

Av Skog och Ungdom

NÄVERBITEN

En metodhandledning i naturpedagogik



Skog och Ungdom

Nathalie Petersson

SKOG OCH UNGDOM
2015

SKOG OCH UNGDOM.....	3
1. DEL 1- TEORI.....	4
INLEDNING.....	4
SKOGENS VÄRDEN	4
ATT LEDA GRUPP UTE/ ATT LÄGGA UPP PROGRAM	5
VARFÖR REFLEKTION	6
Lära genom reflektion.....	6
Reflektionsstruktur.....	7
Fyra U:n.....	8
Jag, annan och gruppen.....	8
DEL 2- METODER	9
REFLEKTION.....	9
Runda.....	9
Ett ord	9
Naturföremål	9
Rebus	9
Gestaltning.....	9
Tidslinje.....	9
PROMENADÖVNINGAR.....	10
Walk and talk.....	10
Kameran.....	10
Hinderbana	10
Levande naturstig	10
NATURKÄNNEDOM	11
Poängtävling.....	11
Kims naturlek	11
Memory om naturkunskap- se bilaga	11
Skogsmemory.....	11
Stå i ring- ett ord.....	11
Lagmemory.....	11
ALLEMANSRÄTTEN.....	12
Värderingsövningar	12
Memory om allemansrätten- finns som färdigt material	12
Allemansrättspring- finns som färdigt material.....	13
LEKAR	14
Byta träd	14
Skator byter bon	14
Pinnar mellan fingrar	14
Hitta trädet.....	14
Smygleken.....	14
Skogsvaktaren.....	15
Litteraturförteckning.....	16

SKOG OCH UNGDOM

Skog och Ungdom är en rikstäckande föreningsorganisation med avdelningar från norr till söder, som har olika slags inriktningar så som äventyr, ridning, kolning eller levande rollspel. En ungdomsorganisation för dem som är intresserad av skogen, fri från religiösa- och politiska kopplingar.

Skog och Ungdom har funnits sedan 1960 var då ett specialförbund inom 4H, sedan 1979 är vi en egen organisation med ett bra och nära samarbete med 4H och JUF.

Vi är en demokratisk förening med ideella krafter som håller verksamhet i våra 40 avdelningar (2014).

Vi har några anställda som jobbar mot skolor med olika skogsstationer som ger praktiska lärdomar.

Vi håller kurser inom förbundet och har utbildningsmaterial om natur, skog, ledarskap och genusfrågor.

Runt om landet genomförs det vecko- eller dagläger årligen för barn och ungdomar med olika inriktningar. Det kan vara bl.a lajv, ridning eller äventyrläger.

Allemansrätten är en återkommande informationspunkt som genomsyrar hela vår organisation och informeras om när det hålls verksamhet.

Skog och Ungdom intresserar sig för skogens alla värden.

www.skogochungdom.se

1. DEL 1- TEORI

INLEDNING

Denna metodhandledning i naturpedagogik är indelad i två kapitel. Första kapitlet innehåller teori och den andra delen metoder.

Teoridelen innehåller kapitel om skogens värden, hur man leder grupp ute, hur man jobbar med process-utvärderingar samt hur man sätter ihop ett varierat och bra program.

Metoddelen innehåller förslag till metoder för att skapa ett varierat och bra program.

Är ni en grupp på 4-10 personer kan ni önska ett kurstillfälle ur metodhandledningen. Kursen tar 3 timmar och riktar sig till personer som jobbar med barn- och ungdomsgrupper.

SKOGENS VÄRDEN

Att vistas i naturen regelbundet gör oss både gladare, friskare och vi får ett längre liv!

Naturen är viktigt för oss helt enkelt.

Vistelse i grönområden ger en ökad förståelse av samspelet i naturen och ger oss en ökad känsla av delaktighet.

Forskning har visat att naturen ger oss en hel del positiva faktorer tillbaka så som; lägre blodtryck, mindre stress och ökad avslappning, men även påskyndar läkning vid rehabilitering samt kan väcka lust och intresse för fysisk träning.

Vinsterna av att vistas i naturen visar resultat i alla grupper oavsett kön, etnicitet, ålder eller ekonomisk- och social position. Redan efter 4-5 minuter i naturen minskar stresshormonerna, blodtrycket och pulsen!

(Svenskt friluftsliv)

Det är i naturen som alla sinnen blir tydligare och direkta intryck upplevs mer konkret.

Ta hjälp av naturen som arena för lärandet och utvecklandet av individer.



FORSKNING VISAR ATT VI
KOMMER IHÅG:

10 % AV DET VI LÄSER,

20 % AV DET VI HÖR,

30 % AV DET VI SER,

50 % AV DET VI SER ELLER

HÖR,

70 % AV DET VI DISKUTERAR,

80 % AV DET VI UPPLIVER,

95 % AV DET VI LÄR UT
TILL ANDRA

ATT LEDA GRUPP UTE/ ATT LÄGGA UPP PROGRAM

- **Presentation:** Gör så att alla verkligen ser dig när du talar, gå upp på en höjd om du behöver. Att få alla i gruppen att se varandra ökar samanhållningen. Om du har solen i ögonen när du pratar så slipper gruppen kisa för att kunna se dig. Undvik solglasögonen så att dem kan se hela ditt ansikte när du pratar.
Prata med inlevelse och om du vill få spänning i övningen så hitta på en historia kring metoden eller berätta att någon har lämnat ett uppdrag till just din grupp, så att uppdraget blir övningens beskrivning.
- **Området:** hitta ett område som ger en bra utomhusvistelse. Vad gör vi om det börjar regna? Finns det vindskydd eller toalett i närheten. Leta upp bra platser att hålla övningarna på. Gärna varierade platser.
- **Variera programmet:** Växla mellan olika typer av aktiviteter, då tränas olika delar och flera styrkor i gruppen kommer fram.
- **Flexibilitet:** Tiden blir inte alltid som man tänkt sig. Det är en bra förmåga att vara flexibel, att ha en reservplan eller att gå ifrån sin planering helt och lyssna på gruppen om det behövs. Kanske ändra om fiket till tidigare då gruppen tappat koncentration eller om det dyker upp något oföväntat som ett vilt, så kan man prata, diskutera och lära utifrån det tillfället.
- **Reservplan:** Ha en eller flera övningar i bakfickan om gruppen skulle bli klara tidigare än tänkt eller för att byta ut någon planerad övning.
- **Byta arena:** Byte av övning= byte av arena. Behöver inte vara många meter gruppen förflyttar sig för att det blir mycket tydligare att detta är en ny övning med nya processer.
- **Lekstund "fri tid":** Ger gruppen möjlighet att efter sin egen förmåga aktivera sig i naturen oavsett om det är att sitta på en stubbe eller att klättra på en sten.
- **Övningar:** Utmaningar i lagom dos utvecklar. Ledarens uppgift blir att se gruppens behov i övningarna man presenterar. De flesta övningar kan man anpassa till det enklare eller svårare. Att mixa två vana övningar blir till en ny övning.
Att nå ett mål stärker och håller ihop gruppen. Vid en övning kan gruppen välja ett mål för att sedan genomföra övningen, utvärdera och köra övningen igen- vad hände och varför?
Gruppen kan sätta ett mål tillsammans innan programmet körs igång för att sedan utvärdera i slutet.

VARFÖR REFLEKTION

Begreppet reflektion innefattar, genom ordets betydelse, att böja eller vända tillbaka, en bakåtriktad funktion. Det kan också innefatta det som sker här och nu i själva medvetandeakten. Begreppet kan också ha ett framtidsperspektiv - (Mälardalens Högskola)

Vi behöver tid till att stanna upp, se, känna och förstå för att komma vidare. Vi behöver tid till att fundera på hur resultatet skedde och varför, för att få nya lärdomar. Det är i reflektionen som gruppen och individen får förståelse över vad som gjorde resultatet. En reflektionsstund kan man använda sig av innan en övning, efter en övning, vid oförberedd händelse eller som avslut. Planera in en reflektionsstund i ditt aktivitetsschema så att den inte missas.

I en reflektion är alla lika viktiga, deltagare som ledare. Säll er i en cirkel så att alla ser alla, ingen framför eller bakom cirkeln.

En reflektion kan vara så enkel som att gruppen får fundera över om det var en rolig övning eller inte. Beroende på dig som handledares mål med övningen, kan reflektionen vara det viktigaste och övningen bara en metod för att nå reflektionen.

Lära genom reflektion

Det är i utvärderingen som gruppen kan reflektera och göra sig uppmärksamma på hur resultatet utföll.

Som handledare av gruppen lyssnar man mera än pratar, frågar utan att döma.

Med deltagarnas individuella intryck och upplevelser av övningen, bildas gruppens gemensamma reflektion. Genom att lyfta fram ur gruppen om vad som gjorde resultatet, kan gruppen utvecklas i sin gruppdynamik och individerna i sitt lärande om både sig själv och andra- vad som påverkade sig själv och hur deltagarna kan påverka varandra.

Kontrakt för reflektion i grupp

- DET ÄR OK ATT SÄGA "PASS".
- LYSSNA UTAN ATT AVBRYTA, SVÄVA BORT ELLER PRATA VID SIDAN OM.
- PRATA UTIFRÅN MIG SJÄLV. INGA "MAN" ELLER "VI".

Den amerikanska psykologen David Kolb utvecklade under 1970- och 80- talet en inlärningsteori som grundar sig på ett upplevelsebaserat lärande. När alla fyra delar är med sker lärandet.

1. **Konkret erfarenhet (göra):** Gruppen får först egna erfarenheter genom sina upplevelser. En samlingsövning kan vara en konkret upplevelse.
2. **Observation reflektion (utvärdera):** Genom reflektion bearbetas upplevelsen. Lyssna och prata om vad som har hänt och hur det har upplevts.
3. **Abstrakt generalisering (sammanfatta):** Gruppen får utveckla sin reflektion till att bearbeta om vad som gjorde resultatet och varför det blev så. Gruppen letar mönster i övningen och kopplar till andra lärdomar.
4. **Aktiv prövning (testar erfarenheter):** Gruppen får praktisera sina nya erfarenheter som kommit fram genom att göra samma övning igen. Jämför tillsammans med gruppen vad som hände i övningen första och andra gången den gjordes.



Reflektionsstruktur

Du som ansvarig av gruppen observerar vad som händer i övningen samt handleder gruppen genom reflektionen. Genom att ställa öppna frågor till gruppen kan de reflektera och yttra sina tankar fritt med sina upplevelser. Att ställa slutna frågor leder sällan till en diskussion.

En sluten fråga kan man svara "ja" eller "nej" på. Frågan "Gick det bra?" är en sluten fråga med ett ja eller nej svar.

Med öppna frågor, så som "vad hände i den här övningen?" öppnar upp för fria tolkningar och för diskussion.

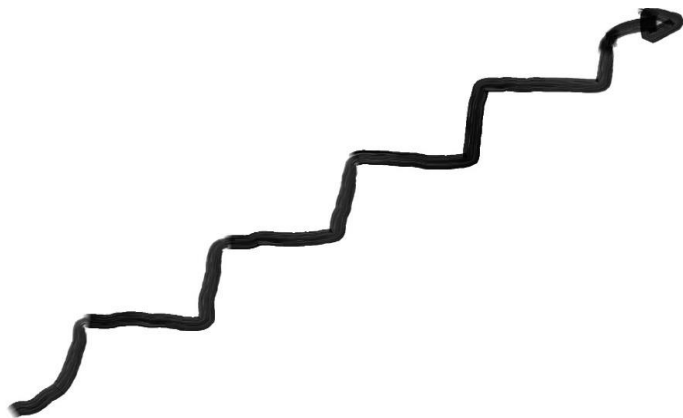
Du som handledare uppmuntrar gruppen till att söka, lösa och besvara sina frågor själva inom gruppen. Om du får en fråga ifrån gruppen så bolla tillbaka den till gruppen- "bra fråga, vad tror du själv?"

I en reflektion finns inga rätt eller fel och deltagarna pratar helt utifrån sig själv ("jag kände", "jag tyckte att" osv). Det är förbjudet att argumentera någon annans reflektion. Du som handledare kan om det är ett oklart svar med fråga som "hur menar du?" för att få deltagaren att utveckla sitt svar till gruppen.

Fyra U:n

För att få struktur på reflektionen har Roger Greenaway utvecklat en trappa i fyra steg (experience, express, examine, explore) som man kan följa.

1. **Vad hände? (uppleva)**
2. **Vad kände? (uttrycka)**
3. **Vad lärde? (undersöka)**
4. **Vad utvecklade? (upptäcka)**



1. Vad hände?

Frågorna reflekterar till starten av övningen. "vad hände i den här övningen", "vad fick ni för instruktioner för övningen?"

2. Vad kände?

Frågorna leder kring känslor i olika situationer i övningen. "hur kändes det för dig att vara blind när du blev led?", "vad var känslan inför övningen?", "vilket var det bästa eller sämsta i övningen?"

3. Vad lärde?

Frågorna plockar upp gruppens lärdomar till ytan. Låt denna punkt ta längst tid att reflektera över. "vad var det som gjorde så att ni klarade övningen?" "vad kan man ta med sig för lärdomar ifrån övningen?", "vad fick ni träna på?", "hur kan ni koppla lärdomarna till skolan?"

4. Vad utvecklade?

Frågorna uppmärksammar kring hur gruppen kan utvecklas och bli bättre. "om vi skulle göra om övningen, vad skulle ni ändra", "vad för mål ska gruppen ha?", "hur ska du göra för att resultatet ska bli annorlunda?".

Jag, annan och gruppen

För att köra denna reflektion behöver du genomföra flera övningar. Kör en komplex eller två övningar och dela ut papper och pennor med reflektionen kring "Någon annan". Låt dem gå undan och reflektera i ca 5 minuter. Ställ er i cirkeln och berätta vad de skrev. Kör några övningar till och reflektera över "Jag", och sedan "gruppen". Uppmärksamma med gruppen om det blev någon skillnad i reflektionerna över någon annan, jag eller om gruppen. Oftast är det lättare att reflektera och ge beröm till någon annan och svårare när de reflekterar om sig.

Någon annan:

Vem gjorde något för någon annan?

Vem gjorde något för gruppen?

Jag:

Vad gjorde jag för att hjälpa någon?

Vad gjorde jag för att hjälpa gruppen?

Gruppen:

Vad gjorde gruppen för att hjälpa någon?

Vad gjorde gruppen för att hjälpa gruppen?

DEL 2- METODER

REFLEKTION

Runda

I en "runda" är det bara en som pratar och när den personen har pratat klart är det nästa.

Utveckla

Har gruppen svårt att vara tyst när en person pratar eller om det blir otydligt vem det är som ska prata kan man kasta in en "pratboll" där den som håller i bollen endast får prata. Pratbollen kan såklart bytas ut mot en ex. en vante, sten eller något annat.

Istället för att kasta runt pratbollen kan man istället lägga den i mitten och den som är redo för att prata tar den och lägger den tillbaka i mitten till nästa pratare.

Ett ord

Gruppen får tysta reflektera över övningen och välja ett ord som de tar med sig. Gruppen får presentera sitt ord i en runda.

Utveckla

Gruppen delas in i mindre grupper där de ska göra en dikt. Alla deltagares ord ska vara med i dikten. Andra ord för att få ihop dikten är tillåtna.

Naturföremål

Gruppen får efter övningen välja ett naturföremål som representerar hur de kände sig. Deltagarna förklarar i rundan hur de tänkte, och varför det föremålet.

Utveckla

Att presentera med naturföremål kan göras om man ex. ska presentera sig själv med ett föremål eller presentera en känsla.

Rebus

Hela gruppen eller i par får dem göra en rebus om vad som hände i övningen. Jobbar man i par kan dem som lyssnar försöka gissa sina kompisars rebus.

Gestaltning

Gruppen reflekterar kring övningen tillsammans. Efter alla har fått prata väljer gruppen ut en reflektion som de ska gestalta valfritt. Ge gruppen ca 10 minuter på sig. När gruppen har fått visa upp sin gestaltning för de andra så ska de övriga i gruppen gissa budskapet som sedan får sin förklaring.

Tidslinje

Låt deltagarna i små grupper få sammanfatta dagen i en tidslinje med naturföremål. Bara fantasin sätter gränser för hur den ser ut. Börja tidslinjen från när dagen startade och gör den ända till dit ni är nu.

PROMENADÖVNINGAR

Om ni ska gå en sträcka kan man slänga in lite övningar "på färden" så blir promenaden en egen övning. Här nedan kommer förslag på några övningar. Man kan enkelt slänga in sina planerade övningar som stationer.

Walk and talk

Dela i dem i mindre grupper eller par. Låt dem diskutera på en fråga eller ge dem ett uppdrag att diskutera kring. De kan prata med varandra om ett dilemma du gett dem eller låta dem tillsammans reflektera över något.

Låt dem redovisa sitt samtal genom någon av övningarna ifrån avsnittet tidigare om "reflektion"

Kameran

Gå två och två med en ögonbindel. En leder och en är blind. Under halva sträckan ska den som leder ta 3 bilder där den blinde agerar kamera och får ta bort bindel under fotostunden. Byte efter halva sträckan. Berättar när de kommit fram vad de tog bild på och vad de såg/uppfattade.

Svårare: att låta paret välja ut en av deras bilder för att sedan återskapa den. Berätta för övriga gruppen vad dem föreställde och varför den bilden.

Hinderbana

Gå på led där den som är först får efter 60 steg vara ett hinder som de resterande ska komma över/förbi/under. När barnet varit hindret ställer hen sig sist i ledet och nästa barn får bli ett hinder efter 60 steg.

Levande naturstig

Under sträckan som ni ska promenera så stannar första personen vid något som hen har kunskap om och berättar för dem andra. Andra personen på tur går med gruppen en bit till för att stanna på ett annat ställe och berättar sin kunskap kring området och få fortsätter det tills ni är framme och alla har fått hittat något område och berätta om.

De andra deltagarna som inte berättar är tysta åskådare.

Det är OK att välja samma område, så länge det är olika fakta som berättas. Det är OK att lägga kunskapsribban vart deltagarna själva känner. Berättarna får träna på att träda fram och berätta inför de andra.

NATURKÄNNEDOM

Poängtävling

Gruppen delas in i lag. Lagen får i uppgift att hitta 10 olika naturföremål under 5 minuter. Ledaren räknar ner efter varje minut. Varje naturföremål motsvarar 1 poäng, om något annat lag har samma föremål räknas poängen bort. Räkna ihop vilket lag som fick mest poäng.

Öka svårighetsgraden med antal föremål och/eller kortare tid.

Kims naturlek

Samla lite olika föremål från naturen och lägg dem i en ruta. Dela i gruppen i lag eller individuella.

Under 30 sekunder får dem studera föremålen, efter 30 sekunder läggs en filt över och lagen får springa iväg och samla exakt likadana föremål och lägga i en egen gjord ruta som är lik ledarens.

De får 1 poäng per rätt föremål. Vid artföremål kan man dela ut ett poäng extra som bonus om de kan arten. Om lagen har ett löv, får de två poäng för lövet om de kan säga från vilket trädart den kommer ifrån.

Memory om naturkunskap- se bilaga

Lägg ut flera koner och dela in gruppen i lag. Under konerna ska det finnas kort parvis med text som har med naturarter. På korten kan det stå vitsippa, hare, tall eller blåbär. Laget som börjar får lyfta på två konor, är det inte par är det nästa lags tur att lyfta på konerna och leta par. Får laget ett par blir det deras efter att de har sagt något om texten på kortet.

Utveckla

Utmana dem att säga någon fakta eller egenskap om arten.

Skogsmemory

Dela in gruppen i lag. Gör ett rutsystem med 4*4 rutor på vartdera pappret, där du skriver ner olika naturföremål som finns i området. Varje grupp får en egen bingobricka. Låt sedan lagen leta upp föremålen till brickan.

Först till en rad, ett kryss och sist hela brickan.

Utveckla

Efter avslutad bingobricka, låt lagen få skapa något valfritt med sina naturföremål. Kör en runda i lagen. Kör övningen på tid för att få en extra utmaning.

Stå i ring- ett ord

Gruppen står i en ring kring ett träd. I en runda får var och en säga något som de accessionerar till trädet. Rudan går runt med accessioner till leden bryter. Hur många varv gick ni?

Lagmemory

Dela in gruppen i två lag. Låt dem hämta 10 saker från naturen= 20 föremål totalt. Lägg upp föremålet framför lagen. Låt dem kolla på föremålen i 2 minuter och försök att minnas dem. Efter 2 minuter läggs en filt eller jacka på föremålen och de två lagen ska skriva upp på papper de föremål som de mindes. Flest rätt föremål på pappret vinner.

Utveckla

Kör samma övning igen och ge dem 2 minuters förberedelsetid. Se vad som händer i lagen? Vad blev resultatet och hur skiljde sig det från första omgången?

ALLEMANSRÄTTEN

Värderingsövningar

Deltagarna sitter på sina sittunderlag eller liknande i en ring. Det ska finnas en plats ledig som ingen sitter på inledningsvis.

Ställ påståenden om allemansrätten till deltagarna. Håller man med påståendet sitter man kvar, om man inte håller med så byter man plats.

Förslag till påståenden:

- ❖ Jag tycker om att vara ute i naturen.
- ❖ Jag tycker det kan vara läskigt att vara ute i skogen.
- ❖ Jag känner mig trygg i skogen.
- ❖ Jag bryr mig inte om det ser skräpigt ut i naturen.
- ❖ Jag tycker att det är ok att kasta skräp om det inte syns.
- ❖ Om jag ägde en skog skulle jag inte vilja att någon annan fick vara i den.
- ❖ Jag tycker att det är OK att företag nyttjar allemansrätten och plockar bär som de sedan säljer.



Utveckla

Fråga dem om de vill utveckla sina ställningar till påståendena.

Med samma påståenden om allemansrätten kan man ge deltagarna ett papper var som de viker. De skriver "sant" och färglägger enkelt den sidan grön. Den andra sidan på pappret skriver de "falskt" och färglägger rött. Låt dem sitta eller stå i en cirkel och efter du läst ett påstående ska de välja sida på pappret mot vad de tror är sant eller falskt.

Memory om allemansrätten- finns som färdigt material

Lägg ut flera koner och dela in gruppen i lag. Under konerna ska det finnas kort parvis med text som anknyter till allemansrätten. På korten kan det stå paddla, fiska, tälta eller plocka bär. Laget som börjar får lyfta på två konor, är det inte par är det nästa lags tur att lyfta på konerna och leta par. Får laget ett par blir det deras efter att de har sagt något om texten på kortet och referera till allemansrätten.

Allemansrättspring- finns som färdigt material

Gruppen ställer sig på ett led. Ledaren läser upp påståenden inför gruppen som har "rätt" eller "fel" som svar. Tror man att svaret är rätt springer man till höger eller utmärkt plats och lika så om svaret är fel. Ledaren går igenom svaret och sedan går gruppen tillbaka till ledet för nästa påstående.

Förslag till påståenden:

- ❖ Får man tälta i skogen utan att fråga markägaren?
- ❖ Får man plocka svamp och bär och sedan sälja?
- ❖ Får jag gå igenom en beteshage?
- ❖ Om det är fullt i sopkärlet får jag lägga soporna bredvid tunnan?
- ❖ Hundar får alltid vara lösa i skogen bara jag har koll på hunden?
- ❖ Jag får fiska i alla sjöar gratis?
- ❖ Jag måste köpa fiskekort när jag ska fiska, förutom i våra 5 största sjöar?
- ❖ Jakt och fiske ingår i allemansrätten?
- ❖ Får jag förtöja vid någon annans brygga med båten?
- ❖ Jag får tälta något dygn i skogen?
- ❖ Är tältförbud i alla nationalparker?
- ❖ Reglerna för naturreservat är samma för alla?
- ❖ Om jag har vatten till att släcka eld får jag elda på bergshällar?
- ❖ Hundar får alltid vara lösa i skogen om man ser dem?
- ❖ Jag får rida i skogen om jag inte skadar marken?
- ❖ Jag får gå iland på alla öar, alltid med kanoten?
- ❖ Jag får nyttja annans brygga så länge jag inte stör eller är för nära deras tomt?
- ❖ Information om allemansrätten finns hos Länsstyrelsen?
- ❖ Jag får sätta upp egna skyltar för att förbjuda folk att passera på min mark?
- ❖ Om en markägare sätter upp en skylt som hindrar folk från allemansrätten får jag ta ner den?
- ❖ Jag får plocka vilka blommor jag vill?
- ❖ Det är kommunen eller länsstyrelsen som utfärdar eldningsförbud?
- ❖ Jag får bryta grenar från träden om jag ska elda i en iordninggjord eldstad?
- ❖ Jag får såga eller bryta av grenar som hindrar en stig på annans mark?
- ❖ Regler i naturreservaten är olika?

Utveckla

Diskutera, vad tror ni och varför.

LEKAR

Byta träd

Alla deltagare står vid varsitt träd (utvalda eller markerade) och en "jagare" står i mitten. Jagaren i mitten säger "alla byter träd", så ska de andra byta träd utan att bli tagen av jagaren. Blir man tagen får man stå i mitten.

Utveckla

Istället för att jagaren i mitten säger "alla byter bon" kan man köra leken ljudlös och i osynkroniserat. D.v.s. att när ett par finner varandras ögonkontakt så byter dessa två träd. Jagaren ska som tidigare försöka ta det lediga trädet när paret byter. Flera par kan byta träd samtidigt. När ett par byter träd får man bara ta varandras träd och inte de övriga i leken.

Skator byter bon

Gruppen delas in i par. Varje par markerar en ruta på 1kvm som blir deras skatbo. Det bör vara minst 3 meter mellan parens bon. Skatparen lägger 5 pinnar i sina bon och på signal från ledaren ska skatorna samla pinnar från motståndarnas bon för att lägga i sitt eget bo.

Man får inte vara i sin egen ruta och försvara. Leken avslutas då lekledaren signalerar. Det par med flest pinnar i sitt bo vinner.

Pinnar mellan fingrar

Gruppen blir indelade i par och får pinnar som är ungefär lika långa som tändstickor, som de ska sätta mellan varandras pekfingrar. Sedan ska paren gå en förbestämd bana i varierande terräng.

Utveckla

Terrängen kan var utveckla och avancera. Övningen går i jämt par att köra två lag som en stafett.

Hitta trädet

Deltagarna går ihop i par. Ena deltagaren får en ögonbindel på sig, sedan ska den seende kompisen leda försiktigt den blinde till ett träd. Påminn gruppen om att berätta hur den blinde ska gå.

Den blinde får under cirka en minut känna och klämma på trädet. Kompisen leder den blinde till utgångspunkten för att sedan ta av bindel. Den blinde ska utan bindel nu finna rätt träd som hen kände på.

Utveckla

Efter att paret har kommit tillbaka till utgångspunkten ska den seende snurra den blinde några varv innan bindeln åker av och det är dags att finna trädet.

Smygleken

En deltagare står i mitten på en sten eller stubbe medan resten står i en cirkel runt. Deltagaren på höjden får en ögonbindel på sig och de andra i cirkeln ska backa 30 steg bakåt. Lyssnaren får inte se hur cirkeln ser ut innan ögonbindel är på. På en signal av lekledaren ska deltagarna i cirkeln smyga fram till lyssnaren i mitten. När lyssnaren hör något ljud från gruppen skriker hen "stopp" och pekar mot ljudets riktning. Den personen som hördes får backa 5 steg.

Leken byter lyssnare eller avslutas när någon nuddat lyssnaren i mitten.

Skogsvaktaren

Deltagarna ställer sig i två led. Den första i ledet är skogsvaktaren som får en ögonbindel på sig. De andra ska välja ut ett träd i närheten utan att skogsvaktaren vet vilket. Nu får varje person i ledet gå fram till skogsvaktaren en i taget. Skogsvaktaren ställer en informationsfråga om trädet till en i ledet som springer iväg och kollar och återkommer med ett "ja" eller "nej" svar. Efter alla i ledet har svarat på skogsvaktarens frågor får hen ta av sig bindel och gissa vilket träd det var.

Utveckla

Man kan göra övningen som en lagtävling.

Litteraturförteckning

Alsegård, H. (2009). *samarbetsövningar*. SISU IDROTTSBÖCKER.

Enzen. (2015). *Enzen AB*. Hämtat från Enzen: <http://www.enzen.se/upplevelsebaserat-larande/>

Forsmark, J. (u.d.). *Handledarboken för samarbetsövningar*.

Mälardalens Högskola. (u.d.). *Reflektionens betydelse*. Hämtat från
http://www.mdh.se/polopoly_fs/1.46204!/Menu/general/column-content/attachment/Reflektionens_betydelse.pdf

Naturskolan Nynäshamn. (2003). *Ekologiska utelekar*.

Svenskt friluftsliv. (u.d.). *Frisk i naturen- fakta om friluftslivets positiva effekter*.

