



Gott & Blandat - Fredagsmys

Träningspass: Helt

Förberedelse: Mellan

Skapad av: Team Stjärnkampen, None

Om uppdraget

Gemenskap är mycket viktigt för alla grupper, inte minst träningsgruppen. Orientering är en individuell idrott vilket gör det extra viktigt att vi hjälps åt att bygga gemenskap och skapa en god gruppdynamik. Ofta tas relationer och gemenskap till en ny nivå när de vanliga mönstren bryts och utmanas. I det här uppdraget ska vi ta oss utanför den orienteringsmiljö vi är vana att umgås i och lära känna nya sidor av varandra genom att ordna en gruppaktivitet. Det kan vara precis vad som helst, exempelvis en filmkväll, picknick i parken, fixa tacokväll, bada i sjön, laga pannkakslunch, paddla kanot, eller varför inte passa på att samlas hemma hos någon i gruppen och titta på orientering om det sänds på TV? Syftet med övningen är att lära känna varandra på ett djupare plan än som klubbkamrater, byta miljö och stärka gruppens sammanhållning.

Steg för Steg

Introducera övningen för ungdomarna och låt dem komma med förslag på gruppaktivitet. Försök att få gruppen att enas om vad de vill göra. Finns många olika viljor och förslag kanske ni måste rösta mellan förslagen – kanske kan ni då genomföra de andra förslagen under kommande säsonger? Bestäm gemensamt när och var aktiviteten ska genomföras.

Boka aktivitet/lokal, köp in material och så vidare efter behov.

Ledarens uppgift är att hjälpa ungdomarna att arrangera gruppaktiviteten. Önskvärt är att ledaren också är med på aktiviteten!

Fånga upp ungdomarnas reflektioner från aktiviteten under nästa träningstillfälle.

Att tänka på

ATT TÄNKA PÅ

Naturligtvis går det bra att utföra uppdraget på andra veckodagar än fredagar.

I Stjärnkampen är det viktigt ungdomarna inte behöver betala något själva. Att spela laserdome kostar en slant medan bada i en närliggande sjö är gratis. Vid behov, be styrelsen att se över möjligheterna till ett bidrag för gruppaktiviteten.

Det här behöver ni

Varierar beroende på vad ni väljer att göra.