

INSPIRATIONSKATALOG

MÆNDS MØDESTEDER I NATUREN



Friluftsrådet

Støttet med udlodningsmidler til friluftsliv

Indholdsliste

Balanceleg med pinde.....	2
Naturbanko	2
Randerskegler	3
Bålmester	5
Gourmetudfordringen – mad over bål	8
Kaffe og kage – mad over bål.....	9
Find dit træ	10
Makkerski.....	10

Balancelæg med pinde

Formål

At træne balance og bevægelse. Øvelsen er også god til at ryste grupper sammen, da vi kommer hinanden ved, og man næsten ikke kan undgå at få sig et godt grin.

Regler

Alle finder en pind. Afgræns det område, som I må gå rundt på. Stil jer i en rundkreds, og alle lader deres pinde balancere på håndryggen. Nu gælder det om at skubbe de andres pinde ud af balance, så de ryger ned fra håndryggen. Samtidig skal man beskytte sin egen pind mod angreb, så den fortsat balancerer på håndryggen.

Når man taber sin pind, samler man den op og lægger den på håndryggen igen – og man er fortsat med i legen.

Point

I kan evt. tælle, hvor mange gange I taber jeres pind. Det gælder om at tabe pinden færrest gange. Men, I kan også bare bruge legen til at have det sjovt og få lidt ekstra bevægelse og balancetræning.

Naturbanko

Forberedelse

Print eller kopier Naturbankoplader til alle deltagere. Alle hold skal huske noget at skrive med. Man kan finde forskellige Naturbankoplader via fx Google.

Her er et eksempel:

https://issuu.com/danmarksnaturfredningsforening/docs/frilufts_r_det_banko_forside_og_ark

I kan evt. medbringe kort over det område, hvor I er, og indtegne en eller flere ruter, som holdene skal følge. Holdene kan også selv indtegne deres egen rute, som de så skal gå. På den måde tilføjer I orientering på kort til aktiviteten.

Regler

Deltagerne inddeles i hold på fx 3 mand. Alle hold får en Naturbankoplade. Hvis holdene er større end 2-3 mand, kan det være en fordel, at hvert hold har mere end én plade.

I sætter en tidsramme – fx én time. Når der er gået én time, skal holdene være tilbage. Nu gælder det for hvert hold om sammen at finde så mange af billederne på Naturbankopladen, inden I alle sammen mødes igen.

Hvis det er et område, som I kender, kan holdene bare gå en tur i området. Hvis I ikke kender området godt, kan I gå efter kort – se også **Forberedelse**.

Point

Hvert afkrydset billede på Naturbankopladen giver et point.

Kommer man for sent tilbage fratrækkes et point pr. minut, som holdet er forsinket.

Randerskegler

Byg jeres eget spil

I skal bruge et stykke træ, som I kan save klodser af. Klodserne skal kunne stå selv – fx 10x10 cm i bunden og 1,5 m lang.

Sav 6 klodser (kegler) i alt i forskellige længder – fx 2 på 15 cm, 1 på 20 cm, 1 på 25 cm, 1 på 30 cm og 1 på 35 cm.

Nu er jeres Randerskeglespil klar til brug – med mindre I vil dekorere det med udskæringer, male det eller andet.

Regler

Den ene af keglerne på 15 cm bruges til at kaste med.

De resterende kegler stilles på linje efter størrelse med den største bagerst.

Spillerne kaster på skift med underhåndskast mod de opstillede kegler. Det gælder om i hvert kast at vælte så mange kegler som muligt.

Prøv jer frem i forhold til, hvor langt I står fra keglerne, når I kaster.

Point

Hver kegle tæller 1 point. Der spilles til 25, og hvis man i det afgørende kast går over 25 point, trækkes pointene i det følgende kast fra, og så fremdeles indtil man rammer eksakt 25.

Historie

Spillet kendes fra landsbyen Venning ved Randers, hvor man spillede det i mellemkrigstiden. Et lignende spil kendes fra Spanien, hvor man stadig spiller det.



The sign is a rectangular panel with a black border, mounted on a wall. It features a title, a logo, a line drawing, and three text sections. The title '22. RANDERSKEGLER' is in blue. The logo 'GERLEV LEGEPARK' is in the top right. The line drawing shows two people playing with a ball and a row of 22 wooden posts. The text sections are titled 'REGLER', 'POINTS', and 'HISTORIE'.

22. RANDERSKEGLER



REGLER
Keglerne stilles på linje efter størrelse, med den største bagest.

Spillerne kaster på skift med underhåndskast mod de opstillede kegler. Det gælder om i hvert kast at vælte så mange som muligt.

POINTS
Hver kegle tæller 1 point. Der spilles til 25, og man skal "gå lige ud". Det vil sige, at hvis man i det afgørende kast opnår mere end 25, trækkes pointene i det følgende kast fra og så fremdeles.

HISTORIE
Spillet kendes fra landsbyen Venning v. Randers. Store drenge og piger spillede det i mellemkrigstiden.
En lignende opstilling, men med 10 kegler, kendes fra Asturien i Spanien, hvor spillet er omgivet af en del tilskuerinteresse og praktiseres også i nutiden.

Bålmester

Når I laver bål, kan I vælge at bygge forskellige typer bål, der har forskellige funktioner. Her introducerer vi flammebålet og glødebålet.

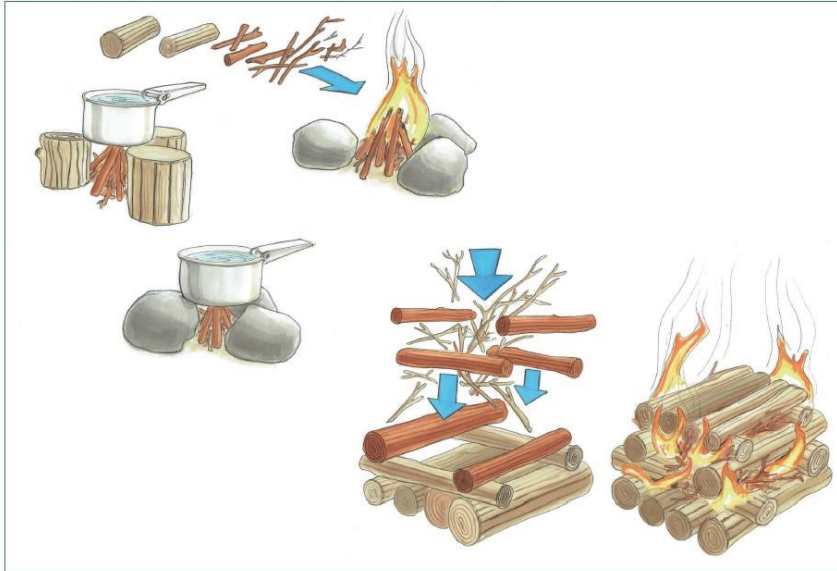
- Flammebålet er godt, når vi skal koge fx vand over bålet
- Glødebålet er godt til at stege og bage i

Flammebålet (se illustration)

- Opbygges som et tre-punkts-bål. Det vil sige, at der sættes tre store sten (ikke flint) eller små stubbe så tæt sammen, at der kan sættes en bålgyde på dem, men med så meget plads, at der kan laves et bål imellem dem
- Først laves der et lille bål med tørre, små brændestykker og kviste
- Når bålet brænder godt, lægges et par større brændestykker på
- Bålet kan løbende holdes ved lige fra siden

Glødebålet (se illustration)

- Bygges op ved at lægge store stykker brænde på bålstedet, så der opbygges en solid bund
- Der ovenpå bygges et pagode-bål op. Et pagode-bål består af brændestykker, der ligger skiftevis på tværs og langs (se illustrationen på forsiden af læringskortet)
- Selve bålet tændes op i midten af pagoden
- Pagode-bålet giver masser af luft til forbrændingen, og den solide bund giver gløderne til madlavningen
- Vælg gerne løvbrænde til bunden, dog ikke birk

**AKTIVITET**

Eleverne skal bygge to forskellige bål, som har hver sin funktion. Det ene bål er et flammebål til kogning af vand og mad, mens det andet bål er et glødebål til stegning og bagning. Kombiner fx med læringskort BF 11 og BF 12

Nøgleord: Bålteknik, brandtrekanten, madlavning

Lokalitet: Bålplads

Tid: 2 timer

Antal elever: 8 - 30 pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- kan lave et bål, der har den rette funktion
- har viden om, hvordan man opbygger et bål
- kan lære af de andres erfaringer med bål-opbygning og selv udtrække vigtige læringsætninger

(FFM, Mødkundskab, 7., Grundmetoder og madteknik. Idret A1 7.-9. Natur og udeliv.)

Støttet af udlodningsmidler til friluftsliv

SIKKERHED

- I forbindelse med bål skal man være forsigtig med at ingen brænder sig
- Bålet tændes i et sikkert miljø, hvor der er taget hensyn til brandfare
- Hav altid en spand med vand klar til bålslukning og evt. første behandling af brandsår

FORBEREDELSE

- Find brugbare bålområder og kontroller, at der er tilfaldelse til at tænde bål
- Eleverne har en grundlæggende forståelse for brandtrekanten (se mere via QR-koden nedenfor)

Udstyr og materialer

- Tørt brænde i forskellige størrelser
- Store træstykker eller sten (ikke flint) til flammebålet
- Tændblokke
- Tændstikker
- Evt. bålgrøde med vand, the, snobrødsdej og pinde

Organisering:

- Del eleverne i grupper af ca. 4, og sørg for at alle grupper har et brugbart bålområde

FREMANGSMÅDE

Eleverne får til opgave at lave enten et flammebål eller et glødebål

Flammebålet

- Opbygges som et tre-punkts-bål. Det vil sige, at der sættes tre store sten (ikke flint) eller små stubbe så tæt sammen, at der kan sættes en bålgrøde på dem, men med så meget plads, at der kan laves et bål imellem dem
- Først laves der et lille bål med tørre, små brændestykker og kviste
- Når bålet brænder godt, lægges et par større brændestykker på
- Bålet kan løbende holdes ved lige fra siden

Glødebålet

- Bygges op ved at lægge store stykker brænde på bålstedet, så der opbygges en solid bund
- Derovenpå bygges et pagode-bål op. Et pagode-bål består af brændestykker, der ligger skiftevis på tværs og langs (se illustrationen på forsiden)
- Selve bålet tændes op i midten af pagoden
- Pagode-bålet giver masser af luft til forbrændingen, og den solide bund giver gløderne til madlavningen
- Vælg gerne løvbrænde til bunden, dog ikke birk

Flammebålet kan evt. bruges til at koge te-vand på, mens glødebålet kan bruges til at lave snobrød eller lignende

EVALUERING

- Eleverne besøger hinandens bål. Værtsgruppen fortæller, hvad der har været svært, og hvad deres bål er bedst til
- Den besøgende gruppe skal derefter forfatte én god sætning om, hvad de har lært af de andres bål. Sætningen skrives ned og hænges op på en fælles tavle
- Alle sætningerne, som bliver samlet ind, skrives på et ark, som udleveres til eleverne efter undervisningen

TEGN PÅ LÆRING**Eleverne:**

- får gang i bålet og kan bruge det rigtigt i forhold til bålet funktion
- forklarer deres udfordringer for andre
- bruger de andres erfaringer til at formulere egne læringsætninger

Støttet af udlodningsmidler til friluftsliv



Forskellen på træets brændværdi

Man kan dele træ ind i to forskellige sorter. Blødt træ og hårdt træ.

De bløde træsorter

- Lette
- Nemme at få ild i
- Brænder hurtigt
- Giver få gløder

Hårde træsorter

- Tunge
- Svære at tænde
- Brænder langsomt
- Giver mange gløder

Hvilken træsort skal du vælge?

Hårde træsorter

- Ask: God både som grøn og tør
- Bøg: Tænder hurtigt, varmer godt og giver gode gløder
- Eg: Tænder langsomt, varmer godt, giver gode gløder, knitrer
- Elm: Dårlig til at tænde, ulmer, giver en lille flamme

Bløde træsorter

- Ahorn: Brænder godt hvis den er tør, giver god varme og gløder
- Birk: Tænder let, brænder lydløst, lugtløst, uden røg, giver meget varme men næsten ingen gløder
- Enebær: Brænder godt, giver ret gode gløder
- Gran: God til optænding, brænder hurtigt, giver kun få gløder
- Fyr: God til optænding, brænder hurtigt, giver kun få gløder
- Pil: Brænder meget dårligt - kan ikke anbefales
- Frugttræ: Gammelt tørt frugttræ er godt til glødebål

Gourmetudfordringen – mad over bål

Coq au vin – eller kylling i vin

Opskrift til 5 personer

- 1 kylling eller hane med ben (hel eller skåret i stykker)
- 2 rødløg
- 1 fed hvidløg
- 4 gulerødder
- 1 bakke champignon
- 1 pakke bacon
- 1 flaske rødvin
- Evt. ¼ piskefløde
- Timian – frisk eller tørret
- Salt og pepper
- 1 terning grøntsagsbouillon
- Vand
- Hvedemel til at vende kyllingestykkerne i
- Olie eller smør til at brune kyllingestykker i
- Spis et godt brød til

Fremgangsmåde

Tænd bålet – se også "Bålmester" – ca. 30 minutter før I er klar til at sætte maden over.

Rens champignon og skær dem i halve eller kvarte – alt efter deres størrelse.

Skær bacon i mindre stykker.

Skær kyllingen i stykker – benene skal med, da de giver smag og kraft til maden. Vend kyllingestykkerne i hvedemel – melet er med til at jævne sovsen.

Skræl løg, hvidløg og gulerødder og skær dem i stykker – det må gerne være lidt groft og rustikt.

Når bålet er klar rister i champignonerne sammen med baconstykkerne i en gryde. Når de er gyldne tager I dem af bålet og gemmer dem til senere.

I den samme gryde bruner I kyllingestykkerne i olie eller smør. Tilsæt løg og hvidløg og lad dem brune med.

Hæld rødvinen over kyllingestykkerne og lad alkoholen fordampe. Vinen skal ca. dække kyllingestykkerne – tilsæt evt. lidt ekstra vand. Tilsæt også bouillonterningen.

Lad retten simre over bålet i 20 minutter. Tilsæt gulerødderne og lad dem simre med de næste ca. 10 minutter. Retten er færdig, når kyllingen er mør og slipper benene.

Inden I tager gryden af bålet tilføjes champignon og bacon og retten smages til med timian, salt, peber og fløde.

Kaffe og kage – mad over bål

Bålkaffe med glødebagte chokoladekager

Det skal I bruge

Brænde og optænding til bål. Skål og ske til at røre chokoladekagedejen. Skeer til at udhule appelsinskallerne – og til at spise kagen med. Kedel eller gryde til at koge kaffevand. Kaffekopper.

Indkøb

Chokoladekagemix – husk at tjekke om det skal blandes op med vand eller mælk

Evt. mælk - hvis det skal bruges i chokoladekagemixen

Appelsiner – 1 hel appelsin pr. deltager

Sølvpapir

Kaffe

Fremgangsmåde

Tænd bålet – se også ”Bålmester”. I skal bruge en masse gode gløder.

Rør chokoladekagedejen, skær toppen af appelsinerne og udhul appelsinskallerne uden at skallerne går i stykker. Hæl chokoladekagedejen op i appelsinskallerne.

Pak jeres chokoladekager ind i sølvpapir og sæt dem ind i gløderne, når bålet er klar. Juster hvor meget varme de får ved at lægge dem mere eller mindre direkte i gløderne. Får de for meget varme bliver de brændte.

Bagetiden afhænger af, hvor meget gang der er i bålet. Prøv jer frem og kig til dem efter 15-20 minutter. En af fordelene ved at bruge chokoladekagemix er, at æggene er pasteuriserede, så man ikke behøver at frygte, hvis kagen er lidt blød i midten.

Når kagerne er færdige, spiser I dem direkte fra appelsinskallen. Og drikker en kop bålkaffe til.

Find dit træ

Formål

Vi mærker naturen, underlaget og vores krop helt anderledes, når vi ikke bruger øjnene. Samtidig træner vi tillid til hinanden, når vi pludselig er afhængig af vores makkers øjne.

Beskrivelse

Aftal hvor længe øvelsen skal vare – fx fem eller ti minutter.

Gå sammen 2 og 2. Den ene person får bind for øjnene og bliver ført rundt på et mindre areal i skoven af sin makker.

Personen, der kan se, fører makkeren hen til et træ, som "den blinde makker" skal undersøge med alle andre sanser end synet – fx mærke med hænderne og kroppen, dufte med næsen osv. Makkeren fører herefter "den blinde makker" væk fra træet igen og tager bindet af hans øjne. Nu skal han finde sit træ igen – og denne gang må han bruge alle sanser også synet.

Herefter bytter I og gentager øvelsen.

Makkerski

Formål

Samarbejde, koordination og bevægelse.

Beskrivelse

I skal bygge et par ski, hvor I kan stå 2, 3 eller 4 mand på samtidig. Herefter skal I lave en bane, som I skal gennemføre på jeres ski.

Fremgangsmåde – byg jeres makkerski

I deler jer i hold på ca. 3 personer afhængigt af, hvor mange I er. Det er sjovt, hvis I ender med at være 3-5 hold, der kan konkurrere mod hinanden på skiene.

Nu skal hvert hold bygge et par makkerski. Aftal, hvor lang tid I vil bruge på at bygge skiene – fx 15 minutter.

Hvert hold skal bruge 2 brædder, der er ca. 20 cm i brede og lange nok til, at alle på holdet kan stå med en fod på hvert bræt samtidig – som hvis hele holdet stod på ét par ski samtidig (ca. ½ meter pr. mand).

Herudover skal I bruge to stykker kraftig snor eller tyndt reb pr. mand – fx sesall fra jeres Friluftskasse.

Prøv jer frem ift., hvor lange snorene skal være, for at I kan bruge dem til at løfte skiene, når I står på dem og skal fremad (ca. 2x2 meter pr. mand).

Snorene fæstnes på brædderne, der hvor I skal have jeres fødder. De skal sidde godt fast, så de ikke glider – fx gennem et hul eller med et lille snittet hak.

Fremgangsmåde – kapgang på makkerski

Når I er færdige med at bygge jeres makkerski, afprøver I dem på holdet.

Når alle hold har bygget deres ski og prøvet dem af, tegner I en startlinje på jorden. Alle hold stiller op på deres makkerski bag startlinjen. I aftaler et punkt – fx et træ – som alle hold skal gå hen til og rundt om. Det gælder nu om at gå hen til træet, komme rundt om det og gå tilbage og krydse startlinjen.

I kan gøre banen sværere ved at lade den gå gennem sværere terræn, lave slalom eller lave forhindringer, som I skal over, under eller udenom.

- Rigtig god fornøjelse med at lave aktiviteter i naturen.



Støttet med udlodningsmidler til friluftsliv