

# Aktiviteter i hundekjøring for barn og unge

Dokumentet inneholder en rekke aktiviteter man kan ha for barn og unge, på trening, samlinger eller sommerleirer. Det er selvsagt et uttal muligheter, så dette er bare et utgangspunkt og en idebank. Innholdsfortegnelsen er klikkbar.

## Innhold

Aktiviteter med hund .....	2
Stell av hund.....	2
Dressurtrening .....	2
Tren på kontakt, og på ulike dressurøvelser. ....	2
Daglig sjekk av hund.....	2
Førstehjelp .....	2
Hundespråk.....	2
Agility .....	2
Søk og spor.....	2
Trekktraining.....	2
Aktiviteter uten hund.....	3
Stafetter .....	3
Etappestafett .....	3
Stjernestafett .....	3
Terning eller kortstafett.....	3
Styrketrening.....	3
Menneske som er trekkhund .....	3
Plankebryting .....	3
Sumobryting.....	4
Stiv heks – med en vri .....	4
50-leken .....	4
Stjerneorientering.....	4
Bygging av tårn eller flåte .....	4
Lage underholdning .....	4
Fylle vann .....	4
Mesternes mester .....	5
Henteleken.....	5

Lek.....	5
Aktiviteter for å bli kjent .....	5
Ta stilling til påstanden .....	5
Stolleken med en vri .....	5

## Aktiviteter med hund

### Stell av hund

Vise og prøve ulike former for stell av hund. Potestell, klippe klør, massasje osv.

### Dressurtrening

Tren på kontakt, og på ulike dressurøvelser.

### Daglig sjekk av hund

Gå gjennom hundens kropp sammen med deltakerne. La deltakerne se hvordan ledd, muskler osv skal se ut og kjennes. Dette er en viktig del av det å passe på hunden sin.

### Førstehjelp

Snakk om hvilke ting vi kan komme ut for på tur og trening med hundene våre. Forklar og vis hvordan man kan handle dersom uhellet skulle være ute. La deltakerne prøve å legge på bandasjer, ha på potesokker osv.

### Hundespråk

Snakk om og vis bilder av hundespråk. Diskuter hvordan man skal oppføre seg rundt hunder som gir gitte signaler og hva man kan gjøre for å kommunisere bedre med hunden sin. Dersom det er mulig kan man vise hundespråk i praksis på hundene man har med seg.

### Agility

La deltakerne prøve agility. Del gjerne i grupper og øv på ulike hundre enkeltvis, og sett det senere sammen til en bane. Agility kan også gjøres med terrenghindre. Bruk de mulighetene dere har.

### Søk og spor

Tren varianter av spor. Godbitsøk eller spor med mange godbiter i sporet og en fin premie i enden er gjerne lett å lykkes med. Man kan også drive personsøk, der eieren av hunden gjemmer seg og en annen fører hunden mens den leter. Det er fordel at hundene holdes i bånd, og at man har god avstand, slik at man unngår kaos eller konflikter mellom hundene.

### Trekktraining

Prøv gjerne mange former for trekktraining. Se gjerne eget dokument om dette.

## Aktiviteter uten hund

### Stafetter

Ulike former for stafetter er alltid gøy. Stafett kan gjøres i mange former. Her følger noen former for stafetter, og også noen forslag til etapper man kan legge inn.

#### Etappestafett

Deltakerne gjennomfører en etter en etappe, og veksler med lagkamerat etter gjennomført etappe. Etappene kan være alt fra å løpe en gitt distanse, til kompliserte øvelser og problemløsning. Legg gjerne opp til etapper med ulike egenskaper, slik at alle får sjansen til å være gode til noe.

#### Sette på framhjulet

Ta av framhjulet på en sykkel eller sparkesykkel. Deltakerne må sette på dette, for så å sykle til veksling.

#### Sette sokker på en hund

Deltakerne må sette sokker på en hund, før de kan veksle.

#### Løse opp i linesurret

Surr sammen seler, liner, sokker osv. Dette må løses opp i før man kan veksle.

Denne typen etapper kan med fordel settes sammen, for eksempel ved at utstyret som surres fra hverandre skal brukes til en sparkesykkel-etappe eller liknende.

### Stjernestafett

Lagene er stilt opp i hver sin utkant av et område, i midten er det en haug med gjenstander. Det kan være baller, steiner eller kongler for eksempel. En og en fra hvert lag kan løpe inn og hente en gjenstand hver, neste på laget kan løpe når lagkameraten har kommet tilbake med gjenstanden. Det er om å gjøre å sikre seg flest gjenstander. Stafetten er ferdig når det er tomt for gjenstander. Neste runde er det om å gjøre å kvitte seg med alle gjenstandene, etter samme prinsipp. Dette fører til at de som tapte i første runde, gjerne vinner i neste.

### Terning eller kortstafett

En og en deltaker fra hvert lag løper til et gitt punkt og enten triller en terning eller trekker et kort fra en kortstokk. Summen fra kortet eller terningen må man huske på. Når neste deltaker gjør det samme, regner man sammen summen. Det er om å gjøre å nå en viss totalsum. For eksempel 50. Det er dermed både fordel å løpe fort, men også flaks dersom man kun triller 6ere eller trekker kongekort.

### Styrketrening

Det finnes mange styrkeleker man kan gjøre med barn og unge. Disse lekene er morsomme og har lav skaderisiko.

#### Menneske som er trekkhund

En har på «sele» og en annen har et belte. «Trekkhunden» trekker, mens den andre holder igjen.

#### Plankebryting

Begge står i planken med ansiktet mot hverandre. Man gir hverandre hånda, og på klar ferdig gå – er det om å dra den andre ned.

## Sumobryting

To og to bryter, og målet er å dytte den andre ut av sirkelen.

## Stiv heks – med en vri

Når man blir tatt, må man holde en statisk styrkeøvelse fram til man blir fri. Det kan være å stå i planken.

## 50-leken

50 leken foregår ved at laget triller en terning, får for eksempel 3 og må dermed lete etter post nummer 3. På posten er det en oppgave som må utføres, eller et spørsmål som må svares på. Gjør man eller svarer man riktig, kan man trille på nytt. Får man 6 på terningen, plusser man sammen med 3 og skal da lete etter post nummer 9. Utfører – triller – leter og utfører.

Vinneren er første som enten utfører eller passerer post nummer 50. Postene kan være tilfeldig spredt utover et område. Tallene bør være synlige, og postene bør ikke være alt for vanskelige å finne. Postene kan utfordre fysikk, kunnskap, logikk, humor osv. Under følger noen forslag til poster:

1. Hva heter Norges høyeste fjell?
2. Bygg et tårn som er minst 30 cm høyt.
3. Syng refrenget på en selvvalgt sang.
4. Hva kaller vi den fremste posisjonen i et hundespann?
5. Nevn tre ulike grunner til at en hund bjeffer?
6. Lag en menneskelig pyramide
7. Ta totalt 20 spenstopp. Dere kan fordele repetisjonene mellom dere.
8. Hva heter statsministeren vår?
9. Når har klubben fellestreninger?
10. Hva slags type hund har treneren?

Osv.

## Stjerneorientering

Legg ut et gitt antall poster. 5 – 10 er passende. Hvert kart viser kun en post. Deltakerne må finne denne posten, og notere bokstavene som står på denne posten, før de kan komme tilbake til basen og få neste kart til neste post. Når de har funnet alle postene har de bokstaver som kan settes sammen til et ord. Første lag som har løsningsordet vinner.

## Bygging av tårn eller flåte

Bruk materialer som finnes på bakken til å bygge enten et tårn som er en gitt høyde (evt så høyt som mulig på en gitt tid), eller til å bygge en flåte som skal kunne holde en person flytende. Skal man holde på med vann, er vest og ansvarlige med livredningskurs påkrevd. Gjør dette kun dersom det er akseptabel temperatur i vannet.

## Lage underholdning

La deltakerne forberede underholdning for resten av gruppa.

## Fylle vann

Deltakerne er delt i lag, og skal fylle en bøtte med vann så fort som mulig. De kan for eksempel ha små kopper de må løpe fram og tilbake med, eller være kreative med det de finner eller allerede har.

### Mesternes mester

Bruk øvelser fra mesternes mester, og lag et mesterskap. Lagkonkurransene er særlig aktuelle, og man kan gjerne rullere på lagene gjennom dagen, på samme måte som de gjør i programmet.

### Henteleken

Første til å komme tilbake med det treneren ber om, får et poeng. Alle starter på samme sted, og det kan være enten lag eller individuelt. Det som skal hentes kan være hva som helst. En grankvist, en trekantet gjenstand, en stein som har ligget under vann eller liknende.

### Lek

Legg opp til leker barna synes er gøy. Barna foreslår lek, mens de voksne ser til at alle får være med å bestemme og at alle får delta.

### Aktiviteter for å bli kjent

Det er mange varianter at leker for å bli kjent. Jeg presenterer to alternativer. Vær gjerne kreativ utover dette.

### Ta stilling til påstanden

Etabler en base for HELT ENIG, DELVIS ENIG, DELVIS UENIG og HELT UENIG. Kom med en påstand, og be deltakerne plassere seg der de passer best. For eksempel «jeg liker pizza bedre enn taco», eller «skole er det beste jeg vet».

### Stolleken med en vri

Alle unntatt en får en stol hver. Den som ikke har en stol fremsetter en påstand. For eksempel «alle som har røde sokker på», også må alle som har røde sokker på bytte stol, og den som manglet stol kan prøve å sikre seg en. Den som blir stående, kommer med en påstand.

**Det er selvfølgelig endeløst mange varianter av dette, og andre ting man kan gjøre. Dette er bare et lite utvalg. Har du spørsmål om noen av aktiviteten, eller ønsker flere råd og tips? Ta gjerne kontakt med meg!**

**Mvh Monika Hallan**

**[hallanaktivitet@gmail.com](mailto:hallanaktivitet@gmail.com)**

**tlf. 41451348**