

AKTIVITETSFORSLAG TIL ”SOCIALE KLUBAKTIVITETER”:

**Udarbejdet af Martin Wiuff, Hellerup Fægteklub.
Revideret 01.09.2001.**

Indholdet af denne mappe må ikke offentliggøres eller videregives til andre end medlemmer af Hellerup Fægteklub uden forfatterens tilladelse.

INDLEDNING OG INDHOLD:

AKTIVITETSFORSLAG TIL ”SOCIALE KLUBAKTIVITETER”:

Nedenstående er kun forslag. Brug din fantasi og kreativitet. Tænk over, hvad du har prøvet i andre foreninger, til spejder, i skolen ect. – og stjæl med arme og ben. Vælg den tilgang, der flader dig naturlig og som er relevant for din målgruppe. Uanset hvem din målgruppe er, så involvér dem (og evt. deres forældre og venner) i planlægning og gennemførelse. Det sparer dig selv, og er i sig selv en ”SOCIAL KLUBAKTIVITET” for de involverede (og deres forældre). Endvidere sikrer det opbakning og interesse for den endelige aktivitet, engagerer deltagerne i klubarbejdet og træner dem i at blive klubledere og frivillige hjælpere.

Nedenstående idéer sigter primært på B&U-arbejde, men nogle af dem kan sagtens bruges på et voksenhold.

Denne mappe består af tre hovedafsnit. God fornøjelse.

- Gruppe 1. Fægterelaterede sociale klubaktiviteter.**
- Gruppe 2. Sociale aktiviteter uden fægtning.**
- Gruppe 3. Navnelege og rystesammenlege.**

Gruppe 1. Fægterelaterede sociale klubaktiviteter:

1.1. Holdafslutninger.

Ved skolesommerferiens start og juletid laves almindelig træning som afsluttes med hygge (slik, sodavand og fægtehistorier) og lege eller en fægtekonkurrence.

I Hellerup har de voksne ballonsabelfægtning (efter FIE's særlige, internationale ballonsabelfægtningskonkurrencereglement) og ostebord som traditionel ved sommer - og juletid.

Det kunne også være holdblindfægtning, hvor hvert hold udtaget en fægter, som får en fægtestrømpe for øjnene, og fægter mod en modstander under holdets coaching

1.2. Indlæg til "Fægtebladet" eller klubbladet.

Lad holdet lave et indlæg til Fægtebladet, klubbladet eller lokalavisen, hvor de skriver om deres hold, holdkammeraterne, træneren, aktiviteterne på hold, deres klub. Lad holdet give en stafet videre til et hold i klubben eller en anden klub. Find evt. et digitalkamera, så I kan lave nogle sjove billeder. Fægtevittigheder, tegninger, tegneserie, Antiklub, hadestævne, klammeste fægtesok/sko, gode konkurrencetips, fægterestater, fægteidoler.

1.3. Fægtebalkort

På denne træningsaften får alle deltagerne uddelt et balkort/fægtekort, hvorpå andre skriver deres navn, såfremt de vil udfordre en til en kamp. Træneren sørger lige for, at der ikke er nogen bænkevarmere, som ingen har lyst til at fægte med. Enten fægte-træneren med dem, ved at skrive på deres kort eller også prikker han lige nogen på skulderen og får dem til at skrive sig på.

1.4. Kunstkonkurrence m. fernisering og fægteopvisning/opvisning.

Lav det flotteste fægtebillede. Del op i aldersgrupper. Ved afslutningen af en træningsaften eller på en særlig dag i klubben laves en fernisering med soft drinks og snacks og alle bidrag ophængt på fægtesalen. En dommerkomite vurderer de indkomne bidrag. Dommerne kunne være klubbens formand, Forbundsformanden, Forbundsformandens kone, en fægtemester. Inviter andre hold, andre klubber, forældrene og den lokale presse. der laves en lille fægteopvisning på de forskellige våben. Måske kan billederne bruges i anden sammenhæng f.eks. til PR-materiale.

1.5. Taktisktræner med stjernestøv – videoaften.

Skaf et TV og en videobåndoptager og fægtevideoer fra VM, OL, EM. Hav popcorn og sodavand klar. Se på fægtestjernerne. Træneren kan sikkert en masse historier om fægtestjerner. Dette kan blive både underholdende, lærerigt og inspirerende.

1.6. Taktisktræner "Du er stjernen" – videoaften.

Se under 1.5. Skaf endvidere et videokamera. Nogle fra holdet optager de andre under træningen. Til næste træningsaften ser I videooptagelserne igennem med opmærksomhed på fægternes styrker og svagheder m.h.t. teknik, taktik, psykologi o.s.v. Dette er underholdende og lærerigt.

1.7. Klub på tværs.

Besøg en anden klubs hold en træningsaften og mod nye modstandere og venner. Anden gang kommer den anden klub så på besøg hos jer.

1.8. Klub Rally.

Få fat i nogle biler (forældre) og aftal med 3-4 andre klubber i Københavnsområdet at I afsætter en lørdag eller søndag, hvor der fræses mellem aktiviteter i de forskellige klubber. Hvert klubhold planlægger en aktivitet af 1-2 timers varighed i hver klub. Opvarmning et sted, lynkonkurrence et andet sted, lektioner og assaut et tredje, forkost et fjerde sted bl.a., bl.a. Lav evt. en konkurrence om, hvilken familie, der hurtigst (indenfor lovens rammer) kan finde vej rundt mellem klubberne i byen. En noget anderledes træningssamling.

1.9. Børneradio

Holdet deles op i to og hvert får et emne indenfor fægtningen eller klubben, som de så arbejder med. Det hele klippes sammen til en radioudsendelse. Måske vil den lokaleradiostation sende det. det er da et forsøg værd?

1.10. Scrapbog/ Blå bog.

Holdet deles i mindre hold, som så skriver om medlemmerne på et af de andre hold, således at der bliver skrevet om alle på holdet. Beskrivelserne kopieres og samles til en lille bog, som hvert medlem får med hjem. Beskrivelsen kan indeholde: navn, adresse, telefonnummer, e-mail, fødselsdato, kælenavn, fremtidsplane, motto, kendetegn m.m. Tag evt. et billede af hver person eller lav en tegning.

I kan også opdatere klubbens scrapbog eller tage initiativ til at lave en sådan ved at sakse aviser og spørge gamle fægtere, om de ligger inde med noget.

1.11. Klubbens billedvæg.

skaf et kamera/digitalkamera og tag billeder af holdet til ophængning på fægtesalen. Så kan folk se hele holdet og andre hold kan lave det samme, så klubben ender med at have en hel medlemsvæg. I kan også finde nogle flotte gamle fægtebilleder og hænge dem op. Sådanne billeder kan findes hos gamle fægtere, i klubbens arkiver, hos Forbundet, hos Pressen eller på internettet – f.eks. på www.fencingsucks.com.

1.12. Førstehjælpsaften.

Det er altid godt at kunne lidt førstehjælp. Det kan redde menneskeliv på fægtesalen, hvis fægterne ved præcis, hvad de skal gøre i ulykkesituationer. Måske kan Falck i byen hjælpe med en ekspert, måske har en i klubben eller en forælder taget førstehjælpskursus, er sygeplejeske, læge, taget DIF-kursus e.lign. Aftenen kan også bruges til at få tjekket og suppleret klubbens førstehjælpskasse.

DIF har gode, gratis kurser i førstehjælp, hvor folk der gerne vil lære mere kan sendes hen. Spild ikke penge på at lave dem selv.

1.13. Forældredag / åbent hus.

Afsæt en lørdag/søndag, hvor holdet/klubben inviterer børn og voksnes forældre og venner til at komme og prøve at fægte og se deres afkom lave fægteopvisning. I kan også holde åbent hus for hele byen/kommunen. Inviter andre sportsklubber, pressen og lokalpolitikere eller jeres kontakt i den kommunale forvaltning, sponsorer o.s.v. Det kan give nye medlemmer og god PR. Om aftenen sluttes der af med fest, hvor forældrene laver mad og børnene i hold laver underholdningsindslag.

1.14. Stjernestøv – Inviter en elitefægter.

Inviter en elitefægter fra klubben eller en anden klub til at komme og træne børnene, giv taktiktips, fortælle om sine resultater, stævnedeltagelse, rejser til udenlandske stævner, elitetræningen o.s.v. Det giver deltagerne viden og noget at se op til.

1.15. Fægteopvisning.

Lav en aften/week-end eftermiddag, hvor I besøger et plejehjem, et børnehjem, asylcenter, en institution for handicappede e.lign., og laver en opvisning og fortæller (reklamerer) for jeres sport. I kunne også lave opvisningen på et offentligt sted: en sommeraften i en park, i storcenteret, i en idrætshal med andre sportsklubber, en skole o.s.v. flere og flere kommuner har kulturnat, kulturdag, sportsdage, festivaler m.m. – i disse tilfælde bør der også være mulighed for, at folk kan prøve at fægte.

1.16. Arbejdsweek-end/arbejdsdag.

Der er altid ting at gøre i en klub, som kræver flere hænder. Reparationer og håndværkerarbejde, hovedrengøring, reparation af tøj og udstyr. Få børn, voksne og forældre til at møde op – der kan være folk i klubben som, ved alt om el, snedker arbejde og boligindretning. Få folk til at medbringe værktøj og symaskine. Inviter endelig, de som altid brokker sig over, at sal og udstyr ikke er i orden. Honorér holdets indsats med en stabel pizzaer, øl og sodavand for klubbens regning. Planlæg i fællesskab næste arbejdsweek-end eller andre nye klubaktiviteter nu, da I alligevel alle er samlede.

1.17. Våbenreparationskursus/dommerkursus/ kursus i stævnedeltagelse/ kursus i fægtereglementet.

Lav en aften eller en dag, hvor I inviterer en garvet elitefægter, klubbens våbenmester, en fra fægteforbundets udvalg eller en fægtedommer til at komme og fortælle jer om disse nyttige emner. Find et par flasker vin e.lign til foredragsholderen.

1.18. Medlemshvervekonkurrence.

Giv et gratis klubmærke, en klub T-shirt, forbunds T-shirt, en drikkedunk e.lign. til hver holddeltager, som bringer et nyt medlem til klubben i næste måned. Lad deltagerne være, dem som viser de nye veje til fægtningen ved at vise dem lidt benarbejde, fægte en kamp med deres ven, fortælle om våbenarter o.s.v. Træneren følger op og sørger for indmeldelser. Med den rette pep-talk, kan der gå sport i dette. Du kan også lave en særlig ”tag en ven med - dag”.

1.19. Champagne-fægtning. Nytårshappening.

Dette er ikke for børn og skal udøves med måde! Køb et par flasker champagne (ikke flere) og nogle glas. Lav en lille konkurrence, hvor man skal drikke et glas, hver gang man taber eller vinder. Lav selv reglerne. Stop i god tid. Det mest fornuftige ville være, at glassene spares op, således at champagnen først skal drikkes efter fægtningen. Tjek om klubben har en alkoholpolitik. Supplér evt. aktiviteten med en belæring om farlige konsekvenser ved sammenblanding af alkohol og sport.

1.20. Træningsstævne/ happeningstævne.

Mange er ikke så glade for at stille op til ranglistestævner og andre officielle konkurrencer, andre vil gerne have konkurrencetræning og andre vil altid gerne konkurrere.

Lav et lille stævne i forbindelse med træningen eller en eftermiddag i en week-end. Det tager faktisk ikke lang tid at arrangere. Du skal blot lave en invitation til ophæng på salen, lave noget mund til mund, og f.eks. sende e-mails til folk. Invitér folk for andre hold og klubber, så der bliver mulighed for at fægte med andre end de sædvanlige. Find på en eller anden anledning til stævnet – noget sjovt, friskt eller en national mærkedag (hvad med Fandens Fødselsdag, Kloakmesterskaber eller Kampen om den forgyldte sodavandskapsel?) og få klubben eller deltagerne til at komme med nogle sjove, grimme, tåbelige eller gode præmier, som uddeles til forskellige placeringer ved f.eks lodtrækning eller blot på traditionel vis til de bedste placeringer. Afslut med præmieoverrækkelse. Der kunne være en gratis øl, sodavand eller kage til alle deltagere efter fægtningen som lokkemad.

Du kan lave specielle regler for konkurrence afviklingen: Hold, mixhold, gl.holdkonkurrence. Kun træffere på bestemte dele af kroppen tæller, kun til 3 points, femkampregler, kun tre rene stød i træk (dobbelstød nulstillert)(kårde), 0-plusspil (kårde), alle mod alle, direkte udslagning med seedningsrunde, direkte udslagning med opsamling o.s.v.

1.21. Udfordringer

Send en udfordring til en fægter eller 3 fægttere fra din egen eller en anden klub, hvori du i elegante vendinger udfordrer kæltringen/kæltringepakket til duel på kårde/sabel/fleuret – pistoldueller er meget dårlige for klubbens medlemstal. Fastsæt tid, sted, og nærmere om formen/reglerne for duellen – f.eks. 1 touché/til udmattelse, sekundanter m.m.. Angiv de ydmygende undskyldninger, som du forventer, hvis usselryggen(e) ikke møder op eller taber duellen og hvad der ellers måtte bringe dig fuld tilfredshed. Hvis du ikke gider sende et brev, kan du jo også klaske en gammel handske (den skal være gammel for så lugter den), mod kinden på slyngen eller kaste handsken for fødderne af skalkene.

1.22. Natfægtning:

Sluk lyset eller gå ud i natten med el-fægtningen. Påfør våbnet en af de penneformede diode-cykellygter, så man kan se sine mål. Syret!

1.23. Motionshold / Skildpaddehold

Lav et fægtehold/begynderhold, hvor hovedvægten ikke er på fægtning men på fitness. Dette kan skaffe flere medlemmer, fra andre målgrupper, og kan være et træningssupplement til de egentlige fægttere.

1.24. Far&Søn Fægtning

Lav et week-end hold, hvor fædre og deres sønner kan dyste mod hinanden. Holdet er naturligvis ment som et sprigbræt for skabelsen af mere varige interesser blandt såvel fædre og sønner, altså en slags klubindslusningshold.

1.26. Venskabsklub.

Her en masse af muligheder for enten at udvikle sine medlemmer i et gensidigt samarbejde. Det mest udbytterige ville nok være at lave udvekslinger af fægtere og trænere med en udenlandsk fægteklub, men man kunne også være venskabsklub med en dansk sportklub, som udøver en anden idræt end fægtning.

Gruppe 2. Sociale aktiviteter uden fægtning:

2.1. Hyttetur

Arranger en week-end for holdet i en lille lejet hytte eller et sommerhus, lånt eller lejet af nogle af holdets forældre eller venner. Dette er ikke så uoverkommeligt, som det lyder, hvis man er nogle stykker. På en sådan week-end kan man lære hinanden at kende på andre måder end træning og konkurrence deltagelse giver mulighed for.

2.2 Biograftur

Lav en fælles biograftur for holdet. Det kunne være en film, som havde lidt fægtning i sig: Starwars, Ringenes Herre 1 e.lign.

2.3. Royal Fødselsdag.

Send et brev til Dronning Margrethe med en invitation til at fejre sin fødselsdag sammen med jer. Lav en festmenu på den pågældende aften, lav taler og sange til Hendes Kl. Højhed. Hvis Dronningen mod forventning ikke dukker op, sætter I blot et stort billede af hende ved en kuvert og afvikler aftenen uanfægtet. Aftenen afsluttes selvfølgelig med, at I alle danser Les Lanciers.

Les Lanciers kan være opvarmning til fægtetræningen i mange uger før. Voksne og faktisk også børn vil ofte synes, det er sjovt – specielt hvis der både er drenge og piger på holdet.

2.4. Videoaften.

Lån et TV og en videobåndoptager. Lej 6 videofilm og køb et halvt ton popcorn og en masse sodavand. Læg madrasser på gulvet og se video en hel nat. Det kunne være fægtevideoer men kunne også være de nyeste, sejeste film, som I gider se. Fægtevideoer. Spørg venner og bekendte. Her en lille filmliste: De 3 musketerer (ny og gl. version), Zorro (ny og gl. version), The Princes´ Bride, Saramouche, Duel i New York, Cyrano de Bergerac, Valmont, Farlige Forbindelser, Robin Hood, Ivanhoe.

2.5. Svømmehallen.

Lav en fællestur til svømmehallen. Husk at tjekke, om der er offentlig adgang til svømmehallen og om der gives grupperabat.

2.6. Klubbens fastelavnsfest.

Køb en tønde, slik og appelsiner. Arranger lege f.eks. fægteringridning (se www.andrax.dk/ide). Sørg for at invitere folk i god tid, da mange laver fastelavnsfester.

2.7. Hockeykonkurrence mod andre hold/klubber.

Send en udfordring til et andet hold i klubben eller til en anden klub/klubber om at komme og se og de kan banke jer i hockey. Lav aktiviteten en lørdag/søndag eller et par timer før jeres træningsaften, hvor I så fægter mod hinanden bagefter.

2.8. Batik-T-shirt.

Lav den mest syrede T-shirt, som sikkert vil vække opsigt ved næste stævne. Klubbens navn bør indgå på en eller anden facon. alle tager en hvid T-shirt med. Opskrift, farver m.m. kan købes i den lokale hobbyforretning. Der en sikekrt en eller anden forælder, som har prøvet at lave en batik-t-shirt en gang i 1970-erne.

2.9. Gys og genfærd på fægtesalen.

Levende lys, spøgelseshistorier (måske går en gammel klubfægter/fægtemester igen på fægtesalen – myrdet under træningen?), knirken i de gamle gulve – alt dette skal nok få folk til at rykke lidt tættere sammen. Måske overnatter I på fægtesalen. I kan jo også leje en splatter, måske sniger træneren sig rundt med et lagen og en kårde, måske bliver et af børnene bortført....?

2.10. Gæt og grimasser.

Der laves en bunke sedler (10-15 stk.) med opgaver. deltagerne deles i hold (2-5). En opgave kan f.eks. være ”formanden går i spagat under udfald og ender i vandret engarde”, ”fægtemesteren spidser sin kårde og skriver Zorro på brystet af sin elev” eller ”træneren danser techno med Marianne Jelved og scorer et touche”. Holdene får lidt tid til at aftale, hvordan opgaven skal mimes. derefter opføres opgaverne – de andre hold kappes om at gætte, hvad der mimes.

2.11. Tower-exercise/ Tårnbygning.

Deltagerne deles i hold á 3-4 pers. Holdet får 1-2 ark karton (A1/A2) + 1 saks samt evt. tape eller hæftemaskine/bunke med clips. Hvilket hold kan bygge det højeste tårn på 10 minutter? Evt. kan der tillægges handicaps (ikke se, ikke høre, ikke tale, en hånd i lommen o.s.v.) Evt. kan der også være en konkurrence om smukkeste tårn og evt. til spillet udvides til et politisk rænkespil gennem at lade deltagerne stemme om, hvilket hold der skal vinde.

2.12. Byløb/Dagløb.

Del holdet op i mindre hold, som sendes ud i byen/nabolaget for at løse opgaver. F.eks. hvilken film, der går i biografen, hvor meget koster 6 ds. flåede tomater i Kvickly, hvilke indenrigstog skal Peter tage, hvis han skal tage fra Frederikshavn til København og elsker at skifte tog? Altså spørgsmål, hvor deltagerne skal rundt i byen for at svare på spørgsmålene. Måske skal der være et par "levende poster" med trænere/forældre/ frivillige, hvor deltagerne skal udføre et eller andet, f.eks. lave en sang, lave danseopvisning til et bestemt hade-popnummer (tag videokamera med), kimsleg, smagekimsleg, lave menneske-pyramide. Points til bedste løsning, bedste samarbejde, bedst til at indsamle informationer. Det kunne også være, at deltagerne skulle lave en fægteopvisning i en offentlig park eller et andet offentligt sted (hvem tør ? – psykologisk konkurrencetræning) eller skulle gå til næste post med marchér/ rompéer! Løbet kunne være på gåben, i løb eller på cykel – det er allsammen træning!

2.13. Kageaften

Alle tager kage med! Hyggeligt at spise kage mod slutningen af træningsaftenen. Skal det være anderledes så vedtag, at kagen skal være rød, blå, gul eller grøn. Præmier til de flotteste og bedst smagende kager.

2.14. Klæde ud aften.

I aften skal man komme udklædt til træningen.

2.15. Skattejagt

Find på en rigtig fægterøver i historie og send børnene afsted. Du kan også lave dette som opvarmning for et skørt voksen hold – i givet fald skal posterne klare i løb. Lav løbet i området omkring fægtesalen. Bed folk om at tage lommelygter med, hvis det skal foregå og aftenen ellers har børnene ofte cykellygter, hvis skattejagten skal være en overraskelse.

2.16. Klubbens fødselsdag

Lav en årlig fest i anledning af klubbens fødselsdag. Hvis det er en børnefødselsdag, så forbered lege, lidt fægtning og hav en fægtevideo klar. Det er et hit at købe ind til lagkager men selv lade børnene lave deres eget lagkagestykke – inviter forældrene. Lav evt. børnene tage en ven med – potentielle nye medlemmer.

2.17. Mig selv som lille.

Alle skal tage billeder med fra dengang..... og mens man kigger på billeder fortælle en historie om "dengang du var lille".

2.18. Grim-aften

Alle kommer så grimme som muligt. Hvis der laves kage e. lign, så skal den være så grim som muligt. Dugen er skotskternet, servietterne blomstrede o.s.v. Præmier til den grimme.

2.19. Favoritaften

Medbring din favoritting, favorittret eller favoritsovedyr. Hold et oplæg på 1 minut om, hvorfor du er så glad for din favorittitting.

2.20. Rollespilsklub.

Lav en rollespilsklub/gruppe i klubben, hvor I spiller rollespil en gang om måneden – evt. på fægtesalen.

2.21. Madaften/Interspisning.

Planlægges med underholdning og dans. Hver deltager tager en ret med til flere personer. Hvis der er forskellige nationaliteter i klubben, kunne man lave hver sin nationalret og så smage lidt på alle retterne.

2.22. Sodavandsdiskotek.

Skaf et stereoanlæg/diskotek (måske har nogen i klubben hele udstyret), sørg for at børnene medbringer musik, køb snacks og sodavand. Et evt. overskud kan gå til en anden B&U-aktivitet/næste fest. Få et par forældre med, slut ikke for sent, ingen alkohol, forbered nogle ryste-sammen lege, eller konkurrencer til hvis ingen gider danse. pynt fægtesalen op.

Det kunne være ballondans, tossedans (til de generte drenge), danse-tæt –konkurrence, danse to-og to mens man spiser et lakridssnørrebånd fra hver sin ende e.lign. Sæt priserne lavt - også entréen.

Inviter andre hold og andre klubbers unge. Der skal mange til, før en klubfest er sjov. Lav evt. en ordning, hvor alle må tage en ven med, f.eks. til nedsat pris pr. ven du bringer. Eks. Hvis du bringer en ven, så kommer vennen ind til halv pris. Hvis du bringer mere end en ven, så kommer både du og dine venner ind til halv pris. Dette kan også være vejen til nye medlemmer i klubben og kan også bruges ved voksenfester.

I kan også lave pyjamasparty, udklædningsparty, temafest, 70-er-fest.

Hvis I ikke har adgang til fægtesalen i week-enden, så hold festen privat eller find et forsamlingshus eller billigt festlokale i en ejendom – der er altid nogen som kender, nogen som kender nogen.....

2.23. Voksenparty

Se ovenfor og tilføj bajere, sprut og gimmicks.

2.24. Markedsdag/Loppemarked.

Lav en markedsdag eller et loppemarked på fægtesalen. Dette er en aktivitet, som kræver en del planlægning og involverer mange frivillige. Der skal laves markedsboder, indsamles brugte ting og sager til loppemarkedet (fra medlemmer, forældre, nabolaget). Hvis der skal være lotteri og tombolaer, så spørg de lokale handlende, jeres sponsorer, og forældrene og de vil komme med bidrag (ting eller penge til køb af ting – lidt har også ret). Der skal være aktiviteter for børnene (fælleslege, fiskedam, flødebollekast, den skæggede dame, gøgl m.m. Der bør være et lege/tumlehjørne og et kaffe/kagespisningshjørne. Måske skal der være en fægteopvisning, et hjørne hvor folk kan prøve at fægte, måske er nogle af fægterne med i et band, som kan spille musik eller I kender en klaverboks, en tryllekunstner e.lign? Lav markedet i Høsten, Efterårsferien, Påske eller Pinsen. Inviter forældre, venner, andre fægteklubber, lokalpolitikere, lokalpresse, nabolaget, Fægteforbundet m.m. Dette kan blive en årligt tilbagevendende begivenhed og kan give et tilskud til klubkassen.

2.25. Fyraftens cafébesøg.

Voksne fægtere kan danne en lille gruppe, som en gang pr. måned efter endt fægte træning drikker en fadøl på den lokale café.

2.26. Strandtur/natbadning.

I Hellerup Fægteklub ligger stranden lige ved siden af klubben. I andre klubber kan I på en lun sommeraften/nat springe i en bil og køre ned til en strand. Med lidt planlægning i forvejen kan man jo også lave en picknick eller en grill-aften.

2.27. Udflugter.

Find ud af med de andre på holdet, hvad I kunne tænke jer at tage ud og se eller opleve. Museer, teatre, sportsklubber, skovture o.a.

2.28. Jule/påskefrokost.

Lav en jule/påskefrokost for voksenholdet. Inviter folk i meget god tid – også til efterjulefrokoster. Inviter gæster fra andre hold og klubber, så I bliver mange.

2.29. Bankospil

Arranger et bankospil for alle klubbens medlemmer og deres familier. Præmier finansieres af salg af bankoplader eller ved at finde sponsorer blandt de lokale handlende – klubbens medlemmer og familie har måske ting, de gerne vil af med (præmier fra andre bankospil/ den flaske Gammel Dansk, som Fætter Kaj altid giver til Jul, som man aldrig har fortalt at man hader/ børnemedlemmers forældre kan være ansat i virksomheder, som måske gerne vil bidrage med ting til præmier)

2.30. Kortklub

Måske er nogle af klubbens medlemmer passionerede brigdespillere eller lignende og kan mødes en aften hver anden måned til en middag, et slag kort og udveksle lidt idéer om klubaktiviteter på uformel vis.

2.31. Kasernedag.

Lad holdet besøge en militærforlægning. Udnyt kontakterne til militære fægteklubber. Holdet hører om militærets arbejde. Deltagerne deles op i mindre hold til konkurrence i militær femkamp: orienteringsløb, måludpegning,

håndgranatkast, støvleløb og ikke mindst militæforhindringsbane/feltbane. Holdene skal også lave et kampråb, en soldatersang e.lign.

2.32. Dessertaften

Hver deltager på holdet medbringer sin yndlingsdessert i x antal portioner. I spiser ved træningens afslutning, til det står ud af begge ører.

Gruppe 3. Navnelege og rystesammenlege:

Legene er udvalgt med henblik på, at de ikke tager for lang tid at forberede, forklare og gennemføre.

3.1. Squit, squat – vandpistolleg (se www.andrax.dk/ide).

3.2. Hænder -og benleg (se www.andrax.dk/ide).

3.3. Navneleg med avis.

Deltagerne sidder i en cirkel. En deltager står i midten med en sammenrullet avis. Træneren siger et navn på en anden i gruppen. Personen i midten skal nu ramme den, hvis navn er sagt, før vedkommende får sagt navnet på en anden i gruppen.

Når en deltager er ramt af avisen, før han har sagt et andet navn i gruppen, skal vedkommende ind i midten og føre avisen. Lav evt. en suppleringsregel om at det samme navn ikke må siges to gange i træk.

3.4. Navneleg med bold.

Deltagerne står eller sidder i en cirkel. En person kaster en bold til en anden person i cirklen og siger samtidig sit eget navn og navnet på den person, der kastes til. Den person, der kastes til, kaster bolden videre på samme måde.

Efter at bolden har været rundt en del gange, kan legen gøres sværere, således at den, der kastes til, skal nå at sige navnene på sine sidemænd, inden bolden er grebet. Eventuelt kan man lade dem, som ikke får sagt de rigtige navne udgå, så der opstår huller i rækkefølgen.

3.5. Information på linie:

Deltagerne stiller sig på en lang linie. Træneren stiller spørgsmål til gruppen. F.eks.: ”Hvor gammel er du?” og beder linien indordne sig i rækkefølge med de yngste forrest. Deltagerne må nu forhøre sig hos hinanden for at finde ud af, hvem der bør stå hvor. Andre spørgsmål (alfabetisk): fødselsdagsmåned, adresse, navn, efternavn, yndlingsret, favoritdyr, hvormange minutter har du brugt for at komme til træning.

Du kan også dele rummet op i to halvdele. Den ene halvdel er ”ja” den anden ”nej”. Spørgsmålene kan være: Er du født i juli? Kan du lide at danse? Kan du lide at fægte? Kan du lide ost? o.s.v.

3.6. Navneleg med hvisken og skrig.

Deltagerne ligger på ryggen i en cirkel. I første runde skal deltagerne på tur ”med uret” hviske deres navn sødt til sidemanden. I anden runde skrider man sit navn så højt man kan op i luften.

3.7. Navneleg med styrketræning.

Deltagerne sidder i en cirkel. Man skal nu på tur sige navnene på alle hele raden rundt. Hvis man går i stå eller siger et forkert navn (uden at det rettes hurtigt), skal man lave 10 armbøjninger/10 mavebøjninger/10 englehop. Træneren starter legen.

3.8. Hilse på –leg.

Alle deltagerne får et stykke papir med en instruks lydende på en særlig hilsemåde: kys, kramme, blødt håndtryk, nej, bukke, hårdt håndtryk, skulderklap, o.s.v. Alle skal hilse på alle.

3.9. Zip-boom leg.

Deltagerne står i en cirkel. Træneren vender sig mod sin sidemand og siger ”Zip” og betoner ordet ved også at pege på personen. Denne gentager handlingen overfor sin sidemand. Zip’et forbliver i samme retning, så det passerer alle i cirklen.. Før man bevæger sig til anden fase, bør zip’et bevæge sig rundt i cirklen to-tre gange. Det er vigtigt at holde en ensartet rytme.

Nu indføres BOOM. Hvis nogen ønsker at ændre zip’ets retning, kan de vende sig den modsatte retning og sige BOOM til sidemanden, mens de løfter armene. Zip’et genoptages, men nu i den modsatte retning. Så snart en af deltagerne laver en fejl, må denne sætte sig ned på gulvet i midten af cirklen. Dette forsætter, indtil kun to personer er tilbage.

Efterhånden øges tempoet

3.10. Tillidsøvelser:

To og to sammen. Den ene har bind for øjnene og skal føres rundt i rummet af den anden v.h.a. en bestemt lyd. Omskiftning.

Tre og tre sammen. To har bind for øjnene og skal bære den tredje gennem rummet eller ad en bestemt rute. Den bårne kan se og er fører for de to. Evt. omskiftning.
Mindre grupper danner en cirkel. En person står i midten med bind for øjnene. Den blændende læner sig tilbage støttet af cirklen og skubbes/løftes frem/tilbage og rundt. Omskiftning så flere prøver.

3.11. Er du der?

Gruppen står i en stor cirkel. To frivillige går ind til cirkelens midte. Den ene er bytte den anden jæger. Begge får bind for øjnene og roteres et par gange. Jægeren bevæbnes med en sammenrullet avis. Jægeren kalder på sit bytte ved navn: "Er du der,?" Byttet skal svare: "Jeg er her!". Jægeren forsøger nu at ramme sit bytte med avisen. Lykkes det, byttes der roller, lykkes det ikke, skiftes byttedyret ud med et nyt byttedyr fra cirklen.

3.12. Vagt og tyv.

Deltagerne står i en cirkel, der skal være så stor som muligt. Denne cirkel er et skatkammer. To frivillige går ind i midten af skatkammeret og er henholdsvis vagt og tyv.

Vagten og tyven får bind for øjnene og snurres rundt et par gange, så de mister orienteringen. Samtidig lægges et par nøgler stille på gulvet i skatkammeret. Dette er skatten.

Det er nu vagtens opgave at fange tyven, før denne får fat på skatten. deltagerne kan hjælpe tyven ved med deres lydniveau at illustrere, om tyven er langt eller tæt på skatten.

3.13. Teambuilding-øvelse.

Del op i hold á ca. 6 personer. En person sidder på en alm. stol. De andre skal løfte stolen v.h.a. deres ene hånds pegefinger. Start med at alle holde hånden over hovedet på personen, som skal løftes, hvorefter de samtidigt kroger deres pegefingre under stolen og laver et fælles løft, så højt de kan. Det kan lade sig gøre.

3.14. Giraffen og elefanten.

Dette er en rundkredsleg med forskellige dyr. 3 personer skal af gangen illustrere et dyr.

Giraf: Den midterste rækker armene i vejret, de to sidemænd går i knæ.

Elefant: Den midterste lægger højre arm over venstre, som holder fast i næsen. De to sidemænd, laver med armene et stort øre på hver side af elefanten.

Kanin: Den midterste laver knurhår med begge hænder. De to sidemænd laver med to fingre hver et lille øre på kaninen.

Æsel: Ved denne kommando må ingen røre sig, hverken den midterste eller de to sidemænd.

Deltagerne stiller sig i en cirkel. En står i midten. Denne person peger på en deltager og siger et af dyrene. Den udpegede deltager skal så danne dyret sammen med sine to sidemænd. Hvis en af de tre laver en fejl, skal vedkommende ind i midten og bestemme det næste dyr (være dyretæmmeren).

3.15. Fuzzy Dog

Deltagerne sidder i en rundkreds. Legen starter med at en deltager siger "Fuzzy Dog" til sidemanden. Sidemanden sender ordene videre til sin anden sidemand. Hvis en person i kæden spørger, "Does he?", vender legen. Den, som sagde "Fuzzy Dog", skal nu sige "Doggy Fuzz" til sin anden sidemand. Naturligvis kan legen også vendes fra "Doggy Fuzz" til "Fuzzy Dog".

3.16. Polsk Morder.

Alle deltagerne bedes lukke øjnene, hvorefter spillederen lægger en terning e.lign. i hånden på en af deltagerne. Denne er nu morder. Hvis morderen viser terningen til en anden deltager, dør denne deltager. Man må dog først dø 10 sekunder efter, at morderen har vist en terningen. Spillederen hænger en liste op med navn og dødstidspunkt på, som den afdøde deltager skriver sig op på. Morderen kan afsløres af deltageren. Såfremt man mener at vide, hvem morderen er, så kan man hos spillederen anklage en formodet morder. Såfremt ens formodning er rigtig er legen slut, idet morderen sendes i den elektriske stol. Såfremt anklagen er forkert, sendes anklageren i døden. Afdøde deltagere er ikke længere med i legen og har tavshedspligt m.h.t. morderens identitet. Lege evt. legen over flere træningsamlinger, såfremt morderen ikke afsløres over et træningspas.

3.17. Rullende stoleleg.

Deltagerne sidder på stole i en rundkreds på nær en deltager, som står i midten af kredsen. Der er en fri stol i kredsen. Når legen starter, skal deltageren som sidder til venstre for den fri stol rejse sig og sætte sig i den ledige stol, derved

bliver hans egen stol ledig og hans sidemand bevæger sig over i den, og en kædereaktion sættes igang, idet alle flytter sig en stol. Manden i midten skal forsøge at nå en ledig stol, inden en af deltagerne i kredsen når at sætte sig i den. Der må ikke bruges vold og legen bør leges med holdbare stole.

Variation:

Man kan indføre at manden i midten kan sige "vend", hvilket indebærer at kæden skal skifte retning. Rimeligvis må man ikke sige "vend" flere gange i træk, men må f.eks. først sige det anden gang, når deltagerne har bevæget sig tre sæder.