

Opgaver til hjemmelavet adventurerace

Har du svært ved at finde på opgaver til jeres eget hjemmelavede adventurerace, så har du her nogle bud, der kan hjælpe jer godt igang.

Sjove og skæve opgaver

Her gælder det om at være kreativ, have det sjovt og tænke ud af boksen

Holdbillede

Tag et billede hvor alle laver den samme fjollede grimasse.

Tal uden ord

I må ikke bruge ord – kun fagter og lyde. Én på holdet åbner en kuvert og får opgaven. Opgaven: Få hele med til et konkret sted i området, sæt dem ned og dokumentér med billede.

Krigsråb

Find på og indøv jeres holdråb – præsenter det dramatisk for “dommerne”.

Kiks i lasten

I får udleveret en pakke kiks. Jeres opgave er at pakke dem ind i naturmaterialer og få dem sikkert frem til målområdet. Brug fx blade, mos, bark eller andet til at beskytte dem.

Fangeleg med lyd

En i holdet har bind for øjnene og skal fange en anden – de andre guider med lyde.

Fysisk styrke og udholdenhed

Opgaver der sætter kroppen i gang og udfordrer musklerne

Trappetræning

Find en trappe og løb op og ned tre gange. Gå gerne én af dem baglæns.

Bær en gren sammen

Bær en tung gren 100 meter som hold. Den må ikke røre jorden.

Tunge skridt

Fyld en rygsæk og gå til næste post. Rygsækken kan være fuld af sten, men den kan også indeholde noget, der skal bruges til næste post.

Modstandsmarch

Træk en holdkammerat på et tæppe eller presenning 30 meter hen over jorden.

Vend dæk

Find et bildæk og flip det 10 gange frem og tilbage på en åben strækning

Fortsettes...



Koordinering og præcision

Her skal kroppen samarbejde med hjernen – balance, mål og kontrol er i fokus

Kast og grib

Kast en grankogle til hinanden i stigende afstand – hvor langt kan I nå?

Stabel med sten

Stabel fem sten ovenpå hinanden, så de står af sig selv i 10 sekunder.

Balancegang

Gå 10 meter på en smal træstamme eller et bånd spændt mellem to træer.

Præcisionskast

Træf tre små mål med kogler eller småsten fra 3 meters afstand.

Snoretræk

Kast et reb over en gren og træk en genstand op uden at vælte den. Kræver ro og teknik

Hjernegymnastik og problemløsning

Holdet skal tænke kreativt, løse koder eller samarbejde om logiske opgaver

Find forskellen

Se på et billede i 30 sekunder, læg det væk og nævn tre ting I husker.

Natur-matching

Find tre ting i området, der matcher tre medbragte billeder.

Gådepost

Løs en klassisk gåde eller quiz om natur, kroppen eller årstiderne.

Overfør kortet

Følg en kort rute beskrevet med ord og lav en tegning over den bagefter.

Skattejagt med rebus

Find næste post ved at løse en rebus eller følge en kodet besked.

Praktiske færdigheder og kreativitet

Byg, lav og skab – opgaver der kræver hænderne og lidt opfindsomhed

Lav en bæreline

Bind et stykke snor til en pind, så den kan bruges som enkel bærehank.

Byg et tårn

Byg et tårn af naturmaterialer – mindst 40 cm højt og stående i 10 sekunder.

Tænd ild

Tænd et lille bål med tændstål eller lighter og få flammerne til at stå i 30 sekunder.

Lav en vandholder

Lav en simpel "kop" eller holder af bark, blade eller andet til at bære vand i 1 meter.

Byg en bivuak

Lav et minily af grene og presenning, hvor hele holdet kan sidde i læ.

