



Foto: FDF Kgs. Lyngby

SÆSONPLAN

SENIORVÆBNERE

FORORD

STYREGRUPPEN FOR SÆSONPLANER

ANDERS F. TRANKJÆR OG METTE LA COUR



Velkommen til FDFs nye sæsonplansmateriale. Materialet er en udløber fra handlingsplansåret "Kredsen i centrum", hvor der var ønske om nye forslag til sæsonplaner og forkyndelse til hver enkelt klasse.

Materialet er blevet til ved hjælp af kredse, som har indsendt deres bedste møder, frivillige som har udarbejdet møderækker og indsamling af de bedste FDF-møder, som tidligere har været udgivet gennem forskellige kanaler. Du sidder altså med en samling af de bedste møder gennem tiderne klar til brug hjemme i din kreds.

TAG MÆRKER

Der er forslag til møder, som kan give følgende mærker: Bållaktiviteter, mad, musik, første-hjælp, leg, medie og kristendomsmærket. Husk at listen med mål under hvert niveau ikke er regler, men en vejledning til dig som leder. Læs mere om mærkerne og den bagvedliggende pædagogik på leder.FDF.dk/maerker

VIDENDELING I FDF

I FDF er vi rigtig gode til at lave vedkommende og fantasifulde møder, så husk gerne at dele dit bedste FDF-møde med din nabokreds, dit

netværk eller at indsende det til FDFs mødedatabase. Når vi på den måde videndeler i FDF får vi alle glæde af hinandens gode møder og vi holder fast i mødeudviklingen.

HVEM HAR BIDRAGET:

Mette Wolsgaard, Katja Rahbæk Henning, Lærke Støvring, Lars Sørensen, Ida Lund Petersen, FDF Karlslunde, FDF K 25 Brønshøj, FDF Aalborg 8 Nr. Tranders, FDF Ringsted, FDF Vester Hassing og FDF Skovlunde.

FORKYNDELSE

Til hvert møde er der et forslag til forkyndelse, der ofte relaterer sig til mødet. Til forkyndelsen er brugt en række bøger, samt hjemmesiden Detmedgud.dk. Se bøgerne i litteraturlisten bagerst i hæftet.

Rigtig god fornøjelse med det nye sæsonplansmateriale.

Må det inspirere til endnu flere gode FDF-møder!

Indhold

MÅNED	NAVN PÅ MØDE	SIDE
August	Opstart med ble paintball	4
	Matador-løbet	5
September	Bagning i papkasseovn	6
	Slaget	7
	Lær at bruge et Trangia	8
	Kæmpe Ludo	9
Oktober	De 7 dødssynder	10
	Superbia, avaritia, luxuria, invidia, gula, ira, acedia	11
	Adventure	12
	Store Nørd - udendørs	13
November	Store Nørd - indendørs	14
	Planlægge puslingemøde	15
	Afholde puslingemøde	16
	Lygten i spanden	17
December	Kuglebane	18
	Fireballs	19
	En gåtur i mørket	20
	Juleafslutning	21
Januar	Bodypercussion	22
	Vokal musik	23
	Foto	24
Februar	Stop-motion-film	25
	Stop-motion-film	26
	Reception	27
	Mobilløb	28
	Dramamærket	29
Marts	Dramamærket	30
	Woop	31
	Varmluftsballerer	32
	UNG1	33
April	Forbundsstratego	34
	Seniorvæbnerlege	35
	Kost og indkøb til weekendtur	36
	Indkøb til weekendtur	37
Maj	Løb i højden	38
	Pionering	39
	Pionering	40
	Store nørd	41
Juni	Store nørd	42
	Afslutning	43
	Litteraturliste	44

Vi holder mange møder i FDF, kredsmøder, planlægningsmøder, ledermøder og ikke mindst klassemøder. Klassemødet er klart det vigtigste, det er jo her FDF udfoldes og lever. Det er her børn og unge møder engagerede voksne med noget på hjerte uge efter uge.

ET GODT MØDE STARTER MED ET HEJ

Velkomsten er vigtig. Sørg for at byde alle dine børn/unge velkommen og lad dem mærke at de er blevet set. Det skaber tryghed for det enkelte barn, og viser at de er velkomne i fællesskabet.

Det er også med til at skabe tryghed blandt forældrene, at de kan se at deres barn bliver taget godt imod.

BYG ET FÆLLESSKAB

Sørg for at starte og slutte mødet i samlet flok, det er med til at bygge et fællesskab op. At sidde sammen giver altid anledning til små snakke, både barn til barn, men så sandelig også barn til voksen. Her deles måske en sjov historie henne fra skolen, eller en oplevelse fra weekenden. Det er vigtigt at tage sig tid til at lytte og kigge rundt, det giver en temperaturmåling på holdet og på det enkelte barn.

FDF er for mange børn/unge et hellested fra deres øvrige verden. Et sted hvor de kan slippe fri af den rolle som de har i skoleklassen, eller hvor de kan bryde ud af de magtstrukturer de er underlagt i hverdagen. I FDF er det måske den stille pige, der er den sejeste til at rappelle ned fra klatretårnet, eller den læsebesværede dreng, der er den bedste til at gennemskue en raftekonstruktion.

FÆLLESSANG

Syng en sang, fællessang løfter stemningen og humøret. I FDF har vi en lang og stolt tradition for fællessang, og med god grund. March & Lejr bugner at gode sange til alle aldersklasser. Børn elsker at synges også selvom du ikke

er den bedste sanger eller kan spille på et instrument. Du kan også bruge March & Lejr CD'en, som udkommer hver år, med sing-along versioner af sangene.

LEG MED

Det der gør FDF til noget særligt frem for så mange andre fritidstilbud, er at de møder voksne der er interesserede i netop dem! Det viser vi ved at lege med og ikke bare stille os på sidelinien og dirigere. Ligeledes er det vigtigt, at vi er med i aktiviteterne og ikke bare sætter vores børn/unge i gang med noget, og så benytter lejligheden til at tage en kop kaffe i køkkenet, nu ungerne er underholdt. Leg med og vær med på hele mødet, det gør det kun sjovere og mere givende at være FDF-leder!

GENTAGELSER ER DIN VEN

Genkendelighed i form af en fast struktur på mødet er vigtigt for nogle børn (særligt de mindste). Det giver ro hvis mødet startes på nogenlunde samme måde hver gang. Fortæl om hvad der skal ske på mødet i dag, og i hvilken rækkefølge. Det skaber en positiv forventning om det der skal ske, så børnene kan nå at glæde sig. Skriv mødets program ned på et stykke papir, det hjælper også dig selv med at have bedre overblik og gør det nemmere at koordinere med dine medledere.

AKTIVITETEN SKAL GIVE MENING

En af de gode ting ved FDF er, at du som leder, har friheden til at lave lige hvad du har lyst til med dine børn/unge. Det kan altid mærkes når du også synes mødeaktiviteten er spændende

eller sjov, og det smitter af på dine børn/unge. Du er, kan man sige, den bedste kvalitetssikring af aktiviteten.

FORKYNDELSE

For de mindste er det måske gode historier fra Bibelen med en lille morale, for de største det svar på store spørgsmål i livet og hvordan det leves. Vi er til daglig ofte ikke vant til tale med andre om vores tro, men vigtigheden bliver pludselig tydelig når man bliver mødt af spørgsmål fra både små og store om hvordan

Jesus gjorde dit eller hvad mon Gud mente med...

Vi skal ikke have svarene på alle de spørgsmål, men vi skal turde snakke med vores børn/unge om tro og tvivl, om Gud og Jesus. I materialet her er der forslag til forkyndelse til alle møderne, du er naturligvis velkommen til at lave din egen, hvis det giver mere mening for dig.

Opstart med blepaintball

PROGRAM

- Velkommen og sang
- Aktivitet
- Forkyndelse
- Afslutning

RAMME

Ude.

AKTIVITET

Del seniorvæbnerne op i to hold – det ene hold iklædes sorte affaldssække, det andet hold gennemsigtige. Hver seniorvæbner får nu en ble med sugesiden ud af både foran og bagpå. Bind den fast rundt om maven og over skuldrene. Hver deltager skal også have en ½-liters

plastikflaske med vand i og hul i låget. Dette laver I med søm og en hammer.

Nu går legen i gang og deltagerne skal nu skyde vand på hinandens bleer og undgå selv at blive ramt.

Når legen slutter, vejes holdenes bleer. Det hold, hvis bleer vejer mindst har vundet, da de er ramt mindst gange.

FORKYNDELSE

Lad os lege i livstræet – Noahs ark, rod

MATERIALER

Bleer, plastisksække – sorte og gennemsigtige, ½-liters flasker med vand, søm og hammer til at lave hul i flaskelågene.

Matadorløbet

PROGRAM

- Velkommen og sang
- Aktivitet
- Forkyndelse
- Afslutning

RAMME

Ude.

AKTIVITET

Løbet foregår som et rigtig spil Matador i lokalområdet og følger de normale Matadorregler. Del seniorvæbnerne op i hold og lad dem slå med en terning. Når de rykker til en gade på pladen, løber de også hen til den fysiske gade, hvor de skal finde den af lederen gemte genstand. Den bringer de tilbage og gaden er nu deres. På den måde kan holdene opkøbe gader i deres by.

Husk at indsætte timeouts, så holdene kan handle med hinanden med deres Matadorpenge.

I stedet for huse og hoteller, bygges bivakker og telte.

FORKYNDELSE

Las os lege i livstræet – Noahs ark, stamme

FORBEREDELSE

Tegn en Matadorplade med gaderne fra jeres lokalområde

MATERIALER

Papir og tuscher til at lave spillepladen, genstande til at gemme på gaderne (Det kan bare være et stykke papir med gadenavnet og jeres kredsnavn).

Bagning i papkasseovn

PROGRAM

- Velkommen og sang
- Aktivitet
- Forkyndelse
- Afslutning

RAMME

Ude.

AKTIVITET

Hver hold eller seniorvæbner får en flyttekasse (af de små), som de pakker ind i sølvpapir og stikker to pinde (også indpakket i sølvpapir)

på tværs. Herefter laves en bageplade af pap og sølvpapir. Stil papkassen ved siden af bål. Papkassen kan nu bruges som ovn ved hjælp af strålevarmen fra bålet. Husk at det tager lang tid at bage i en papkasseovn, regn med ca. 45. min.

FORKYNDELSE

Lad os lege i livstræet – Noahs ark, rod.

MATERIALER

Små flyttekasser – med låg, sølvpapir (meget), pinde, bål og dej til bollerne.

Slaget

Dette møde er indsendt af FDF Skovlunde

PROGRAM

- Velkommen og sang
- Aktivitet
- Forkyndelse
- Afslutning

RAMME

Ude.

AKTIVITET

Post 1: Flytte vand (giver ammunition)

- ved hjælp af aviser, tape osv. skal holdene bygge noget, som de kan flytte vand med hurtigst muligt. Der fordeles derefter antal melpaintballs efter evnerne på posterne.

Post 2: Vende pressening (giver rustning)

- Holdet skal vende en pressening uden at røre jorden. Der fordeles herefter plastikposer til det bedste hold som rustning mod melen :)

Post 3: Bålskills (giver hellestrimmel)

- Holdet skal bygge pagodebål og pyramidebål ved hjælp af småbrænde (eller tuscher alternativt). Herefter fordeles længder af minestrimmel til helleområdet ud fra dette.

Post 4: Førstehjælpskampvognssidelejeleg (førsteret til helleområde)

- Så er der førstehjælpsstafet. Her skal holdene

dyste i stafet mod hinanden. Først skal en kampvogn ned og rundt om en kegle (dvs. gå trillebør) Ved keglen falder kampvognen (Den der er trillebør) om og er selvfølgelig bevidstløs med vejrtrækning, hvorfor personen skal lægges i stabilt sideleje. Herefter byttes der roller og nede for enden sker dette så igen for den nye kampvogn. Det handler så om at være hurtigst, og det hurtigste hold får førsteret til helleområdet, når man når hen til KAMPPLADSEN!

SELVE SLAGET:

Selve slaget er egentlig en regulær melpaintball-dyst med flere hold, der har en base med et helleområde markeret af minestrimmel og en plastikpose med små sedler i en farve. Når man bliver ramt af en melpaintball skal man aflevere sin seddel til den, der skød og så tilbage til basen og hente en ny seddel. Vinderholdet er det hold, der har samlet flest sedler og mistet færrest.

FORKYNDELSE

Lad os lege i livstræet – Noahs ark, krone.

MATERIALER

Kort over posterne, nylonstrømpebukser, batterier, minestrimmel, ansigtsmaling, papir i forskellige farver efter antal hold (og skåret i små stykker), sorte sækker, blandede ting til at "flytte vand", minibrænde til bål.

Lær at bruge at Trangia

PROGRAM

- Velkommen og sang
- Aktivitet
- Forkyndelse
- Afslutning

RAMME

Ude.

AKTIVITET

Tag jer tiden til at få lært seniorvæbnerne, hvordan man samler og bruger et trangia. Del

dem ind i hold og lad dem lave kakao eller en let ret.

Husk at afsætte tid rengøring af trangiaerne.

FORKYNDELSE

Lad os lege i livstræet – Vandringer på søen, rod

MATERIALER

Trangiaer, sprit eller gas, ingredienser til en let ret eller kakao.

Kæmpe ludo

PROGRAM

- Velkommen og sang
- Aktivitet
- Forkyndelse
- Afslutning

RAMME

Ude.

AKTIVITET

Byg en kæmpe ludoplade og et par tårne, hvor spillet kan styres fra. Derefter klæder man sig ud som brikker med sminke og farvede hatte. Og så spiller man ludo med levende brikker!

FORKYNDELSE

Lad os lege i livstræet – Vandringer på søen, stamme.

MATERIALER

1 terning - evt. en stor hjemmelavet af skumgummi, tuscher i forskellige farver, 10 sminkestifter i 2 forskellige farver, spraymaling (rød, gul, grøn og blå - 2 dåser af hver), store kartonark (rød, gul, grøn og blå - 6 stk. af hver), 5 limstifte, 5 ruller klar tape, garnnøgler i hhv. rød, gul, grøn og blå, sakse. Materialer til at bygge ludoplanen – det er lettest at ligge rafter på jorden.

De 7 dødssynder

Dette møde er udarbejdet af Katja Henning.

PROGRAM

- Velkommen og sang
- Aktivitet
- Forkyndelse
- Afslutning

RAMME

Ude og inde. Dette møde er 1 ud af 2.

AKTIVITET

Løb: afsæt tid til hver post, så det passer med jeres mødelængde og afslut med at skrive de 7 dødssynder på en tavle og lad dem gætte hvilke poster, der hørte til hvilken dødssynd. Når seniorvæbnerne sendes af sted får de den første opgave, hver gruppe trækkes til side og får at vide at de skal blære sig mest muligt med hvor gode de er ved posterne. (Hovmod) Dovenskab/ladhed. Lav et område fyldt med puder, madrasser og sofaer, hvor seniorvæbnerne kan slænge sig. Lad dem ligge her hele tiden på posten. Vrede. Uretfærdigleg, alm. Stoledans hvor der er en stol mindre end antallet af deltagere, når

musikken stopper skal man finde sig en stol og den, der ikke får en stol går ud af legen. Når man kommer længere hen i legen lægges der slik eller lignende på nogle af stolene, for at gøre det mere uretfærdigt. Se evt. på detmedgud.dk

Fråseri og griskhed. Stil en stor slikskål og lad seniorvæbnerne spise alt det de vil af det. Misundelse. Her skal seniorvæbnerne se på dem der er ved posten "Fråseri". Her er det vigtigt at posten om misundelse kommer før posten og fråseri, ellers bliver de ikke misundelige, fordi de er proppede. Utugt. Den syvende dødssynd er utugt - det kan være svært at lege - tag en kort snak om hvorfor.

FORKYNDELSE

Indgår som en del af mødet.

FORBEREDELSE

Klargøring af posterne, indkøb af slik.

MATERIALER

Puderum/hyggehjørne, stole til stoledans, slikskål, musikafspiller og musik.

Superbia, avaritia, luxuria, invidia, gula, ira, acedia

Dette møde er udarbejdet af Katja Henning.

PROGRAM

- Velkommen og sang
- Aktivitet
- Forkyndelse
- Afslutning

RAMME

Inde, men kan afsluttes ude.

AKTIVITET

Se filmen "Sorte kugler" og snakke om de 7 dødsynder. Se mere via dette link til

Folkekirkens Konfirmandcenter.

FORKYNDELSE

Indgår som en del af mødet.

FORBEREDELSE

Står under linket.

MATERIALER

Står under linket. Udstyr til at vise filmen.

Adventure-seniorvæbner!

PROGRAM

- Velkommen og sang
- Aktivitet
- Forkyndelse
- Afslutning

RAMME

Ude/inde.

AKTIVITET

Se på hvilke seje ting, I har i jeres lokalområde. Har I en afdeling af beredskabsstyrelsen, som I kan besøge og lave øvelser med? En stor væg eller bro, I kan rappelle ned af? En skaterbane I

kan besøge? En skøjtehal, en grafittiklub? Mulighederne er mange.

FORKYNDELSE

Lad os lege i livstræet – Vandringer på søen, krone.

FORBEREDELSE

Husk at lave en aftale med det valgte sted i god tid.

MATERIALER

Afhænger af den valgte aktivitet.

Store Nørd!

PROGRAM

- Velkommen og sang
- Aktivitet
- Forkyndelse
- Afslutning

RAMME

Ude.

AKTIVITET

Se en beskrivelse af aktiviteterne på dette [link](#)
Se side 10 i hæftet.

FORKYNDELSE

Lad os lege i livstræet – Dåb, rod.

FORBEREDELSE

Se under linket.

MATERIALER

Se under linket.

Store Nørd!

PROGRAM

- Velkommen og sang
- Aktivitet
- Forkyndelse
- Afslutning

RAMME

Inde.

AKTIVITET

Se en beskrivelse af aktiviteterne på dette [link](#)
Se side 8 og 9 i hæftet.

FORKYNDELSE

Lad os lege i livstræet – Dåb, stamme.

FORBEREDELSE

Se under linket.

MATERIALER

Se under linket.

Planlægge møde for puslingene

PROGRAM

- Velkommen og sang
- Aktivitet
- Forkyndelse
- Afslutning

RAMME

Inde.

AKTIVITET

Seniorvæbnerne skal denne gang planlægge et møde, som de i næste uge skal afholde for puslingene. Indled mødet med at snakke med seniorvæbnerne om, hvad der gør et møde

godt – er det aktiviteterne, vejret, lederne, rammerne?

Lad nu seniorvæbnerne gå i gang med at planlægge mødet inklusiv forkyndelsen. Stop aktiviteten 45 min. før jeres møde slutter, og lad seniorvæbnerne fortælle om deres planer for puslingemødet. Hjælp dem til at blive realistiske både med indhold og tidsforbrug.

FORKYNDELSE

Lad os lege i livstræet – Dåb, krone.

MATERIALER

Diverse mødeideer, forkyndelsesbøger m.m.

Seniorvæbnerne afholder puslingemøde

PROGRAM

- Velkommen og sang
- Aktivitet
- Forkyndelse
- Afslutning

RAMME

Ude/inde. Ryk seniorvæbnermødet til den dag, hvor puslingene holder møde.

AKTIVITET

Seniorvæbnerne afholder deres puslingemøde.

Bed seniorvæbnerne blive lidt efterfølgende og evaluer med dem. Hvordan var det at være leder? Hvad var godt? Hvad kunne med fordel ændres?

FORKYNDELSE

Seniorvæbnerne laver forkyndelse for puslingene.

MATERIALER

Hvad seniorvæbnerne skal bruge.

Lygten i spanden

PROGRAM

- Velkommen og sang
- Aktivitet
- Forkyndelse
- Afslutning

RAMME

Ude.

AKTIVITET

Se en beskrivelse af legen på leder.FDF.dk.

FORKYNDELSE

Lad os lege i livstræet – De betroede talenter, rod.

MATERIALER

En spand, en lygte, en masse små sedler og en kuglepen samt en lygte for hver fanger.

Kuglebaner

PROGRAM

- Velkommen og sang
- Aktivitet
- Forkyndelse
- Afslutning

RAMME

Inde.

AKTIVITET

Kuglebaner er altid et hit at lave i alle aldre. Del seniorvæbnerne op i hold og lad dem lave kuglebaner. Der kåres vindere i følgende kategorier:

Det vildeste sving
Den hurtigste kuglebane
Den længste kuglebane
Flest hop.

FORKYNDELSE

Lad os lege i livstræet – De betroede talenter, stamme.

MATERIALER

Aviser, pinde, sugerør og andre ting til at lave kuglebaner af. Inddrag gerne borde, stole og køkkenskabene. Glaskugler.

Fireballs

PROGRAM

- Velkommen og sang
- Aktivitet
- Forkyndelse
- Afslutning

RAMME

Ude.

AKTIVITET

Leg med fireball. Start i det små med at sparke dem stille og roligt til hinanden, men tag dem efterhånden op og kast dem til hinanden. Lad seniorvæbnerne se, om de kan lave kunstner med fireball.

FORKYNDELSE

Lad os lege i livstræet – De betroede talenter, krone.

FORBEREDELSE

Lav fireball senest dagen inden. Tag et bomuldslagen og riv i lange stykker. Form en bold ved at binde en knude og vikle lagnet rundt om den. Husk at binde flere knuder. Læg boldene i sprit i en spand med låg på og lad dem trække i minimum et døgn.

MATERIALER

Sprit, bomuldslagen, spand med låg.

En gåtur i mørket

PROGRAM

- Velkommen og sang
- Aktivitet
- Forkyndelse
- Afslutning

RAMME

Ude.

AKTIVITET

Denne aften er aktiviteten ikke andet end, at I skal ud at gå en tur og lytte til aftenens lyde og kigge på stjernebilleder. Det er vigtigt at

tage sig tid til at snakke med seniorvæbnerne – hvad rører sig i deres liv lige nu?

Hvis der ikke er aktivitet nok i en gåtur, så leg gemme i mørket og forskræk hinanden.

FORKYNDELSE

Hold forkyndelsen udenfor

Lad os lege i livstræet – De betroede talenter, krone.

MATERIALER

En lommelygte, evt. liggeunderlag til at sidde på under forkyndelsen.

Juleafslutning

PROGRAM

- Velkommen og sang
- Aktivitet
- Forkyndelse
- Afslutning

RAMME

Inde.

AKTIVITET

Forskellige julekonkurrencer

Hvem kan hurtigst klippe et julehjerte?

Hvem fletter hurtigst en julestjerne?

Hvem kan have flest pebernødder i munden og stadig sige "Pebernød?"

Hvor lang en guirlande kan I lave.

Giv seniorvæbnerne roller og lad dem opføre Juleevangeliet som totalteater. Mens en af lederne læser højt, gør og siger seniorvæbnerne det, som passer til deres roller. Lad seniorvæbnerne gå på opdagelse i jeres udklædningskasse og finde tøj til deres rolle.

FORKYNDELSE

Indgår i selve mødet.

MATERIALER

Glanspapir, pap, sakse, strimler til at flette stjerner med, juleevangeliet.

Bodypercussion

Dette møde er udarbejdet af Lærke Støvring.

PROGRAM

- Velkommen og sang
- Aktivitet
- Forkyndelse
- Afslutning

RAMME

Mødet kan både holdes ude og inde. På dette møde skal seniorvæbnerne lære at lave musik med kroppen, også kaldt bodypercussion.

Møde 1 af 2 med temaet brug kroppen som instrument.

AKTIVITET

Bodypercussion er ikke så svært som det lyder og det lyder hurtigt ret fedt. Det er dog en fordel at have en god rytmeoplevelelse og koordinationsevne.

Bodypercussion er at bruge kroppen til at lave musik. Det består af bl.a. knips, klap og tramp. Man laver en kort rutine med nogle klap og tramp i en rækkefølge. Start i en langsom rytme og tag et klap eller tramp af gangen til

alle er med. Sæt langsomt hastigheden op. Man kan sagtens finde på en rytme selv ellers prøv fx at lære Banana Mango og afrikansk grundrytme (opgaver fra Væbnermesterskabet, ligger på youtube som 3 videoer. Tjek også den 3. video ud hvis niveauet skal være højere, da det er noget mere avanceret bodypercussion.) Hvis man ønsker mere udfordring kan man tilføje sang eller vokal-beats (bl.a. trommelyde).

FORKYNDELSE

Lav andagten "Aktivitet: Ud af intet" fra det-medgud.dk.

FORBEREDELSE

Det er en god ide at forberede sig lidt ved selv at prøve rytmerne af, samt se videoerne fra youtube (søg på væbnermesterskab og bodypercussion). Inspiration: Læs bl.a. 10 vocal-beats af Morten Kjær, Ørehænger.

Se fede youtube videoer med eksempler på body og vokalpercussion.

MATERIALER

Du skal kun bruge din krop, intet andet.

Vokalmusik

Dette møde er udarbejdet af Lærke Støvring.

PROGRAM

- Velkommen og sang
- Aktivitet
- Forkyndelse
- Afslutning

RAMME

Mødet kan både holdes ude og inde. Møde 2 af 2 med temaet ”brug kroppen som instrument”.

AKTIVITET

På dette møde skal seniorvæbnerne lære at bruge deres stemme som instrument. Det er ikke særlig svært at skabe noget vokalmusik som lyder godt. Og nej man behøver ikke at være en god sanger for at være med. Her er en række forslag til sjove vokal-aktiviteter.

Stil jer i en rundkreds. Husk at du som leder skal være tydelig og give eksempler, men sørg for at de unge får lov til at prøve selv at styre aktiviteterne.

1: Cirkelsinging. En person står i midten af cirklen og styrer aktiviteten. Vedkommende starter med at synge en rytme eller et par toner i sammenhæng, dette læres videre til en af dem der står i cirklen. Vedkommende bliver så ved med at synge, imens den i midten lærer en ny rytme/frase til den der står ved siden af. Sådan fortsætter man til alle synger forskellige ting som passer sammen. Den der styrer aktiviteten må bestemme om det skal synges fx kraftigt, svagt eller med luft. Man har også mulighed for helt at ”slukke for” nogle af rytmerne og ”tænde” dem igen. Der kan evt. tilføjes nye rytmer/fraser efter lidt tid. Der findes en del variationer af cirkelsinging. Man kan fx lade de unge selv finde på rytmer/fraser som videregives til sidemanden, altså ingen styring i midten. Eller prøv at lukke øjnene eller vend

ryggen til hinanden imens i synger.

2: Den første i cirklen sender en lyd eller rytme rundt i cirklen ved at vende sig mod sidemanden og siger lyden indtil sidemanden har den og sender den videre. Når man har modtaget en lyd skal man blive ved med at sige det til en ny lyd kommer til en. Den første sender en ny rytme eller lyd af sted med korte mellemrum. Det virker lidt som en bølger af lyde og rytmer som svæver rundt i cirklen.

3: Battle. To halve cirkler står overfor hinanden. Der udvælges en fra hvert hold til at battle mod hinanden, de står i midten. Den ene sætter nu enkelt personer, 2-3 personer eller hele sin gruppen i gang med at synge en lyd, rytme eller frase. Den anden svarer igen med at gøre tilsvarende som passer ind i det der allerede bliver sunget. Og sådan fortsætter legen. Husk at man også kan vælge at slukke for nogen og give dem noget nyt at synge.

Der er mange andre måder at lave vokalmusik på så søg endelig på nettet for mere inspiration. Læs især om begrebet soundpainting hvor man bruger bestemte tegn til at styre sangen fx om det skal være svagt eller kraftigt, med luft, staccato osv. Og husk det vigtigste er at have det sjovt med sangen og lydene. Og hellere lave det enkelt og godt end svært og dårligt.

FORKYNDELSE

Lav andagten ”Grib Chancen – dit liv bliver ikke genudsendt” fra detmedgud.dk

MATERIALER

Din stemme intet andet. Forberedelse er altid godt og lær altid tingene selv før du laver det med andre.

Foto

PROGRAM

- Velkommen og sang
- Aktivitet
- Forkyndelse
- Afslutning

RAMME

Ude/inde. Dette møde er møde 1 ud af 4

AKTIVITET

I denne møderække skal seniorvæbnerne fordybe sig i foto og stop-motion. Det bliver mere og mere in at tage billeder og lægge forskellige filtre på, hvor billederne ændrer sig alt efter det valgte filtre. Mange unge har en profil på Instagram, hvor man netop kan komme forskellige filtre på sine billeder.

På dette møde skal seniorvæbnerne tage

billeder. Det kan være af hinanden, af naturen, ude og inde, eksperimenter med opstillede og situationsbilleder og lad seniorvæbnerne lægge forskellige filtre indover billederne. Slut mødet af med at lade seniorvæbnerne vise de 5 fedeste billeder, de har taget. Disse billeder går videre til receptionen, som er det sidste møde ud af denne møderække.

FORKYNDELSE

Lad os lege i livstræet – Den gældbundne tjener, rod.

MATERIALER

Smartphones med kamera og app'en Instagram eller Snapseed. Der findes et hav af billedredigerings apps, måske har du din egen favorit, så brug den.

Stop-motion film

PROGRAM

- Velkommen og sang
- Aktivitet
- Forkyndelse
- Afslutning

RAMME

Ude/inde. Dette møde er 2 ud af 4.

AKTIVITET

På sidste møde fordybede seniorvæbnerne sig i at tage billeder og lægge forskellige filtre på. Denne gang og næste gang skal gælde det stop-motion film. Stop-motion film er billeder sat sammen til en lille film på omkring 30-60 sek.

I vælger selv, om I vil lave filmene med tegnede billeder, fotos, figurer af modellervoks eller LEGO. Kun jeres fantasi sætter grænser!

Se hvordan man laver disse film på dette [link](#).

FORKYNDELSE

Lad os lege i livstræet – Den gældbundne tjener, stamme.

FORBEREDELSE

Klik på ovenstående link og orienter dig i, hvordan man laver stop-motion film. Lav invitationer til seniorvæbneres forældre til den sidste mødeaften indenfor dette tema, hvor forældrene inviteres til reception og fremvisning af seniorvæbneres fotos og film.

MATERIALER

Seniorvæbneres mobiltelefoner/iPads til at tage billeder med, materialerne som I vælger at lave jeres film ud af.

Stop-motion film

PROGRAM

- Velkommen og sang
- Aktivitet
- Forkyndelse
- Afslutning

RAMME

Inde. Dette møde er 3 ud af 4.

AKTIVITET

Seniorvæbnerne arbejder videre med deres film, som de startede på sidste møde.

De, som er først færdige, begynder at planlægge receptionen til næste møde: Skal der holdes tale? Handles noget ind? Skal der være en lille happening?

Hver seniorvæbner forbereder et par ord om deres billeder og film. Billederne fra første møde indenfor dette tema hænges pænt op.

FORKYNDELSE

Lad os lege i livstræet – Den gældbundne tjener, krone.

MATERIALER

Seniorvæbnernes mobiltelefoner/iPads til at tage billeder med, materialerne som I vælger at lave jeres film ud af, printer så billederne kan printes ud, snor til at hænge billederne op med. I kan også vælge at bestille udprint af billederne på nettet, men beregn da tid til levering.

Reception

PROGRAM

- Velkommen og sang
- Aktivitet
- Forkyndelse
- Afslutning

RAMME

Inde. Dette møde er 4 ud af 4.

AKTIVITET

I aften har seniorvæbnerne deres forældre med til mødet. Seniorvæbnerne fremviser deres billeder og videoer for forældrene.

Som ledere er det en god ide at fortælle forældrene om, hvad I arbejder med sammen med seniorvæbnerne samt at gøre reklame for forårets kurser. Fortæl forældrene, hvad deres

unge får ud af at tage på kursus og hvorfor det er så vigtigt at få dem af sted. Aftal evt. med jeres kredsleder at denne kommer forbi og fortæller lidt om kredsen generelt, om bestyrelsen og lederflokket.

FORKYNDELSE

Lad os lege i livstræet – fodvaskningen, rod.

FORBEREDELSE

Forbered dig på, hvad du vil sige til forældrene. Lav kaffe og bag evt. en kage. Sæt borde og stole frem.

MATERIALER

Kaffe og kage. Evt. kursusindbydelser.

Mobilløb

PROGRAM

- Velkommen og sang
- Aktivitet
- Forkyndelse
- Afslutning

RAMME

Ude/Inde. I fx et butikscenter eller bymidten.

AKTIVITET

Et simpelt løb, hvor alle beskeder kommer på mobilen, enten som opringning, sms eller mms.

Angiv et startsted, og lad seniorvæbnerne melde ind når de er ankommet, herefter starter løbet.

Ved hver post er der en opgave, som skal klares. Besvarelsen sendes pr. sms eller mms ind til løbslederen, som så giver besked om næste post.

Temaet kunne fx. være ting, som der normalt ikke er der. Det vil sige ved hver adresse/post skal der være overraskende ting.

Eksempler:

Havenisse i kredslederens have
FDF-ting i udstillingsvindue

Tøjudstilling i seniorlederens vinduer
Telt sat op med svupere som pløkker
Plakat/reklame for et kommende FDF-arrangement, hvor ordet kedelig indgår.

Ved hver post skal holdet så beskrive eller tage et billede af det uventede, de møder.

FORKYNDELSE

Find/forbered en andagt der kan brydes op i sms eller mms, så seniorvæbnerne kan få forkyndelsen med på løbet.

Fx et stykke fra Bibelen, der er brudt op i vers. Måske en af posterne kan være ved kirken og bruges som afsæt til forkyndelsen.

Lad den sidste opgave/post være et billede af seniorvæbnerne der holder andagt.

FORBEREDELSE

Andagten

Lav evt. aftaler med det butikscenter i skal være i, eller personer der skal medvirke på posterne

MATERIALER

Afhænger af hvilke poster der laves

Drama-mærket

PROGRAM

- Velkommen og sang
- Aktivitet
- Forkyndelse
- Afslutning

RAMME

Inde. Dette møde er udarbejdet, så seniorvæbnerne kan tage dramamærket niveau 4. Husk dog altid at tilpasse det efter din egen kreds. Dette møde er 1 ud af 2.

AKTIVITET

Se beskrivelsen af mærket, niveauet og aktiviteter på.

<http://leder.fdf.dk/inspiration/aktiviteter/maerker/maerkerne/drama/>

FORKYNDELSE

Lad os lege i livstræet – fodvaskningen, stamme.

FORBEREDELSE

Der skal bruges en del gøglerting. Har din egen kreds ikke en gøglerkasse, har en del landsdele kasser, som kan lånes. Ellers spørg i jeres netværk.

MATERIALER

Se på linket.

Drama-mærket

PROGRAM

- Velkommen og sang
- Aktivitet
- Forkyndelse
- Afslutning

RAMME

Ude/inde. Dette møde er udarbejdet, så seniorvæbnerne kan tage dramamærket niveau 4. Husk dog altid at tilpasse det efter din egen kreds. Dette møde er 2 ud af 2.

AKTIVITET

Seniorvæbnerne arbejder videre med aktiviteterne, så de kan opnå dramamærket, niveau 4.

FORKYNDELSE

Lad os lege i livstræet – fodvaskningen, krone.

MATERIALER

Se under linket fra sidste møde.

Woop!

PROGRAM

- Velkommen og sang
- Aktivitet
- Forkyndelse
- Afslutning

RAMME

Ude.

AKTIVITET

Seniorvæbnerne skal hente appen ”Woop app”, som er lanceret af spejderne. Woop app kan hentes gratis til alle smartphones.

Woop app'en tilbyder 3 spil, som spilles af seniorvæbnerne udenfor. Spillene er spil, som foregår på mobiltelefonen, men kræver at deltagerne løber rundt.

Se spillet på **Youtube**.

FORKYNDELSE

Lad os lege i livstræet – den brændende tornebusk, rod.

MATERIALER

Seniorvæbnerne skal medbringe smartphones eller spille i hold.

Varmluftsballerer

PROGRAM

- Velkommen og sang
- Aktivitet
- Forkyndelse
- Afslutning

RAMME

Ude.

AKTIVITET

Nu skal der laves varmluftballoner!

Fremgangsmåde.

1. Ballonhylstret fremstilles af 3 affaldsposer, der er sat sammen, så hylstret er meget aflangt. Forneden udspændes en 6-kantet papkant. Man kan også nøjes med 1 eller 2 poser
2. Poserne sættes sammen med tape – brug af hensyn til vægten ikke for meget. Papstrimlerne bøjes, således at halvdelen kommer op langs posen og resten indad i en ret vinkel. Pappet limes på posen med limstift eller tape. Samlingerne i hjørnerne forstærkes med hæfteklamme, så der bliver en stabil åbning i hylstret.
3. For at puste hylstret op og som første del af forsøget brug en hårtørrer.

Når I har prøvet at flyve med hårtørreren som varmekilde, så sæt gang i brændslet – en lille skål med vat/rockwool og lampeolie eller sprit, som hurtigt fordamper og brænder ud.

Det er en god idé at holde ballonen nede længe(masser af varme), inden I giver slip.

Når I er ved at være drevne flyvere, så hæng en underskål med holderen fra et fyrfadslys og så lidt rockwool vædet i sprit.

Pas på den kan flyve langt væk og pas på med ilden.

FORKYNDELSE

Lad os lege i livstræet – den brændende tornebusk, stamme.

MATERIALER

3 store affaldsposer af polyethylen(tynde, knitrende type) f.eks. højde 60 cm og omkreds 120 cm, 6 strimler af 3 cm bred og 20 cm lang karton, hæfteklammemaskine og tape, underlag, der kan tåle varme – f.eks. porcelænsskål, hårtørrer, tot vat med lampeolie

Hvis brændsel i kurv skal I yderligere bruge: Fyrfadslys med huller til ophæng, tynd elektrisk ledning(evt. skilt ad) til tråde for ophæng.

UNG 1

PROGRAM

- Velkommen og sang
- Aktivitet
- Forkyndelse
- Afslutning

RAMME

Inde.

AKTIVITET

Denne aften skal seniorvæbnere igennem den første del af FDFs grundlæggende lederuddan-

nelse, UNG1. Find materialet på leder.FDF.dk

FORKYNDELSE

Lad os lege i livstræet – den brændende tornebusk, krone.

FORBEREDELSE

Læs materialet igennem.

MATERIALER

Se materialet.

Forbundsstratego

Dette møde er udarbejdet af Ida lund Petersen.

PROGRAM

- Velkommen og sang
- Aktivitet
- Forkyndelse
- Afslutning

RAMME

Legen skal leges ude på god plads, med mulighed for at gemme sig. Legen kan leges både når det er lyst og når det er mørkt.

AKTIVITET

Det nye forbunds stratego

FDerne deles i to hold, gerne 5 + deltagere pr. hold. Hvert hold får 41 kort. En person på holdet vælges til at være fane, mens resten vælger et kort hver fra bunken, dette kort har man indtil man "dør" derefter får man et nyt kort. Holdene vælger et sted at have sin base, for her at kunne hente nye kort.

Øverst på kortet er markeret personens rang med et navn fx tumling og et tal. I boksen herunder står rangen på alle dem, dette kort er i stand til at "slå ihjel", fx har en senior højere rang end en pusling osv. Leder og fanekortet

kan ikke tage nogen, men bliver nødt til at vente på selv at blive fanget. Nogle kort har mulighed for at tage mange andre, mens andre kort ikke har mulighed for at tage ret mange, nogle kort er der mange af, mens der kun er et af nogle andre, så det gælder om at bruge sine kort taktisk godt. Det hold som først fanger det andet holds fane har vundet. Når man har vundet et kort fra en anden person skal det afleveres på sit eget holds base, inden man kan gå ud at fange en ny. Legen leges på et forholdsvis stort område, så der både er mulighed for at gemme sig, men der også er plads til at løbe fra de andre/fange de andre.

Se Strategokortene her

FORKYNDELSE

Lad os lege i livstræt – den opstandne Jesus og Maria Magdalene, rod.

FORBEREDELSE

Print og evt. laminér to sæt med strategokortene.

MATERIALER

To sæt strategokort.

Seniorvæbnerne leger

Dette møde er udviklet af Ida lund Petersen.

PROGRAM

- Velkommen og sang
- Aktivitet
- Forkyndelse
- Afslutning

RAMME

Legene kan leges både inde og ude i hold af 4-6 personer, gemmeleg leges dog ikke i hold.

AKTIVITET

Flyt tændstik eller pålægschokolade

En leg som for mange kan være lidt grænseoverskridende, men som også er sjov. Legen går i sin enkelthed ud på at flytte en tændstik med munden. Man stiller sig en rundkreds og går med uret rundt. Man starter med en hel tændstik, som så bliver flyttet fra mund til mund hele vejen rundt, når tændstikken er nået hele vejen rundt knækkes et lille stykke af den og legen fortsætter. Legen fortsætter så længe FDFerne tør. En lidt mildere udgave af legen går ud på at flytte et stykke pålægschokolade, man suger det fast til læberne og flytter på den måde til personen ved siden af. Det gælder om ikke at tabe eller knuse pålægschokoladen.

FADERVOR

Hvert hold får udleveret en stak papir, på hvert papir står et ord fra fadervor. Holdene skal nu dyste mod hiananden, det gælder om hurtigt at få lagt papirerne ud på jorden/gulvet så de danner hele fadervor. Der er en del samarbejde i at få papirerne til at lægge i den rigtige rækkefølge.

Gemmeleg

Som seniorvæbner er det nogle gange rart at få lov at gå lidt i barndom og som oftest er gemmeleg en hyggelig leg. En udnævnes til "finder", mens alle andre gemmer sig. Finderen tæller og går ud for at finde de andre FDFere. Legen kan leges 2-3 omgange.

FORKYNDELSE

Lad os lege i livstræt – den opstandne Jesus og Maria Magdalene, stamme.

MATERIALER

Flyt tændstik eller pålægschokolade

En æske tændstikker eller en pakke pålægschokolade.

Fadervor

Fadervor laves så der står et ord pr. a4 papir.

Der laves ligeså mange sæt som der er hold.

Kost og indkøb til weekendtur

PROGRAM

- Velkommen og sang
- Aktivitet
- Forkyndelse
- Afslutning

RAMME

Inde. Dette møde giver – sammen med mødet omkring trangia og papkasseovnen – mulighed for mad-mærke niveau 4. Husk dog altid at tilpasse niveau og aktiviteter efter din kreds. Dette møde er 1 ud af 2.

Læg dette møde, som møde 2 før en weekendtur. På dette møde snakker I kost og udarbejder madplan og indkøbsliste og på mødet før weekendturen handler I sammen varerne ind. Det giver dem et rigtig godt indblik i, hvordan man sammensætter menuer, får pengene til at

række og mængdeberegninger.

AKTIVITET

Lad seniorvæbnerne bestemme, hvad der skal spises på den kommende weekend. Snak med dem om sund, ernæringsrigtig kost, økologi, mængder m.m. Herefter udarbejder I indkøbslister.

Hvis I er mange seniorvæbnere, kan I med fordel dele dem ind i hold med ansvar for hver deres dag.

FORKYNDELSE

Lad os lege i livstræt – den opstandne Jesus og Maria Magdalene, stamme

MATERIALER

Evt. kogeøger, papir og skriveredskaber.

Indkøb til weekendtur

PROGRAM

- Velkommen og sang
- Aktivitet
- Forkyndelse
- Afslutning

RAMME

Inde. Dette møde giver – sammen med mødet omkring trangia og papkasseovnen – mulighed for mad-mærke niveau 4. Husk dog altid at tilpasse niveau og aktiviteter efter din kreds. Dette møde er 2 ud af 2.

Læg dette møde, som møde 1 før en weekendtur. På dette møde snakker I kost og udarbejder madplan og indkøbsliste og på mødet før weekendturen handler I sammen varerne ind. Det giver dem et rigtig godt indblik i, hvordan

man sammensætter menuer, får pengene til at række og mængdeberegninger.

AKTIVITET

Dette møde starter ved jeres lokale supermarked, hvor seniorvæbnerne nu skal handle ind til den forestående weekendtur. Der handles naturligvis efter de lister, som blev udarbejdet til sidste møde.

FORKYNDELSE

Lad os lege i livstræt – den opstandne Jesus og Maria Magdalene, krone.

MATERIALER

Dankort/konter og evt. bil til at køre varerne til kredshuset.

Løb i højden

PROGRAM

- Velkommen og sang
- Aktivitet
- Forkyndelse
- Afslutning

RAMME

Ude.

AKTIVITET

Fremgangsmåde – muligheder.

1. Løb, hvor alle poster er sat på højeste punkt. Det betyder, at hvis det er ved et træ, så er posten i toppen af træet. Hvis det er et hus, så er det oppe på loftet eller et fladt tag. Stativer, så er det på toppen. Sværhedsgraden og farligheden skal afstemmes efter den pågældende aldersgruppe. Se jer godt på kredshusgrunden og find sjove

og utraditionelle steder. Deltagerne skal selvfølgelig have en sjov intro til det usædvanlige løb.

2. Lanseløb, hvor deltagerne først laver festlige lanser, som de så skal på løb med. Alle poster hænger så sådan, at de skal tages ned med lanser.

Variation

Hvis der er lavet lanser, så kan der jo også laves forskellige former for ringridning : på cykel, på ryggen af kammerat eller bare som enkeltperson.

FORKYNDELSE

Lad os lege i livstræet – Den vantro Thomas, rod.

MATERIALER

Kort til at indtegne poster på.

Pionering

PROGRAM

- Velkommen og sang
- Aktivitet
- Forkyndelse
- Afslutning

RAMME

Ude. Dette møde er udarbejdet, så seniorvæbnerne kan tage pioneringsmærket niveau 4. Husk dog altid at tilpasse det efter din egen kreds. Dette møde er 1 ud af 2.

AKTIVITET

Se beskrivelsen af mærket, niveauet og ideer til byggeprojekter på leder.FDF.dk

FORKYNDELSE

Lad os lege i livstræet – Den vantro Thomas, stamme.

FORBEREDELSE

Sæt dig ind i, hvilket byggeprojekt du og dine seniorvæbnere skal begive jer ud i.

MATERIALER

Reb og rafter, evt. en konstruktionstegning.

Pionering

PROGRAM

- Velkommen og sang
- Aktivitet
- Forkyndelse
- Afslutning

RAMME

Ude. Dette møde er 2 ud af 2.

AKTIVITET

Seniorvæbnerne bygger videre fra sidste møde.

FORKYNDELSE

Lad os lege i livstræet – Den vantro Thomas, stamme.

MATERIALER

Reb, rafter og evt. en konstruktionstegning.

Store Nørd – ild i vanten og vand på brændende stearin

PROGRAM

- Velkommen og sang
- Aktivitet
- Forkyndelse
- Afslutning

RAMME

Ude.

AKTIVITET

Se en beskrivelse af aktiviteterne på **leder.FDF.dk**

Se side 6 og 7 i hæftet.

Hæftet kan også findes ”manuelt” på leder.FDF.dk under punktet inspiration.

FORKYNDELSE

Lad os lege i livstræet – Den vantro Thomas, krone.

MATERIALER

Se hæftet.

Store Nørd – hvad natron også kan!

PROGRAM

- Velkommen og sang
- Aktivitet
- Forkyndelse
- Afslutning

RAMME

Ude/inde.

AKTIVITET

Se en beskrivelse af aktiviteterne på

leder.FDF.dk

Se side 12 og 13 i hæftet.

Hæftet kan også findes ”manuelt” på leder.

FDF.dk under punktet inspiration.

FORKYNDELSE

Lad os lege i livstræer – Abraham og Isak, rod.

MATERIALER

Se hæftet.

Seniorvæbnerafslutning

PROGRAM

- Velkommen og sang
- Aktivitet
- Forkyndelse
- Afslutning

RAMME

Ude.

AKTIVITET

Lad de første seniorvæbnere tænde bålet og lad det brænde til der er gode gløder. Bag sno-brød med chokolade eller revet os og skinke og snak med seniorvæbnerne om det år, som

er gået. Hvad har de lært, hvad kan de huske, hvad har været det bedste osv. Hvor mange skal være assistenter næste år – hvad glæder de sig mest til?

Krydr med et par af seniorvæbnernes favorit-lege.

FORKYNDELSE

Lad os lege i livstræet – Abraham og Isak, stamme.

MATERIALER

Brænde, tændstikker, ingredienser til sno-brødsdej og fyld.

Litteraturliste

Til forkyndelsen er brugt følgende bøger:

Den lille bibel for børn – historien om Guds kærlighed. Skrevet af Karsten H. Petersen

Fortællinger om Gud og Hvermand. Skrevet af Jakob Rönnow

detmedGud.dk – tværorganisatorisk webside om forkyndelse

Frederiks Flyverdragt. Skrevet af Esben Nyholm og Henrik G. Lund

Pilte Peter. Skrevet af Marianne Vangsgaard Torbensen

Trosbekendelsen – et spadestik dybere. Skrevet af Susanne Chordt Hansen

Lad os lege i livstræet. Skrevet af Anna Simonsen Jensen, Betir Weigand Berg, Arne Mårup, Anders Mårup, Thea Bjöklund Larsen og Karen Transe Rønne-Munch

Larver og Guldsmede. Skrevet af Doris Stickney. Unitas Forlag

De fleste af bøgerne kan købes på **55nord.dk**