

Lektion med pirater



Uppvärmning – Stafett

Dela in gruppen i tre eller fyra lag. Börja med tågstaffetten där första "vagnen", efter att ha sprungit ett varv runt konen, hämtar upp fler och fler vagnar. När hela tåget är kopplat släpps den första "vagnen" av och sedan den andra och så vidare, så att alla får springa lika många varv.

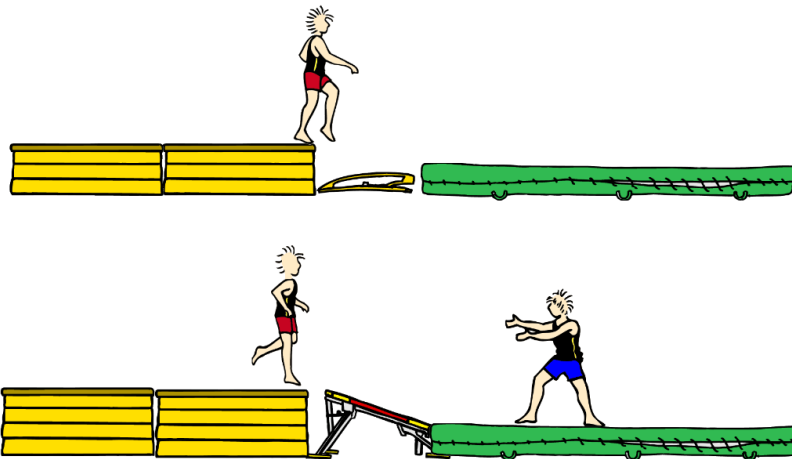


Huvudmoment – Sjörovarbana

Banan består av olika äventyr som sjörövare kan tänkas uppleva. Spela på deltagarnas fantasi och förklara med inlevelse hur de som pirater måste kämpa sig runt mellan stationerna.

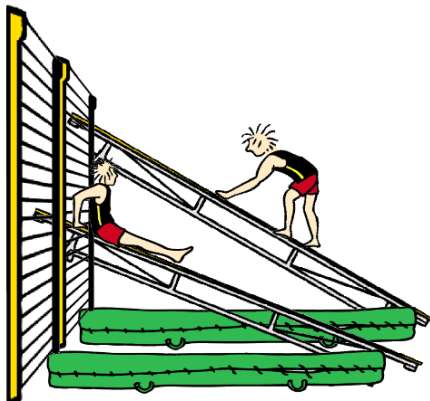
- **Gå på planka och hoppa ner i havet!**

Sätt en omvänd trampett efter två låga plintar och bygg en liknande station med satsbräda. Placera en eller två tjockmattor efter trampetten och satsbrädan. Låt deltagarna hoppa upp på plinten och sedan "gå på plank" ut i trampetten eller satsbrädan. De får själva välja. En mottagare bör finnas vid trampetten.



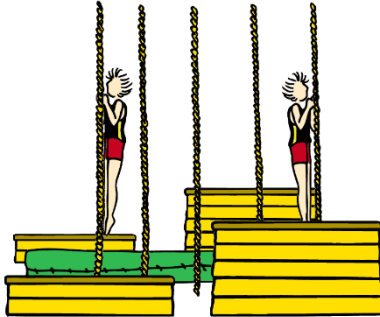
- **Klättra upp i masten på sjörövarskeppet!**

Klättra på bänkarna upp och på sidan över ribbstolarna. Glid sedan ned för den andra bänken. Tänk på att alltid ha mattor under bänkarna och ribbstolarna.



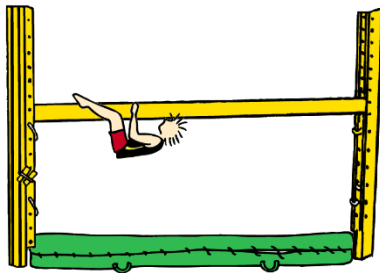
- **Svinga från båt till båt!**

Svinga i linorna mellan de två plintarna. Sätt fram två olika höjder på plintar så att deltagarna själv kan välja. Glöm inte att ha mattor under linorna. Sätt eventuellt pallplintar som trappsteg för att komma upp på plintarna.



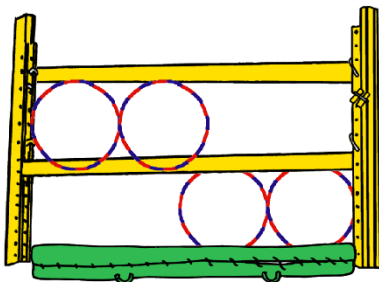
- **Piraterna klättrar längs bommen på skeppet!**

Ta fram en bom i sträckhöjd med en tjockmatta under. Sätt några pallplintar i ena änden så att deltagarna kommer upp till bommen. Här kan de klättra som sengångare över bommen.



- **Överge sjörövarskeppet!**

Ta fram två bommar, en låg och en hög. Bind fast fyra rockringar, två på höga bommen och två på låga. Placera en tjockmatta efter. Här får deltagarna hoppa ur kanonhålen på sjörövarskeppet!



Avslutning – Akrobatik

Dela in i grupper om tre och tre. Varje grupp får varsin matta där de varvar ner med akrobatik. Det gäller att samarbeta och att lita på sina kompisar!

