deltagere, som man skal få til at grine, skal have vand i munden imens de ser klippene og må ikke spytte det ud!

Hvis man spytter sit vand ud, fx ved at grine, så taber man og skal skifte plads med en af de andre deltagere. Hvis man snyder ved at sluge sit vand, så taber man også og skal skifte plads med en af de andre deltagere.



**Deltagere:** minimum 2 deltagere på hvert hold

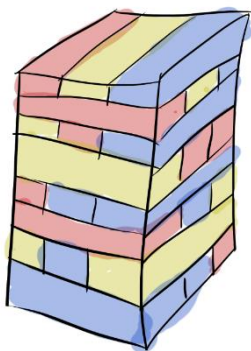
**Alder:** 4 +

**Tid:** 2 - 10 min. forberedelse – Finde klip/jokes

**Redskaber:** Vand og adgang til YouTube

## Udfordrings klodsmajor

De fleste har prøvet spillet klodsmajor på et eller andet tidspunkt, derfor er dette et spil som mange genkender. Denne udgave er dog anderledes, for under nogle af klodserne står der skrevet et X, som betyder at man skal lave en udfordring, hvis man trækker denne klods.



- Udfordringerne laves sammen med børnene inden spillet starter.
- X'et kan med fordel laves af malertape.

Efter man har taget en klods, skal man lægge klodsen på toppen som man plejer at gøre i Klodsmajor. Vælter tårnet taber man.

**Deltagere:** 2+

**Alder:** 4+

**Tid:** 10 min. forberedelse – lav udfordringerne

**Redskaber:** Klodsmajor, malertape, papir hvorpå man skriver udfordringerne

## Gaming turneringer – ps4, Xbox, pc, Nintendo osv.

Mange unge bruger i dag meget tid på digitale spil. For at imødekomme denne interesse, kan det være en ide at udforme en gaming turnering. Evt. med en præmie.



Alt efter hvilket spil der er stemning for, kan man bestemme hvilke regler man skal indføre.

**Deltagere:** 2+

**Alder:** 5+

**Tid:** Ingen forberedelse

**Redskaber:** adgang til computer, ps4, Xbox, eller anden digitalt medie og en præmie til vinderen.

## Whisper Challenge

Whisper Challenge er en aktivitet, som man aldrig bliver for gammel til!

Alle deltagere bliver delt op i 2 eller flere hold. To deltagere fra samme hold skal sidde foran hinanden, hvor den ene har et headset på som spiller musik, således man ikke kan høre den anden person snakke. Personen som ikke har et headset på, skal sige en sætning. Herefter personen med headsettet skal forsøge at mundaflæse hvad der bliver sagt og gentage sætningen. Der skal sættes tid på, hvor lang tid det tager for personen at gætte sætningen rigtig. Når sætningen bliver gentaget, stoppes tiden. Og der byttes plads med det andet hold. Holdet med den korteste tid vinder.

Sætningen kan bestå af alt fra 2 ord og op. Denne kan varieres alt efter deltagernes kompetencer.

**Deltagere:** Minimum 2 på hvert hold

**Alder:** 5+

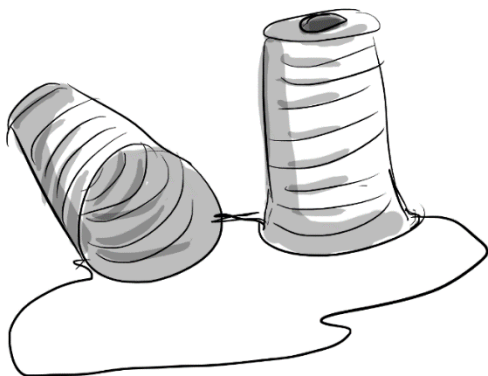
**Tid:** 15 min. forberedelse

**Redskaber:** Headset m. musik og klargjorte sætninger.



## Boldspil med kopper for øjnene

Denne aktivitet er perfekt, hvis man har en gruppe ældre børn. Som udgangspunkt er denne aktivitet en helt almindelig fodboldkamp, dog har alle deltagerne masker på. Maskerne består af to plastikkopper, som er sammensat med elastikker



– også elastikker til ørene. I kopperne bliver der lavet et lille hul, således at deltagerne kan skimte gennem masken. Nu starter en 'almindelig' fodboldkamp! Held og lykke.

**Deltagere:** Minimum 3 deltagere på hvert hold

**Alder:** 5+

**Tid:** 15 min. forberedelse

**Redskaber:** Lav masker af elastikker og plastikkopper. Opsæt en almindelig fodboldbane, med mål i hver ende og tilhørende bold.

## Fear Pong

Fear Pong minder en del om beer pong, i stedet for alkohol fyldes kopperne med anden slags drik, som deltagerne synes er ulækker. Dette kan fx være soya, chilisovs, vand fra syltede agurker, osv. Deltagerne bliver delt op i 2 hold, hvor hvert hold er placeret for enden af et bord – fx et spisebord. På bordet står der 6 - 10 kopper foran hvert hold, med det flydende indhold i. Deltagerne skal nu prøve at kaste en lille bold i alle kopper på modstanderholdets side. Når bolden rammer ned i koppen, skal holdet hvis kop er blevet ramt drikke koppens indhold. Holdet der først rammer i alle kopper på modstandernes side vinder.

HUSK! Spørg deltagerne om allergener forinden aktiviteten.



**Deltagere:** Minimum 2 deltagere på hvert hold

**Alder:** 5+

**Tid:** Ingen forberedelse

**Redskaber:** 12 – 20 kopper, spisebord, lille bold (fx bordtennisbold) og drikkelige væsker

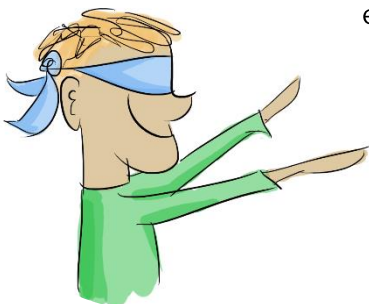




## Blind forhindringsbane

Til denne aktivitet skal der opsættes en forhindringsbane, hvor én person skal igennem banen MEN med bind for øjnene. Derfor skal de øvrige deltagere på holdet hjælpe med at finde vej gennem forhindringsbanen. Dette er en aktivitet der kræver stor koordination med sine holdkammerater. Lav evt. udfordringer igennem forhindringsbanen – fx at deltagerne skal finde store sten i

en spand med havregrød, vand, osv. Eller over/under stole, borde, kosteskafter osv.



**Deltagere:** Minimum 2 deltagere på hvert hold

**Alder:** 4+

**Tid:** 20 min.

**Redskaber:** Forhindringsbane, bind for øjnene, evt. udfordringer.

## Smagstestning

f.eks. af forskellige colaer, cookies, nudler, cheeseburgere, juice osv.

Dette er en aktivitet for alle aldre! Deltagerne får præsenteret en række madvarer eller drikkevarer, som i princippet skal forestille at være det samme. Disse madvarer kunne f.eks. være forskellige brands af colaer, cheeseburgere, osv. Deltagerne skal nu gætte hvilket

mærke madvare de spiser. Er denne burger fx fra Mc Donald, Burger King, hjemmelavet, osv.?

**Deltagere:** 2+

**Alder:** 3+

**Tid:** Afhænger af antallet af deltagere og smagsmusligheder.

**Forberedelse:** Hente madvare

**Redskaber:** Madvarer – fx burger, cola, kager, nudler, osv.



Personen/personerne der gætter flest rigtig vinder!

## Vandmelon sprængning med elastikker

En kort men underholdende aktivitet for alle aldre. Deltagerne får tildelt 1 eller flere vandmeloner. Formålet er at tage så mange elastikker rundt om vandmelonen som muligt, indtil der kommer nok pres rundt om vandmelonen, og den derfor sprænger.

Denne aktivitet kan også laves om til en konkurrence, hvor det gælder om hvilke hold der får sprunget sin vandmelon først.



**Deltagere:** 2+

**Alder:** 3+

**Tid:** Afhænger af melonens størrelse!

**Redskaber:** Vandmelon og elastikker

## Graffiti kunst

Denne aktivitet er en spændende og anderledes måde at udforske børnenes kreative evner på. Alle deltagere får tildelt en træplade. Der er nu forskellige slags graffiti maling til rådighed, samt materialer som kan medføre forskellige former – dette kan fx være blade fra naturen, pap i forskellige former, stof med mønstre i. Ved at lægge disse

materialer på en plade og sprøjte med graffiti maling ovenpå, kan deltagerne producere nogle anderledes kunstværker.

Husk, at denne aktivitet skal laves udenfor.



**Deltagere:** 1+

**Alder:** 5+

**Tid:** 15 min.

**Redskaber:** Træplader, graffiti maling og materialer som kan bidrage med nye former.



## Minefelt

Legen handler om at komme fra den ene ende af en bane til den anden. Banen består af en firkant, der er delt op i en masse felter (ligesom et skakbræt). Banen bliver tegnet med kridt eller markeret med tape, reb eller andet, man lige har til rådighed. Man kan selv styre, hvor stor banen skal være, dette tilpasses efter sværhedsgrad.

**Deltagere:** 2+

**Alder:** 5+

**Tid:** 20 min.

**Redskaber:** Malertape til at lave en bane.

Spilmasteren/den voksne har på forhånd tegnet en rute på et stykke papir, som han/hun står med, deltagerne kender ikke ruten. Det handler nu om, at deltagerne skal finde den rette rute gennem 'minefeltet'. Dette gør de ved at prøve sig frem, et felt ad gangen. Deltagerne træder ind i et af felterne, hvorefter den voksne enten kan være tavs, hvis feltet er rigtigt, eller sige 'bum', hvis feltet er en mine - altså ukorrekt.

- Ex.

Start side

|         |         |         |         |         |
|---------|---------|---------|---------|---------|
| 1. Bum  | 2. X    | 3. Bum  | 4. Bum  | 5. Bum  |
| 6. Bum  | 7. X    | 8. X    | 9. X    | 10. Bum |
| 11. Bum | 12. Bum | 13. Bum | 14. X   | 15. X   |
| 16. Bum | 17. Bum | 18. Bum | 19. Bum | 20. X   |
| 21. Bum | 22. Bum | 23. Bum | 24. Bum | 25. X   |

Mål

Tegningen ovenfor viser et eksempel på en rute. Deltagerne starter på startside, og skal prøve at finde den rette rute frem til målet. Når deltagerne rammer et forkert felt, starter en ny deltager forfra. Gætter deltagerne et felt rigtigt, må man prøve igen. Legen er slut, når alle deltagerne er kommet korrekt igennem banen.

## Sciences aktiviteter

Nedenfor er der beskrevet to Sciences aktiviteter – men internettet vrirler med eksempler på lignende aktiviteter. Når der udføres science aktiviteter, kan det være en fordel at lade børnene styre aktiviteternes gang – lad dem udforske, og snak efterfølgende om resultaterne.

### Mentos i Cola

Aktiviteten handler om, at man sammen med deltagerne skal undersøge, hvor mange mentos man kan putte i en 1,5 L colaflaske, før den bruser over og evt. skyder afsted som en raket.



**Deltagere:** 2+

**Alder:** 5+

**Tid:** Ingen forberedelse

**Redskaber:** Mentos og 1,5 L cola

### Hjemmelavet lava lampe

For at lave en hjemmelavet lava lampe, skal man finde en flaske og fylde den op med vand.

Derefter påfyldes frugtfarve. Herefter skal en brusetablet smuldres og tilsætte til vandet.

Dette vil sammen skabe en reaktion, hvormed farven og vandet vil skabe små lava lampe bobler.



**Deltagere:** 2+

**Alder:** 5+

**Tid:** Ingen forberedelse

**Redskaber:** Tom flaske, vand, madfarve og brusetabletter