



Svenska Orienteringsförbundet & Hittaut presenterar

UPPDRAGS BOKEN

En handbok baserad på uppdragen från *Skärm mot skärm*



FÖRORD

Välkommen ut!

Alla mår vi bra av frisk luft, rörelse och att göra saker tillsammans. Det behöver inte vara krångligt – en enkel promenad eller utflykt räcker långt. Men ibland kan fantasin tryta, särskilt med barn och knappa tidsmarginaler.

Därför har vi tagit fram den här uppdragsboken, inspirerad av Hittaut – en gratis och öppen friskvårdsaktivitet som samordnas av Svenska Orienteringsförbundet och arrangeras av lokala orienteringsföreningar. I boken finns uppdrag, lekar och aktiviteter

för stora och små. Tävla, samarbeta eller bara ha roligt tillsammans. Gör ett uppdrag i veckan eller slå upp en sida på måfå, även om uppdragen är skrivna i bokstavsordning kan de utföras i precis den ordning ni vill. Huvudsaken är att ni får nya idéer, många skratt och upptäcker nya platser på vägen.

I uppdragslistan på nästa sida kan ni också, om ni vill, kryssa för när respektive uppdrag är genomfört.

Så andas in ett djupt andetag frisk luft och låt äventyret börja. Välkommen att hitta ut!



Du hittar mer information om Hittaut via QR-koderna!



UPPDRAGLISTA



- ☐ 1-2-3 göm dig!
- ☐ Akta väggen!
- ☐ Baka kanelbullar över öppen eld
- ☐ Barn vs. vuxna
- ☐ Blomplock
- ☐ Bokstavsletarna
- ☐ Bygg en historia
- ☐ Bygg en koja
- ☐ Bäst på test
- ☐ Cirkelträning i naturen
- ☐ Cykeltur
- ☐ Djurcharader
- ☐ Djur-gissningslek
- ☐ Frisbee
- ☐ Frukostpromenad
- ☐ Färgglad skattjakt
- ☐ Glad påsk!
- ☐ Glass i snön
- ☐ Gör din egen orienteringsbana
- ☐ Gör en ljuslykta
- ☐ Jakten på skatten
- ☐ Kameraorientering
- ☐ Kexstafett
- ☐ Kopprace
- ☐ Kottkast-duell

UPPDRAAGSLISTA

- ☐ Let's simma
- ☐ Limbo
- ☐ Matuppdraget
- ☐ Måla stenar
- ☐ Mästarutmaningen
- ☐ Naturbingo
- ☐ Naturens doftjakt
- ☐ Naturmästarnas hinderbana
- ☐ Plantera
- ☐ Pulka
- ☐ Reflexvandring
- ☐ Rita karta
- ☐ Sifferjakten
- ☐ Skogsbad
- ☐ Skotta åt en (ny) vän
- ☐ Skridsko-OL
- ☐ Snöfemkamp
- ☐ Spegelbilden
- ☐ Stjärnskådning
- ☐ Tidstestet
- ☐ Tre i rad
- ☐ Tripp-trapp-trull
- ☐ Tälta hemma
- ☐ Upp o hoppa!
- ☐ Ut på tur
- ☐ Vattenmani
- ☐ Veckohandlingen
- ☐ Vinterbingo



VECKANS UPPDRAG:

1-2-3 GÖM DIG!

Veckans uppdrag är en lek som ni kanske känner igen. Det här passar bra att göra när ni exempelvis är på väg att ta en Hittaut-checkpoint eller går till förskola eller skola.

Plats

I skogen. Gärna där det är något nedsatt sikt.

Det här behöver ni

Ingen utrustning behövs

Förberedelser

Inga förberedelser behövs

Genomförande

Deltagarna ger sig iväg gående eller löpande med ledaren eller någon annan som är utsedd till "letare" i spetsen. När man kommer till en

lämplig plats sträcker plötsligt "letaren" upp handen och ropar "1,2,3 göm dig" och blundar i 5-10 sekunder. Då ska alla andra snabbt gömma sig.

De som gömmer sig måste gömma sig så att de hela tiden ser den som letar. Letaren står i princip kvar på samma ställe och försöker upptäcka de som gömt sig och ropar namnet på den som hittats.

Lämpligt att avbryta efter ett bestämt antal funna, då vissa ibland har en tendens att gömma sig lite väl bra. Sedan fortsätter man att gå/springa vidare. Den som upptäcktes först kan utses att vara den som letar nästa gång eller så låter man uppgiften alternera i turordning.



VECKANS UPPDRAG:

AKTA VÄGGEN!

Hur bra är ditt avståndssinne?

Här får en person i taget ögonbindel och placeras cirka fem meter från en vägg eller träd med händerna bakom ryggen. Personen ska sedan backa så långt bak som möjligt, utan att röra väggen! Den som kommer närmast utan att nudda väggen vinner.

Vem kommer allra närmast utan att nudda? Testa flera omgångar och se vem som har bäst känsla för avstånd.

Det här behöver ni

- En ögonbindel
- En vägg, ett träd eller en annan stadig stående yta

Tänk på

Låt en person stå bredvid och hålla uppsikt så att leken känns trygg för alla.

Tips för extra utmaning

Prova olika startavstånd eller byt till olika underlag och platser.



VECKANS UPPDRAG:

BAKA KANELBULLAR ÖVER ÖPPEN ELD

Finns det något som doftar godare än nybakade kanelbullar ute i naturen? Samla familjen kring elden och baka bullar över glöden. Det blir både en mysig fikastund och ett roligt äventyr.

Se recept att skriva ut här:

<https://www.instagram.com/p/DGpaNMjlgPN/>

Det här behöver ni

- Buldeg (hemmagjord eller färdig)
- Pinnar eller grillspett
- En grillplats eller eld
- Smör att steka i
- Stekspade
- Recept

Tänk på

- Låt elden bli en fin glödbädd innan ni börjar baka och ha alltid en vuxen som ansvarar för elden.



VECKANS UPPDRAG:

BARN VS. VUXNA

Nu är det barnens tur att bestämma! Låt barnen hitta på en fysisk eller kreativ utmaning som föräldrarna måste klara. Sedan byter ni roller och låter föräldrarna hitta på en utmaning åt barnen.

Förslag:

- Springa en viss sträcka
- Balansera på en stock
- Göra en hinderbana
- Hitta fem olika saker i naturen

Tänk på

Utmaningen ska gå att anpassa så att alla kan vara med. Det handlar mer om att testa något tillsammans än om vem som vinner.

Tips för extra kul

Gör tre regler:

1. Barnen bestämmer en utmaning.
2. Föräldrarna måste genomföra den.
3. Föräldrarna får ge igen med en egen utmaning.



VECKANS UPPDRAG:

BLOMPLOCK

Ge er ut på en promenad och se hur många olika vilda blommor ni kan hitta. Plocka en liten bukett tillsammans eller fotografera blommorna och försök ta reda på vad de heter.

Det här behöver ni

- En korg eller något att samla blommorna i
- Kanske en sax

Tips för extra kul

Gör en bukett till någon ni tycker om, bind en liten krans eller försök hitta fem olika färger.

Tänk på

Plocka bara blommor där det är tillåtet och var rädda om naturen. Låt ovanliga och fridlysta blommor stå kvar.



VECKANS UPPDRAG:

BOKSTAVSLETARNA

Kan ni hitta något i naturen som börjar på nästan varje bokstav i alfabetet? Ge er ut på jakt och försök fylla så många bokstäver som möjligt.

Ett A kan vara ett almblad, S kan vara en sten eller skräp och K kan vara en kotte. Fantasin får hjälpa till!

Så gör ni

Skriv alfabetet på ett papper och ta med det ut. Varje gång ni hittar något som passar till en bokstav kryssar ni av den.

Tips för extra utmaning

Gör jakten till en tävling mellan två lag eller bestäm en tid – hur många bokstäver hinner ni hitta på 30 minuter?

Bestäm er för att ni måste hitta det i alfabetisk ordning, alltså först något på A och sist något på Ö.



VECKANS UPPDRAG:

BYGG EN HISTORIA

Hur långt kan fantasin ta er? Sätt er i en ring och skapa en berättelse tillsammans, en mening i taget.

Den första personen börjar med en enkel mening och sedan får nästa person bygga vidare. Snart har ni kanske skapat en spännande deckare, ett tokigt rymdäventyr eller en saga med oväntade vändningar.

Det finns inga rätt eller fel! Ju mer fantasi, desto roligare blir det!

Det här behöver ni

- Er fantasi
- En plats där ni kan sitta tillsammans
- Kanske något att smaska på

Tips för extra kul

- Bestäm ett tema innan ni börjar, till exempel djungel, rymden eller pirater. Eller sätt en timer och se hur lång berättelsen hinner bli på tio minuter.



VECKANS UPPDRAG:

BYGG EN KOJA

Förvandla skogen till ert eget lilla gömställe! Kan ni bygga en koja där alla får plats att sitta tillsammans?

Använd grenar, pinnar och sådant som redan finns på marken för att bygga en koja tillsammans. Det handlar inte om att bygga den största kojan, utan om att samarbeta, lösa problem och skapa en plats där ni kan vila, fika eller bara njuta av naturen.

Det här behöver ni

- En plats i naturen
- Pinnar, grenar och annat
- Naturmaterial
- Fantasi

Tänk på

Använd material som redan ligger på marken och lämna platsen som ni vill hitta den. Bryt inte levande grenar.

Tips för extra utmaning

Ge kojan ett namn, bygg en egen "ingång" eller se om den rymmer hela familjen.



VECKANS UPPDRAG:

BÄST PÅ TEST

Har ni vad som krävs för att vinna familjens egen "Bäst i test"? Hitta på några enkla och roliga utmaningar där kreativitet, samarbete och problemlösning är minst lika viktigt som styrka och snabbhet.

Hitta på minst tre egna "Bäst på test"-utmaningar och kora familjens mästare!

Det här behöver ni

Material beroende på vilka grenar ni väljer, till exempel muggar, ballonger, pinnar, snören eller hushållssaker.

Förslag på utmaningar

- Bygg det högsta tornet av naturmaterial.
- Flytta en kotte med hjälp av två pinnar.
- Kasta en kotte närmast ett mål.

- Bygg den längsta raden av löv.
- Transportera ett glas vatten genom en hinderbana utan att spilla.
- Kedjereaktion

Du behöver: En stekspade och ett ägg.

Gör så här: Skapa en händelse som leder till något som leder till något som leder till något som leder till något. Din kedjereaktion måste börja med en stekspade och sluta med att ett ägg går sönder. Mest imponerande kedjereaktion vinner. Har du fler eller färre steg i din kedjereaktion än vad denna instruktion beskriver diskas du. Din tid börjar nu.

Tips för extra kul

Utse en programledare som läser upp reglerna och delar ut poäng efter varje gren.



VECKANS UPPDRAG:

CIRKELTRÄNING I NATUREN

Ta med träningen ut! I den här cirkelträningen får alla vara med och bestämma övningar. Varje person väljer 1–3 övningar som hela gruppen sedan gör tillsammans.

Det kan vara enkla övningar som benböj, armhävningar, utfallssteg eller jämfotahopp – men också övningar där ni använder naturen, som att lyfta en lagom tung stock eller göra skottkärran mellan två träd.

Så gör ni

En person börjar och väljer sina övningar. Gör varje övning 2–3 gånger eller i 20–30 sekunder innan nästa person tar över. Fortsätt tills alla har fått vara tränare.



Förslag på övningar:

Benböj – gärna med en kompis eller mot en trädstam som stöd.

Utfallssteg – ta utfallssteg framåt längs en stig eller gräsplätt.

Armhävningar – mot marken, en sten eller en trädstam beroende på nivå.

Stocklyft – lyft en mindre stock eller gren tillsammans, eller individuellt.

Skottkärran – en person går på händerna medan kompiserna håller benen.

Balansgång – gå längs en fallen trädstam eller en linje på marken.

Grodhopp – hoppa framåt som en groda, gärna mellan två bestämda punkter.

Plankan – håll plankan så länge ni kan.

Höga knän – spring på stället eller mellan två träd och lyft knäna högt.

Stafett – spring eller gå snabbt mellan två punkter och växla med nästa person.

VECKANS UPPDRAG:

CYKELTUR

Hoppa upp på cykeln och ge er ut tillsammans! Bestäm en sträcka eller cykla helt utan plan och se vart vägen leder. Målet är inte att komma längst eller snabbast, utan att upptäcka närområdet från cykelsadeln.

Det här behöver ni

Cyklar och hjälmar. Ta gärna med en vattenflaska.

Tips för extra utmaning

Gör en konbana! Ställ ut pinnar, flaskor eller andra ofarliga markeringar på rad och slalomcykla mellan dem utan att välta.



VECKANS UPPDRAG:

DJURCHARADER

Dags att bli ett djur! En person i taget får välja eller dra ett djur och sedan försöka gestalta det utan att säga ett ord. De andra ska gissa vilket djur det är.

Kryp som en orm, hoppa som en groda eller smyg som en räv! Hur många kan ni lista ut?

Det här behöver ni

- Alternativt lappar och penna för att skriva upp djuren
- Fantasi

Tips för extra utmaning

Låt den som gissar rätt få en poäng och ge även poäng till den som lyckas gestalta djuret bäst. Försök sedan med lite svårare djur!



VECKANS UPPDRAG:

DJUR-GISSNINGSLEK

Hur bra är du på att beskriva? Skriv namnen på olika djur på små lappar och lägg dem i en skål eller hatt. En person drar en lapp och ska beskriva djuret utan att säga vad det heter. Resten av gruppen får gissa.

Leken tränar både fantasi, språk och samarbete och brukar bjuda på många skratt.

Det här behöver ni

- Små lappar
- Penna
- En skål eller hatt

Tänk på

Beskriv hur djuret ser ut, rör sig eller låter, men avslöja inte namnet.

Tips för extra utmaning

Sätt en tidsgräns på 30 sekunder eller prova att bara beskriva djuret med rörelser.



VECKANS UPPDRAG:

FRISBEE

Ta med en frisbee ut och utmana varandra!

Börja med att kasta mellan varandra och testa sedan olika sätt att göra det till en tävling.

Hur långt kan ni kasta?

Vem träffar målet flest gånger?

Det här behöver ni

En frisbee

En plats med gott om utrymme.

Tips för extra utmaning

Ställ upp en hink, ett träd eller en pinne som mål.

Ge olika poäng beroende på hur långt bort målet står. Försök sedan slå



VECKANS UPPDRAG:

FRUKOSTPROMENAD

Börja dagen på ett nytt sätt. Packa med frukosten och ge er ut på en morgonpromenad tillsammans. Hitta en lugn plats att slå er ner på och njut av dagens första måltid omgiven av naturen.

Att komma ut tidigt kan ge både mer energi och en lugnare start på dagen. Kanske hittar ni en ny favoritplats nära hemmet?

Det här behöver ni

- Kläder efter väder
- Frukost eller fika att ta med
- Sittunderlag eller filt
- Termos med kaffe, te eller varm choklad (om ni vill)

Tips för extra kul

Gör det till en liten upptäcktsfärd. Ta en ny väg, leta efter vårtecken, lyssna efter fåglar eller låt barnen bestämma vägen.



VECKANS UPPDRAG:

FÄRGGLAD SKATTJAKT

Måla varje fack i en äggkartong med olika färger och ge dig ut i naturen.

Här ska ni leta efter föremål i naturen som matchar färgerna i äggkartongen. Det är en enkel och rolig aktivitet som passar både för barn och vuxna och som kan utföras var som helst där det finns en mångfald av färger att upptäcka.

Det här behöver ni

- En tom äggkartong
- Färgpennor eller färg att måla facken med

Tips för extra kul

Sätt en tidsgräns eller utmana varandra att hitta så många ovanliga färger som möjligt. Jämför sedan era fynd och prata om vad ni hittade.



VECKANS UPPDRAG:

GLAD PÅSK!

Gå ut och leta efter material som naturen bjuder på och skapa ert eget påskpynt. Kanske hittar ni grenar till ett påskris, mossor, kottar eller små kvistar som kan bli en dekoration?

Ta med materialet hem och låt fantasin bestämma vad det ska bli.

Det här behöver ni

- Naturmaterial
- Snöre och färg eller annat pynt ni redan har hemma.

Tips för extra kul

Gör ett gemensamt påskpyssel där alla i familjen bidrar med något. Kanske kan några grenar bindas ihop till en skål eller dekoration?

Tänk på

Plocka med omtanke och bara sådant som får tas från platsen. Bryt inte grenar från levande träd och lämna naturen så fin som ni hittade den.



VECKANS UPPDRAG:

GLASS I SNÖN

Kan man göra glass ute i snön? Jajamän! Med några enkla ingredienser kan ni prova att göra er egen mjukglass direkt utomhus. Perfekt när det är riktigtinterväder.

Det här behöver ni

- Snö
- Salt
- En metallbunke
- Vispgrädde
- Florsocker
- Visp

Så gör ni

- Gräv en liten grop i snön och strö i salt.
- Ställ metallbunken i gropen och håll i vispgrädde och lite florsocker.
- Sedan är det bara att vispa – och vispa lite till! Efter en stund börjar grädden tjockna och blir till en härlig mjukglass.

Tänk på

Använd ren snö som inte ligger nära vägar, gångbanor eller platser där hundar och andra djur kan ha varit.

Tips för extra kul

Ta med olika toppings hemifrån och gör en egen glassbar i snön. Kanske blir det bär, strössel eller chokladsås på glassen?



VECKANS UPPDRAG:

GÖR DIN EGEN ORIENTERINGSBANA

Bli familjens egen banläggare!
Med enkla medel kan ni skapa en orienteringsbana där någon gömmer kontroller och resten av familjen får ge sig ut på jakt.

Det handlar inte bara om att hitta rätt, utan om att samarbeta, läsa omgivningen och upptäcka nya platser tillsammans.

Det här behöver ni

Papper och penna
Små lappar, markeringar eller föremål som kontroller
Eventuellt en karta över området

Så gör ni

- En person får rollen som banläggare och placerar ut kontroller på en säker plats.
- Rita en enkel karta eller skriv ledtrådar till var kontrollerna finns.
- Låt resten av familjen ge sig ut och leta.
- Byt roller så att alla får testa att skapa en bana.

Tänk på

Välj ett område som passar alla deltagare och göm inte kontroller på platser där någon kan skada sig eller där naturen tar skada.

Tips för extra utmaning

- Lägg till små uppgifter vid varje kontroll, till exempel:
- Hitta något som börjar på bokstaven S
- Ta en bild på något fint i naturen
- Lös en gåta
- Gör tio upphopp



VECKANS UPPDRAG:

GÖR EN LJUSLYKTA

Ge en gammal glasburk nytt liv! Med lite färg, lim eller naturmaterial kan ni skapa en personlig lykta som sprider ett mysigt sken under mörka kvällar.

En kreativ aktivitet som passar året om. Om det är snö ute så är det ju ett perfekt tillfälle att bygga en snölykta!

Det här behöver ni

- En glasburk
- Hobbyfärg eller glasfärg
- Penslar
- Lim
- Löv, blommor, snören eller annat naturmaterial
- Värmeljus eller batteridrivet ljus

Tänk på

Använd gärna batteriljus om små barn är med.

Tips för extra kul

Gör en lykta för varje årstid och dekorera med naturmaterial ni hittar ute.



VECKANS UPPDRAG:

JAKTEN PÅ SKATTEN

Göm 10–15 små föremål inom ett avgränsat område. Sedan är det dags för resten av familjen att ge sig ut på jakt! Sätt en tidsgräns och se hur många skatter ni lyckas hitta innan tiden är slut.

Det här behöver ni

- 10–15 små, tåliga föremål
- Gärna en timer.

Tänk på

Göm föremålen på platser där de är lätta att hitta igen och ta med allt tillbaka när leken är slut.

Tips för extra utmaning

Ge föremålen olika poäng beroende på hur svåra de är att hitta. Eller göm ledtrådar som tillsammans bildar ett hemligt meddelande. Ni kan också låta familjemedlemmarna turas om att gömma åt varandra.



VECKANS UPPDRAG:

KAMERAORIENTERING

Hur ser naturen ut när man verkligen stannar upp? I den här övningen får ni uppleva omgivningen på ett helt nytt sätt.

Dela in er i par. Den ena personen är fotograf och den andra är kamera. Kameran blundar medan fotografen leder den försiktigt genom naturen. När fotografen hittar något extra fint eller spännande knackar hen lätt på kamerans axel. Då öppnar kameran ögonen i några sekunder – som om ett fotografi tas – innan ögonen stängs igen.

Efter några "bilder" leds kameran tillbaka till startplatsen. Sedan får kameran försöka hitta tillbaka till platserna där fotografierna togs.

Det här behöver ni

En ögonbindel eller mössa som kan dras ner över ögonen.

Tänk på

Led alltid kameran lugnt och prata om hur personen vill bli guidad så att övningen känns trygg.

Tips för extra kul

Genomför övningen under tystnad. När synen försvinner upptäcker man ofta helt nya ljud, dofter och känslor.



VECKANS UPPDRAG:

KEXSTAFETT

Det här är en enkel stafett där alla tävlar mot varandra, stora som små, ute i naturen. Ni tränar balans, snabbhet och koordination samtidigt som ni får lite extra skratt på köpet!

Steg för steg

1. Välj en plan yta i trädgården, på en parkering eller i en liten skogsglänta.
2. Skapa en slombana med pinnar, stenar eller annat synligt. Banans längd och antal hinder kan anpassas efter plats och ålder.
3. Lägg ett kex eller liknande godbit vid slutpunkten.

Så här tävlar ni:

- Alla startar samtidigt från startlinjen.
- Ni springer, hoppar eller snirklar er igenom slombanan så snabbt som möjligt.
- När man når slutet äter man kexet (eller tar en tugga) innan man springer tillbaka och rör nästa person i startlinjen, eller i denna variant där alla tävlar mot alla – den som först äter upp sitt kex och tar sig tillbaka vinner! (Det går också bra att ta tid på varje person om inte alla kan köra samtidigt.)

Det här behöver ni

- Pinnar, stenar eller koner som hinder
- Kex (eller annat gott)
- Eventuellt snöskyffel och rep för att markera start och mål

Att tänka på

- Anpassa banan efter ålder och förmåga: kortare hinder för små barn, fler svängar för vuxna.
- Se till att alla har bra skor och att underlaget är säkert att springa på.
- Ha kul och heja på varandra



VECKANS UPPDRAG:

KOPPRACE

Bygg en enkel bana i naturen och låt kopparna eller kåsorna ta sig från start till mål! Koppracet är en lek där alla hjälps åt och där det inte handlar om att vara snabbast. Perfekt för en grupp där både små och stora kan vara med.

Det här behöver ni

- Ett rep eller snöre
- Några kåsor eller muggar med handtag eller hål

Så gör ni

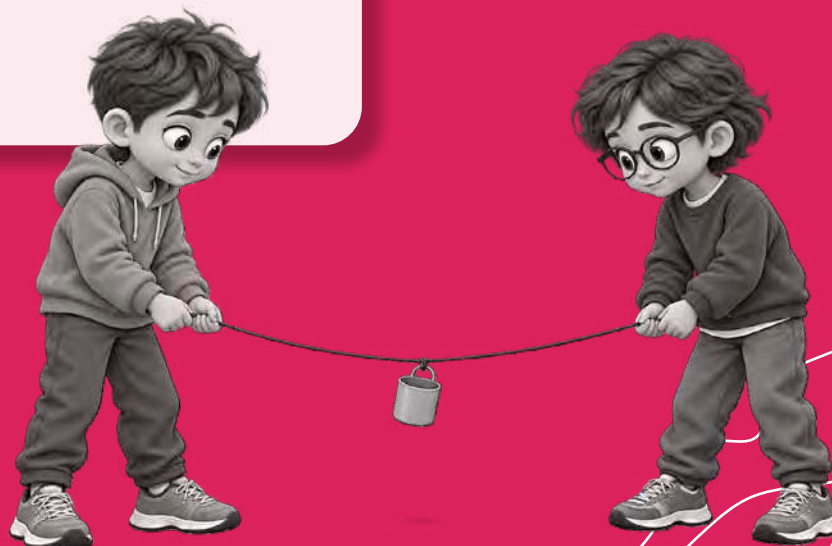
1. Knyt fast ena änden av repet i ett träd eller någon annan bra startpunkt.
2. Dra sedan repet genom banan – runt ett träd, under en bänk, genom en buske eller över något annat som finns i närheten.
3. Anpassa banan efter platsen och deltagarna.

4. Trä på alla koppar/kåsor på repet vid starten.

5. Nu ska deltagarna tillsammans föra kopparna/kåsorna längs hela repet från start till mål. Ibland behöver ni samarbeta för att få kopparna/kåsorna runt ett träd eller ta er under en stock eller bänk. När alla koppar/kåsor kommit fram byter ni håll och tar dem tillbaka till starten.

Tips för extra utmaning

Gör banan längre och lägg in fler hinder. Vill ni göra det lite klurigare kan deltagarna behöva lösa vissa delar tillsammans utan att prata.



VECKANS UPPDRAG:

KOTTKAST-DUELL

Kan vi träna med något så enkelt som kottar? Det är en lekfull tävling där både barn och vuxna kan vara med och där naturen står för utrustningen. Perfekt att göra i skogen, i en park eller på en gård där det finns gott om kottar.

Målet är att träffa ett utvalt mål så många gånger som möjligt och kanske bli familjens kottkastmästare!

Steg för steg

Hitta en plats: Välj en öppen plats i naturen där ni kan kasta utan risk att träffa någon.

Skapa ett mål: Markera ett mål på marken. Det kan till exempel vara en cirkel av pinnar, en hink, en sten eller en stubbe.

Samla ammunition: Plocka upp cirka 5–10 kottar per person.

Markera kastlinjen: Bestäm en startlinje några meter från målet. Anpassa avståndet så att det passar både barn och vuxna.

Kasta och tävla: Turas om att kasta era kottar mot målet. Varje träff ger en poäng. Den som får flest träffar vinner rundan.

Gör det mer aktivt: Efter varje kast springer deltagaren fram och hämtar sin kotte innan nästa person kastar/ gör 5 upphopp etc.

Det här behöver ni

- Kottar
- Pinnar, rep, hink eller något annat som kan markera målet
- Eventuellt något att markera kastlinjen med

Tips för extra utmaning

- Flytta kastlinjen längre bort efter varje runda.
- Låt alla kasta med "fel hand".
- Lägg till en kort löprunda eller slalom mellan träd innan kastet.

Reflektera tillsammans

- Vad var svårast – att kasta långt eller träffa rätt?
- Vem hittade den bästa kasttekniken?
- Hur kan ni göra målet svårare nästa gång?



VECKANS UPPDRAG:

LET'S SIMMA

Dags att ta tävlingen till vattnet! Utmana varandra i simhopp och ge poäng för exempelvis stil, kreativitet eller plask. Det behöver inte vara avancerat! Ett vanligt hopp kan vara minst lika roligt som ett spektakulärt.

Det här behöver ni

- Badkläder
- En säker plats där simhopp är tillåtet

Tänk på

Hoppa bara från platser där det är säkert och tillåtet att göra det. Anpassa hoppens svårighetsgrad efter simkunnighet och vattenförhållanden.

Tips för extra kul

Låt alla deltagare hitta på en egen kategori ex:

- Minsta plasket
- Roligaste hoppet
- Snyggaste hoppet
- Största plasket



VECKANS UPPDRAG:

LIMBO

Hur långt bak kan du luta dig? Limbo är en klassisk lek som utmanar både balans, rörlighet och skrattmuskulerna. Perfekt för en picknick, grillkväll eller familjeutflykt.

Hur lågt klarar du att ta dig under ribban? Utmana familjen och kora dagens limbomästare!

Detta behöver ni

- En pinne, ett kvastskäft eller ett rep
- Två personer eller två föremål som håller upp ribban.

Tänk på att...

...ribban ska sänkas lite efter varje omgång. Nuddar du ribban eller sätter händerna i marken är du ute.



VECKANS UPPDRAG:

MATUPPDRAGET

Att laga mat utomhus är ett enkelt sätt att göra naturvistelser längre och mer minnesvärda. I det här uppdraget tränar ni samarbete, tålamod och problemlösning samtidigt som ni skapar en mysig stund tillsammans. På köpet smakar maten nästan alltid lite bättre utomhus.

Steg för steg

Välj en grillplats eller använd stormkök. Kontrollera alltid lokala eldningsregler innan ni börjar. Fördela roller: någon ansvarar för ingredienser, någon för eld eller stormkök (med vuxen nära), någon för att röra eller duka upp.

Välj en eller flera rätter att laga:

Pinnbröd

Blanda 5 dl vetemjöl, 2 tsk bakpulver och 1 tsk salt. Tillsätt 2 msk olja och cirka 2 dl vatten. Arbeta ihop till en deg. Rulla runt en pinne och grilla över glöd tills brödet är gyllene.

Plättar på stormkök

Vispa ihop 2 ägg, 4 dl mjölk, 2 dl vetemjöl och 1 krm salt. Stek små plättar i panna. Servera med sylt, bär eller kanel och socker.

Kex & marshmallows

Grilla marshmallows över glöd. Lägg en chokladbit på ett kex, toppa med marshmallow och kläm ihop med ytterligare ett kex. Sitt ner tillsammans och ät i lugn och ro.

Reflektera efteråt:

Vad lärde vi oss om att laga mat ute?
Vad vill vi testa nästa gång?

Att tänka på

Ha alltid en vuxen som ansvarar för eld eller stormkök. Använd glöd istället för öppen låga när ni grillar. Släck ordentligt efteråt och ta med allt skräp hem. Anpassa recepten efter allergier och behov.

Det här behöver ni

- Stormkök eller tillgång till grillplats
- Tändstickor eller tändstål
- Stekpanna eller grillgaller
- Bunke och visp/sked
- Ingredienser enligt recepten
- Tallrikar/muggar
- Vatten
- Soppåse



VECKANS UPPDRAG:

MÅLA STENAR

Ge naturens egna konstverk nytt liv! Samla stenar i olika former och förvandla dem till djur, figurer, mönster eller små budskap med hjälp av färg och fantasi.

När de torkat kan ni använda dem som dekoration hemma eller gömma dem ute för att sprida glädje till någon annan.

Det här behöver ni

Släta stenar
Hobbyfärg
Penslar
Lack (valfritt)

Tips för extra kul

Måla små vänlighetsbudskap eller roliga figurer och lägg stenarna längs en promenad.



VECKANS UPPDRAG:

MÄSTARUTMANINGEN (DEL 1)

Många har säkert sett TV-programmet Mästarnas mästare – men hur svåra och kluriga är egentligen uppdragen? I det här uppdraget utmanar ni varandra i några av de grenar vi känner igen från TV. Det kommer att krävas både mental styrka och fysisk uthållighet. Syftet med uppdraget är glädje och gemenskap rakt igenom!

Steg för Steg

- Läs instruktionerna till uppdraget nedan.
- Bestäm om uppdraget ska genomföras individuellt eller parvis.
- Utse en poängräknare.
- Förbered stationerna och instruera deltagarna.

Det här behöver ni

- Klocka för tidtagning
- Instruktionerna
- Föremål att kasta med, ärtpåse, tennisboll, innebandyboll eller liknande
- Föremål att träffa, hink, rockring, papperskorg eller liknande
- Föremål att fånga, ärtpåsar, västar, koner, frukt eller liknande

Instruktioner

Utmana varandra i olika grenar och kora gruppens mästa mästare! Uppdragen är en poängjakt där deltagarna samlar så många poäng som möjligt i de olika grenarna. Det går antingen att genomföra uppdraget individuellt eller parvis, det väljer ni själva.

Gör upp ett poängsystem som fungerar för er. Här kommer ett exempel:

Topp tio får poäng på följande sätt:

1:a plats: 20 poäng
2:a plats: 18 poäng
3:e plats: 16 poäng
4:e plats: 14 poäng
5:e plats: 12 poäng
..osv

Jägarvilan

En riktig klassiker! Deltagarna ställer upp längst en vägg och på given signal intar de positionen för jägarvila och sitter sedan så länge de orkar. Det är inte tillåtet att sätta händerna i knäet. Den som orkar sitta längst vinner.

VECKANS UPPDRAG:

MÄSTARUTMANINGEN (DEL 2)

Plankan

Alla startar samtidigt på given signal och står sedan i plankposition så länge som möjligt. Den som orkar stå längst vinner.

Prickskytten

Mät upp tre olika avstånd som deltagarna kan välja att kasta ifrån. Varje avstånd är värda olika mycket poäng. Till exempel 3, 6 och 9 poäng där 3 poäng är närmast och 9 poäng är längst ifrån. Varje deltagare har ett visst antal kast på sig att samla ihop så många poäng som möjligt. Gör upp två eller flera spelplaner så att flera kan köra samtidigt. Att träffa: hink, rockring, papperskorg eller liknande.

Att kasta: ärtpåse, tennisboll, innebandyboll eller liknande.

Vem har bäst balans?

Alla deltagare ska stå på ett ben så länge som möjligt, vilket ståben som används är valfritt. Hela foten måste vara i marken. Det är inte tillåtet att släppa hälen från marken utan foten under hela tiden. Endast en fot i marken. Vid fotnedsättning eller nuddning av marken åker deltagaren ut.

Om många står kvar länge kan ni lägga till att deltagarna ska blunda, hålla armarna still eller lyfta upp det ben som de inte står på.

Nattduellen

Vem har nerverna för att prestera bäst när det gäller?

Placera fem föremål (ärtpåsar/västar/koner/frukter) på ett underlag (bord/plint/bänk). Alla fem föremål ska ha olika färger. Innan duellen startar ska båda tävlande sträcka sina händer rakt fram för att se till att bådars händer hamnar precis ovan ärtpåsarna och på så vis ge båda samma förutsättningar under matchen. Därefter placeras händerna bakom ryggen och båda fötter som ska vara i marken parallellt med varandra. Matchen startar på angiven signal och efter ett tag ropar ledaren en färg varpå den som snabbast får tag på föremålet i rätt färg vinner. Det funkar även att använda sig av annat än ärtpåsar, såsom västar, koner, frukter mm.

Det är inte tillåtet att försöka lura sin motståndare genom att rycka till eller göra en kroppsfiint. I varje match delas 20 poäng respektive 16 poäng ut. Om ni valt att genomföra uppdraget parvis möter parmedlemmarna varandra i bäst av tre matcher.

VECKANS UPPDRAG:

MÄSTARUTMANINGEN (DEL 3)

Skriv ner era resultat här!

NAMN/PAR	JÄGARVILAN	PLANKAN	PRICKSKYTEN	ETT BEN	NATTDUELLE N	TOTALT



VECKANS UPPDRAG:

NATURBINGO

Veckans utmaning är Naturbingo! Här tränar ni uppmärksamhet, observation och kreativitet samtidigt som ni rör er ute i naturen. Perfekt för hela familjen, stora som små, och kan göras i närmaste park, trädgård, skog eller på promenadstråk.

Målet är att hitta alla saker på er bingolista och samtidigt upptäcka små detaljer i naturen som man annars lätt missar.

Steg för steg

Skapa listan: Skriv ner 10–15 saker som ni kan hitta i naturen just nu. Exempel: kottar, pinnar, olika löv, fåglar, stenar, blommor, fotspår i snön, istappar, snöbollar eller små djurspår.



Kopiera listan: Ge varje familjemedlem en egen kopia av listan så att alla kan markera sina fynd.

Ge er ut: Gå ut tillsammans i naturen och leta efter sakerna på listan. När ni hittar något, kryssa av det på papperet.

Avsluta med reflektion: När alla har hittat allt, eller efter en viss tid, samlas och pratar om:

- Vilka fynd var svårast att hitta?
- Vilka överraskningar såg ni på vägen?
- Vem var snabbast och vem hittade något unikt?

Det här behöver ni

- Papper och penna
- Klädsel och skor för utomhusbruk
- Frivilligt: förstoringsglas

Tips för extra kul

Lägg till egna utmaningar, t.ex. ”ta med något du inte sett förut” eller ”rita av ett fynd på listan innan du kryssar av det”.

Gör bingon lite mer tävlingsinriktad genom att sätta en tid för vem som hinner hitta allt först.

VECKANS UPPDRAG:

NATURENS DOFTJAKT

Hur många dofter kan du upptäcka om du verkligen stannar upp? Naturen är full av dofter som vi ofta missar när vi har bråttom. Kan ni hitta minst fem olika dofter i naturen? Vilken blir er favorit?

Det här behöver ni

- Bara er nyfikenhet
- Tänk på
- Lukta försiktigt och undvik växter du inte känner till.

Tips för extra kul

Låt en person beskriva en doft utan att avslöja vad det är. Kan de andra gissa?



VECKANS UPPDRAG:

NATURMÄSTARNAS HINDERBANA

I det här uppdraget tränar ni kondition, smidighet och samarbete genom att bygga och genomföra en hinderbana i naturen. På köpet får ni frisk luft, skratt och gemenskap.

Steg för steg

Välj en plats i naturen (en skogsdunge, park eller äng med lite variation i terrängen).

Bygg tillsammans en hinderbana med 5–8 moment. Använd det som finns runt omkring er, exempelvis stenar, träd, stockar och kottar. Låt gärna barnen vara med och bestämma hinder, det ökar både kreativiteten och motivationen.

Exempel på hinder:

- Hoppa jämfota över fem stenar
- Spring slalom mellan sex träd
- Kryp under en låg gren
- Balansera på en stock
- Gör tio grodhopp
- Kasta en kotte i en markerad cirkel

Bestäm hur ni vill tävla:

- Mot klockan: en i taget, snabbast tid vinner
- Stafett: dela upp er i lag och växla med high five
- Poängjakt: ett poäng per hinder, bonus för laganda

Att tänka på

Anpassa svårighetsgraden efter barnens ålder. Säkerhet går före tempo, kontrollera att stockar är stabila och att marken inte är hal. Fokusera på rörelseglädje snarare än prestation.

Det här behöver ni

- Kläder efter väder
- Fantasi och laganda



VECKANS UPPDRAG:

PLANTERA

Det behöver inte vara en stor odling för att få följa något växa. Plantera tillsammans och upptäck hur naturen förändras över tid. Så till exempel solrosor, ärtor eller kryddor i en kruka hemma, eller plantera en blomma som trivs i vårt svenska klimat.

Har ni tillgång till en trädgård eller kolonilott kan ni också så något direkt i jorden och följa det från första lilla skottet till färdig planta.

Det här behöver ni

- Frön eller en liten planta
- Jord
- Kruka, pallkrage eller en plats i trädgården
- Vatten

Tips för extra kul

Låt alla välja något eget att plantera och följ utvecklingen tillsammans. Rita av eller fotografera plantan varje vecka och se hur mycket den har förändrats. Vad tror ni kommer först – det första skottet, en blomma eller kanske något som går att äta?



VECKANS UPPDRAG:

PULKA

Fixa årets roligaste pulkadag tillsammans! Välj en backe, packa något varmt att dricka och låt varje åk bli en ny utmaning.

Så gör ni

Turas om att hitta på olika sätt att åka: snabbt, långsamt, baklänges eller tillsammans. Efter varje lyckat uppdrag får gruppen hitta på nästa.

Tips för extra utmaning

Bygg en liten snöbana med portar, svängar och en tydlig mållinje. Ta tid eller försök genomföra banan utan att nudda markeringarna.



VECKANS UPPDRAG:

REFLEXVANDRING

När mörkret faller är det dags att ge sig ut på skattjakt! Snitsla en bana genom närområdet med reflexer och göm en skatt längst bort. Sedan är det bara att ta fram ficklamporna och följa reflexerna från en till nästa. Kan ni hitta hela vägen fram till skatten?

Det här behöver ni

- Reflexer
- Snitsel eller reflexband
- En ficklampa till varje deltagare
- En liten skatt.

Tänk på

Välj en säker och tydligt avgränsad plats där ni känner till området. Se till att banan inte går nära trafikerade vägar eller andra risker. Plocka bort alla reflexer och snitslar när jakten är klar.

Tips för extra utmaning

Gör banan längre eller lägg in små uppdrag längs vägen. Kanske måste ni göra tio hopp, hitta en gömd bokstav eller lösa en ledtråd innan ni får fortsätta mot skatten?



VECKANS UPPDRAG:

RITA KARTA

I det här uppdraget tränar ni orientering, kreativitet och samarbete samtidigt som ni rör er ute i närmiljön. En familjemedlem ritar en karta, och en annan får sedan följa den för att hitta fram till målet.

Steg för steg

Välj område: Bestäm ett område i närheten, till exempel i trädgården, på gården, i parken eller runt kvarteret.

Rita kartan: En familjemedlem ritar en enkel karta över området. Markera ett "mål" – exempelvis ett träd, en sten, en bänk eller ett hus – som ska nås. Lägg gärna till några hinder eller vägpunkter som man ska passera på vägen.

Följ kartan: En annan familjemedlem får kartan och ska navigera från start till mål. Följ linjer och symboler så noga som möjligt!

Byt roller: När första personen har hittat målet, byt roller och låt någon annan rita en ny karta och någon annan följa den.

Det här behöver ni

- Papper och penna/färgpennor
- Eventuella markörer i naturen (pinnar, stenar, snören) för att göra kartan tydligare
- Skor och kläder för utomhusbruk

Reflektera tillsammans

- Vad var enkelt och vad var svårt med att följa kartan?
- Hur tydlig var kartan?
- Vad var roligast – att rita kartan eller att följa den?
- Hur kan ni göra kartan ännu mer utmanande nästa gång?



VECKANS UPPDRAG:

SIFFERJAKTEN

Ut och jaga nummer i följd. Börja på en gata och hitta hus nummer 1. Sedan går/springer/cyklar ni till nästa gata där ni "bockar av" hus nummer 2 och så vidare till en förutbestämd siffra (t.ex. 10, 12 eller 20) beroende på ålder, avstånd, väder, tid osv.

Så gör ni

Bestäm hur långt ni ska gå – kanske till 10, 15 eller 20. När ni hittar nästa siffra bockar ni av den och fortsätter jakten.

Tips för extra kul

Gör det på cykel eller spring mellan siffrorna. Vill ni göra det svårare kan ni leta efter siffrorna i omvänd ordning!



VECKANS UPPDRAG:

SKOGSBAD

Skogsbad handlar om att sakta ner och vara närvarande i naturen. Gå ut tillsammans och lämna telefonerna hemma. Promenera en stund utan mål och stanna sedan upp på en plats ni tycker om. Använd era sinnen för att upptäcka det som finns omkring er.

Vad ser, hör, känner och luktar ni? Sitt eller ligg ner en stund och gör ingenting annat än att ta in omgivningen. Hur känns det i kroppen efter en stund?

Det här behöver ni

- Kläder efter väder
- En plats i naturen där ni kan vara ostörda.

Tänk på

Det finns inget rätt eller fel sätt att göra ett skogsbad på. Det handlar inte om att prestera eller gå långt, utan om att sakta ner och vara närvarande.

Tips för extra utmaning

Gör en fem-minuters naturpaus: Sitt helt tyst i fem minuter och försök hitta fem saker ni ser, fyra saker ni hör, tre saker ni kan känna med händerna, två dofter och en sak ni tycker extra mycket om med platsen.



VECKANS UPPDRAG:

SKOTTA ÅT EN (NY) VÄN

Ibland är den bästa utmaningen att göra något för någon annan. Leta reda på någon i närområdet som behöver hjälp med att skotta snö och erbjud er att hjälpa till. Det kan vara en granne, släkting eller någon annan som har svårt att få undan snön.

Det här behöver ni

- En snöskyffel
- Tålamod

Tänk på

Fråga alltid först innan ni börjar skotta och anpassa hjälpen efter vad personen behöver. Ta det lugnt och hjälps åt. Tänk på snöras t.ex. från tak.

Tips för extra kul

Gör det till en familjeutmaning: Hur snabbt kan ni tillsammans få undan en bestämd yta?



VECKANS UPPDRAG:

SKRIDSKO-OL

Under vinterhalvåret är det bra att variera orienterings- och löpträning med lite alternativ träning. I det här uppdraget tränar ni både kondition och riktningsförändring genom en skridskoorientering. På köpet får ni även balansträning.

Steg för Steg

Välj en isbelagd yta, det kan exempelvis vara en spolad rink eller en närliggande sjö. Skotta vid behov bort snö. **Gå aldrig ut på isen om du inte är helt säker på att den håller.**

Gör en mallkarta och skapa ett antal olika banor enligt exemplet. Ni kan göra det ännu enklare genom att ha färre kontrollpunkter eller att göra en bana i form av en stjärna där ni ska ta kontrollerna i rätt ordning. Markera kontrollerna på isen med koner, pinnar, eller andra synliga föremål. Låt gärna barnen vara med vid skapandet av kartan.

Reflektera tillsammans efteråt:

- 1) Vad har vi lärt oss under dagens uppdrag?
- 2) Vilken var den största utmaningen?
- 3) Vad var roligast och vad kan vi ta med oss framåt?

Att tänka på

Beroende på hur stor isbelagd yta som används kan banorna variera i längd och form. Alla banor behöver inte ha samma startpunkt och sista kontroll utan det kan variera så att spridningen på banorna blir större.

Om ni väljer att genomföra uppdraget på en sjö, tänk då på säkerheten! Var noga med att kontrollera isens tjocklek och undvik att åka nära in- och utlopp, uddar och andra platser där isen kan vara svagare. Håll er nära sjökanten. Ha alltid med säkerhetsutrustning för att kunna ge hjälp om någon går genom isen.

Detta behöver ni

- Penna & papper
- Koner eller annat som kan funka som kontrollpunkter
- Eventuellt snöskyfflar
- Skridskor
- hjälm
- Eventuellt isdubbar
- Eventuellt räddningslina



VECKANS UPPDRAG:

SNÖFEMKAMP

När snön kommer är det dags för familjens egen vinterolympiad! Tävla i fem roliga grenar där både precision, kreativitet och samarbete sätts på prov.

Det här behöver ni

- Snö
- En hink eller ett mål
- Några pinnar eller markeringar

Fem grenar

Snöbollskastning – träffa en hink eller ett mål.

Snöbollsbowling – rulla snöbollen och träffa ett mål.

Prickskytte – träffa ett träd eller annan markering.

Snöbollstornet – bygg det högsta tornet av snöbollar innan det rasar.

Snölyktsracet – bygg en hållbar snölykta på kortast tid.

Tips för extra kul

Ge poäng i varje gren och avsluta med en prisutdelning och varm choklad.

Om det inte är snö

Denna utmaning går utmärkt att göra utan snö, använd fantasin! Kanske kan man hitta kottar eller stenar att använda istället för snöbollar?



VECKANS UPPDRAG:

SPEGELBILDEN

Kan ni skapa exakt samma bild utan att se vad den andra gör? Den här utmaningen går ut på att samarbeta, lyssna och vara tydlig när ni beskriver var olika saker ska ligga.

Det här behöver ni

Några naturföremål som pinnar, kottar, stenar och löv.

Så gör ni

Jobba två och två. Samla ihop samma typ och antal naturföremål, till exempel två kottar, tre pinnar och en sten. Sätt er med ryggarna mot varandra så att ni inte kan se vad den andra gör.

En person börjar och lägger ut sina saker till en bild eller ett mönster. Sedan ska personen beskriva för sin kompis exakt var sakerna ligger – utan att visa med händerna eller vända sig om. Den andra personen försöker sedan skapa en likadan bild utifrån instruktionerna.

När ni är klara vänder ni er om och jämför. Blev bilderna lika?

Tips för extra utmaning

Använd fler naturföremål och gör mönstret mer avancerat. Eller byt roller och se om den andra personen lyckas beskriva bilden ännu bättre.



VECKANS UPPDRAG:

STJÄRNSKÅDNING

När mörkret faller är det dags att vända blicken uppåt. Ta med en filt och något varmt att dricka och se hur många stjärnor och stjärnbilder ni kan hitta.

Kan ni hitta Karlavagnen, Cassiopeia eller Orion?

Det här behöver ni

- En varm filt
- Kläder efter väder
- Gärna en stjärnkarta

Tänk på

Försök hitta en plats med så lite gatubelysning som möjligt. Ge ögonen några minuter att vänja sig vid mörkret, då blir det lättare att upptäcka fler stjärnor.

Tips för extra utmaning

Välj tre stjärnbilder som ni ska hitta innan ni går hem. Vem hittar den första?



VECKANS UPPDRAG:

TIDSTESTET

Hur bra är din inre klocka? I den här utmaningen gäller det att uppskatta tid utan hjälp av mobil, klocka eller andra tidtagare.

Bestäm en start- och målpunkt. Uppgiften är att gå mellan punkterna på exakt sex minuter. Därefter vänder ni tillbaka och försöker komma tillbaka till startpunkten på exakt tolv minuter totalt. Den som kommer närmast rätt tid vinner.

Det låter enklare än det är – men det är ett roligt sätt att träna både koncentration och tidsuppfattning.

Det här behöver ni

- Två tydliga platser att gå mellan
- Papper och penna för att skriva ner resultaten
- En tidtagare (som endast en domare använder)

Tänk på

Deltagarna får inte använda mobiltelefon, klocka eller andra hjälpmedel som visar tiden. Anpassa sträckan så att alla kan delta i sin egen takt.

Tips för extra kul

Testa olika tider, exempelvis 3, 5 eller 10 minuter. Ni kan också gissa hur lång en minut känns genom att stå helt stilla och säga "stopp" när ni tror att en minut har gått.



VECKANS UPPDRAG:

TRE I RAD

Vem lyckas först få tre i rad? Här bygger ni ert eget spel med hjälp av naturen. Leta upp två olika sorters spelpjäser, till exempel tre stenar mot tre pinnar, och skapa en spelplan direkt på marken. Det är ett enkelt spel som passar både stora och små och går att spela nästan var som helst.

Det här behöver ni

Två olika sorters spelpjäser (exempelvis stenar och pinnar)
Material för att markera spelplanen, till exempel gatukrita, pinnar, mossor eller rep

Tips för extra kul

Bygg en extra stor spelplan där ni själva får stå i rutorna och turas om att vara spelpjäser.

Spela minst tre omgångar. Vem blir familjens mästare i naturens tre i rad?



VECKANS UPPDRAG:

TRIPP-TRAPP-TRULL

Vem är snabbast på att få ordning på naturens alla små och stora saker? Ge er ut och samla ihop ett gäng stenar, pinnar, kottar eller annat ni hittar. Sedan gäller det att snabbt sortera dem från minst till störst – eller tvärtom!

Så gör ni

Dela upp er i lag eller kör individuellt. Varje lag eller person samlar ihop 10–20 saker av ungefär samma typ. När alla är klara ger ni startsignalen. Nu gäller det att lägga sakerna i rätt storleksordning.

Den som först får sin rad från minst till störst vinner!

Tips för extra utmaning

Gör en ny omgång där ni inte får prata med varandra. Eller samla olika typer av naturföremål och försök tillsammans komma överens om hur de ska storleksordnas.



VECKANS UPPDRAG:

TÄLTA HEMMA

Ett äventyr behöver inte börja långt hemifrån. Att slå upp ett tält i trädgården, hos en vän som bor i närheten eller varför inte på balkongen, är ett enkelt sätt att komma närmare naturen och skapa minnen tillsammans. Förvandla en vanlig kväll till ett litet äventyr med grillning, spel, berättelser och stjärnhimmel.

Har ni möjlighet kan ni ta steget vidare och planera en natt i skogen nästa gång.

Det här behöver ni

- Ett tält
- Sovsäckar och liggunderlag
- Ficklampor eller lyktor
- Varma kläder om kvällen blir kylig
- Kvällsfika eller något att grilla

Tänk på

Kontrollera väderprognosen innan ni börjar. Klä er efter väder och se till att alla har det varmt och bekvämt under natten. Glöm inte att ta med vatten och tandborste, kanske även myggmedel – även små detaljer gör äventyret roligare!

Tips för extra kul

Laga middag eller grilla marshmallows tillsammans.

Berätta historier i ficklampans sken. Spela kort eller ett brädspel i tältet. Gå på en kvällspromenad och lyssna efter nattens ljud.



VECKANS UPPDRAG:

UPP O HOPPA!

Dags att hoppa! Ta fram ett hopprep och utmana varandra i olika hopp. Hur många hopp klarar ni i rad utan att fastna? Testa vanliga jämfotahopp, växelvis höger och vänster fot eller varför inte se vem som kan hoppa längst.

Det här behöver ni

- Ett eller flera hopprep
- En plats med gott om utrymme

Tips för extra utmaning

Gör familjens egen hopprepslista: 10 hopp jämfota, 10 på höger fot, 10 på vänster och avsluta med så många snabba hopp ni kan på 30 sekunder. Kan ni slå ert eget rekord?



VECKANS UPPDRAG:

UT PÅ TUR

Ge er ut till fots utan att bestämma exakt vart ni ska. Vid varje vägskäl får slumpen bestämma vilken väg ni tar.

Kasta ett mynt: krona betyder höger och klave betyder vänster. Fortsätt så länge vägen leder framåt och se vart ni hamnar!

Det här behöver ni

Mynt

Tänk på

Välj ett område där det är säkert att gå och bestäm gärna en ungefärlig tidsgräns för turen.

Tips för extra kul

Försök hitta en plats ni aldrig varit på tidigare. Kanske upptäcker ni en ny lekplats, badplats eller stig?



VECKANS UPPDRAG:

VATTENMANI

Dags att svalka er och släppa loss! Samla familj, vänner eller grannar för en fartfylld vattenfest med skratt, rörelse och samarbete. En aktivitet som passar lika bra för vuxna som för barn.

Samla minst fyra personer. Vem träffar flest motståndare – och vem lyckas undvika att bli blöt längst?

På sommaren är det ofta vattenbrist runtom i landet, håll alltid koll på riktlinjerna innan ni använder vattnet.

Det här behöver ni

- Vattenballonger, vattenpistoler eller annat som kan förvara vatten som tex plastglas, kastruller eller hink.
- En trädgård, park eller annan plats där ni kan leka fritt
- Handdukar och torra kläder till efteråt

Tips för extra kul

Skapa lag, bygg enkla "baser" eller kör en stafett där ni måste fylla på vatten mellan varje omgång.



VECKANS UPPDRAG:

VECKOHANDLINGEN

Ta cykeln eller promenera till affären när ni veckohandlar. Planera vad ni behöver köpa och fundera på hur ni enklast får med er allt hem.

Det här behöver ni

- Cykel eventuellt
- Promenadskor
- Gärna cykelkorg
- Ryggsäck eller tygkassar
- Inköpslista

Tänk på

Anpassa mängden efter hur långt ni ska gå eller cykla. Det behöver inte vara hela veckohandlingen, även en mindre handling räknas.

Tips för extra utmaning

Gör en handlingsrunda där ni försöker få ihop hela inköpslistan utan bil. Hur långt blev det? Och hur många steg eller kilometer gick/cyklade ni?



VECKANS UPPDRAG:

VINTERBINGO

Ge er ut i vinterlandskapet på jakt efter saker som finns i naturen. Gör en egen bingobricka med olika saker att hitta – till exempel en kotte, något runt, en pinne, mossa eller ett djurspår. Gå tillsammans eller dela upp er och se vem som först får bingo.

Så gör ni

När ni hittar något som finns på brickan kryssar ni över det. För att

få bingo behöver ni hitta fyra saker i rad – vågrätt, lodrätt eller diagonalt. Vill ni göra det svårare kan ni spela tills någon lyckas fylla hela brickan.

Tips för extra kul

Gör brickan tillsammans innan ni går ut och låt alla komma på egna saker som kan vara roliga att leta efter. När ni är klara kan ni jämföra era fynd och prata om vad ni hittade.



SLUTORD

Wow, bra jobbat!

Så roligt att ni har tagit er an uppdragen och kommit ut! Vi hoppas att det har bjudit på många roliga stunder och gett mersmak för mer friluftsliv. Men vem säger att äventyret behöver ta slut här?

Kanske är det dags att köra en favorit i repris, hitta på en egen twist eller bjuda in några vänner att testa? Och har ni haft kul – tipsa gärna andra om boken. Det finns säkert fler som

vill hitta ut och få inspiration till nästa utflykt, lov eller helg.

Tack för att ni ville följa med – vi ses där ute snart igen!



En del av Svenska
orienteringsförbundet.