



# Kamratbanan på Rävnäs Lägergård

**Vi som sett till att kamratbanan blivit verklighet  
är Biståndsgruppen "Interfant".**

Bea Eriksson  
Jennifer Rydmark  
Linda Magnusson  
Maria Andersson  
Anna Holgersson  
Sanna Porres  
Frida Sjöstrand  
Matilda Tjerneld

*Omarbetad 2008*



KFUK-KFUM  
Rävnäs Lägergård  
Lövudden  
725 91 Västerås  
Telefon 021-18 52 20

# Kamratbanan

En kamratbana består av olika stationer med var sin aktivitet. Gruppens mål är att man gemensamt skall komma fram till lösningen av uppgiften. Det är inte säkert att något är rätt eller fel. Det kan finnas många olika lösningar. Låt gruppen fundera några minuter innan start. Det är bättre att tänka sig för än att storma fram. Övningarna kan göras på tid eller andra svårighetsgrader. Ni som gjort kamratbanan tidigare kan stegra svårighetsgraden genom att deltagarna ej får prata med varandra.

Försök själv att komma med idéer. Viktigt att grupperna inte tävlar mot varandra. Det är lätt att få en vi och dom inställning. Det är risk att man skadar relationerna i grupperna. Det gäller att alla är lyhörda på varandra.

Syftet med många av våra övningar är att vi vill att deltagarna ska se sig själva som bra och duktiga. Detta i sin tur leder till större självkänsla och ökar gruppens kunskap och erfarenhet.

Våra instruktioner är självinstruerande. Det är vår förhoppning att det ska vara enkelt för grupperna att arbeta med banan på rätt sätt.

Vi är tacksamma för alla synpunkter, såväl positiva som negativa. Då kan vi utveckla banan och göra den mer spännande och attraktiv för våra grupper.

# Praktisk information

Material till kamratbanan finns i förrådet till höger vid ingången till kontoret. Där finns två informationspärmar. Den ena kan ni ta med er ut, den andra låter ni alltid vara kvar inne. I förrådet finns material till vissa banor.

Alla stationer har inte löst material som skall tas med ut. Till en del stationer behövs inget material utom det som finns på plats.

Tänk på att lämna tillbaka allt material så de som kommer efter er kan ha samma glädje av banan och dess utrustning.

Visst kan saker gå sönder eller bollar försvinna. Skriv detta på logirapporten, som skall skickas in, så vi snabbt kan laga och ställa tillräta för kommande grupper.

# Kamratbanans stationer



# Material till banorna

- |     |             |                           |
|-----|-------------|---------------------------|
| 1.  | Balansen    | ---                       |
| 2.  | Stubben     | ---                       |
| 3.  | Piraj H20   | Flytdynor                 |
| 4.  | Nätet       | ---                       |
| 5.  | Stocken     | ---                       |
| 6.  | Däcket      | ---                       |
| 7.  | Sållet      | Hinkar och bollar         |
| 8.  | Bommen      | ---                       |
| 9.  | Elstängslet | Planka finns på plats     |
| 10. | Kvadraten   | Rep ihopsatt till en ring |
| 11. | Väggen      | ---                       |
| 12. | Skidor      | Ligger i vedboden         |
| 13. | Tornet      | ---                       |
| 14. | Övergången  | ---                       |

- - - Inget extra material behövs

# 1.

## Balansen



### **Beskrivning:**

Det gäller att få upp hela gruppen på den rörliga brädan. Det är viktigt att alla hjälper varandra så att ingen ramlar av. Hur är det bäst att göra för att säkert komma upp?

När alla står på brädan kan gruppen sjunga en sång. Sedan gäller det för gruppen att ta sig av på ett säker och bra sätt. Hur ska det gå till?

### **Utrustning:**

Behövs inte.

### **Att tänka på:**

Brädans rörelse.

## 2.

# Stubben



### **Beskrivning:**

Om exakt tio minuter kommer området att översvämmas av syra från en kemisk fabrik som råkat ut för ett haveri. De som befinner sig på marken kommer att få fötterna bortfräta. Det enda som finns i närheten är stubben. De har tiden till dess på sig att träna.

Starta klockan efter instruktionen har getts och meddela med jämna mellanrum hur mycket tid som återstår. Räkna ner de sista tio sekunderna.

### **Utrustning:**

Behövs inte.

### **Att tänka på:**

Observera hur gruppen använder sina träningsminuter. Vad händer när tiden börjar bli knapp? Följer gruppen det de tidigare beslut eller börjar alla att agera på egen hand? Utbryter kaoset? Varför?

# 3.

## Piraj H2O



### **Beskrivning:**

Det gäller för gruppen att ta sig från ena sidan pirajvattnet (ena stocken) till andra sidan (andra stocken) med hjälp av flytdynor utan att nudda vattnet. En fot måste alltid finnas på en flytdyna annars flyter dynan iväg. Hela gruppen ska gemensamt ta sig över.

### **Urustning:**

Flytdynor, när man börjar ska antalet deltagare vara en mer än flytdynor.  
(10 personer, 9 flytdynor)

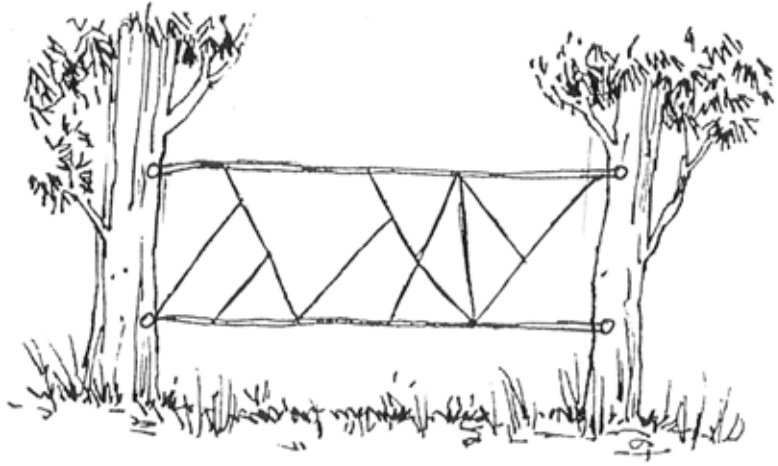
### **Att tänka på:**

Att man hela tiden har en fot på varje flytdyna.



# 4.

## Nätet



### Beskrivning:

Starta från valfri sida. Gruppen ska ta sig igenom det fruktansvärda spindelnetet utan att vidröra varken nätet eller ramen. Om dessa vidrörs är spindeln nära... Varje hål får endast användas en gång och av en person.

### Utrustning:

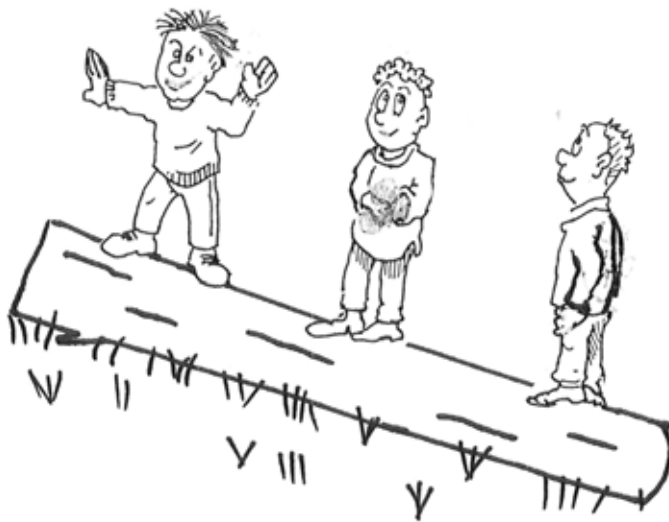
Enbart nätet.

### Att tänka på:

Det kan vara blött i gräset.

# 5.

## Stocken



### Beskrivning

Gruppen ställer sig på stocken och skall sedan, enligt ledarens instruktion, ställa sig utan att ramla av stocken i t ex längdstorlek, bokstavsordning eller ålder eller hitta på ett eget sätt att ställa sig efter. Ramlar någon av under försöket börjar gruppen om.

### Utrustning:

Ingen extra utrustning behövs.

### Att tänka på:

Stocken kan vara hal.

# 6.

## Däcket



### Beskrivning:

Det finns två svårighetsgrader till bana 6. En stolpe är cirka två meter och en cirka fyra meter hög. Runt stolparna finns ett bildäck. Uppgiften blir att utan hjälpmedel få däcket av stolpen till marken och därefter lägga tillbaka däcket igen runt stolpen.

Instruktören skall inte gå några tips eller idéer i förväg.  
Gruppen löser själva uppgiften.

### Utrustning:

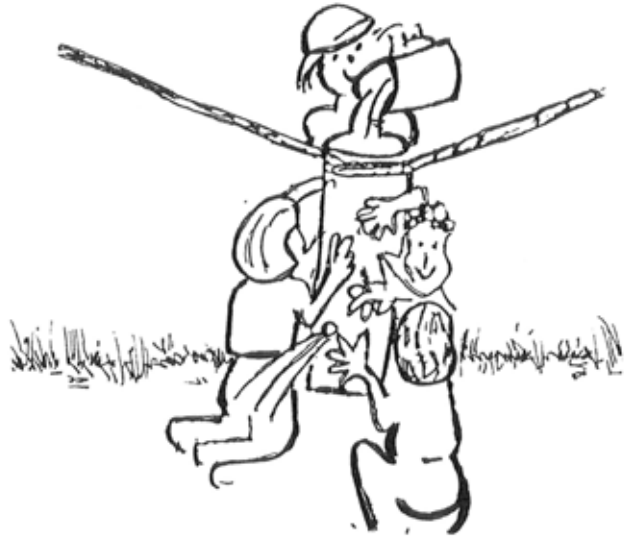
Ett bildäck som alltid ligger runt stolparna.

### Att tänka på:

Däcken kan vara fyllda med vatten. Gruppledammarna kommer med stor sannolikhet att börja klättra på varandra. Gruppen gör endast stolpe två meter eller fyra meter. Det är barnens ålder som får avgöra vilken man väljer.

# 7.

## Sållet



### Beskrivning:

Röret i denna bana har fullt med små hål. Uppgiften är att fylla röret med så mycket vatten att pingisbollen som finns i röret flyter upp. Till sin hjälp har gruppen en hink. Några hämtar vatten, övriga täpper till hålen med sin fingrar.

### Utrustning:

Pingisboll, hinken, en svårare variant är att använda muggar, mössor eller dylikt.

### Att tänka på:

Att det finns varianter på utrustning beroende på gruppens ålder.  
Tänk på säkerheten vid ån.

# 8.

## Bommen



### Beskrivning:

Gruppen börjar på ena sidan av bommen och uppgiften är att få över alla till andra sidan. Deltagarna får endast hjälpa till på den sida om bommen som de befinner sig. Det är tillåtet för en deltagare att ta sig tillbaka över bommen till första sidan om det skulle behövas hjälp där. Det är inte tillåtet att ta hjälp av träden. Högst tre personer får vara på bommen samtidigt. De som tagit sig över hjälper till som mottagare.

### Utrustning:

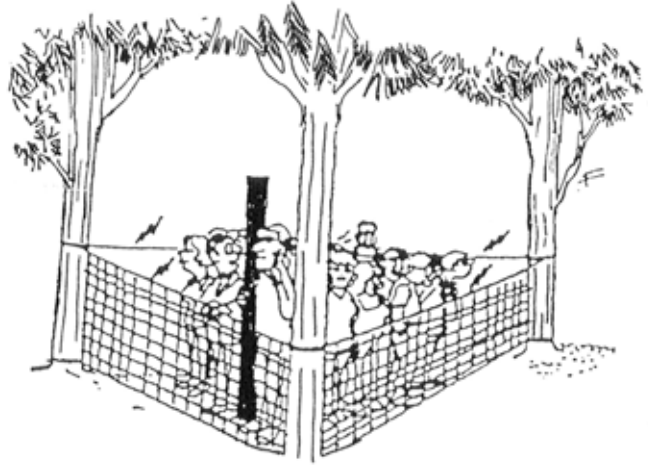
Ingen extra utrustning behövs.

### Att tänka på:

Det skall inte innebära en prestigeförlust om en i gruppen inte lyckas ta sig över bommen, oavsett orsak, eftersom det är gruppens samlade uppgift att klara alla över.

# 9.

## Elstängslet



### **Beskrivning:**

Uppgiften för gruppen är att ta sig över elstängslet. Elstängsel är strömförande, det går inte att ta sig under det. Det är förbjudet att försöka hoppa över (skaderisk). Träden får inte användas på något sätt. Det enda hjälpmedlet är en plankan som finns i triangeln, plankan får heller inte vidröra elstängslet. De som tagit sig ut får hjälpa till utifrån. Om någon vidrör stängslet får hela gruppen börja om, ge gruppen cirka 3 stycken försök.

### **Utrustning:**

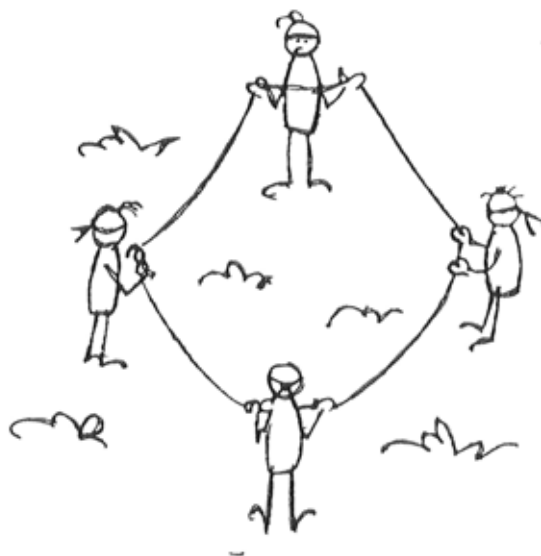
Plankan som är märkt och som finns vid banan.

### **Att tänka på:**

Höjden kan regleras och bör nå bröstkorgen på deltagarna, plankan kan vara hal vid regn.

# 10.

## Kvadraten



### Beskrivning:

Förklara övningen för gruppen och förse dem sedan med ögonbindlar. Uppgiften är att forma en kvadrat av ett långt rep som är hopsatt till en ring. Alla i gruppen skall lägga ner kvadraten på marken och ta av sig ögonbindlarna. Detta är en mycket kommunikativ övning som måste utvärderas noggrant (utvärderingen kan ske med ögonbindlar på).

### Utrustning:

Ett rep som är hopsatt till en ring. Repet finns märkt. Ögonbindlar till samtliga.

### Att tänka på:

Lyssna på hur gruppen diskuterar, vem frågar, vem svarar, vem tar initiativet. Diskutera skillnaden mellan att göra övningen med och utan ögonbindlar. Den lösning som gruppen antar är oftast den som presenteras av gruppens "igångsättare" oavsett om den är rätt eller inte. Här krävs inte enbart en lösning utan även att man kan presentera lösningen så att alla förstår den.

# 11.

## Väggen



### Beskrivning:

Gruppen ska bygga en pyramid genom att klättra på varandra.

På väggen finns siffror som visar hur hög pyramiden blir. Poäng ges efter det.

### Exempel på poängräkning:

1 m	10 poäng
1,5 m	15 poäng
2 m	20 poäng
2,5 m	25 poäng
3 m	30 poäng
3,5 m	35 poäng
4 m	40 poäng

### Utrustning:

Ingen extra utrustning behövs.

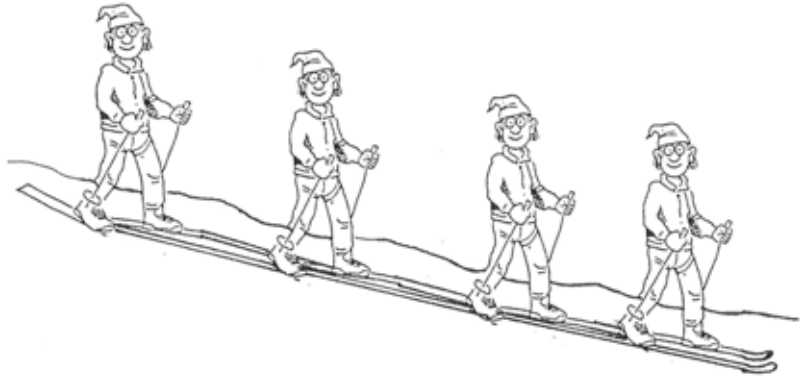
### Att tänka på:

Att hoppa ner efter att ha gjort pyramiden klar, utan att någon tar emot, kan innebära risk för stukningar. Påpeka vikten av att alla ta sitt ansvar för gruppens säkerhet.



# 12.

## Skidor



### **Beskrivning:**

Gruppen skall på ett par skidor ta sig runt en bana. Banan markeras först. Eftersom det är svårt att svänga bör inte banan vara alltför krokig. Banan kan till och med vara helt rak. Lämplig längd är 30 - 50 meter. Laget skall starta bakom skidorna. Om någon ramlar får laget inte gå framåt förrän alla deltagarna är på plats igen. Kan varieras genom att man sätter ögonbindlar på samtliga utom en, övning blir då samtidigt en trygghetsövning.

### **Utrustning:**

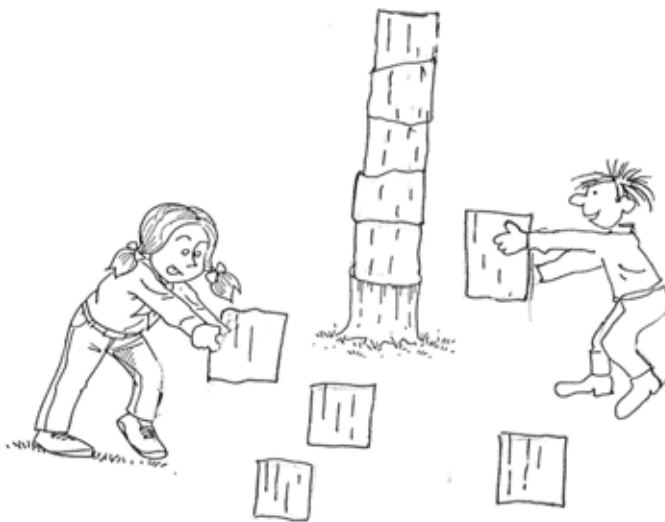
Skidor som finns i kanotboden. Något att markera banan med.

### **Att tänka på:**

När någon tappar balansen är det vanligt att denna slår ut med armarna (reflex), risken är att man slår bakomvarande i ansiktet. Lösningen ligger i att hålla varandra på axlarna. Armarna fungerar då som skydd för ansiktet. Påtala detta innan start.

# 13.

## Tornet



### Beskrivning:

Med hjälp av vedkubbarna gäller det att bygga ett så högt torn som möjligt, som ska kunna stå en halv minut.

### Utrustning:

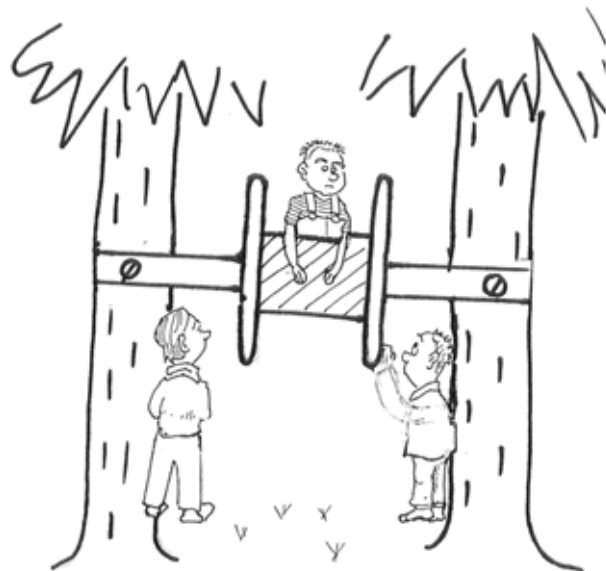
Vedkubbarna finns på plats.

### Att tänka på:

Risken för ras. Tänk på att inte stå för nära när tornet rasar.

# 14.

## Övergången



### Beskrivning:

Det gäller att få över hela gruppen på andra sidan. Hjälp varandra att hålla trumman stilla så den inte bara snurrar runt. Övriga i gruppen hjälper personen upp på trumman. Väl uppe vänder man sig om så att man kommer att landa på fötterna på andra sidan.

### Utrustning:

Behövs inte.

### Att tänka på:

Personerna som skall hjälpa till att hålla trumman får inte släppa taget. Den personen som håller på att ta sig över kan då ramla av och slå sig.