

Innhold

Forord	Side 2
1. Innledning	Side 3
Allidrett	Side 4
Logo	Side 5
Til deg som er leder	Side 6
2. Hvordan komme i gang	Side 9
Forberedelser	Side 10
Hall/gymsal <i>(m/forslag til søknadsbrev, plakater, flygeblad)</i>	Side 11
Utstyr	Side 15
Finansiering	Side 16
Registrering	Side 18
Organisasjonsmodell	Side 19
Nyttige adresser og telefonnummer	Side 20
3. Hvordan drive en allidrettsgruppe.	Side 21
Organisering av gruppene <i>(styre/medlemsregister/regnskap)</i>	Side 22
Regnskapsskjema	Side 24
Semesterplan og dagbok <i>(m/skjema)</i>	Side 25
4. På allidrettssamling	Side 29
Organisering av samlingen	Side 30
Hvordan holde kontrollen i gymsalen	Side 31
Bruk av dommerfløyta	Side 32
Musikk	Side 33
5. Idébank for sportsleker	Side 34
Innledning	Side 35
Sportsleker	Side 36
6. Idébank for andakter	Side 62
Innleiing	Side 63
Andakter	Side 64
Bruk fantasien	Side 82
Hjelp å få	Side 84
Misjon	Side 85

Forord

I konkurranse med all verdens fritidstilbud må det stilles krav til kvalitet, også til det som tilbys fra kristent hold. Det olympiske motto er **citius, altius, fortius** – raskere, høyere, sterkere. **Efeserne 3,18** gir oss tilsvarende motto å strekke oss etter. Det er tale om å grunnfestes i Jesu kjærlighet, så en kan fatte hvilken bredde, lengde, høyde og dybde denne rommer. Kan allidrettsgruppene gi Guds kjærlighet en **bredere** kontaktflate med folket, bringe evangeliet **lengre** ut til folkeslagene, gi mennesker **høyere** kunnskap om Guds Ord og enkeltpersoner **dypere** erkjennelse av Guds vesen, da vil det være det fremste kvalitetsstempel på vårt arbeid. Samtidig vil permen være en ressurs i forbindelse med den praktiske organiseringen av gruppene, og gjennomføringen av den enkelte allidrettssamlingen.

Vi har tro for at impulsene allidretten bringer med seg kan føre til en berikelse av ungdoms- og forsamlingsarbeidet på mange plan, og permen er ment som en bruksgjenstand til glede for flest mulig. Ta derfor ideene og spre dem vidt ut over. Vi ber likevel om forståelse for at deler av permen er beskyttet av *opphavsretten*. Dette gjelder "Idébank for sportsleker" og "Idébank for andakter". Dette setter ingen begrensning for bruken av disse, men legger visse restriksjoner på kopiering uten bidragsyterens samtykke.

Vi ønsker dere lykke til i tjenesten, og hilser med Paulus ord til Arkippus om å "gi akt på den tjenesten du har fått i Herren, så du fullfører den"!

Vennlig hilsen

NLM Ung

Norsk Luthersk Misjonssamband

Innledning

Allidrett

Hva er allidrett?

Den spesialiserte konkurranseidretten dominerer folks forhold til idrett i Norge. Mange har en fortid som aktiv i konkurranseidrett. I løpet av ungdomsskolen og videregående hopper store deler av. Det viser seg dessverre at de ikke bare hopper av fra organisert idrett, men at de gir seg med idrett for godt. Det går ikke bare utover rekrutteringen til toppidretten, men gir også utslag i breddeidretten. Det generelle aktivitetsnivået går ned, med påfølgende ringvirkninger for trivsel og folkehelse.

Idrettsorganisasjonene så seg nødt til å tenke i nye spor. Med støtte fra høyeste politiske hold begynte en å tenke mer i retning av å engasjere bredden av folket framfor ensidig satsing på eliten (*Barne- og familiedepartementets tiltaksplan for barn og ungdom Q-0949*). Begrepet *allidrett* begynte å ta form. En side av begrepet er å kunne trekke alle mennesker uansett forutsetninger med i idrettslig aktivitet. Men essensen av betydningen ligger i stikkordet allsidighet. Mange unge slutter med idrett fordi de føler den blir for spesialisert og fokusert på konkurranseaspektet. Det kan være dårlig eller usunt miljø i idrettslaget. Heller ikke alle drømmer om å bli verdensstjerne. Mange vil bare ha det gøy og drive allsidig. De vil gjerne drive med mer enn fotball, men dyrkingen av vinnerne har ikke gitt dem anledning til å kombinere flere ting samtidig. Resultatet har blitt at de kuttet ut idretten.

Derfor prøver en nå å få inn en ny holdning. Det skal være lov å drive idrett uten ambisjoner om å bli best. Det skal være lov å ha det gøy med idrett selv om en ikke er en vinner. Hovedinnholdet i allidrettskonseptet, ved siden av å drive med alle former for lek og idrett, blir derfor idealet om ikke-konkurrerende idrett. Idrett har egenverdi i seg selv, bare gjennom å være i bevegelse og å ha det gøy. Idrettsglede blir derfor et annet stikkord i denne sammenhengen. Vekten ligger på idrettens sosiale aspekter, med avhold fra alkohol og rusmidler som et integrert prinsipp.

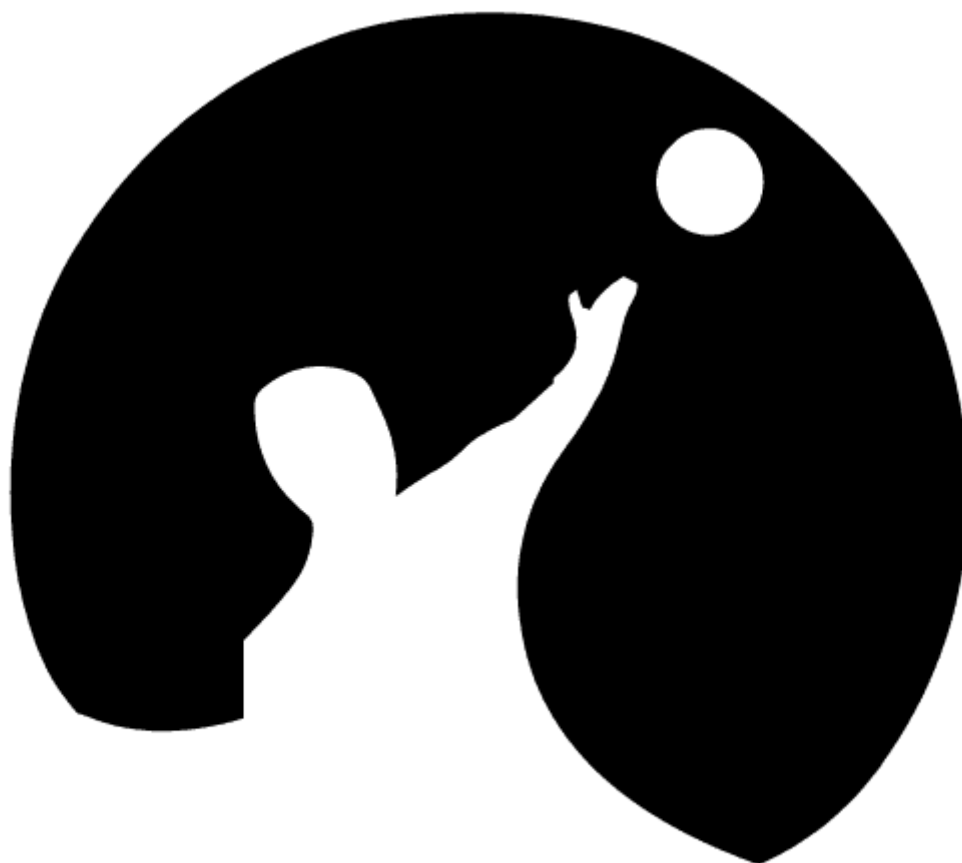
Hvorfor allidrett i NLM?

Bredde er også et ideal i NLM sitt tilbud til barn og unge. Allidrettens inkluderende ideologi er derfor lett å overføre og anvende som arbeidsform både i våre og andre kristne sammenhenger.

1. Livsutfoldelse og opplevelse av idrettsglede er totalt uten prestasjonskrav et viktig bidrag til ungdom i en oppjaget og krevende tilværelse
2. Lek og bevegelse er en unik måte å bygge fellesskap og sosiale relasjoner
3. Idrett er en konkret måte å ta vare på seg selv og skaperverket
4. Det gir anledninger til å formidle evangeliet til nye grupper og miljøer
5. Det en arbeidsform som ikke går av moten
6. Det gøy!

Vi tror og håper at allidrettssatsningen med sin kombinasjon av idrett og forkynnelse vil bære frukter som kommer enkeltpersoner, lokalmiljø, organisasjonen og Guds Rike til gode.

Logo



NLMALLIDRETT

Nyttige adresser og telefonnummer

	Telefon	Faks
NLM Ung NLM Ung, Sinsenveien 25, 0572 Oslo E-post: ung@nlm.no Hjemmeside: www.nlmung.no	22 00 72 00	22 00 72 03
Informasjonsavdelingen (blad og informasjonsmaterieil) E-post: info@nlm.no	22 00 73 00	22 00 72 02

Til deg som er leder

Velkommen som medarbeider i Guds Rike! Kanskje er dette dine første skritt på kallets vei. Paulus takker korinterne for at "de gav seg selv, først til Herren og så til oss", idet de "bad inntrengende om den nåde å få være med i fellesskapet i tjenesten for de hellige" (2.Kor 8,4-5). Vi føler samme takknemlighet for hver av dere som starter en allidrettsgruppe. Vi tror engasjementet innen allidrett vil gi deg mange velsignelser, og at Guds Ord vil ha framgang ved din tjeneste. Det er et viktig arbeid. Ikke bare for å forkynne til andre, men også som et redskap for å bevare deg i troen, og gi deg utfordringer og vekst i samfunnet med Gud.

OPPGAVER

Lokale forhold og ledernes personlighet styrer i stor grad ledernes oppgaver. Det er likevel noen retningslinjer for lederskap det er nyttig å være bevisst på. Allidrettslederen skal

- Lede > ansvar for organisering av gruppa og ledelse av samlingene
- Definere > sette mål for arbeidet, og legge planer for å nå målene
- Delegere > fordele ansvar og arbeidsoppgaver
- Oppfølging > gi råd, veiledning, tilbakemelding til de du har gitt oppgaver
- Evaluere > vurdere og utvikle arbeidet, og høre på deltakernes synspunkter
- Stimulere > oppmuntre og inspirere deltakere og andre ledere
- **Tjene!** > kristent lederskap handler ikke om makt, men tjenersinn (Matt 20,26)

EGENSKAPER

Sportslige ferdigheter er selvfølgelig av det gode, og gjerne i kombinasjon med litt kunnskap om trening og treningsledelse. Det viktigste er din glede over å få drive med ulike aktiviteter og ballspill og bringe evangeliet videre til andre.

Bibelkunnskap kombinert med nådegaver til å vitne klart og forståelig er viktig. Det gir ekstra trygghet å vite hva en tror på og forkynner. Alle kristne leder bør sørge for å få regelmessig inntak av god forkynnelse og oppbyggelig litteratur.

Kulturkunnskap er en forutsetning for å møte folk på deres premisser. Det vil si å kjenne forholdene de lever under, deres hverdag, tanker, følelser, interesser, forbilder osv. Slik viser du at du tar dem på alvor, selv om du ikke går god for alt de gjør og står for. I tillegg åpner det muligheter for å forkynne evangeliet konkret inn i deres situasjon, på et språk de forstår.

Den medmenneskelige faktoren bestemmer ofte fruktene av arbeidet. Vi kan like det eller ikke, men det folk husker fra tiden i allidrettsgruppene vil ikke bare være dine prestasjoner på idrettsbanen eller dine velformulerte andakter. Også holdninger og verdier de blir møtt med av lederne vil skape gode inntrykk i deres forhold til Gud, kristne og kristendom.

Samsvar mellom liv og lære er en selvfølge for den som skal vitne troverdig om Jesus. Vitnefunksjonen avgrenser seg ikke til de timene i uka du er på allidrettssamling. Mange har mistet respekt for kristne etter å ha møtt store avvik mellom liv og lære. Vær deg bevisst at tjenesten i Guds Rike er en "heltidstjeneste", og at vi er kalt til vitner i alt vi er og gjør.

HOLDNINGER

For alle

Atmosfæren på samlingene må gjenspeile den samme rausheten og kjærligheten Gud viser oss i Jesus. Gruppene må være like åpne og inkluderende som det evangelium vi forkynner. Alle er like velkomne, og alle skal føle at de er velkomne. All slags idrett for alle slags mennesker er idealet. Bevisste holdninger og noen praktiske grep vil hjelpe deg langt på vei mot dette målet.

Behandle alle likt

Det betyr ikke nødvendigvis at alle må behandles på samme måten, men med den samme grad av respekt. Du vil erfare at det ikke alltid er like lett. Noen har en egen evne til å teste folks tålmodighet. Men nedverdige deg aldri til å slenge spydige kommentarer, og vær oppmerksom på ikke å favorisere flinke framfor mindre flinke.

Vær rettferdig

Fine ord mister raskt verdi om livsførselen viser det motsatte av det som ble sagt i andakten. Å behandle alle rettferdig er derfor av den største nødvendighet. Og om du skulle gjøre feil, så vær voksen nok til å innrømme det og be om unnskyldning.

Ta hensyn

Ta hensyn og oppmuntre deltakerne til å vise hensyn overfor hverandre. Det er forskjell på de som er gode i alt og de som ikke er gode i noe. Kanskje betyr det at de med den verste vinnermentaliteten må dempes noe ned, mens de mer tilbakeholdne trenger noen oppmuntringer for å kunne hive seg utpå. Å oppleve felles idretts glede på tross av nivåforskjeller er en nyttig lærdom for alle parter.

Jevne lag

Noe så trivielt som ujevne lag kan ødelegge gleden for mange. Unngå at de beste jentene/guttene alltid havner sammen, og at samme person alltid får ydmykelsen ved å stå igjen til slutt når det skal velges lag. Still alle på rekke, jentene for seg og guttene for seg, og tell 1-2-3-4-1-2 osv. Da vil antall gutter og jenter bli fordelt likt på lagene. Skulle noen likevel prøve seg med strategiske plasseringer i rekken for å komme på samme lag, er det bare å telle 1-1-2-2-3-3-4-4, eller 1-2-3-4-4-3-2 osv.

Fair play

Det er forskjell på å spille fotball med kameratgjengen og med flere år yngre jenter. Det passer dårlig om lederen er den med de styggeste etterslengene, den som kjefter mest på mot- og medspillere, eller er den dårligste taperen.

Tap og vinn med samme sinn

Det kan være uvurderlig livserfaring for deltakerne å lære å tape, og likevel oppleve glede, å oppleve nederlag uten å få nederlagsfølelse, å mislykkes, men likevel føle seg som vinnere. Vi som ledere må gå foran og legge alt til rette for dette. For noen av oss koster det kamp å legge av seg konkurranseinstinktet i garderoben, men klarer ikke du som leder å tape og vinne med samme sinn, er det bedre å ikke være med i denne typen arbeid.

Evaluering

Å evaluere seg selv, og ta i mot evaluering fra medledere og deltakere er svært verdifull lærdom. Uten respons og reaksjoner på det du gjør som leder, er det umulig å forbedre seg. Det kan føles nifst å ta i mot råd og rettledning fra dem du skal lede, men å våge dette er et tegn på modenhet. Det fremmer ytterligere modenhet og vekst. Så la menneskefrykt vike, og dra nytte av de ressursene menneskene rundt deg representerer.

Til slutt

Bli ikke motløs og skremt selv om oppgaven du står foran kan virke overveldende. Det står skrevet om Israelskongen Josafat at "motet vokste mens han vandret på Herrens veier" (2.Krøn 17,6). Mange av dere som nå starter opp allidrettsgrupper vil gjøre samme erfaringen. "Følg meg, så skal jeg gjøre dere til menneskefiskere", sa Jesus (Matt 4,19). Når han kaller oss til tjeneste, vil han også sørge for utrustningen. Noen blir trålfiskere og får lede mange til Gud. Andre er som fluefiskeren som sitter i time etter time for å få tak i den ene fisken. Begge typer arbeidere er nødvendige i Guds Rike. Uansett vil tålmodighet og realistiske forventninger være viktig for å stå i denne typen oppgaver. Mist ikke motet om ikke alle blir frelst første høsten, og gi ikke opp om det kommer få på samlingene innimellom. Jesus er med også på disse dagene.

Da gjenstår bare å ønske lykke til, og "la ingen forakte deg for din ungdoms skyld, men vær et forbilde for de troende i tale, i ferd, i kjærlighet, i tro, i renhet!" (1. Tim 4,12)

Hvordan komme i gang?

Forberedelser

God planlegging er halve jobben. Å dra i gang ting en ikke klarer å gjennomføre er aldri av det gode, noe også Jesus lærer oss. Ingen starter et byggeprosjekt uten å vite at en har den nødvendige kapital og kompetanse til å fullføre. Det slår i tilfelle negativt tilbake på vedkommende som satte det hele i gang (se Luk 14,28 ff). Å sondere terrenget litt i forkant er derfor lurt. Forhold som du må ta i betraktning er: Din egen tid og motivasjon, muligheter for hjelp og støtte, tilgang på utstyr og lokaler, målgruppa, type aktiviteter, finansiering etc.

Ledere

Å samle ledere som er motivert og tent for oppgaven er første viktige skritt. Flere ledere helt fra starten er en fordel, både for å tenke sammen, be sammen, motivere hverandre og fordele oppgaver. Her vil det variere mye fra sted til sted hvilken tilgang det er på ledere. Noen steder er det rikelig å ta av, andre steder må man belage seg på å dra mye av lasset selv. Det er likevel stor styrke i å være flere, om det så bare er to.

Kontakter

Å få personlig kontakt med målgruppa er ofte avgjørende for å lykkes. I utkantstrøk hvor det er begrenset med fritidstilbud kan en plakat på skolen være tilstrekkelig for å samle folk. I byer og tettsteder betyr en plakat ingen ting. Ungdom kommer som regel ikke på noe de ikke vet hva er, eller ikke kjenner andre som går på. Derfor lønner det seg å starte opp der du har kontakter å spille på for å trekke flere på samlingene. Har du selv ingen direkte bekjentskap, kan en forhøre seg om andre har kontakter i miljøet. Her kan du søke hjelp i forsamlingen, menighetskontoret/konfirmantgruppa, i skolelaget, kontakte lærere på skolen og lignende.

Forsamlingen

Vi ønsker sterkt at alle allidrettsgrupper skal ha en nær og direkte forbindelse med den lokale forsamling, bedehus eller menighet. Dette har flere positive effekter:

- 1) Lederne har et åndelig hjem for egen fornyelse, oppbyggelse og støtte.
- 2) Lederne har en forsamling å invitere deltakerne på samlingene til. Et langsiktig mål er jo å føre ungdommer inn i et kristent fellesskap og forpliktende ansvar for misjonen.
- 3) Sikre kontinuitet i lederstaben og allidrettsgruppa. Ofte starter folk opp et arbeid og driver alt selv. Det er vel og bra inntil den dagen de flytter, eller må gi seg av andre grunner. Da legges arbeidet ned. Har man en forsamling i ryggen som regner allidrettsgruppa som en integrert del av sitt arbeid, kan forsamlingen hjelpe til og ta ansvar når noen av lederne må gi seg. Slik kan arbeidet videreføres og tilbudet opprettholdes.
- 4) Forsamlingen kan gi støtte i form av penger til utstyr og leie, praktisk omsorg for lederne og deltakerne, og forbønn for det som foregår i allidrettsgruppa.
- 5) Kontakt med ungdom og miljøer utenfor bedehusets vegger gir et friskt pust til den tradisjonelle virksomheten i forsamlingen

Bønn

Rikelig bønn for allidrettsgruppa, lederne og deltakerne kan aldri overvurderes. La derfor det være en prioritert del av forberedelsen for å lykkes i arbeidet. (Salme 127)

Hall/gymsal

En gymsal eller idrettshall er avgjørende for å kunne holde allidrettssamlinger. Her er det store lokale variasjoner både med hensyn til tilgang og pris. Noen steder er det fortsatt mulig å få låne skolens gymsal gratis. I byer og større steder er det jevnt over underskudd på haller. Her er det vanskelig å få plass, samtidig som man må være forberedt på å betale en relativt høy timepris. De fleste kommuner har likevel såpass gode støtteordninger for tiltak rettet mot barn og unge at disse langt på vei vil dekke leieutgiftene. Men inntil disse pengene kommer inn på konto, må du gå frem på følgende måte:

- ⇒ Være ute i god tid for bestilling av hall
- ⇒ Få noen som midlertidig kan legge ut for utstyr og leieutgifter (foreldre, forsamling e.l.)
- ⇒ Søke kommunen og andre instanser om økonomisk støtte (se side 16)

Jevnt over fordeles tid i gymsaler og haller etter "først-til-mølla"-prinsippet, men av og til kan en god og velbegrunnet søknad være avgjørende. Å si litt om hva dere vil gjøre og hvorfor dere vil gjøre det, samt å vise til litt av den sammenhengen dere står i, gir inntrykk av seriøsitet og plan i det som skal foregå. Bedehuset/forsamlingen er antakelig et kjent begrep i lokalmiljøet, og vil slik stå som garantist for at dere ikke farer med tull. Og at dette arrangeres i regi av NLM som en landsomfattende organisasjon borger også for kvalitet i arbeidet.

Søknad: På neste side finner du et eksempel på hvordan en søknad om gymsal/hall kan formuleres, men den må uansett tilpasses lokale forhold.

Plakat: Du finner også en ferdig oppsatt plakat der du bare kopierer og fyller inn data.

Flygeblad: For å kunne informere enda bedre om allidrettsgruppa ligger det også vedlagt et ark med flygeblad. Kopier, fyll inn, klipp opp og del ut!

Forslag til søknad

NLM allidrett??? (sted)
v/ NN

??? Skole
v/ NN

(Sted og dato)

Søknad om leie av gymsal/hall

Viser til samtale på telefon dd.mm.åå. Vi søker med dette om å leie gymsalen ved ??? skole. Vi ønsker 2 timer i uka på kveldstid, fortrinnsvis ???dag, men er interessert i det som er ledig.

Søker er NLM allidrett i ??? ved NN. NLM allidrett er en satsing innen barne- og ungdomsarbeidet, med ønske om å få et bredere aktivitetstilbud.

Allidrett er ikke-konkurrerende allsidig idrett – med hovedvekt på forskjellige ballspill. Leken og idrettens sosiale funksjon er spesielt fremhevet. Allsidig aktivitet for alle er det grunnleggende prinsipp. Tanken er at alle uansett kjønn, ferdigheter og ambisjoner skal oppleve felles glede over lek og fysisk utfoldelse. Denne typen aktivitet er i tillegg høyt prioritert fra nasjonalt politisk hold, og fra idrettens egne styrende organer.

Når vi søker om tid i deres gymsal er det for å arrangere allidrettssamlinger, først og fremst for skolens egne elever og ungdommene i bygda etc. Organiseringen vil komme etter hvert, men blir det ein stabil kjerne som kommer hver uke, vil vi innføre en kontingent, registrere oss som allidrettsgruppe, og søke kommunen om støtte til leie av sal og innkjøp av utstyr.

Vi legger ikke skjul på ønsket om å formidle kristen tro og verdier gjennom disse samlingene. Dette skjer først og fremst gjennom ledernes forbilde og personlig kontakt som naturlig måtte oppstå. Tiden vil ellers nyttes til ulike ballspill, bortsett frå en pause på 10-15 minutt med en andakt som tar opp spørsmål og tema som opptar ungdom.

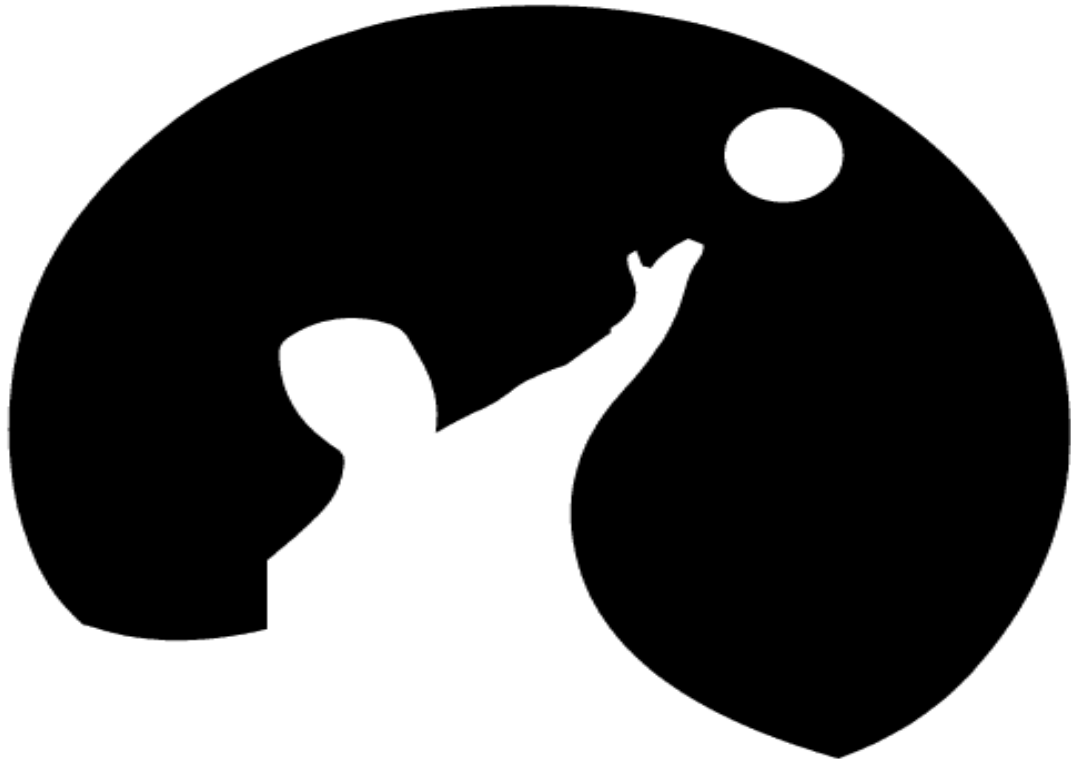
Vennlig hilsen NN

Adresse:
Telefon:
E-post:

Vedlegg: ???

For mer informasjon, kontakt NLM Ung

Allidrettssamling



NLMALLIDRETT

Hva: → Fotball, volleyball, basket, innebandy +++

Hvor: _____

Når: _____

For: _____

Pris: _____

Arr: _____

Allidrettssamling



NLMALLIDRETT

Hva: → Innebandy, fotball, basket, volleyball

→ Alle kan spille – alle kan vinne

Hvor: _____

Når: _____

For: _____

Pris: _____

Arr: NLMv/ _____

Hjertelig velkommen!

Allidrettssamling

Hva: → Innebandy, fotball, basket, volleyball



NLMALLIDRETT

→ Alle kan spille – alle kan vinne

Hvor: _____

Når: _____

For: _____

Pris: _____

Arr: NLMv/ _____

Hjertelig velkommen!

Allidrettssamling



NLMALLIDRETT

Hva: → Innebandy, fotball, basket, volleyball

→ Alle kan spille – alle kan vinne

Hvor: _____

Når: _____

For: _____

Pris: _____

Arr: NLMv/ _____

Hjertelig velkommen!

Allidrettssamling



NLMALLIDRETT

Hva: → Innebandy, fotball, basket, volleyball

→ Alle kan spille – alle kan vinne

Hvor: _____

Når: _____

For: _____

Pris: _____

Arr: NLMv/ _____

Hjertelig velkommen!

Utstyr

Hvor mye utstyr trenger en, og hvor mye penger skal en bruke på dette? Bør en satse på kvalitet, eller skal en kjøpe det billigste utstyret og heller gi pengene til misjonen?

I oppstartingsfasen er det kanskje mulig å låne en del utstyr fra skolen/hallen dere leier. Men etter hvert er det greit å ha sitt eget. Mengden av utstyr vil selvfølgelig avhenge av hvor stor gruppen blir, og en kan ha mye gøy med enkle midler og god fantasi. Vi vil uansett anbefale å satse på kvalitet på det utstyret dere kjøper. God kvalitet holder lenger, og vil over tid ikke bli nevneverdig dyrere enn stadig å kjøpe nytt. Godt utstyr har også betydning i forhold til opplevelse og idrettsglede. Myke baller og knekte køller legger fort en demper på stemningen.

Snakk med den lokale sportsforretningen om å få noen gode tilbud, og gjerne om muligheten for kvantumsrabatter. Dere vil sannsynligvis bli gode kunder. Mot å legge inn et godt ord om forretningen i gruppa kan det være penger å spare.

Her følger en kort liste over hva som er greit å ha av utstyr. Mengden av utstyr som her er angitt må selvfølgelig justeres i forhold til deres behov:

Kvitteringsblokk	For medlemskontingent og bokføring av inntekter og utgifter
Pengeskrin	Gjerne ett til medlemskontingent og ett til bruspenger
Ressursperm	NLMs ressursperm for allidrettsgrupper
Perm	For å samle regnskap, bilag, kvitteringer, brev, søknader, dagbok etc
Dommerfløyte	
Stoppeklokke	
Vester	Nok til alle og helst i fire forskjellige farger
Ballpumpe	
Innefotballer	
Utefotball	På våren er det kanskje godt å komme ut av gymsalen?
Volleyballer	
Basketballer	
Innebandykøller	Et sett med 12 køller
Innebandyballer	5-10 baller
Musikkanlegg	Økonomien må avgjøre dette punktet. Kanskje finnes det noe brukt?

Finansiering

En allidrettsgruppe er litt kostbar i drift, særlig i oppstarten. I tillegg til utgifter til halleie kommer utstyr til aktivitetene, som også koster en del penger, avhengig av hvilket nivå en legger seg på. Medlemskontingenten rekker ett stykke på vei, men må en gjøre større investeringer er en som regel nødt til å skaffe penger på annen måte. For å spare foreldrenes lommebøker gir vi her noen tips til hvor det er mulig å henvende seg for å søke om støtte.

PS: De fleste stedene får du tilsendt egne søknadsskjema hvis du ringer, men det kan uansett være en fordel å legge ved et kort brev for å presentere gruppa og aktivitetene. Si litt om formål, om allidrett, om inkluderende og rusfritt miljø osv. Å vise til at en står i sammenheng med NLM som en landsdekkende organisasjon skaper også et litt mer seriøst inntrykk. Se forslag til søknad om gymsal for tips til denne søknaden

Statsstøtte til barne- og ungdomsorganisasjoner (FRIFOND) og fylkeskommunal støtte

FRIFOND-midlene kan ikke klubbene søke på individuelt, men de blir utbetalt til NLM Ung ved hovedkontoret på grunnlag av årsrapport og medlemsregistre. Derfor er det viktig at disse blir ført riktig og oversendt kretskontorene innen fristen i januar/februar. NLM Ung fordeler pengene videre til barne- og ungdomslag tilknyttet NLM. Kretskontoret bruker deretter samme årsrapport og medlemsliste til å søke om tilsvarende støtte fra fylkeskommunen.

Kommunale kulturmidler

Hvert år deler kommunene ut kulturmidler til ulike tiltak for barn og unge. Det dreier seg både om oppstartsmidler og om egne tilskudd til kjøp av utstyr. Ta kontakt med kulturkontoret i din kommune og forhør deg om søknadsskjemaer og søknadsfrister. Der vil du også få orientering om hvilke tiltak som kvalifiserer til støtte.

Støtte til kultur- og oppvekstretta tiltak i bydelene

I byer med egne bydelsadministrasjoner er det muligheter for å få støtte til kultur- og fritidstiltak for ungdom. Ta kontakt med bydelsadministrasjonen og forhør deg om søknadsskjemaer, frister og hvilke tiltak som kvalifiserer til støtte.

Kontingentsstøtte fra barne- og ungdomsråd

Alle fylker har noe som kalles barne- og ungdomsråd. Disse deler blant annet ut midler til arrangement for å bedre ungdomsmiljø i bygd og by. Arrangerer dere en turnering er det verd å undersøke mulighetene her. Det er noe ulikt fra fylke til fylke hvor oppegående disse rådene er, men ta kontakt med fylkesadministrasjonen og spør deg fram.

Statstilskudd til ungdomsklubber

Staten gir økonomisk støtte til ungdomsklubber i form av investeringsstøtte. Nærmere opplysninger og søknadsskjema er å få i det enkelte fylke sin kulturavdeling.

Statstilskudd til samarbeid innen Norden

Det blir gitt tilskudd til lokalt og regionalt samarbeid innen Norden. Mange kor søker om støtte med tanke på turer og turneer til våre nordiske naboer. Hvorfor ikke ta med allidrettsgruppa på en fotballturnering i Danmark, eller innebandyturnering i Sverige? Nærmere informasjon og søknadskjema kan en få ved henvendelse til

Barne- og likestillingsdepartementet

Akersgata 59
Postboks 8036 Dep
0030 OSLO
Tlf: 22 24 90 90

Støtte fra lokale banker

Mange banker deler årlig ut pengestøtte til tiltak i nærmiljøet. Ta kontakt med den lokale banken for nærmere informasjon.

NLM Ung ved hovedkontoret

Det er mulig å søke NLM Ung om oppstartsstøtte til nye lag. Ring oss på tlf 22 00 72 00 for mer informasjon.

Registrering

Å registrere allidrettsgruppa er ikke noe krav, men vi anbefaler alle å gjøre det og anser det som en fordel for alle parter. Fordelene er både økonomiske, driftsmessige og organisasjonsmessige.

Registreringen foregår i første rekke ved at en melder allidrettsgruppa inn til NLMs kretskontor. Adresse- og telefonliste følger vedlagt bakerst i dette kapitlet. Som et registrert NLM-lag får dere hvert år tilsendt fra kretsen et skjema for skriving av årsrapport. Dette må returneres kretsen i utfylt stand innen fristen, som regel rundt midten av februar.

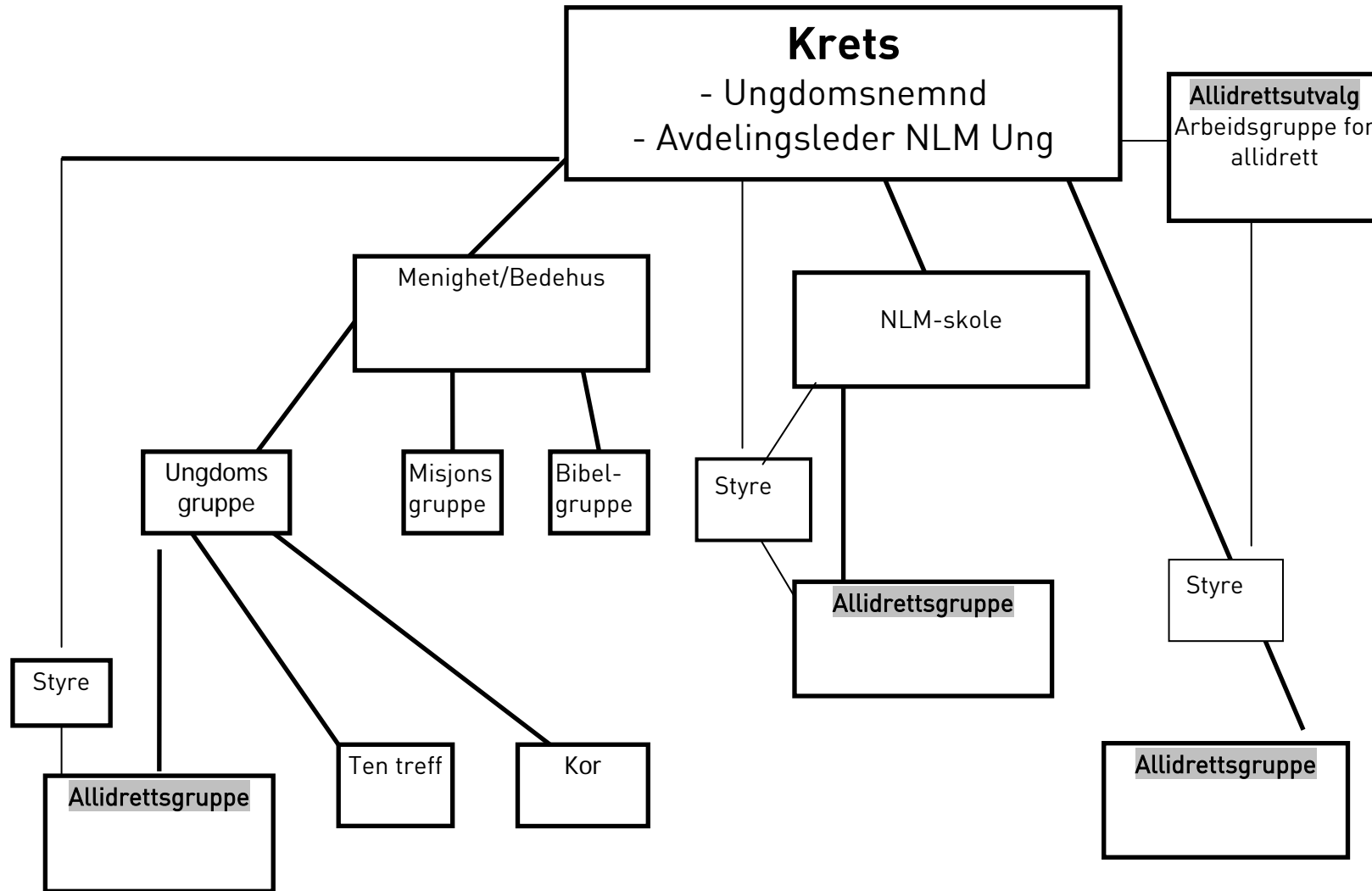
Økonomiske fordeler ved registreringen gjelder både NLM sentralt, kretsen og lokalt i din kommune. Årlig fordeler staten, fylkeskommunen og lokale kommuner støtte til ulike organisasjoner, og denne beregnes på grunnlag av antall registrerte medlemmer. Så hver ekstra medlem gir nye midler for videre satsing innen barne- og ungdomsarbeidet. Slik er dere indirekte med og støtter dere selv.

Driftsmessige fordeler for klubben er den oppfølgingen en da kan få, både fra kretsen og fra sentralt hold. Det er mange ting en kan lure på angående driften av en slik klubb, og det å ha et sted å henvende seg med spørsmål er en god hjelp.

Organisasjonsmessige fordeler gjelder både NLM som organisasjon generelt, og dere som organisasjon på lokalplan. Det er kjekt og nyttig for oss å vite mest mulig om det arbeidet som foregår rundt omkring i organisasjonen, både for oversikten sin del og på grunn av muligheten dette gir for kontakt med den enkelte allidrettsgruppa. Denne kontakten vil også dere nyte godt av ved oppfølging, oppdatering, ettersending av nye tips og nytt materiell.

En organisasjonsmodell følger på neste side i dette kapitlet. Det er en modell over organiseringen av arbeidet innen NLM. Dette for å gi et lite innblikk i hvor i sammenhengen dere kommer inn. Som det framgår av modellen er det flere måter å organisere en allidrettsgruppe på. Den kan være helt selvstendig og frittstående, eller ha sitt utspring i en menighet eller et bedehus. Den kan ligge som en undergruppe av en ten-gruppe eller et kor, eller være organisert med utgangspunkt ved en av NLM sine skoler. Her velger en den organiseringen og strukturen som passer best for det enkelte lag. Modellen viser også at hver enkelt allidrettsgruppe må ha sitt eget styre, og at det går en direkte linje fra hver enkelt allidrettsgruppe og til kretskontoret. Så uansett organisering må alle allidrettsgruppene registrere seg som eget lag ved kretskontoret.

Organisasjonsmodell for allidrettsgrupper



Hvordan drive en allidrettsgruppe?

Organisering av gruppene

Sammensetning

Gutter og jenter er sammen, men det er en fordel om ikke aldersspredningen er for stor. Helst ikke mer enn tre klassetrinn i hver gruppe, men her må det gjøres lokale tilpasninger.

Organisering

For å oppfylle kravene til kommunal og statlig støtte stilles det visse minstekrav til organisering av gruppene. Mange kan miste motivasjonen på grunn av papirarbeid, men det vedlagte materialet i permen skal lette arbeidet betraktelig. Er det i tillegg flere ledere å fordele oppgavene på, er arbeidsmengden absolutt overkommelig. Kravene som stilles er som følger:

1) Årsmøte

For lag som har flere enn tre medlemmer over 15 år må det avholdes årsmøte hvert år. Siden støtten følger kalenderåret, kan det passe å ha årsmøte i løpet av januar/februar. Dere trenger ikke gjør mye ut av dette, men bruk noen minutter under en samling. Valg av styre er årsmøtets fremste oppgave, men ta gjerne tid til å orientere kort om hva som har vært gjort i løpet av året, og hvordan det har gått.

2) Styre

Årsmøtet velger styre hvert år. Det må bestå av minst en valgt representant. Det er tilstrekkelig om man på årsmøtet applauderer inn en person til å utgjøre styret, og det er naturlig om dette er den samme som har hovedansvaret for driften av klubben. Er det flere ledere, er det selvfølgelig en fordel å utvide styret med flere medlemmer. Å velge noen av de eldste og mest modne deltakerne til styret kan også være en god ide. Særlig hvis de er aktuelle kandidater til å ta over som ledere en dag. En slik erfaring er ypperlig ledertrening!

Styret bør omfatte disse vervene og oppgavene. En person kan ha flere verv:

- ✓ Ansvarlig leder og kontaktperson
- ✓ Ansvarlig for medlemsregistrering
- ✓ Ansvarlig for regnskap
- ✓ Ansvarlig for utstyr

3) Medlemsregister

Det må betales en medlemskontingent og føres et medlemsregister. Det skal inneholde navn, adresse, fødselsår. Det siste er viktig siden statlig støtte bare gis for betalende medlemmer under 26 år. Aldersgrensen for kommunal støtte varierer noe mellom kommunene.

I noen allidrettsgrupper er det flest medlemmer under 15 år. Da kan dere få "Lagslederperm – for barnelag i NLM" gratis ved henvendelse til kretskontoret. Denne permen gjør dette arbeidet enkelt. En del sendes kretskontoret sammen med årsrapporten innen fristen i januar/februar, og en del beholdes selv. Kopi av denne kan brukes når en søker om kommunal støtte, eller støtte andre steder. For dere som ikke går under betegnelsen barnelag, kan få medlemslister ved å henvende dere til kretskontoret.

Les innledningen til "Lagslederpermen" før du tar den i bruk, og spesielt kapittelet "Hvordan bruke permen". Merk deg særlig at alle medlemmene skal registreres, men det skal kun signeres for de som har betalt kontingent. Det er som nevnt disse det gis støtte for.

Det skal skrives kvittering til alle som betaler kontingent, med navn, dato, beløp og signatur av en leder. Originalen beholdes av medlemmet og kopien legges ved regnskapet.

4) Regnskap

Det må også føres et enkelt regnskap. Det er tilstrekkelig å føre utgifter, inntekter, beholdning i kassa og i banken. Bilag og kvitteringer må ligge ved. Dette gjøres opp ved årsslutt, føres oversiktlig, og oppbevares sammen med kvitteringene i tilfelle kontroll.

Det ligger ved permen et oppsett for føring av regnskap. Brukes dette på forskriftsmessig måte og oppdateres fortløpende, vil ikke arbeidsmengden bli for overveldende, og dere vil til enhver tid ha oversikt over økonomien.

Behold originalen i permen og ta kopi etter behov. Da slipper dere å lage nytt oppsett hvert år.

Vedrørende føring av regnskapsskjema er det følgende å si:

- ✓ Før på år, navn på laget og navn på kasserer.
- ✓ Før på sidenummer (begynner på nytt hvert år)
- ✓ Første linje er forbeholdt overføring av inngående beholdning i kasse og i bank (overført fra forrige side eller forrige år)
- ✓ Få med dato og bilagsnummer
- ✓ Inntekter og utgifter i "diverse" spesifiseres i kolonnen "merknad" (eks kjøp og salg av brus)
- ✓ Summer alle kolonner
- ✓ Overfør utgående beholdning til neste side/neste år
- ✓ Kassen skal telles opp hver gang den ha vært i bruk, eller minimum en gang i måneden. Dato og opptalt beholdning bilagføres og signeres av to personer

Vedrørende føring av bilag:

- ✓ Alle utgifter og inntekter skal dokumenteres med bilag/kvittering
- ✓ Bruk kun originale bilag (kvitteringsblokk). Note-it lapper og tyggispapir er ikke bra nok!
- ✓ Alle bilag må inneholde dato, mottaker (kjøper), avsender (selger), samt vise hva utgiften har gått til/inntekten kommer fra
- ✓ Inntekter av mindre art (eks salg av brus) føres på et samlet bilag for hver gang
- ✓ Få alltid med kvittering fra butikken, og be dem føre på allidrettsgruppens navn
- ✓ Alle bilag nummereres fortløpende og oppbevares samlet (helst i en egen perm)
- ✓ Alle utgiftsbilag skal kontrolleres av to personer (kasserer + leder eller annen ansvarlig) og godkjennes med OK + dato + signatur av to personer

REGNSKAP 20____

Side____

Lag:_____

Kasserer:_____

Adresse:_____

		INNTEKTER			UTGIFTER		KASSE		BANK		
Dato / Bilagsnr		Medlemskontingent	Tilskudd	Diverse	Utstyr	Diverse	Inn	Ut	Inn	Ut	Merknad
											Inng. beh
Sum											
							Utgående beholdning				

Dato:_____

Signatur I og II:_____

Semesterplan og dagbok

Lag semesterplan

En viktig oppgave for lederne er å sette opp en plan for allidrettssamlingene i hvert semester. Hovedpoenget med planen er å sikre god forberedelse og variasjon. Det er ikke hver gang man har like god tid til forberedelse. Med en plan vet man likevel hva som skal skje. Og når deltakerne maser om at de vil gjøre slik og slik, kan en bare fortelle at det står på planen for neste gang. På planen setter man opp dato, hvilke ledere som skal være med på hver samling, hva slags leker og aktiviteter som skal være og hvem som har ansvaret for disse, samt ansvarlige for andakt og misjonsinnslag. Ønsker en tema for andaktene, kan dette også settes opp.

Vedlagt permen følger et oppsett for en enkel semesterplan for høst og vår, tilpasset den turnus samlingene vanligvis vil ha. Kopier disse og behold originalene i permen.

Føring av dagbok

Vi anbefaler å føre en dagbok/loggbok over aktivitetene i klubben. Innimellom er det kjekt å se hva man har gjort med tidligere. Viktigere er likevel hjelpen en systematisk føring av dagbok gir til selve driften av klubben, gjennomføringen av allidrettssamlingene og oppfølging av semesterplanen. Den menneskelige hukommelse er ikke like imponerende og velutviklet hos alle, og faren for å gjenta seg selv både i aktiviteter og andakter er absolutt tilstede. Er du alene om opplegget kan du klare å holde en viss orden i systemet. Er dere flere ledere, og kanskje ikke alle er tilstede hver gang, blir dette fort vanskelig. Dagboken er da en god redskap for lederen for kvelden til å holde orden på hva som er gjort på samlingene, og når det har vært gjort. Slik er dagboken med å støtte opp om allidrettskonseptets idé om variasjon og allsidighet, og sikrer at ikke folk går lei av de samme aktivitetene gang etter gang.

Vedlagt permen følger et oppsett for utfylling av en enkel dagbok. Kopier dette opp i et tilstrekkelig antall så dere kan føre et ark for hver kveld. Behold originalen i permen.

Semesterplan høst 20

Mnd dato	Aktiviteter			Andakt		Misjon Ansvarlig
	Sportsleker	Ballspill	Ansvarlig	Tema	Ansvarlig	
Aug						
Sept						
Okt						
Nov						
Des						

Semesterplan 20

Mnd dato	Aktiviteter			Andakt		Misjon Ansvarlig
	Leker	Ballspill	Ansvarlig	Tema	Ansvarlig	
Jan						
Feb						
Mar						
Apr						
Mai						

Dagbok

NLM allidrettssamlinger

Lokallag: _____

Dato _____

Bønn før samling? Ja _____ Nei _____

Ledere til stede

Antall frammøtte

Aktiviteter

Aktivitetsleder

Leker

Ballspill

Andakt

Andaktsholder

Bibeltekst/tema

Misjonsinnslag

Evaluering/kommentar

På Allidrettssamling

Organisering av en allidrettssamling

Allidrettsgruppene og gruppelederne står selvsagt fritt til å organisere samlingene slik en ønsker og slik en ser det fungerer best. Det kan likevel lønne seg å ha et visst mønster som går igjen. Deltakerne vil etter hvert vite hvordan det fungerer, og ting vil organiseres mye av seg selv. Men rammene må samtidig gi rom for variasjon og kreativitet. Det er sunt for interessen og motivasjonen at en ikke alltid vet hva som skal skje når en kommer på samling, men at nye ting stadig dukker opp.

Oppsettet nedenfor er på alle måter bare et forslag, men vi tror det er et godt forslag!

Kl 19.00 – 19.05

Deltakerne kommer på plass i salen og henter fram utstyret

Kl 19.05 – 19.10

Aktivitetsleder samler flokken, ønsker velkommen, og orienterer kort om kveldens program

Kl 19.10 – 19.20

Oppvarming med en eller to sportsleker. Oppvarmingen er viktig både sosialt og fysiologisk! Mange unødige skader oppstår på grunn av at en starter direkte med fotball

Kl 19.20 – 20.00

Inndeling i like lag, og organisering av kamper i en eller flere ballidretter

Kl 20.00 – 20.15

Pause og andakt

Kl 20.15 – 21.00

Kampene fortsetter, men fortrinnsvis med andre ballidretter enn før pausen

Kl 21.00

Rydding av utstyr. Ingen får gå før alt er på plass!

Evaluering

Hvordan holde kontroll i gymsalen?

- ⇒ Marker tidlig hvem som er dagens sjef:
 - Bruk fløyte
 - Alle inntil veggen/i hjørnet/halvsirkel
 - Sjefen står godt synlig på gulvet
 - Gi klare beskjeder

- ⇒ Bruk stemmen:
 - Høy og klar stemme skaper autoritet
 - Finn en stemmebruk som passer deg

- ⇒ Planlegg programmet:
 - Vit hva du vil
 - Usikkerhet og nøling skaper mange småsjefer i salen

- ⇒ Legg utstyr klart på forhånd:
 - Dødtid skaper ukonsentrasjon
 - Dårlig planlegging bryter ned respekt

- ⇒ Gjennomfør det du har sagt:
 - Aksepter ikke bråk
 - Slå ned på ufin munnbruk
 - Slå ned på mobbing
 - Tomme trusler bryter ned respekt
 - Samsvar i ord og handling gir respekt

- ⇒ Vær konsekvent, MEN...:
 - Bli ikke selvhøytidelig
 - Bevar humør og glimt i øyet selv om ikke alt går etter planen

- ⇒ Vær et forbilde:
 - Vis respekt – få respekt
 - Vær rettferdig
 - Behandle alle likt
 - Vis omsorg og interesse for alle
 - Fair play på banen
 - Still alltid i treningstøy! Dongeribukse og utesko hører ikke hjemme i en gymsal, og fremmer ikke respekt

Bruk av dommerfløyte

En dommerfløyte er et nyttig hjelpemiddel for å spare stemmen i en bråkete gymsal, forutsatt riktig bruk. Forvirrende signaler og blåsing i tide og utide ødelegger respekten for fløyta og skaper frustrasjon hos deltakerne. Bruk konsekvente og systematiske signaler, og deltakerne vil snart lære seg betydningen av disse.

Kampstart: Ett kort signal (og musikk startes)

Scoring: Ett kort signal

Kampslutt: To korte signal (og musikk stoppes)

Kort beskjed: Ett tydelig signal. **Og beskjeden må komme umiddelbart.**

Lengre beskjed Av med musikk og ett tydelig signal. Vent på alles oppmerksomhet eller organiser alle inntil veggen først.

Musikk

Bruk av musikk under samlingene skaper en trivelig atmosfære, og understreker ofte forskjellen mellom en vanlig gymtime/treningsøkt og denne typen samling.

Musikk har flere funksjoner. Det er alltid noen som blir litt for engasjert under spilllets gang, noe som kan gå både fysisk og verbalt utover med- og motspillere. Erfaring viser at slike tendenser roer seg når musikken går i bakgrunnen. Aktiviteten blir mer lekbetont og harmonisk, samtidig som musikk og rytme er en motivasjonsfaktor som letter den fysiske anstrengelsen. Videre er musikken en god måte å starte og stoppe aktivitetene på.

Musikken må derimot brukes med fornuft. Vær bevisst både på hvordan du bruker den og hvilken type musikk du spiller!

La ikke musikken stå på som bakgrunnsstøy. Det skal være mulig å snakke sammen, også for de som har pause. Den praten og samværet en får med deltakerne i pausene er i hele tatt svært viktig for å få tillit og kontakt og således åpne vei for evangeliet. Slå av musikken i pausene, både for å markere bytte av lag osv, og for å kunne gi nødvendige beskjeder.

Ikke la deltakerne være disc-jockeyer. De vil da begynne å ta med sin egen musikk, alle skal spille sine cd'er, og det blir en endeløs bytting av plater og halvspilte sanger. Ha selv kontrollen med anlegget: Hvilken type musikk, volum, start og stopp, eller pek ut én som kan hjelpe deg med dette. Dette kan gå på omgang. Slik får flere likevel spille sin musikk.

Passende musikk til denne aktivitetsformen vil variere med aktiviteten, fra sted til sted, fra leder til leder, høy eller lav terskel, samt smak og behag. Samlingen blir ikke "ukristelig" selv om en spiller noe annet enn kristen musikk, men ha en bevisst og kritisk holdning til hva som spilles. Det er ikke alt som passer inn i en slik sammenheng. Diskuter gjerne lederne imellom hvilken linje dere vil legge dere på, og gjør denne klar overfor deltakerne.

Idèbank for sportsleker

123 forslag til sportsleker

Copyright: NLM Ung

Innledning

Sak 8,5 *Og torgene i byen skal fylles av gutter og jenter som leker der*

Israel var bortført til Babylon. Men en dag skulle Gud føre folket tilbake til Jerusalem, og torget skulle igjen fylles av lekende barn. Leken skulle bli symbol på frihet, trivsel, framgang, Guds omsorg og tilgivelse. Leken har stor egenverdi. For mennesker til alle tider og under alle forhold har lek fungert som gledeskilde og overlevelsesstrategi, en gave gitt oss av Gud.

Denne delen av permen gir en kortfattet forklaring av ulike sportsleker. Å formidle lek og idretts glede på et stykke papir er ikke lett, men vi håper likevel idésamlingen kan være et bidrag til å skape liv og røre rundt om i gymsalene. I en viss alder blir en plutselig for "voksen" til å leke. Dette er en innstilling vi vil til livs. "Homo ludens", det lekende menneske, oppdaget i tidens morgen kreativitetens gleder, og var i antikken et ideal for mennesker i alle aldre og faser av livet. Engasjement både fra ledere og deltagere er viktig for at gleden skal bli størst mulig. Det handler om å finne gutten/jenta i seg selv. For å formidle sportslekene slik de er ment å fungere, vil det være en fordel selv å ha prøvd dem ut i praksis på forhånd. Dette må likevel ikke hindre noen i å kaste seg ut i nytt og ukjent landskap.

Denne utgaven inneholder 123 forslag. Du - med din fantasi - utfordres til å lage flere. Bygg videre på dem som her presenteres eller finn på noe helt nytt, og være ikke redd for å dumme deg ut. Leken, humøret, idretten, andakten og musikken er alle naturlige deler av en allidrettssamling. La idrettsgleden og evangeliet få fri utfoldelse og mulighet til å blomstre.

Noen av lekene forutsetter musikk for å kunne gjennomføres. Til de aller fleste andre lekene vil musikk i bakgrunnen være hyggelig og trivselsskapende. Lekene er merket:

Med stjerne * : Musikk er nødvendig

Uten stjerne : Musikk en fordel

Viktige forutsetninger for at sportslekene skal fungere

- Forklar raskt og effektivt, og mest mulig ved å vise hvordan leken fungerer
- Ha nødvendig utstyr klart
- Jevne lag øker spenningen og gleden i leken
- Motivasjon, effektivitet, høy "intensitetsfaktor" og mye sol i ansiktene er nødvendig
- Passende musikk til hver enkelt lek
- Bygg intensiteten gradvis opp mot et høydepunkt
- Avslutt alltid når leken når sitt høydepunkt

Sportsleker

Basketballvarianter

1. **Killer**

Utstyr: 2 basketbatter

Organisering: Opptil 20 personer på hver kurv. Helst mellom 7 og 10

Deltakerne står på rekke bak hverandre foran kurven. De to første personene (A og B) har hver sin ball. A skyter fra straffemerket. B skyter umiddelbart etterpå. A er ute hvis B scorer først. B gir ballen til nestemann i rekka (C) og stiller seg bakerst i køen. Scorer C før B, er B ute osv. Scores det ikke direkte på skudd fra straffemerket, tas ballen og lay up kan benyttes etter returen (det vil si en tar ballen før den treffer gulvet eller spretter mer enn en gang). Dersom ikke må en tilbake til straffemerket og kaste på nytt. Poenget er å score før personen bak deg i rekka scorer. Når det bare er to personer igjen kastes naturligvis ikke ballen til personen bak i rekka, men begge må løpe tilbake til straffemerket og skyte på nytt helt til det scores.

2. **21 i basket**

Utstyr: 1 ball pr lag

Organisering: 2 eller 4 lag

To lag på hver kurv. Lagene organiserer en rekke bakover fra endene av straffemerket. Første person har ballen. Etter startsignal skytes det mot målet og treff gir to poeng. Klarer du også å ta ballen før den treffer gulvet eller spretter kun en gang, oppnås ekstra skudd (lay up). Dette gir ett ekstra poeng. Bommer du på første skudd tas ballen og kastes til neste person i rekka. Poeng telles og første laget til 21 poeng har vunnet.

3. **Slå ut naboens ball**

Utstyr: 1 ball hver. Gjerne en basketball, men andre baller kan også benyttes

Alle mot alle innenfor et avgrenset område. For eksempel innenfor linjene på den ene banehalvdelen av volleyball banen. Hver deltager går rundt og "dabber"/spretter sin egen ball samtidig som man prøver å slå naboens ball ut av det avgrensede området. Straks noen mister sin ball utenfor oppmerket område er deltageren ute av spillet. Til slutt vil en person stå igjen som vinner.

4. **Ti pasninger er mål**

Utstyr: 1 ball

Organisering: 2 lag med ca 5-6 på hvert lag

Avgrens et område hvor antall pasninger mellom spillerne telles. Ti pasninger før motstander berører ballen gir det ett poeng. Berører motstander ballen, "mistes" pasningene, og det må telles fra null igjen. Fanger motstander ballen, starter de å telle antall pasninger.

5. **Sjøslaget**

Utstyr: - Over 20 baller, samt 1 stor ball (eller en som er ulik alle andre baller)
- 2 benker på hver side (ca 6-7 meter ut fra sentrum hvor stor ball legges)

Organisering: 2 lag

Den store ballen plasseres midt i salen mellom benkene. Lagene som står på hver sin side av benkene starter sjøslaget ved å kaste mot ballen for slik å skyte den over mot motstandernes benk. Deltagerne kan hente baller mellom benkene (på "sjøen") men kan kun kaste dem fra "land" (bak benkene). Mål oppnås når den store ballen treffer motstanders benk. Taktikk og samarbeid er viktig!

6. **Poengball**

To lag med seks til åtte stk pr lag. Del banen i to med like mange fra hvert lag på hver side. Det gjelder å kaste ballen til en medspiller på andre siden. Klarer en dette ti ganger har laget ett poeng, og motsatt lag overtar ballen. Det er ikke lov å gå med ballen, ellers spiller en med basketregler når det gjelder erobring av ball. En kan sentre til medspiller på samme side. Dette teller ikke som pasning, men ballen kan da komme i bedre posisjon for å nå en medspiller på motsatt banehalvdel.

7. **Samarbeidsbasket**

Vanlige basketregler. To og to holder hverandre i hendene mens de spiller og kan ikke bryte kontakten.

8. **Basketstaffetter**

To eller flere lag (på mellom fire og åtte personer) som sitter på gulvet bakover etter hverandre på rekke minst ti meter fra en basketkurv. En basketball sendes bakover i rekken ved kun å bruke føttene. Siste person tar ballen med hendene og løper over banen/salen og skal score mål. Personen må holde på helt til det scores for deretter å løpe tilbake til sitt lag, sette seg først i rekka og starte frakten av ballen bakover til ny sistemann som tar ballen for å løpe og score. Mistes ballen på vei bakover i rekka, må den helt frem igjen og fraktes bakover på nytt. Er det fire-fem på rekka kan også ballen sendes bakover ved å bruke fingerslag, headinger, knytteneveslag etc.

9. **Rockeringball**

Utstyr: 4 rockeringer og én basketball

Organisering: 2 lag

Vanlige basketballregler, men scorer ved å kaste ballen til en medspiller, som må heade ballen gjennom en rockering og til en annen spiller på laget.

Fotballvarianter

10. **Sittefotball med bevegelige mål**

To lag spiller fotball sittende. Spillerne kan kun løpe/bevege seg ved å bruke hendene og føttene i "sittende" stilling. Hvert lag har én person som styrer det målet som det skal scores mot. Denne personen kan bevege målet langs veggen for å hjelpe laget sitt å score. Etter hvert kastes én, to og tre baller utpå banen, og personen som styrer målet får det stadig mer travelt.

11. **Hjørnefotball**

Velegnet å bruke når det er mye folk og lite plass. Fire lag er fordelt i hvert av hjørnene. To lag deler på ett mål, men bare ett lag fra hver side spiller om gangen. Når ett lag scorer går det andre ut, og det andre laget på denne siden kommer inn. Scorer det nye laget, går det første ut og det fjerde laget kommer inn osv. Hvert mål teller ett poeng. Man kan telle poengene for hvert lag (første lag til ti eller lignende), eller man kan legge sammen poengene for lagene på hver side. For å sikre noenlunde lik spilletid på lagene, kan det være lurt å sette en tidsbegrensning på hvor lenge et lag kan spille av gangen (for eksempel to min), selv om de ikke taper.

12. **Håndfotball**

Vanlige innefotballregler, men det er ikke lov å bruke føttene, kun hendene. Du beveger deg ved å bruke føttene og bøyer deg ned og sparker/driller/mottar ballen med åpen hand. Det er ikke lov å løfte eller ta ballen med seg. Også her kan flere baller kastes utpå etter hvert.

13. **Hodefotball**

Deltakerne krabber rundt på alle fire. Skudd, pasninger og finter utføres med hodet. Ingen keeper. Trekk en linje foran målet som ingen har lov å bevege seg innenfor.

14. **Skotennisfotball**

Utstyr: Minst 1 tennisball.

Spillerne tar av seg én sko og holder den i handa. Hælen på skoen brukes til å slå tennisballen. Kast utpå én eller to baller etter hvert for å øke "kaoset". Også her kan bevegelige mål benyttes.

15. Fotball med sammenbundne knær

Utstyr: Tau

Dette skulle vel forklare seg selv.

16. Trebeins-fotball

Utstyr: Tau

To og to spillere knyter bena sammen ved knærne, og resten skulle forklare seg selv.

17. Gamle-Adam-fotball

To og to står rygg mot rygg og med albue heftet sammen som i ryggtag. For å bevege seg, må den ene vippe opp på ryggen til den andre. Dette må byttes på, og det vil være en fordel om personene er bort i mot jevnstore.

18. Kjegleforsvar

Utstyr: Kjegler til alle

Alle har hver sin kjege som de skal forsvare. En ball sparkes rundt, og det er om å gjøre å treffe de andres kjege, samt forsvare sin egen. Det er ikke lov å flytte kjege. De som "mister" sin kjege, setter den bort, men kan fritt fortsette å skyte de andres kjege. Den som står igjen med kjege har vunnet. Bruk eventuelt flere baller.

19. Fotballpoker

Utstyr: 1 fotball og 3 mål

Organisering: 2 lag med ca 5 spillere på hvert

Målene plasseres med ulik vanskelighetsgrad, det vil si ulik skuddavstand, høyde på vegg, eller størrelse. Målene gir etter vanskelighetsgrad fra ett til tre poeng for treff. Hvert lag har inntil fem skudd i hver runde, uansett antall spillere. Maksimal uttelling gir 15 poeng. Målet er å tømme motstanderlaget for spillere. Spillet foregår som følger:

Lag A satser så mange poeng de tror de klarer å score, for eksempel åtte. Spillerne skyter etter tur til laget har åtte poeng. Bruker de færre enn fem skudd, kan disse spares til senere, men må brukes i løpet av runden. Klarer de ikke åtte poeng, mister de en spiller. Klarer lag A åtte poeng, så har lag B tre muligheter:

1. De kan trekke seg og miste én spiller
2. De kan "se", og satse på å klare åtte poeng. Klarer de det, beholder begge lag sine spillere, og lag B setter innsatsen for en ny runde. Eventuelle reserveskuddene faller da bort

3. Eller de kan høyne innsatsen, for eksempel til ti poeng. Bommer de, mister de to spillere. Treffer de, er det lag A som står med tre muligheter:
 1. Trekke seg og fortsatt bare miste én spiller
 2. "Se" på ti poeng og miste to spillere om de bommer, eller begge lagene beholder spillerne om lag A treffer. Lag A setter så innsatsen en ny runde
 3. Høyne innsatsen, for eksempel til elleve, med fare for å miste tre spillere om de bommer

Slik fortsetter pokerslaget til ett av lagene er uten spillere

Innebandyvarianter

20. **To personer på hver kølle**

To personer på hver innebandykølle. Hver person holder én arm på kølla og har én arm fri.

21. **Fattigmannspolo**

Polo er den engelske overklassens favorittsport. Da rir de rundt på hesteryggen og slår en liten ball med en lang kølle. For oss mindre bemidlede, kan en kamerat eller venninne gjøre samme nytten. Én fungerer som hest, mens den andre sitter på ryggen og slår ballen med en innebandykølle. Det er tungt å være hest, så en får bytte regelmessig. Et annet alternativ er at guttene er hester og jentene sitter på ryggen.

22. **Innebandysisten**

Samme regler som for alle-mot-alle kanonball (se nr 23). Tre berøringer med ballen, én kølle hver. Ubegrenset med skritt.

Kanonballvarianter

23. **Alle-mot-alle kanonball**

Utstyr: 1 ball – helst myk

Kanonballreglene er utgangspunktet. Men dette er alle mot alle, ikke med to lag. A stikker B ved å kaste mot B. Treffer A, er B tatt og ute av spillet. Når A kaster mot B har A kun lov å ta et steg med ballen. Skal A vandre eller flytte seg nærmere de andre må han kaste ballen i veggen, bevege seg, og så ta opp ballen for å kaste den. På denne måten vandrer A rundt i salen og kaster mot andre helt til andre klarer å fange ballen eller å ta den etter at ballen har vært i gulvet. Hvis A tar B, C, D, K eller L er alle disse personene ute. Disse frigjøres ved at eksempelvis E snapper ballen og tar A.

Da er alle som A tok fri og med i spillet igjen. A setter seg og kommer utpå banen igjen hvis E (som tok A) blir truffet.

Vanligvis klarer ikke noen å vinne, men utvikler du taktikk og strategi er mulighetene større. Du blir ikke tatt hvis ballen treffer hodet, går først i gulvet eller du tar ballen med hendene.

24. **Kanonball med to eller tre baller**

Utstyr: 3 baller (gjernede myke beachvolleyballer)

Spill først kanonball med én ball etter vanlige regler. Etter en stund kastes en ny ball utpå. Det er nå to baller med. Etter hvert kastes en tredje ball inn i spillet. For å holde intensiteten oppe må hver ball kastes innen ti sekunder etter at ballen er tatt imot.

25. **Enkel kanonball**

To lag, men ingen baklinje eller konge. Del salen på midten. De som blir tatt stiller seg på sidelinjen i den rekkefølge de gikk ut. Dersom en av medspillerne tar pol (klarer å ta ballen før den går i gulvet når han blir skutt på), blir førstemann fri. Spiller en gutt mot jenter kan en få utjevnet forskjellen med at gutter kaster med venstre hånd.

Volleyballvarianter

26. **Hjørnevolleyball**

Utstyr: 1 volleyball

Organisering: 4 lag

Velegnet når det er mye folk. Samme prinsipp som hjørnefotballen. To lag på hver banehalvdel, men bare ett spiller om gangen. Laget som får poeng blir stående og det andre laget går ut. Laget som fikk poeng tar ny serve umiddelbart, så utelagene må følge med og skynte seg innpå når det blir deres tur. Poeng kan regnes for det enkelte lag, eller summeres for hver side. Tidsbegrensing for hvor lenge et lag kan spille om gangen vil være lurt.

27. **Rushvolleyball**

Utstyr: 2 volleyballer

Lagene har hver sin ball og server samtidig. For å få poeng må man vinne to baller etter hverandre. Om lag A vinner første ballen, kan lag B likevel få poenget om de vinner de to neste. Det betyr at om lag A vinner en ball må lag B hente denne og få den i spill fortst mulig (serve den på nytt) før lag A vinner sin andre ball. Vinner lag B den neste ballen, mister lag A den ballen de hadde vunnet og må vinne to nye baller på rad for å få poenget. Når et lag har fått poeng, startes neste runde ved at lagene igjen server ballene samtidig.

Rugbyvarianter

28. **Rugby med matte som mål**

Utstyr: 2 matter. 1 matte på hver side av salen ca 1 meter fra vegg
Gjerne en ekstra stor ball

Kick off gjøres fra midten ved å kaste ballen bakover mellom føttene. Da gjelder det å løpe, passe eller sentre ballen fremover og legge den død på motstanders matte (mål). Motstanders oppgave er selvfølgelig å hindre at så skal skje. Brukes en stor ball, unngår man at noen klarer å holde på ballen og hale ut tiden. Slik blir det lettere å unngå klynger. Ideell å ha ute i snøen!

OBS: Ta hensyn så en unngår blod og brukkne neser!

29. **Flaggfotball**

Utstyr: 1 ball, vester (evt. taustubb) til alle
Organisering: 5-6 på hvert lag

En mindre voldelig variant av amerikansk fotball/rugby der jenter, gutter, store og små kan spille sammen. Spillere på begge lag henger vestene bak i bukselinningen som en hale/flagg. Kick off gjøres også her ved å kaste ballen bak mellom bena. Deretter er det om å gjøre å løpe/sentre ballen inn i motstanders mål. Dette kan være en matte eller et oppmerket område. MEN dersom motstander klarer å nappe halen av den som har ballen, skal han markere dette ved å stoppe opp og holde vesten i været. Spillet stansen, og nytt kick off må foretas fra stedet halenappingen fant sted. Laget har tre forsøk på å få ballen i mål. Lykkes de, får de tre nye forsøk. Lykkes de ikke, går ballen over til motstander. Egner seg også godt ute i snøen.

OBS: Motstander skal stoppes ved å nappe ut halen, ikke med fysisk makt

Diverse leker med ball

30. **Dødball**

Utstyr: Ball og balltre (eventuelt slå en volleyball med hendene)
Organisering: Et innelag og et utelag

En "målvokter" fra utelaget kaster opp ballen for "slåeren" på innelaget. Etter å ha slått ballen, løper slåeren til mål 1, 2, 3, 4 og 5. Dette er sirkler som ligger i en bue fra inneområdet, gjennom uteområdet og tilbake. Slåeren kan gjøre dette i flere etapper og stoppe i hvilke mål han vil. Når han er igjennom alle målene stiller han seg bakerst i rekken.

Utespillerne står spredt rundt i salen for å fange ballen. Gjøres dette før ballen treffer bakken kalles det en pol. Da ropes "død", og slåeren går ut av spillet, så sant han ikke stod innenfor et av målene. Fanges ballen etter å ha vært i gulvet må den kastes inn til målvokteren. Når denne har fått ballen roper han "død", og slåeren må gå ut dersom han ikke hadde kommet seg til et mål.

Utelaget kan også "stikke" innelaget. Det vil si å kaste ballen på en innespiller mens han er på vei fra ett mål til ett annet. Utelaget kommer da inn, og alle spillerne er med i spillet igjen. Klarer derimot den som blir "stukket" å fange ballen før den går i bakken, fortsetter lagene som før. Hver innespiller har ett slag, men er det bare én igjen har denne tre.

Poengberegning: Ett poeng for hver som kommer gjennom alle fem målene
Fem poeng dersom en klarer runden i ett løp
Ett poeng for hver pol
Ett poeng for hvert "stikk"

31. **Finsk Softball**

Utstyr: 1 ball og minst 5-10 på hvert lag. Passer best utendørs.

Utgangspunktet er vanlige slåball-, dødball- eller baseball-regler. Forskjellen er at når ballen fanges etter slag, skal utelaget samle seg i en rekke og sende ballen mellom alles ben bakover til siste person, som da kan ta ballen og stikke dem som løper mot baser/frisoner. Ved pol kan det stikkes direkte. Innelag slår ballen med handa, ei kølle eller eventuelt et utradisjonelt spark. Stikkes innelaget tre ganger må de ut. Se for øvrig nr 22 "Dødball".

32. **Matteball**

To lag med fire-fem spillere på hvert lag. Hvert lag har en målmann som står på en matte som kun målmannen kan bevege seg på. Et lag får mål ved å kaste ballen til sin målmann. Det er her viktig å dekke opp motstandernes målmann.

Hauk og due-varianter

33. **Hauk og due**

Huken roper: Alle mine duer, kom over. Alle duene skal da løpe over salen fra den ene veggen og ta i veggen på den andre siden. Blir de tatt på vei over, blir de hauker og er med og fanger duer. På denne måten blir det stadig flere hauker og stadig færre duer. Når alle duene er tatt er leken ferdig. Å holde hendene på ryggen og kun bruke skuldrene til å fange/ta duer gjør det lettere for duene i en liten sal med mange deltagere.

Utendørs eller på skøytebanen vil en avgrensning av området være fornuftig. Avgrensningen kan også variere når antall hauker øker.

34. **Rekkesisten (haukene på rekke)**

To hauker starter med å holde hverandre i hendene og rope duene over. De som blir tatt, tar de andre haukene i handa slik at de utgjør en stadig lengre rekke. Men det er kun den ytterste personen i hver ende av rekken, den med en arm fri, som kan ta nye duer. På denne måten blir det en stadig lengre rekke med hauker som må samarbeide og velge seg ut et offer blant duene. Taktikk hos duene er viktig for å leve lengst mulig.

Utendørs eller på skøytebanen vil flere rekker og et større område være en variant.

35. **Tarzantikken/Hund og hare**

Utstyr: Alt av apparater, matter, tauer etc. som finnes i gymsalen.

En eller to hunder skal fange harene. Det er ikke lov å berøre gulvet, men kun løpe på matter, apparater, i tau, benker, ribbevegger etc. Hvis noen berører gulvet, er personen ute og må sette seg. Berører hunden gulvet, frigjøres en hare. Leken varer helt til hunden(e) har tatt alle harene.

36. **Siste par ut**

Deltakerne stiller opp parvis i rekke og holder hverandre i hendene. Det må være ulikt antall deltakere, og den som blir alene står foran og roper "Siste par ut, Kari og Knut, spring ut!". Siste par løper da framover på hver sin side av rekken. Deres oppgave er å komme sammen igjen før den som ropte klarer å fange en av dem. Klarer han det, stiller det nye paret seg opp fremst i rekken, og den som nå er alene må stå foran og rope.

37. **Pitbull**

Den som starter som pitbull må fange en av deltagerne og løfte denne opp fra bakken samtidig som han roper "en-to-tre-pitbull". Denne personen blir da pitbull, og de to kan samarbeide om å ta nye personer. Det er lov å gjøre motstand, men man kan ikke motta hjelp fra de som ikke er tatt. Den personen som starter bør være litt stor og sterk.

38. **Blekkspruten**

Én person er blekksprutfar. De som denne tar i blir blekksprutbarn som må sette seg der de blir tatt. Disse kan kun fange andre fra sitt sittested. Bare blekksprutfar som kan løpe fritt rundt. Leken egner seg best inne.

39. **Troll og stein**

Ett eller flere troll skal forsteine de andre ved å ta på dem. De forsteinede kan kun bli befridd ved at en av de "frie" kryper mellom beina på dem.

40. **Parasitten**

Én person er parasitt og "smitter" resten av deltagerne ved å berøre dem. De må da legge seg ned, og må bæres av fire personer bort til sykehuset som kan være en matte eller tjukkas. Når de kommer hit blir de friske, og er dermed med i leken igjen. Parasitten kan ikke smitte de som er i ferd med å bære noen bort til tjukkassen. Dersom det er mindre enn fire stk som bærer en person, kan disse likevel bli smittet.

41. Fang og klapp

To personer skal fange de øvrige med å berøre disse. De som blir tatt må inn mot veggen. De kan komme fri ved at en som ikke er tatt slår en i hånden ("high-five"). Foran de som er tatt står tre fangevoktere som kun kan bevege seg langs en linje langs veggen. Dersom disse fangevokterne klarer å ta på noen av de som prøver å befri noen, er også disse tatt.

42. Reven og gåsemor

Samme som nr 37 "Slangen", men nå skal den som står først i rekken være gåsemor som hindrer at reven klarer å ta på sistemann i rekken. Reven står med ansiktet mot gåsemor og skal prøve å komme rundt henne. Gåsemor skal hindre reven i dette (ikke lov å holde). Ryker lenken har reven klart sin oppgave og går inn bakerst i rekken. Gåsemor blir da rev. Passe med fire-seks personer i rekken. Rullér slik at alle i rekken får prøve alt.

43. Katt og mus

Tre personer står på en rekke midt i salen. En av disse starter som katt. Det gjelder for katten å ta de andre deltagerne (musene). Når denne personen blir trett bytter han med en av de andre to som står midt i salen. De som blir tatt stiller seg på en rekke slik at de som ikke er tatt kan løpe foran eller bak disse for å unngå å bli tatt av katten.

44. Slangen

Alle deltakerne står etter hverandre og holder hverandre på skuldrene eller rundt magen. Første person skal prøve å ta halen (bite seg i halen). Men personen i halen unngår dette ved å vandre fra side til side, motsatt vei av den "hodet" velger.

45. Klokkesisten

To og to ligger ved siden av hverandre i en sirkel som i en klokke. To stk personer ved at den ene skal ta den andre. Den som blir tatt, er fri hvis han klarer å legge seg ned ved siden av to som ligger nede. Eks: AB CD EF osv ligger i en klokkeform. J og K starter. K løper etter J. Klarer K å ta J, er K fri og skal bli tatt av J. Men hvis J legger seg ned ved siden av B, da må A opp å løpe. Legger J seg ved siden av A så må B opp å løpe for ikke å bli tatt av K (den som blir liggende ytterst når en tredje person legger seg ved siden av dem, han må opp og løpe).

46. Vinn eller kom

Del i to lag som stiller opp i to køer på en gitt avstand fra hverandre. Midt imellom laga plasseres en erterpose eller liknende. En person fra hvert lag løper på signal inn til erterposen, og det gjelder å ta erterposen først. Den som klarer det, vinner motstanderen til sitt eget lag, slik at de nå blir på samme lag. Leken fortsetter til alle deltakerne er kommet over på ett lag. Det kan være smart å legge erterposen oppå en matte, og minne deltakerne om å være litt forsiktige slik at de ikke krasjer.

47. **Klem eller fang**

Det er en eller flere "fangere" med hver sin ball. Fire fangere i en gruppe på 30 er minimum. Deltakerne fanges ved at ballene trykkes mot maven brystet på personen (ikke hardt). Den eneste måten du kan unngå å bli ballfanget på, er ved å klemme en av de som står nærmest deg. Du har ikke lov til å klemme den samme hele tiden.

48. **Haien**

Haien sitter på huk midt i salen med hendene for øynene. Resten av deltakerne er fordelt i de fire hjørnene som forskjellige fiskeslag (for eksempel torsk, sild, gullfisk, flyndre osv).

Lederen roper for eksempel "torsken kommer". Torskene må da gå i ring rundt haien. Deretter kan det bli ropt "flyndra kommer", og da må disse også gå i ring rundt haien. Slik går det til lederen roper "haien kommer". Haien skal da ta så mange som mulig av de ulike fiskeslagene før de rekker tilbake til "hjemmehjørnet". De som blir tatt blir med som haier.

49. **Snipp og snapp**

To og to går sammen. Ligg på ryggen med hodet mot partners hode langs midtstreken. Ene halvpart heter "snipp" og den andre "snapp". Ropes "snipp", skal snippene ta snappene før snappene klarer å nå endeveggen, og omvendt. En må reise seg opp før en har lov til å ta partneren. Kan telle poeng "snipper" mot "snapper", eller bare innad i parene.

50. **Nordavind og sønnavind**

To deltakere er nordavind mens en er sønnavind. Nordavinden skal stivfryse så mange som mulig ved et klapp på skulderen. De som blir frosset, må stoppe og bli stående i de stillingene de hadde når nordavinden tok dem. Sønnavinden befri dem med et klapp og roper "fri". Etter en viss tid, for eksempel to minutt, blir frie og stivfrosne talt opp, og de som er flest har vunnet.

51. **Halesisten/"humlens flukt"**

Utstyr: En vest/taustump til hver

Alle har hver sin vest som festes bak slik at det blir en hale. Folket sprer seg rundt i salen. På fløytesignal (og musikkstart) skal alle prøve å nappe de andres haler. Klarer du å ta en hale, skal denne festes bak slik at du løper rundt med to haler. Det er ikke tillatt å holde på eller dekke til halene mens du løper. Etter et par minutter blåser lederen i fløyta, stopper musikken og spør hvem som har null, én, to, tre, fire haler osv. Den med flest haler vinner.

52. Ståball

Deltakerne står samlet i ring inntil en vegg. En av dem kaster en ball i veggen. Samtidig løper de andre vekk. Når kasteren får tak i ballen igjen, roper han: "ståball" Alle skal da stoppe. Kasteren skal så prøve å treffe en av de andre, og klarer han det, må denne kaste ballen mot veggen neste gang. Bommer han, må han løpe etter og få tak i ballen på nytt, og de andre løper lenger vekk. Slik driver han på til han har truffet. Leken krever derfor at en har et avgrenset område.

53. Toget går

Deltakerne tegner hver sin ring med noen meters mellomrom (en ring mindre enn antall deltakere). Hver ring får navn etter en norsk jernbanestasjon. Stasjonsmesteren (som ikke har ring) roper for eksempel "toget går fra Bergen til Voss". De som står i disse to ringene må nå bytte plass mens stasjonsmesteren prøver å fange en av dem. Den som blir tatt blir ny stasjonsmester.

En variant er å bruke navn på land, for eksempel misjonslandene våre, og at flyet går mellom dem.

54. Salt og pepper-sisten

Utstyr: Rikelig vester

Utgangspunktet er vanlig sisten/tikken, men deltakerne er fri så lenge de løfter en av de andre deltakerne opp fra bakken. I tillegg får en ekstraliv om en klarer å bære vedkommende til en avtalt base, matte eller lignende. Ekstralivet markeres ved å ta på seg en vest. Personen som blir båret til basen går ut. Han kan derimot bli tatt/gitt sisten på veg til basen, og går da ikke ut, men overtar i stedet sisten. Den som bærer må sette vedkommende ned. Vinner er den som står igjen alene til slutt.

55. Lue-sisten

Utstyr: En lue

Deltakere som ikke har sisten, må trekke armene inn i genseren/skjorta. Den som har sisten skal prøve å dra en lue over hodet på disse. Den som får lua, overtar sisten. Intensiteten kan økes med flere luer og at flere har sisten samtidig.

56. Jegerball

Utstyr: Vester og baller til alle

Starter med to jegere med en ball hver. Disse tar de andre ved å gå rundt og berøre dem med ballen mens de holder den. Det er ikke lov å kaste ballen eller løpe mer enn to skritt. De som blir tatt finner seg en vest og ball og blir med som jegere. Vinneren står igjen til slutt.

57. **Stikk**

Gutter mot jenter. Jentene skal treffe flest mulig gutter med en softball i løpet av 1 minutt. Tell antall treff. Lagene bytter deretter roller.

58. **Stiv heks med komplimenter**

Vanlig sisten, men de som blir tatt må sette seg ned, og blir bare fri når en annen kommer og gir dem en kompliment.

59. **Tausisten**

Vanlig sisten, bare at to og to binder seg sammen rundt låra med tau.

60. **Donki donki**

Utstyr: Kjegler og rockeringer

En tredjepart har kjegler som holdes fast på hodet. Resten har rockeringer, som skal tres over hodet på de med kjegler. Disse bytter da redskap. Det gjelder å ha kjegler på hodet. Sett en tidsfrist, og de som ikke har kjegle får "straff" (sit-ups eller lignende).

61. **Tullballsisten**

To-tre som fanger. De som blir tatt får en bevegelse de må gjøre. De blir fri dersom én kommer og stiller seg foran og utfører bevegelsen sammen med dem mens de teller høyt i kor "1001-1002-1003 osv til 1010". Bevegelsene kan eventuelt suppleres med lyder.

Stafettvarianter

62. **Hinderløypestafetter**

Lag morsomme hinderløyper. Hoppe over bukker, krype under stoler, balansere på bommer, balansere baklengs på en strek mens en kikker gjennom en dorull, klatre i tau, poster med armhevinger, sit-ups, stupe kråke, springe ti ganger rundt en kjegle før en tar samme løypa tilbake, spise tre knekkebrød underveis osv. Fantasien er den eneste begrensningen.

63. **Tømmerstokken**

Lag med fem-tolv deltagere som står på rekke bak hverandre. Første person legger seg ned på magen med hendene frem. Andre person løper med en fot på hver side over første person og legger seg ned slik at første person tar tak i andre persons føtter. Tredje person løper over første

og andre og legger seg ned osv. Slik blir dette til en lang tømmerstokk som beveger seg fremover. Når alle har løpt over en gang, reiser første person seg opp og løper over andre, tredje, fjerde osv. Tømmerstokken må holdes sammen mellom armer og føtter mens deltagerne ligger nede. De som ligger på gulvet må derfor holde i beina til den foran seg. Første lag til et bestemt mål vinner. For eksempel frem og tilbake over gymsalen eller over fotballbanen.

64. **Ballstafett 1**

Lag på rekke med åtte-tolv personer. Ballen sendes mellom beina på alle bakover i rekka. Siste person fanger ballen og løper fremst og kaster ballen bakover mens hele rekka flytter seg et hakk bakover. Ballen skal gjennom beina på samtlige, og laget som kommer først til utgangsposisjonen vinner.

Ulike varianter kan benyttes: For eksempel siste person løper slalåm mellom personene i rekka. Siste person løper over personene som har lagt seg på magen. Siste person skal gjøre noe først (skudd i basketball) før personen kan løpe frem osv.

65. **Ballstafett 2**

Lag med ca fire personer pr rekke. Den som står fremst snur seg mot sin rekke og kaster en ball til den som nå står fremst. Denne personen gir ballen i retur og setter seg ned på huk, og ballen kastes til person nr to i rekken osv. Når bakerste person kaster ballen frem, tas ballen imot, overgis til personen fremst i rekken. Den som har kastet stiller seg bakerst. Første lag til utgangsposisjon har vunnet.

66. **Matteløp**

Utstyr: 4 benker og ei matte til hvert lag

Organisering: 4-6 lag med 3-4 på hvert

Sett benkene i stjerneformasjon. Nå skal en ha forfølgelsesløp i sirkel rundt benkene, samtidig som alle på laget må holde i matta. Lag som blir tatt igjen, eller én person mister taket i matta må sette seg på benkene. Siste gjenværende lag vinner. Matta kan erstattes med andre gjenstander, eventuelt personer.

67. **Matte-stafett**

Utstyr: 2 matter pr lag

Alle står på den ene matta, kaster den andre matta over og foran seg, og løper over på matta. Slik beveger laget seg fremover. Berøring i gulvet er ulovlig. Det laget som først kommer over, og tilbake igjen, har vunnet.

68. **Erterposestafetter**

Utstyr: Erterposer og god fantasi.

69. Avisstafetten

Utstyr: 2 aviser på hvert lag

Samme prinsipp som madrassstafetten, bare at her beveger en og en på hvert lag seg om gangen. Kun lov å bevege seg ved å ha beina oppå en avis, og man veksler med nestemann ved at denne overtar avisene. Det kan eventuelt legges inn hindringer (stige over benk, bom, bukk eller slalom mellom kjepler), men fortsatt ikke lov å berøre gulvet med skoene.

70. Tjukkastrekamp

Utstyr: 1 tjukkastredrass

Organisering: 2 lag omtrent jevnbyrdige i styrke

Første runde: Madrassen ligger midt i salen, lagene står på hver sin side. På leders signal skal lagene prøve å trekke den over til veggen på sin side.

Andre runde: Madrassen står på høykant midt i salen, lagene på hver sin side. På leders signal skal man ved hjelp av tjukkastredytte det andre laget bakover helt til de er i veggen.

Tredje runde: Madrassen ligger midt i salen, lagene står ved hver sin vegg, og alle har hendene inne i genseren/skjorta. På leders signal springer lagene mot madrassen. Poenget er å etter en gitt tid (30 sek eller ett minutt) ha flest av sine lagkamerater på madrassen. Kampen stopper umiddelbart når leder blåser i fløyta. Beste lag totalt vinner.

71. Madrassleken

Utstyr: 1 tjukkastredrass (må kunne skli litt på gulvet)

Lag med seks personer er ideelt. To og to løper og slenger seg på matta som da vil skyves fremover. De to ruller seg av matta, reiser seg og løper tilbake mens to nye kommer og slenger seg på matta. Laget som bruker kortest tid frem og tilbake har vunnet. Organisering internt i laget er avgjørende for hvor lang tid som brukes.

72. Bøtteleken

Utstyr: 4 bøtter og 7 gjenstander (sko, baller, klosser eller lignende)

Organisering: 4 lag

Bøttene settes i hvert sitt hjørne og gjenstandene legges midt i salen. Lagene organiserer seg i nummerert rekkefølge (én-to-tre-fire etc.), og stiller opp bak bøtta. Lederen roper opp nummeret på de som skal løpe på hvert lag, for eksempel treere. De springer mot midten og henter gjenstandene og legger dem i sin bøtte. Målet er å få tre gjenstander i bøtta, men det er kun lov å ta med en gjenstand om gangen, og gjenstandene skal legges i bøtta, ikke kastes. Når det ikke er flere gjenstander på gulvet, må man stjele fra de andres bøtter. Det er ikke lov å hindre noen i å ta fra ens egen bøtte, og når noen har tre ting i bøtta ropes "her". Laget får da poeng. Gjenstandene

samles på midten, og leder roper opp et nytt nummer. Første lag til et avtalt antall poeng vinner. Lederen kan rope opp nye nummer midt i omgangen.

73. **Ålekonkurranse**

Utstyr: 1 bøtte med vann, og 1 glass til hvert lag

Organisering: Lag på 3-4 personer

Deltakerne skal åle seg på magen over gulvet fra vegg til vegg. "Stafettpippen" er et glass vann som er plassert på ryggen. Velter glasset må man springe tilbake, fylle opp glasset og begynne på nytt. Varianter er for eksempel å krype, eller springe med glasset på hodet.

74. **"Skiskyting" med basketball**

Utstyr: 1 basketball og 1 kjeGLE til hvert lag

Organisering: 3-6 på hvert lag

Plasser en kjeGLE for hvert lag midt i salen. Leken fungerer som en skiskyting-stafett, der én fra hvert lag om gangen springer en runde i salen. På første basketkurv er det liggende skyting på rygg, og på andre kurv stående skyting. Skudd kan avfyres på alle avstander. Fem skudd på hver kurv, og hver bom gir to strafferunder rundt kjeGLE midt i salen.

Brytevarianter

75. **Bryting**

Utstyr: 1 matte

Utgangsposisjonen er å stå en og en på kne mot hverandre. Målet er å få motstander ut av balanse eller falle på rygg. Vinner mot vinner og finale til slutt.

76. **Tvekamp – "God dag, god dag"**

To og to gir hverandre hånden og danner en krok med fingrene. Tommelfingrene presses mot hverandre som en hilsen, og det sies "god dag, god dag". Kampen begynner, og den som greier å legge tommelen over den andres tommel uten å bryte "finger kroken" er vinner.

77. **Flytte fot**

Stå parvis med høyre fots utside mot motpartens høyre fots utside. Gi hverandre høyre hånd. Trekk, skubb eller rykk til motstanderen flytter på føttene. Forsøk så med venstre fot og hånd.

78. Slå håndflater

Stå parvis ovenfor hverandre i passende avstand og beina samlet. Slå på hverandres håndflater (OBS: Bare håndflaten). Den som flytter på beina har tapt.

79. Hinke mot hverandre

Avgrens et område. Alle må holde seg innenfor oppmerket område. Alle står på én fot, legger armene i kryss og skal slik hinke og velte andre over ende. De som faller eller må ned med den andre foten er ferdig og må ut av området. Til slutt står to personer igjen og kjemper helt til en går over ende.

80. Revkrok

To og to sammen. Paret legger seg ned på ryggen hver sin vei. Paret festes i albuekroken til hverandre. Innerste fot løftes høyt opp og det gjelder å vippe den andre bakover. Det vil si at du skal prøve å ta tak bak motstanders fot og presse nedover mot den foten som ligger strak på gulvet. Vinnere mot vinnere, og til slutt en finale.

81. Hanekamp

To og to sammen. Gjerne gutt og jente. Den ene hopper opp på ryggen til den andre. En firkant på 15-20 kvadratmeter merkes av, og det er kun lov å bevege seg innenfor feltet. Så starter hanekampen. Det gjelder å rive av dem som er på ryggen hos andre par. Faller noen av ryggen er paret ute av kampen og forlater kampfeltet. Paret som blir stående igjen alene har vunnet.

82. Blitzleken

Organisering: 2 lag

Ett lag i hvert hjørne av salen. Det ene laget skal knytte seg sammen i en haug (demonstrasjon). Lederen roper "klar, ferdig, gå", og tar tiden på hvor lang tid det andre laget bruker på å løpe over salen og løse opp demonstrantene. Når en demonstrant har mistet kontakten med de andre er denne "ute/oppløst" og kan ikke vende tilbake og klenge seg fast igjen. Men underveis og før demonstranten har mistet kontakten kan nye grep tas for å holde ut lengst mulig. Når alle er skilt fra hverandre stoppes klokken. Deretter skal lagene bytte roller. Laget som brukte minst tid har vunnet.

OBS: Som leder må du følge godt med når det dras i armer og bein. Mang en ung og ivrig gutt har fått sine kroppsdeler bortimot revet av. Pass også på klokker, smykker etc. Folk kan også bli liggende i uheldige posisjoner. Følg godt med og grip inn når tårene spruter frem.

IQ-tester

83. Bokstavkunsten

To lag med ca ti på hvert. Et lag på hver side av salen. Leder klatrer opp i ribbeveggene. Lagene står inntil veggen, og når lederen roper en bokstav, et tall eller et ord skal laget løpe over salen og legge seg ned i formasjoner og skrive det lederen sa. Eks: Leder roper 107. Begge lag løper over salen og lager tallet 107 ved hjelp av deltagerne. Lederen, som sitter høyt oppe, avgjør hvem som er først ferdig og gir poeng. Første lag til tre-fire poeng har vunnet.

84. Lage/bygge figurer i grupper – vertikalt

Utstyr: Tau/ribbevegg

To lag med ca ti på hvert lag. Lederen roper et tall, en bokstav, et ord eller et symbol. Lagene bygger figurene, bokstavene eller tallet vertikalt oppover tauene eller ribbeveggen. Lederen avgjør hvem som er raskest og gir poeng. Dette handler om samarbeid og evne til å ta ledelse og samarbeide i grupper.

85. Alfabet-leken

Kan lekes på to forskjellige måter:

1. La alle deltakerne stille seg opp i alfabetisk rekkefølge etter for eksempel forbokstaven i navnet.
2. Du kan også dele opp i to eller flere lag slik at det blir en konkurranse av det.

Det kan også stilles opp etter alder, sknummer, høyde, vekt osv.

86. Riktig antall i grupper

Alle går eller løper i ring i salen. Når musikken stopper ropes ett tall, for eksempel fem, og da skal det dannes grupper på fem. Når de er fem setter gruppa seg ned. Antall deltakere går ikke alltid opp med tallet som ropes, men det er en del av gamet. Når musikken settes på igjen splittes gruppene, og deltagerne løper rundt i salen igjen. Etter 10-15 sekunder stoppes musikken, nytt tall ropes, og nye grupper dannes. Det kan være vanskelig å kåre en vinner da gruppene er forskjellige fra gang til gang. En må da eventuelt ha en liste med alle navnene, og for hvert tall krysse av de som var i vinnergruppa. Første deltaker til for eksempel fem vinner.

87. Mandag, tirsdag, onsdag

Organisering: Minst 21 deltagere, og helst over 30

Det lages syv rekker med personer som sitter på stoler/på huk ved siden av hverandre.

Mandag:	*****	rekke 1 er alltid mandag
Tirsdag:	*****	rekke 2 er alltid tirsdag
Onsdag:	*****	rekke 3 er alltid onsdag
Torsdag:	*****	rekke 4 er alltid torsdag
Fredag:	*****	rekke 5 er alltid fredag
Lørdag:	*****	rekke 6 er alltid lørdag
Søndag:	*****	rekke 7 er alltid søndag

Hvis du roper onsdag, skal rekke tre løpe fram og bytte plass med mandag i rekke 1. Torsdag i rekke 4 blir nå tirsdag, og skal sitte i rekke 2, fredag i rekke 3 osv. Den opprinnelige mandagsrekka kommer i rekke 6 og tirsdag i rekke 7. Ropes fredag skal fredag frem i rekke 1, lørdag i rekke 2, søndag i rekke 3 osv. Det laget som organiserer seg sist får lang nese. Hele laget må sitte på samme rekke.

88. **Hansen, Jensen, Olsen osv**

Minst 30 deltagere. Helst 30, 36, 42, 50 osv.

Du lager lapper med 1. Hansens Bestefar, 2. Hansens Bestemor, 3. Hansens Far, 4. Hansens Mor, 5. Hansens Bror, 6. Hansens Søster. Tilsvarende lages for andre familier som eks. Jensen, Olsen, Johannesen osv.

Når musikken går vandrer alle deltagerne rundt og bytter lapper hele tiden, uten å se hva som står på. Når musikken stopper må alle rope ut etternavnet på lappen, finne sin familie og sette seg ned i riktig rekkefølge 1, 2, 3, 4, 5, 6. Dette blir et festlig kaos med mye roping for å finne sin familie. Den familien som finner hverandre og organiserer seg sist får svart tusj eller kritt på nesene. Også dyr og dyrellyder kan brukes. Alle må ha egen lapp.

89. **Knuten til å bli ring**

Passelig antall er mellom 10 og 20 personer.

Alle går inntil hverandre i en klynge med hendene over hodet. Alle finner hver sine hender og holder fast i dem. Når alle har funnet to hender å holde i, gjelder det løse opp floken og lage en ring ut av dette. Ved å gå over, under, mellom hverandre er dette mulig. Ingen kan på noen måte slippe taket underveis for å hjelpe til. Leder tar tiden, eller en kan ha flere lag.

90. **Knutemor**

En eller flere knutemor/knutemødre sendes ut på gangen. Resten av gruppen tar hverandre i hendene og danner en ring. Denne ringen skal nå knyte seg sammen, dvs. krype over eller under hverandre – uten å slippe hverandre. Når alle har knytt seg ferdig roper man på "knutemor" som skal løse opp knuten. Kan også ha flere lag.

91. **Finne igjen hånden**

Bør være over 10 personer

Alle lukker øynene. Lederen fører to og to sammen uten at de ser hverandre. De skal føle hverandre inni handa og prøve å huske hvordan det kjennes ut. Lederen fører alle tilbake til sitt utgangspunkt. Så skal alle rundt og hilse på hverandre for å finne igjen den rette handa. Lederen må da huske hvem som var satt sammen slik at dette kan kontrolleres etterpå.

Ringleker

92. **To ringer – premie i midten**

Utstyr: 5-10 flasker, skjeer, korker, eller en sjokolade

Deltakerne lager to sirkler. En indre og en ytre. To og to er sammen. Den ene står i indre sirkel mens den andre står i ytre sirkel og holder makker/partner på skuldrene med begge hender. Personene i indre sirkel holder hendene på hofta og står med beina ut slik at makker/partner bak kan krype igjennom.

Når alle er klare legger du ti gjenstander i sentrum av sirklene. På signal skal alle i ytre sirkel løpe rundt på utsiden av den indre sirkelen og gjennom beina til makker, krype inne til sentrum og hente en gjenstand. Klarer man ikke å ta noen gjenstand går paret ut.

Husk å redusere antall gjenstander i midten etter hvert som parene går ut.

93. **To ringer - Kne/hode***

Minimum 16 deltagere. Ideelt antall er mellom 20 og 50.

To og to sammen ved siden av hverandre i to ringer, en indre og en ytre. Når musikken starter går ringen inne en vei, mens den ytre ringen går motsatt vei. Når musikken stanser, stopper indre ring opp, men den ytterste ringen løper videre helt til makker/partner blir funnet, og utfører en ordre fra leder (for eksempel kne mot hode, nese mot panne osv). Personen i ytre ring kan på grunn av kollisjonsfare ikke snu viss han springer for langt! Paret som sist klarer å utføre ordre må ut av leken. På denne måten tynnes ringene ut.

94. **Ulver i stolringen***

Utstyr: 1 stol til hver

Stolene plasseres i en ring. To personer skal stå i midten uten stol og med bind for øynene. De er ulver og bærer en hatt, cap eller lignende. Når musikken spiller går alle rundt i ringen, og når musikken stopper setter ulvene seg på en tilfeldig stol. Det gjelder da for de andre å ikke komme ved siden av ulven. Da blir du spist og må bli sittende. På denne måten blir det stadig færre folk i midten.

De "oppspiste" personene må trekke sammen på stolene og sitte ved siden av hverandre.

95. **Kongen befaler**

Folket står i halvsirkel foran deg. Dette har mye til felles med eksersis-konkurranser fra det militære. Det gjelder å henge med lengst mulig. Leder skal rope (høyt og autoritært) "kongen befaler: Armene frem". Da skal alle følge ordren. Roper lederen "armene opp" (uten å si "kongen befaler" først), da er alle som hever armene ute. Dette går gradvis fortere og lederen prøver selvsagt å lure deltagerne ved selv å gjøre feil eller andre bevegelser enn det som ropes ut.

96. **Elgen**

Passelig antall er mellom 10 og 20 personer.

Alle står i en sirkel. Det velges en elg som lager elglyder og bruker hendene som gevir på hodet. Personene på høyre og venstre side er hjelpe-elger, og er oppe med én hånd (nærmest elgen) for å være ører. Elgen sendes til andre ved å føre hendene ut fra hodet. Den sendes ikke hvis ikke hendene forlater hodet. Dette skal gå raskt og med høye lyder. Den som gjør feil er ute. Høy intensitet er forutsetning for at denne skal fungere. Mange c-momenter og finter kommer her inn for å forvirre flokken.

97. **Klappeball**

Alle står i en ring med en leder i midten. Lederen kaster en ball til en av deltakerne. Før denne tar ballen må han klappe i hendene. Lederen kan narre spillerne. Den som ikke får tak i ballen, glemmer å klappe, eller lar seg narre og klapper uten at ballen blir kastet, er ute. Ringen minker etter hvert som deltakerne går ut, og vanskelighetsgraden øker.

Klappeball kan også gjøres uten en ringleder. Da kaster deltakerne til hverandre, men ikke til naboen. Når én går ut, overtar naboen ballen.

98. **Hesteveddeløpet**

Alle står tett i ring. Dette er et galoppløp på Øvrevoll. Når starten går klapper alle hardt på sine lår. Det er venstre og høyre sving, enkelt og dobbelt hinder, vanngrav, pisking av hest, vinking til publikum og andre muligheter.

99. **Bussen***

Utstyr: 1 stol til hver

Organisering: 2 og 2 sammen. Over 24 deltagere

En buss lages ved at stolene plasseres to og to som doble seter bakover. Siste sete er seks-seters for å markere bakkenden av bussen. Ingen kan gå utenom inngangene som er foran og bak. Når musikken spilles går alle hånd i hånd ut av bussen og rundt i ring rundt bussen. Når musikken stopper skal alle løpe inn inngangen og finne seg en plass. Paret må sitte sammen, men ikke nødvendigvis på samme plass hver gang. Paret som sist finner plass er ute og blir sittende igjen i

bussen og er med som dommere. Alle som går gjennom ruter eller ikke benytter inngangen er disket og blir sittende i bussen.

100. **Juletre**

Utstyr: 3 bruskkasser

Alle står i ring og holder hverandre hardt og godt i hendene. Bruskkassene settes i en stabel midt i ringen. Poenget er nå å trekke, hale, dytte og dra de andre i ringen slik at de kommer bort i bruskkassene. De som kommer nær kassene må gå ut av ringen. Klarer noen å vri seg unna bruskkassene og havner på innsiden av kassene, kan naboene forsøke å få ham borti kassene på veg tilbake. Rakner ringen må man stanse opp og organisere sirkelen på nytt.

101. **Har du vann**

Utstyr: Stoler til alle

Alle sitter i ring på hver sin stol. En person har ikke stol og står inne i ringen. Personen slår på et kne og spør "Har du vann?" Personen som blir slått på kneet svarer "Nei, men spør naboen". Samtidig slår han på naboenes kne, for så at de to skal bytte plass. I mellomtiden skal personene på sidene prøve å sette seg på en av deres stoler. Den som ikke får stol, må inn i ringen. Poenget er altså at nabo nr. to også skal prøve å ta stolen som blir ledig. På denne måten går bølgen bortover og to personer blir løpende inni ringen på jakt etter stol å sitte på.

102. **Blunke leken**

Utstyr: Stoler til alle

Organisering: 2 og 2 i par

Jentene sitter på stoler i en ring. Guttene står bak stolryggen med hendene bak på ryggen. En gutt står med tom stol. Han ser etter jentene med dype og inderlige blikk. Guttene er på vakt og følger den ledige guttens blikk over jenteflokken. Jenta som får et blunk fra guttens øye skal straks prøve å rømme over på den ledige stolen. Men er gutten bak rask nok til å fange jenta før hun forlater stolen blir jenta frigitt og gutten må blunke etter ei ny dame!! Etter ca fem minutter bytter guttene og jentene plass.

103. **Avisleken**

Utstyr: 1 avis og stoler til alle

En ring med stoler. En avis til den enslige person i midten. En person reiser seg og sier et navn på en av de andre i ringen. Klarer du å slå den nevnte personen på kneet med avisa før han sier et annet navn, må denne personen inn i ringen. Personen fra ringen er fri og kan sette seg på stolen til den personen som må inn. Personen må si et nytt navn før han setter seg, ellers kan han bli tatt på nytt.

104. **Hatt over hatt i ring***

Utstyr: Hatter eller luer til minst halvparten

Alle sitter mellom beina på hverandre i en ring, og noen har hatt på hodet. Når musikken spilles skal du ta hatten på hodet foran deg hvis du selv ikke har hatt. Når musikken stopper går de uten hatt ut. Leder må ta ut noen hatter for hver runde, slik at ikke alle har hatt (slik de skulle ha hatt...!!). Musikken starter igjen, og kampen om hattene fortsetter. Ingen har lov å holde på hatten mens musikken spilles.

105. **Hviskeleken**

Deltakerne sitter eller ligger i en ring. Lederen forteller en kort historie til sidemannen. Denne hvisker historien videre til nestemann osv. Slik skal historien fortelles rundt hele ringen helt til sistemann forteller historien høyt. Det er ganske fantastisk hvordan den kan ha endret seg underveis. Ta gjerne en sjekkerunde og finn ut hvordan den har blitt fortalt videre av den enkelte. Lederen forteller den opprinnelige historien til slutt.

Trygghetsleker

NB: Lederne må være oppmerksomme under disse lekene så ingen blir skadet

106. **Løpe blindt mot ei rekke**

Minst fem personer står i en rekke og holder hverandre godt i hendene. En person skal løpe med bind for øynene mot rekka, som skal ta imot ham. Bak rekka kan det være en vegg, elv, kant, grøft etc. Tør du stole på at rekka tar imot?

107. **Stage Diving**

Sier seg selv. Har du en scene å hoppe fra ønskes dere lykke til. Husk 113 for ambulanse!

108. **Baklengs fall fra scenen**

En person står på scenekanten med lukkede øyne og ryggen mot salen. Åtte-ti personer står under for å ta i mot. Disse står mot hverandre på to rekker og holder hverandre rundt håndleddene (på samme måte som når en bærer på gullstol). Personen på scenekanten skal på signal falle bakover med strak (!) kropp. Vekten vil slik fordeles noenlunde jevnt utover rekka, men ha gjerne de sterkeste i den enden overkroppen vil lande. Mind your heads!

109. **Tømmerrenna**

Alle ligger parvis i rekke på ryggen, kinn mot kinn og med hendene opp. En person om gangen blir lagt på ryggen og sendt over til andre enden av rekka. Her kan en person fraktes over på ulike måter. Krype på ryggene, løpe over lårene mens rekka ligger på magen osv.

110. **Klynga i hjørnet**

Minst ti personer. Alle skal løpe så fort de klarer inn i hjørnet. Hvem tør å løpe først for deretter å bli støtfanger for alle det andre?

Diverse leker/konkurranser

111. **Papirøyer***

Utstyr: 1 avis

Du tar sider av avisa og legger utover gulvet. Dette er øyer. Alle går rundt i salen mens musikken spiller. Når musikken stopper, spises alle som ikke står på en øy av haier som svømmer rundt, og de går ut (på dato). Etter hvert tar du bort flere og flere øyer slik at kampen om øyene blir større.

112. **Elva tar de som ikke har kommet over***

Organisering: Minst 10 personer i par

Ved hjelp av fire stoler i firkant avgrensner du området som utgjør elva (elva går mellom stolene). Musikken spiller, og alle går parvis i ring rundt stolene. Når man kommer til elva hopper den ene opp på ryggen til makker og de løper over. Dersom musikken stopper mens de er ute i elva, drukner paret og er ute. Personen som styrer musikken må ikke se folket.

113. **Drama konkurranse**

Organisering: 4-7 i hver gruppe.

Alle får ett rom/sted andre ikke hører dem. Én person løper til leder og får et ord, en ting, en person, et bud fra Bibelen etc., og skal tilbake til gruppa og mime dette uten å bruke ord (Fantasiregler). Personen som sier riktig svar løper ut til leder og får nytt ord. Gruppa som først har kommet gjennom alle ordene (åtte-ti pr omgang) har vunnet.

114. **En historie fra barneskolen**

Organisering: 4-7 i hver gruppe.

En og en skal fortelle en historie fra barneskolen eller barndommen som enten er helt sann eller helt usann. Gjerne en tabbe, flause eller en stor glede. Etter historien er kort fortalt, skal de andre gjette om dette var sant eller usant (avstemning).

115. Ikke lov å bruke bokstaven "s"

Fire-syv i hver gruppe. En og en forteller en vits eller en morsom historie fra ungdomsskolen uten å bruke bokstaven s (eller a, o, u). Bestem en bokstav de ikke må si i setningene sine. Mens en person forteller teller de andre i gruppa hvor mange ganger fortelleren brukte den bokstaven man ikke skulle bruke. Den som har minst feil vinner.

116. Theisen spesial

Utstyr: Tau fra taket eller ribbevegger.

Deltakerne står midt i salen. Leder roper sol, vind eller flom. Ropes sol skal alle ned på ryggen og sole seg. Ropes vind skal alle løpe og ta i vegg. Ropes flom skal alle opp fra gulvet og henge i tau eller ribbevegger. Den som blir sist eller gjør feil går ut. Til slutt står en person igjen.

117. Mimelek

Utstyr: Lapper med ulike oppgaver

Leder skriver på forhånd opp en rekke oppgaver på papirlapper som han/hun legger i en hatt. Hver deltaker trekker en lapp etter tur. På lappen kan det for eksempel stå at "Kongen oppdager at han har tatt på seg buksene bak fram". Deltakerne gjetter høyt. Den som mimer har bare lov til å riste eller nikke på hodet for å hjelpe deltakerne.

Variasjon: To lag der begge lag skriver ned ti ord. Én person trekker et ord som det andre laget har skrevet og mimer dette for sitt eget lag innen ett minutt. Gjelder å klare flest lapper. Om laget klarer å gjette ordet som mimes får de poeng. Lagene mimer annen hver gang.

118. Kjøre hest/bil*

To og to sammen. En foran og en bak. Personen foran strekker armene frem mens den andre står bak med hendene på skuldrene. Når musikken starter lukker første person øynene, og "hesten" begynner å gå eller løpe med personen bak som sjåføren. Begynn med gå-fart, deretter trav og til slutt galopp. Personene bytter etter to-tre minutt. Utfordrende løyper øker vanskelighetsgraden.

119. "Fjær"-håndball

Utstyr: En fjær eller en luftballong og noen aviser

Midt gjennom salen trekkes en linje. Deltakerne deles i to lag, ett på hver side av streken. Hver deltaker forsynes med en avis eller lignende. En fjær som kan fly kastes ut midt i salen, og det gjelder nå å vifte fjæren (ikke berøre dem med viften) over på motpartens side av streken. Det gis poeng hver gang fjæren faller på gulvet på motpartens side.

120. Den flittige bia

Utstyr: 15-20 baller (eller minst 1 ball pr deltaker)

Midt i salen står en kasse eller lignende med ballene. Lederen kaster en og en ut i salen (med en hånd). Deltakerne springer etter og legger ballene tilbake i kassa. Blir kassa tom vinner lederen. I motsatt fall vinner deltakerne. Tidsbegrensning på et par minutter er nødvendig.

121. Ta-imot-og-gi leken

"Petter" skal alltid ta imot ballen fra "Lene" og sentre til "Kristian", uansett hvor de er i salen. De øvrige deltakerne skal prøve å hindre dette. Ikke lov å dra ballen ut av hendene. For eksempel best av ti forsøk vinner.

Leker med tau

122. Tautrekking

Du trenger et solid tau på ca ti meter, og markerer tre streker på bakken/gulvet med ca to meters mellomrom. Et lommestørkle eller lignende knyttes midt på tauet og plasseres over den midterste streken. Dommeren setter lagene i gang, og det laget som klarer å dra det andre slik at lommestørkleet kommer over "deres" strek har vunnet.

123. Taustafett

Utstyr: 2 eller flere (tykke) tau

Har du flere tau kan det lages flere rekker og tauet skal sendes mellom beina bakover. Siste person tar imot tauet og sender det fremover igjen langs bakken eller over hodet på folkene i rekka. Ulike varianter for å sende tauet bakover og fremover kan velges. Det viktige er at første og sistemann står på en strek slik at rekkene blir like lange og at tauene sendes på ulike måter bakover og fremover.

Idébank for andakter

33 utkast til andakter i ein gymsal

Copyright: NLM Ung

Innleiing

Denne seksjonen inneheld forslag til andakter som kan nyttast i allidrettsgruppene. Får nokon hjelp av dette er det fint. Klarer de dykk utan er det endå betre. Mange av dykk som driv gruppene er uerfarne andaktshaldarar. Vi håper permen kan hjelpe dykk i gang, men dette er ikkje tenkt å erstatte det personlege vitnesbyrdet. Skal barn og unge møte Jesus, må det skje gjennom oss som trur på han, sjølv om vi stotrer, stammer og roter med disposisjonen. Den Heilage Ande kan likevel utrette store ting i hjarta til tilhøyrarane.

Å lese frå ei andaktsbok er heller inga skam. Poenget i andakten må heller ikkje vere nytt og spennande kvar gong. Peter var ikkje redd for å tale om ting folk kunne frå før (2.Pet 1,12), og Jesus oppfordra både til å kome med nye tankar og å gjenta dei gamle (Mt 13,52).

Det er lettast å samle alle dersom andakten kjem midt i samlinga. Kjem den for tidleg vert nokon freista til å kome etter andakten. Kjem den til slutt er det fort at nokon går. Forutsetjinga for å vere med på samlinga er å vere på andakten. Vi oppfordrar òg alle til å ha med Bibel!

Samle flokken i eit hjørne av salen, på scenen eller lignende. Det gjer samlinga meir sosial og intim, og du kan sjå alle. Ta tid til å roe ned, drikke brus og småprate. Dette må leggest opp slik det føles naturleg. Trivsel og tryggleik opnar dørene for budskapet som kjem etterpå.

Andakten bør vere kort og personleg. La bønn verte ein naturleg del av andakten. Kanskje har deltakarane bønne- emne? Om ikkje alle hugsar det du sa i andakten, er det likevel av uvurderleg betydning at unge menneske lærer å be, lærer at det er mogleg å kommunisere med universets Gud. Kanskje kjem dagen då dei òg må påkalle Herren for hjelp og frelse?

Tipsa er ikkje utforma som ferdige andakter. Tekster og illustrasjonar er plukka ut med tanke på å brukast inn i ein idrettsleg samanheng. Dei er henta frå ulike sider av idretten, og litt frå natur og friluftsliv. Meininga er, i stikkordsform, å gje idear og å setje i gang tankeprosessar hos andaktshaldaren. Det vert opp til dykk å få det personlege preget. Vi har gjeve nokre ledetrådar til samtale, og så langt vår fantasi har strekt til har vi òg prøvd å gje tips til korleis tekster og budskap kan dramatiserast og visualiserast for tilhøyrarane.

Musikk kan brukast på ulikt vis. Anten ein spelar ein song og knytter nokre tankar til den, eller for å understreke andakten. Gymsalen gjev moglegheiter ein ikkje har frå ein preikestolen, og vi har tru for at kreativiteten vil blomstre rundt omkring. Del gode idear med kvarandre!

Del ut rikeleg av Guds Ord. Gud har lova at hans ord ikkje skal vende tomt tilbake, men utføre den gjerning han har sendt det til. Jesus spør ikkje etter dei som klarer alt på eiga hand, men etter dei som med truskap vil vere med å så ordet, og så vil det sjølv spire og bere frukt i si tid (Mark 4,26-28). Mange har sådd Ordet i år etter år utan resultat. Plutseleg ein dag spirer det, uten forvarsel og kanskje der ein minst venta det. Så arbeidet dykkar skal ikkje verte forgjeves.

Andakter

DIVERSE IDRETT

1. Kroppsleg øving og gudsfrykt

1.Tim 4,7-8 *Men vis frå deg dei vanheilage og kjerringaktige eventyra! Øv deg heller i gudsfrykt. For kroppsleg øving gagnar lite, men gudsfrykt er gagnleg til alt. Ho har lovnad både for dette livet og det som kjem.*

Øving i gudsfrykt er ikkje øvingar i meditasjon eller i å skape dei rette stemningane. Gudsfrykt er ikkje ein følelse, men vilje til å leve i samsvar med Guds Ord og bod. Dette gjer seg ikkje alltid sjølv, men krev faktisk "øving" og bevisstgjerjing, slik det krev øving å beherske ein idrett.

Paulus seier her at kroppsleg øving er nyttig til/gangnar lite. Dette har vorte brukt som eit argument for at kristne skal halde seg unna idrett, men det er neppe det som har vore i Paulus sine tankar. Sannsynlegvis er dette ei åtvaring mot religiøse tankar i samtida der fysiske øvingar vart halde fram som ein veg til åndelege erfaringar og framgang. Dette er dei "vanheilage og kjerringaktige eventyra" han viser til i foregåande vers. Mange ny-religiøse retningar har liknande budskap i dag (yoga, meditasjon o.l.) Det er ikkje særleg nytte i slikt, men eit ærleg liv i gudsfrykt har store løfte knytta til seg.

Versa er samstundes ei påminning til oss alle. Det er noko som er viktigare enn fotball, noko som er meir varig enn gleden over å kunne boltre seg i fri aktivitet. Dette er ei trøst òg for dei som ikkje har denne muligheten.

Sjå 1.Tim 6, 6

Timeout

- ⇒ Kva er Gudsfrykt, og kvifor er den så viktig?
- ⇒ Korleis kan ein øve seg i Gudsfrykt?

2. Person viktigare enn prestasjon

5. Mos 7,7-8 *Ikkje fordi de var større enn alle andre folk, synte Herren godhug for dykk så han valde dykk ut. For de er det minste av alle folka. Men fordi Herren elska dykk.*

Mange trenarar er veldig opptekne av prestasjonar. Er prestasjonane gode er det greit, men er dei dårlegare enn forventa er det berre kjeft å få. Dette skaper stort press på utøvarane, gleda over å drive idrett kan forsvinne, og ofte vert resultatet at ein gjev opp idretten for å sleppe unna jaget og kavet etter resultat.

"For meg er personen viktigare enn prestasjonen". Det var trenaren for dei svenske verdsmeistarane i ishockey som uttalte dette. Forutsetjinga for å kunne yte maksimalt er personleg tryggleik og trivsel. Utøvarane må ha lov til å feile. Dei må ha lov til å tape for å kunne vinne. Denne tryggleiken vert ikkje skapt gjennom krav, men gjennom tillit. Denne atmosfæren må

prege allidretts-samlingane, ja, all aktivitet i idrettens namn. Vi må hugse at vi er "human beings", og ikkje "human doings".

Slik er òg vår situasjon overfor Gud. Sjølv sagt er Gud interessert i korleis vi lever, liksom ein kvar trener ønsker gode resultat. Men viktigare enn våre feil og synder som vi stadig plager Gud med, er hans grenselause omsorg og kjærleik for oss. Han tilgjev gjerne våre misgjerningar for Jesu skuld. Om vi er små, så er han stor. Jesus presterte det vi ikkje makta å få til, og hans prestasjonar overskyggar fullstendig våre!

Sjå Jes 43, 24-25

Timeout

- ⇒ Kva tenker du om deg sjølv når du presterer dårleg?
- ⇒ Kva tenker du om andre når dei presterer dårleg?
- ⇒ Kva lærer Jesus å tenke om oss sjølv og om andre som presterer dårleg?

3. Anima sana in corpore sano ("Ei sunn sjel i ein sunn lekam")

Sal 142,5 *Det er ingen som spør etter mi sjel*

Kva er eit menneske? Menneske består av sjel og lekam. Mennesket er ikkje bare kropp, slik ein kan få inntrykk av gjennom reklame og såpeseriar. Mennesket er heller ikkje bare sjel, slik overåndelege religiøse retningar seier. Mennesket er kropp og sjel. Tek du vekk sjela, så sit du att med eit lik. Fjernar du kroppen, døyr du òg. Sjela er evig, men sjølv når vi døyr står det at vi skal få ein ny kropp. Vi vert ikkje bare spøkelse som svever rundt.

Ei sunn sjel i ein sunn lekam har vore idrettens ideal i uminnelege tider, og dette stemmer med Bibelens menneskesyn. Gud vil vi skal ta vare på både kroppen og sjela. Fysisk aktivitet er nødvendig for å halde kroppen ved like. Og god fysisk form har positiv effekt for trivsel, humør, stressnivå, psykisk helse og velvære. Ein sunn kropp gjev ei sunnare sjel. Og mange spør etter kroppen vår og lover oss eit betre liv: Idrettslag, helsestudio, solarium, slankeinstitutt, ansiktsløfting, fettsuging og plastisk kirurgi.

Men kva med sjela? Mange spør etter oppmerksomheten vår, tida vår, kreftene våre, støtten vår, stemmen vår, pengane våre. Men kven bryr seg om sjela, kor eg går etter døden? Mange opplever som David her, at ingen spør etter sjela hans, ingen bryr seg eigentleg om kva som rører seg i hans innerste indre.

Gud bryr seg! Han har skapt deg og veit kva du treng. Og han spør etter deg! Han kjenner din styrke, svakhet, sorg, frykt, nederlag, synd, gleder, bekymringar. Han kjenner til det, og spør om du vil kome til han og legge livet ditt i hans hender. Han vil sjølv skape ei sunn sjel i deg ved sin nåde, tilgjeving og omsorg. Hans invitasjon er: "Kom til meg alle de som strever og har tungt å bere, så skal de finne kvile for sjelene dykkar."

Sjå Fil 3, 20-21; Mt 11, 29

Timeout

- ⇒ Korleis påverkar reklame og media ditt syn på deg sjølv?

- ⇒ Har du opplevd det David her skriv, at ingen verkeleg bryr seg om den eigentlege "deg"?
- ⇒ Kva kan Jesus tilby som ikkje reklame og materielle goder kan oppfylle?

4.

Det viktigaste ikkje å delta, men å vinne

1.Kor 9,24 *Veit de ikkje at dei som spring på idrettsplassen, dei spring alle, men berre éin får sigersprisen? Spring då slik at de kan vinna han!*

"Det viktigaste er ikkje å vinne, men å delta" er parolen når det er snakk om idrettsglede, og i våre allidrettsgrupper er dette eit ufravikeleg prinsipp. I livets løp for å kome til himmelen, er derimot siger det einaste som betyr noko. Vinn eller forsvinn. Det nytter ikkje å sitje på tribunen eller bare dilte med hovudfeltet. Bare den som kjem først til mål, vinn sigerskransen. Sølv er nederlag. Spring då så du vinn førsteprisen!

Korleis? Ikkje i eiga kraft! Jesus har vunne ein uvisneleg sigerskrans. Ikkje bare for dei flinkaste og mest religiøse, men for alle menneske. Det er ikkje slik at det er få førsteprisar. Det er ein krans for kvar av oss. Vi må bare leve slik at vi kan vinne den prisen Jesus allereie har vunne for oss; i tru, kvile og tillit til at hans nåde er nok for oss. Så vi må kjempe for å bli frelst, men kampen foregår med kvilepuls, i forvissning om at sigeren alt er sikra.

Timeout

- ⇒ Korleis må ein "springe"/leve for å kunne vinne førsteprisen i denne samanhengen?
- ⇒ Kva er premien?

5. Lær av toppidrettsutøveren

1.Kor 9,25 *Kvar den som er med i idrettstevling, er fråhaldande i alt, dei altså for å vinna ein forgjengeleg krans, men vi ein uforgjengeleg.*

Å bli best innan ein idrett er ikkje gjort i ei hand vending. Talent er nødvendig, men ikkje nok. Lyst er bra, men verdiløst utan vilje. Motivasjon er avgjerande, særleg på regntunge og grå dagar. Trening er å flytte grenser; smertegrenser og psykiske grenser. Det handlar om livsstil. Natterangling og fast-food bryt ned det trening har bygd opp. Det handlar om å fokusere sinn og krefter om dei oppgavene som tener saken. Det handlar om å vere avhaldande. Mange små gleder og goder må forsakast for å oppnå den største gleda: Å vinne!

Har vi som kristne noko å lære av dette? Kristenlivet skal ikkje vere kjedlegast mogleg, men mange av oss kan ha godt av å revurdere liva våre innimellom. "Eg har lov til alt, men ikkje alt gagnar", er ein av Paulus sine motto (1.Kor 6,12). Mykje av det vi fyller kvardagane våre med er vel og bra i seg sjølv, men kan likevel vere ei hindring i samfunnet med Jesus. Då må vi gå gjennom opplegget på nytt, og igjen fokusere på det viktigaste.

Sjå Fil 3,7-14

Timeout

- ⇒ Kva kan hindre oss i å "vinne" i kristeleg betydning?
- ⇒ Slik mellom deg og Jesus: Er det ting i ditt liv som stenger i forholdet til han?

6. Fair play

2.Tim 2, 5 *Og den som kjempar på idrettsplassen, får ikkje sigerskransen dersom han ikkje fylgjer reglane.*

Skal du vinne ein konkurranse, må du i tillegg til å vere best òg halde deg til reglane. Det er reglane som gjer ein lek, ein idrett, eit spel spanande. Tek du bort reglane er spelet meiningslaust, og brot på reglane øydelegg ein kvar god konkurranse, både for publikum, deltakarar og juksaren sjølv. Å jukse er i seg sjølv eit nederlag, og vert du teken, er det lite anna enn vanære å få.

Kva er kristenlivets spelereglar? Omvendning og tru. Det finst ikkje nokon snarveg utanom dette. Ingen kjem til Gud utan gjennom Jesus (Joh 14,6) Omvendning er ikkje ei moralsk ansiktsløfting, men omvendning til Jesus, og tru er å stole på at det er nok det han har gjort.

Sjå Apg 3,19: Joh 6,29: Mrk 1,15: Heb 11,1

Timeout

- ⇒ Korleis kan ein verte freista til å jukse i kristenlivet?
- ⇒ Korleis kan ein verte avslørt?

7. Avtalt spel

1.Tes 5,9 *Gud etla oss ikkje til vrede, men til å vinna frelse ved Jesus Kristus*

Det er mange likheitstrekk mellom idretten og kristenlivet. Men det er òg forskjellar. I begge samanhengar er det snakk om å vinne, men forutsetningane og grunnprinsippa er tildels veldig forskjellige. Idrettens ideal er at alle skal stille med dei same forutsetningane på startstreken, og så skal konkurransen kåre vinnaren.

I Guds Rike er det anleis. Her er det heile avtalt på førehand. Konkurransen må gjennomførast, men utfallet er gjeve. Vinnaren er den som trur på Jesus Kristus! Vi har vårt liv og vår teneste å fullføre. Men vi er ikkje bestemt til vrede og dom, men til å vinne frelse. Det er heller ikkje snakk om at bare den beste vinn. Her er alle på laget vinnarar. Det var avtalen Jesus inngjekk med Gud då han tok på seg å sone menneskeætta si synd; at alle som tok i mot han skulle vinne evig liv ved hans siger. "Gud vere takk, som alltid let oss vinne siger i Jesus Kristus".

Sjå 2.Kor 2,14; 2.Tes 2,13

ILLUSTRASJON: Den kristne utgåva av stolleiken. Fem til seks personar, alle med kvar sin stol, går rundt stolane medan musikken går. Når denne stoppar finn alle seg kvar sin stol (gjenta to til tre gonger). Alle får være med, og ingen er taparar.

Timeout

- ⇒ Kva betydning og innverknad har Jesu siger på ditt kristenliv?
- ⇒ Er dette juks og ein lettvint måte å bli frelst på?

8. Gud på joggetur

Luk 15,20 *Og han stod opp og gjekk til far sin. Men endå medan han var langt borte, fekk faren sjå han, og han fekk inderleg medynk med han. Han sprang imot han og kasta seg om halsen på han og kyste han*

Vanlegvis ser vi for oss Gud som ein skjeggete gamal mann som sit på trona si i Himmelen og regjerer. I teksten, som er et bilde på Gud og menneske som er gått bort frå Han, er han derimot observert i fullt firsprang. Når vi spring, så grunnar det som regel i ein av tre årsaker: 1. For å få betre kondis, 2. dårleg tid eller 3. kjærleik. Vi er forelska, og spring etter "det andre kjønn".

I Guds tilfelle kan vi nok utelukke alternativ 1, men dei to andre alternativa er ikkje langt frå sanninga. Det har med kjærleik å gjere (altrenativ 3). Gud elsker oss over alt han har skapt. Han gav sin eigen son i døden for kvar enkelt av oss. Og det hastar (alternativ 2). Han ønsker at vi skal ta i mot denne kjærleiken. Han spring oss i møte med opne armar, ikkje for å kjefta på oss og straffe oss, men for å fortelje oss at vi skal få vere hans barn.

Timeout

- ⇒ Gud har hastverk. Kvifor?
- ⇒ Kor er du på veg? Mot eller bort frå Gud?

9. Stafett er stafett

Kol 4,17 *Gjev akt på den tenesta du har fått i Herren, så du fullfører henne*

Den kristne tenesten, å drive misjon, er ofte samanlikna med eit stafettløp. For det første er det eit samarbeidsprosjekt. Ein person eller ein generasjon kan ikkje klare ei slik oppgåve åleine. Når nokon vert trøyte, eller besteforeldre-generasjonen er borte, må nye løparar stå klare for å føre pinnen vidare, ellers har den forrige løparen sprunge til inga nytte. Men det er ikkje nok å springe. Om ikkje pinnen er med, er det heller ingen grunn til å slite seg ut. Pinnen er i dette tilfelle evangeliet. Det er det vi må ta med på vår veg. Om det ikkje vert forkynt til frelse, så er poenget med å sende ut misjonærar borte. Det er viktigare å få med seg pinnen enn å springe fort. Så gjev akt på tenesta di, så du kan fullfører den.

ILLUSTRASJON: Organiser ein stafett. Vis kva som skjer når løparar eller pinnen manglar.

Timeout

- ⇒ Kva vil det seie å gje akt på tenesta?
- ⇒ Korleis kan du vere med på å bringe pinnen vidare?

10. Symjetimen

Heb 12,1-3 *Så lat oss difor, etter di vi har så stor ei sky av vitne ikring oss, leggja av alt som tyngjer, og synda som heng så fast ved oss, og renna med tolmod i den striden som ligg framfor oss, med augo festa på Jesus, han som er trua sin opphavsmann og fullendar.*

Klassen hadde hatt symjeundervisning. No var det siste timen og tid for å ta symjemerke, og foreldra var inviterte til å sjå. Mange stolte foreldre såg korleis ungane fossa over bassenget. Men så kom det ein som det gjekk adskilleg seinare med. Han låg lågt i vatnet og svelte mykje vatn. Ingen trudde han skulle kome i mål. Men meter for meter plaska han seg framover, og endeleg tok han i kanten på andre enden. Stolt kom han bort til faren som lurte på korleis han i all verden hadde klart å fullføre. Jau, han hadde fått eit råd av trenaren før han begynte. Trenaren skulle gå langs kanten og holde handflata ein halvmeter over vatnet. På den skulle han feste blikket, og ikkje flytte det derifrå sjølv om han vart sliten og svelte vatn. Slik fekk han rett vinkel i kroppen til å halde seg flytande, og ein motivasjonsfaktor til å hjelpe han heilt i mål.

Slik vil Jesus gå med oss gjennom livet. Festar vi blikket på hans utstrekke, naglemerkte hender skal vi få krafta vi treng til å bevare trua og fullføre løpet. Det kan gå opp og ned, vi svel vatn og held på å gå under, men trua sin opphavsmann skal sørge for å fullende verket sitt.

Sjå Luk 2,34

Timeout

- ⇒ Kva kan ta blikket vårt bort frå, eller hindre oss, i å sjå Jesus?
- ⇒ I gamle dagar snakka dei om å "sjå" seg frelst. Kva betyr det?

11. Muskel-kristendom?

Mark 14,38 *Ånda er villig, men kjøtet er skrøpeleg*

Den som skadar ei hand eller fot, og av den grunn vert nøyd til å halde vedkomande kroppsdel i ro, vil gjere følgande oppdaging: Musklaturen krympar saman, visnar bort. Ei veke utan aktivitet er nok til både å merke og sjå forskjel. Fakta er at den menneskelege muskelatur er utruleg lat! Den gjer seg nytte av eit kvart påskot til å slappe av. Når vi då skal begynne å bevege oss, merkar vi at det som gjekk greit før, no er eit ork. Vi vil så gjerne, men musklaturen er skrøpeleg og ledda knirkar.

Omlag slik er det å vere ein kristen. Guds Ande tek bustad i oss, og den gjer at vi gjerne vil gjere etter Guds vilje, men gong på gong merkar vi at kroppen ikkje lyder. Vi gjer same erfaring som Paulus: Vi vil det gode, men gjer det vonde (Rom 7, 14-23). Ein snakkar om at den kristne på ein måte er to personar: Ein ny person, gjenskapt av Gud, og den gamle som vi er født med. Desse heng saman, og kjempar stadig om overtaket. I gamledagar snakka dei om "Nye-Adam" som ville det gode, og "Gamle-Adam" som ville det vonde. Desse står liksom i ryggtak med kvarandre. Den som klarar å vippe den andre opp på ryggen, har kontroll så lenge den andre ikkje får beina ned i bakken. Men slapper ein av, blir ein sjølv vippa opp. Denne kampen står ein kristen i til dagleg. Vi

vert frelst av bare nåde, men må likevel reikne med eit og anna basketak med gamle lyster og vanar.

Timeout

- ⇒ Korleis vil du forklare at ein kristen kan vere to personar på same tid
- ⇒ Kva hjelpemiddel har vi for å få overtaket på "Gamle-Adam"

ILLUSTRASJON: Sjå "Gamle-Adam"-fotball under sportsleikar

12. Hold varmen

Jes 30,21 *Når du vik av til høgre eller til venstre, skal øyro dine høyra eit ord som lyder bak deg: Dette er vegen, gå på den!*

Mange lurar på kva retning livet deira skal ha. Kva skal eg gjere, kva skal eg studere, kva er Guds vilje? Det er mange usikkerheitsmoment, og Gud er ofte sparsommeleg med tydelege svar. Kva bør eg gjere, og kva bør eg ikkje gjere? Eg vil så nødig gjere i mot Guds vilje! Så vert det ofte at ein i frykt for å gjere feil ikkje gjer nokon ting.

Det siste er i alle fall ikkje Guds vilje! Hold deg i bevegelse, så er du i alle fall "oppvarma" til du eventuelt får klarare melding om kva Gud ønsker for deg. Begynn å gå! Gud gjev ikkje alle svar på førehand, men vegleier under vegg. Skulle du kome ut av kurs, så har Han lova å gje beskjed. Det er liksom ein båt som er umogleg å styre så lenge den ligg i ro. Den må ha eit minimum av fart for at styrmannen kan gjere noko og båten ikkje berre vert liggande å drive.

Sjå Ef 2,10

Timeout

- ⇒ Korleis leier Gud?
- ⇒ Korleis kan han korrigere eventuell feil kurs?

13. Religiøst dop, eller ...?

Jes 40,3 *Dei som ventar på Herren, får ny kraft. Dei spring og mødest ikkje, dei går og trøytar ikkje*

Bodbærarane i det gamle Inka-riket var seige karar. Time etter time sprang dei, gjerne dagar i strekk. Over fjellet, ned i dalen, på kryss og tvers av det Sør-Amerikanske kontinent. 400 km i døgnet kunne det godt utvikla kommunikasjonsnettverket bringe bod og informasjon. Ein snittfart på 17 km i timen, eller 35 minutt på mila. Og dei sprang ikkje på flatt tartan-dekke! Hemmeligheten, i tillegg til godt treningsgrunnlag, låg i tygging av koka-blad mens dei sprang (inneheld same narkotiske stoff som kokain). Slik merka dei ikkje at dei vart slitne. Dei sprang og

sprang, og vart ikkje trøyte. Resultatet vart dessverre ofte at dei stupte døde om mens dei sprang. Kroppen var utslitt, men dei var for dopa til å kjenne faresignala.

Bibelen seier at vi òg kan springe utan i verte slitne. Kva er dette? Er det Karl Marx sin påstand om at "religion er opium for folket" som her vert stadfesta? Det er nok ikkje snakk om fysisk trøttheit, eller psykisk slit og stress. Gudstru kompensere ikkje for skrøpeleg kondisjon, overarbeid, dårleg planlegging og mangelfull disponering av tid. Som kristne er vi under same kår som alle andre menneske. Kristendom er ingen turbo som sender oss sorglaust gjennom livet. Livet er herleg, men også slitsomt.

Løpet går mot evigheten. Vi menneske vert fort trøtte, og har lett for å gje opp, utan kraft og vilje til å fullføre. Alle blir trøtte og snubler (v 30). Hemmeligheten ligg i å stole på Guds kraft. Mange prøver å kjempe seg vidare med eigne krefter. Men det er dei som venter på Herren som får ny kraft. Sjølv den som ingen krefter har, kan få stor styrke, om han berre har tid å vente på Gud (v 29). Ingen vert frelst av eiga kraft, men alle kan bli frelst ved Guds kraft.

Timeout

- ⇒ Korleis har du tenkt å kome deg til himmelen? Åleine eller ved Guds kraft?
- ⇒ Kva vil det seie "å vente på Herren"?

14. Om eit lem lid

1.Kor 12,26 *Om éin lem lid, då lid alle lemene med.*

Den som har brukke ein fot eller arm veit at det ikkje bare er foten eller armen som då har vondt. Heile kroppen vert fylt av smerte. Uansett kva kroppsdel du rører på, så verker det.

Bibelen liknar forholdet mellom kristne med ein kropp. Mange kroppsdelar, men ein kropp sett til å tene Gud og kvarandre. Det er ikkje likegyldig korleis det går med dine medkristne. Deira liding er di liding. Ein svak kroppsdel svekker heile kroppen. Så ta vare på kvarandre.

Timeout

- ⇒ Har dette noko å seie for ditt forhold til menneska rundt deg? Kva med dei du ikkje likar?
- ⇒ Kor vil du plassere deg sjølv på denne "kroppen"?

15. Eit liv som diltar?

Dei som spring etter andre, får mange sorger

Mennesket er eit flokkdyr. Vi kan snakke med store ord om individualisme, media og reklamebransje tutar øyra våre fulle om personleg image og stil. Samtidig er vi livredde for å skilje oss ut frå mengden, for å sjå anleis ut, for ikkje å følge moten, for å meine noko anna enn det som er vanleg å meine. Vi spring etter andre, og trur det skal sikre oss lykke.

Bibelen har eit anna perspektiv. Den som diltar tankelaust etter alle andre, dei får mange sorger. Det kan spare oss for kortsiktig trøbbel, men før eller siden fører det oss inn i sorger og bekymringar. Det er dumt å følge mengden dersom mengden er på veg mot stupet.

Gud kaller oss til å vere anleis, til å gå mot straumen. Til ikkje å godta påstandar og meiningar utan å sjekke mot Bibelen, til å seie frå når nokon gjer urett mot andre, til å vise at livet har andre verdiar enn dei som vert formidla i vekeblad og reklame. Gud seier at vi er lys og salt i verda. Det kan føre oss opp i vanskelege situasjonar, men vi vil oppleve glede ved å leve i samsvar med Guds Ord. Gud vender motgang til velsigning for den som følger han.

Sjå 1.Pet 4,13

Timeout

- ⇒ Stemmer det at vi er "flokkdyr", og har du opplevd å bli med på ting du ikkje ville?
- ⇒ Kva konsekvensar trur du det får for deg om du skulle leve heilt etter det Bibelen seier?

ILLUSTRASJON: Bruk ringleikane på nr 72/73 i Idèbank for sportsleikar. Lat nokre prøve å springe motsatt veg av dei andre for å vise kva som kan skje når ein prøvar å gå mot stramen

16. Fritt fall

Rom 8,24 *For i håpet er vi frelste. Men eit håp som ein kan sjå, er ikkje lenger noka håp – kvifor skulle ein håpe det som ein alt ser?*

"Å tru er som å kaste seg ut på 70 000 favners djup" sa den danske filosofen Søren Kierkegaard. Å ta i mot Jesus kan av og til opplevast på denne måten, som å kaste seg ut i lause lufta, som å hoppe i Trollveggen. Bryr Gud seg verkeleg om meg? Er der i heile teke ein Gud? Har Jesus verkeleg stått opp frå dei døde? Men Gud har gjeve oss løfte på at han vil ta i mot oss. Om vi ikkje alltid ser så klart, skal vi likevel få tru på og stole på Guds omsorg. For i håpet er vi frelste. Ver som små barn som slenger seg utfor kjøkkenbenken berre dei ser foreldra, utan å vurdere muligheten for at dei ikkje skal ta i mot.

Sjå Rom 10,17

ILLUSTRASJON: Bruk ein av trygghetsleikane du finn i idèbanken for sportsleikane (nr 86-90). Kast deg utfor scena eller spring mot ein vegg. Vil venene dine ta imot?

Timeout

- ⇒ Kva trur du det vil det seie å tru?
- ⇒ Kor og kva kjem trua av? Er trua ein religiøs prestasjon eller ei gåve?

17. Utvald

Joh 15.16 *De har ikkje valt meg, men eg har valt ut dykk, og sett dykk til å gå ut og bera frukt. Og frukta dykkar skal vara, så Faderen skal gje dykk alt de bed han om i mitt namn.*

Når vi skal velje lag til ein kamp eller konkurranse, vèl vi dei beste først. Dei dårlegaste vert ståande att til slutt. Vi dømmar personane ut frå prestasjonar og kva dei kan. Er målet å vinne, er dette i og for seg fornuftig tenkt. Verre er det når vi overfører denne tankegangen til den kristne arena og til kristne samanhengar. Dessverre gjer vi likevel dette så alt for ofte.

Vi dømer menneske etter det ytre. "Ho er ein god kristen, for ho gjer slik og slik." Eller "han må vi omvende, for vi treng slike ressurspersonar i forsamlinga." Vi vèl ut og plasserer personar etter ytre kvalitetar. Vi får det til å høyrest ut som det er vi med våre eigenskapar som skal gjere oss fortente til nåden. Men dette er feil! Det er ikkje vi som vèl å følge Jesus. Det er han som i sin nåde og kjærleik har valt ut oss til å få vere i samfunn med seg. Dette er ikkje ei utveljing på grunnlag av prestasjonar eller fortene, men på grunnlag av det Jesus har gjort for alle menneske. Utvald I KRISTUS er stikkordet. Gud valde ikkje ut det som var stort og flott i menneskeleg forstand, men det som var hjelpelaust og avhengig av han.

Sjå Ef 1,4; Rom 5,6-8 og 1.Kor 1,28-29

Timeout

- ⇒ Kva vil det seie å vere utvald i Kristus?
- ⇒ Når Jesus har valt oss, betyr det at vi slepp å velje?

18. Kristen kondis

Ef 6,18 *Bed til ei kvar tid i Anden med all bøn og påkalling. Ver årvakne i dette, og ver uthaldande i bøn for alle dei heilage*

Kva er bønn? Kva vil det seie å be? Indremisjonshøvdingen Ole Hallesby kalte bønn for "kristenlivets åndedrett". Å be er for ein kristen like viktig som å puste for eit menneske. Oksygen gjev liv og fornyar kreftene. Utan oksygen vert ein kvelt, og utan bønn vil kristenlivet døy ut. Skal ein overleve som kristen må "pusten" fungere. Derfor ber Paulus oss å be heile tida. Problemet er at vi gjer bønn til ein prestasjon. Men det er Anden som skapar bøna i oss, like naturleg som åndedrettet (vi treng ikkje konsentrere oss om å puste). Bønn er ikkje eit påbod, men eit tilbod! Når vi utføre fysisk arbeid må vi sjølvstøtt puste meir, og gjerne konsentrere oss om å puste. Slik krev òg arbeid i Guds Rike at vi ber, og at vi er "uthaldande i bønn" (merk at det er "i Anden"). Stoppar bøna vil kreftene til å tjene Gud forsvinne.

Sjå Rom 8,16 og 26; Kol 4,2

Timeout

- ⇒ Kva skjer når ein sluttar å puste, og kva kan få bøna til å stoppe opp?
- ⇒ Kva er forskjellen på eit påbod og eit tilbod, og kva lærer dette oss om bønn?

19. Hjelp til sjølvhjelp?

Rom 9,16 *Så står det ikkje til den som vil eller den som spring, men til Gud som syner miskunn*

Den som skal delta i eit løp, kort eller langt, har ikkje andre å stole på enn seg sjølv. Det står til at ein vil, og at ein spring. Her er ikkje hjelp å få av andre. Her må ein hjelpe seg sjølv.

Korleis er det i livet? "Gud hjelper den som hjelper seg sjølv", seier nokon. Og det er eit stykke på veg sant. Gud er ingen tilhengar av latskap! Men når det gjeld å bli frelst og nå fram til evig liv, er det lite vi kan gjere for å hjelpe oss sjølve. Vi kan ville og vi kan springe, men vi vil alltid kome til kort. Er det då noko hjelp å få? Guds miskunn! Han kan hjelpe, og han vil hjelpe, og Guds miskunn er det som avgjer i møte med døden og det evige liv. Skulle han berre hjelpe dei som kunne hjelpe seg sjølv, ville det vere smått stelt for mange av oss. Her er ikkje ein gong snakk om hjelp til sjølvhjelp, men Gud hjelper den som slett ikkje kan hjelpe seg sjølv.

Timeout

- ⇒ Kven kan motta hjelp frå Jesus
- ⇒ Kva trur du det betyr når Gud viser miskunn?

20. Dei ti bod

Sal 119,104-105 *Dine påbod gjev meg vit, difor hatar eg lygnestigen. Ditt ord er ei lykt for min fot og eit ljøs på min stig.*

Køyrer du go-cart eller rallycross vil det vere sikring langs bana i form av autovern eller kantstein. Det kan følest som dette gjer bana trangare og smalare, og mulighetene for å ta snarveg er begrensa. Men misser du kontrollen vil du likevel være glad for at dei er der.

Guds bod har ein tilsvarande funksjon overfor oss menneske. Dei er ikkje sett der for å gjere det trangt og vanskeleg, men for å vere til hjelp, vegleiing, og sikkerhet. Utan dei som rettesnor for liv og samliv er det farleg å vere menneske.

Sjå Ord 6,23

Timeout

- ⇒ Kva er forskjellen på full fridom og fullkommen fridom?
- ⇒ Kva trur du Gud tenkte når han gav menneska boda?

BALLSPEL

21. Å bomme på mål

Rom 3,11-12 *Det finst ikkje éin som er vitug, ikkje éin som søker Gud. Alle har vike av, alle er vortne duglause. Det finst ikkje nokon som gjer det gode, ikkje ein einaste.*

Vi kjenner situasjonen: Frispeling på midtbana, ei kjapp forsering langs sida, presist innlegg foran mål, keeper på bærtur og spissen kan umarkert sette ballen i ope mål. Han kliner til, og eit unisont "Ååå, synd!" lyder frå publikum i det ballen forsvinn over tribunetaket.

Og dei har så rett så rett! Grunnbetydninga av begrepet synd i Bibelen tyder nettopp å bomme på målet, ha feil retning i livet. På veg bort frå Gud. Versa i Romarbrevet seier litt om den håplause situasjonen vi menneske er i. Ikkje berre manglar vi viljen til å treffe mål, men vi manglar evnen. Og det er måla som tel! (i beste fall vert det eit par fine sjølvsmål)

ILLUSTRASJON: Ta ein ball med ut i salen, legg den godt til rette, sikt inn, ta god fart, og klem til mot mål (pass på å bomme !). Forklar så poenget.

Timeout

- ⇒ Når du ser rundt deg i verden i dag, kan du då sjå nokre slike "bommar"?
- ⇒ Og kva med deg sjølv? Bommar du?

22. Eit liv i bortedrakt

Joh 17,16-18 *Dei er ikkje av verda, liksom eg ikkje er av verda. Helga dei i sanninga! Ordet ditt er sanning. Liksom du har sendt meg til verda, har eg sendt dei til verda.*

Skal det vere mogleg å følge med i lagidrett, er det nødvendig at laga har drakter som ein kan sjå forskjell på. Når to lag med tilnærma like drakter møtest, må difor bortelaget bytte ut si drakt med ei bortedrakt. Slik er det òg for oss som er kristne. Vår heimebane er eigentleg i himmelen, men foreløpig lever vi våre liv i denne verden. Men vi skal skilje oss ut. Bibelen formanar oss til å leve anleis enn våre medmenneske, i kjærleik, tilgjeving, reinleik. Endå viktigare er det som står om å ikle seg Kristus. Det er som om Jesus trer si reine rettferdskappe over våre skitne filler. Det er vår bortedrakt. Så lenge vi er i verda, vil den nok alltid vere grå og flekkete. Og for ikkje å forsvinne i mengden må vi dagleg rense den i Jesu blod. Men dag skal vi få ei ny og rein "heimedrakt" som aldri meir skal skitnast til. Då er vi heime i himmelen.

Sjå Joh 15,19

ILLUSTRASJON: Plukk ut 6 stk med like kle, og be dei begynne å spele fotball. Antakeleg litt forvirrande. Del så ut vestar til halvparten, og dei vil straks vite kven som er på lag.

Timeout

- ⇒ Kva er eigentleg forskjellen på ein kristen og ein ikkje-kristen?
- ⇒ Korleis skal dette vise seg i livet?

23. A og B-lag

1.Pet 4,10 *Etter som kvar har fått ei nådegåve, så ten kvarandre med den som gode hushaldarar over Guds mangfaldige nåde.*

I idretten er det stor skilnad på topp og botn, på A-lag og B-lag. Og driv du toppidrett, så er det slik det må vere. Vi er snare til å tenke at slik er det i menigheten òg. Nokre frimodige, fromme og flinke A-kristne, og andre beskjedne og uåndelege B-kristne. Predikantar, prestar og misjonærar i gruppe A, og vi andre som knapt tør nærme oss talarstolen i gruppe B.

Bibelen gjev lite medhald i ein slik tankegang. På Jesu "lag" er det plass til og bruk for alle. Alle har vi fått ei nådegåve. Ikkje for å sole oss i glansen og imponere andre, men for å tjene kvarandre. Teneste i Guds Rike er lagarbeid. Resultat avheng av vår evne til å gjere andre gode, spele dei fri, for å bruke eit slikt uttrykk, og ikkje egoistiske soloraid. Ei blanding av kreativitet og organisering. Som på fotballbana er ein innimellom avhengige av at nokon går foran og tek ansvar, men dei andre vert ikkje mindre viktige av den grunn!
Sjå 1.Sam 16,7

Timeout

- ⇒ Kva eigenskapar trur du ein må ha for å kunne tjene i Guds Rike?
- ⇒ Kva eigenskapar ser Gud etter?

24. Den perfekte pasning

Joh 19.30 *"Det er fullført!" Og han bøygde hovudet og anda ut.*

Fotball dreier seg i stor grad om å få pasningsspelet til å fungere. Dette er òg avgjerande for å kome til målsjansar og score mål. Spelarane er konstant på leiting etter gode pasningsmuligheiter, og alle drøymmer om å legge den perfekte pasninga. Det handlar om timing, retning, kraft og presisjon. I tillegg må medspelarane gjere seg spelbare. Forutsetjinga for den perfekte pasninga er i tillegg at nokon tek imot i andre enden. Du kan vere så følsom på foten som du vil. Er ballen "utan adresse" (for å seie det med Arne Scheie) og ingen tek imot ballen, er pasninga meningslaus.

Vi har vore inne på menneska si hjelpeløyse foran mål (nr 15). Vi klarer ikkje og vil ikkje treffe mål. Jesus har gjeve oss den perfekte pasninga, ei lissepasning det er umogleg å bomme på. Den er fullkomen, alt er ferdig. Vi har bare å sette ut tåa. Dessverre er det mange som fortsatt ikkje vil treffe mål. Nokre tørr ikkje, andre gidd ikkje, mange gøymer seg bak motspelarar, og mange har aldri sett at pasninga kom. Vil du vere med og gjere folk merksame på "pasningen"?

ILLUSTRASJON: Mogleg å dramatisere ved å sentre ein ball, og ein eller fleire medhjelparar

Timeout

- ⇒ Kvifor er det så mange som ikkje vil ta imot "gåvepasninga" frå Jesus?
- ⇒ Kva kan gjerast for at fleire skal ta imot?

25. Å vinne menneske

2.Kor 5,11 *Då vi såleis kjenner otten for Herren, prøver vi å vinna menneske.*

Vi har alle spelt kanonball. Dei fleste andre ballspel har som hensikt å score mål eller vinne poeng. I kanonball er det om å gjere å ta motspelarane ved å treffe dei med ein ball. Det er om å gjere å vinne menneske! Så kan spelet bølge fram og tilbake. Nokre vert tekne, andre skyt seg fri. Men før eller sidan når alle på det eine laget er tekne, vil bare kongen vere att.

Slik er det å drive evangelisering og misjon. Vi skal vinne menneske! Biletet har si begrensing. Dei du "vinn" i kanonball vert ikkje medspelarane dine. Dei vert midlertidig sett ut av spel, men kan fortsatt utgjere ein trussel. Når vi søker å vinne menneske for Gud, så er det for å få dei på vårt lag og verte våre medspelarar for å vinne endå fleire. Men begge lag har sine "kongar". Jesus er vår konge som ein gong stod åleine att for å ta imot Guds straff over synda. Han kom sigrande ut av denne kanonaden, og snart vil djevelen vere den som må stå fram til dom. Gjev han då stod att åleine! Så lat dykk vinne for Kristus så de er på rett side når denne dagen kjem.

ILLUSTRASJON: Kan nyttast ein gong de har spelt kanonball

Timeout

- ⇒ Kva måtte Jesus gjere for å vinne deg?
- ⇒ Har vi rett til å halde evangeliet for oss sjølve?

26. Dommaren ser på si klokke

2. Pet 3,3-4+8-9 *Fyrst og fremst skal de vita dette, at i dei siste dagar skal det koma spottarar med spott. Dei fer fram etter sine eigne lyster og seier: Kva har det vorte til med lovnaden om hans atterkome? For frå den tid då fedrane sovna inn, er og blir alt slik det har vore frå verda vart skapt. Men éin ting må de ikkje vera blinde for, mine kjære: For Herren er éin dag som tusen år, og tusen år som éin dag. Herren dryger ikkje med lovnaden, slik somme held det for dryging. Men han har tolmod med dykk, for han vil ikkje at nokon skal gå fortapt, men at alle skal koma til omvending.*

I 2006 år har vi kristne venta på at Jesus skal kome att. I 2006 år har folk sett rart på oss på grunn av dette. Alt er jo som det alltid har vore. Skjønar vi ikkje at vi blir lurt?

Teksten peikar på tre ting i denne samanhengen:

- 1) Gud har eit anna tidsbegrep. For Gud er ein dag som tusen år, og tusen år som ein dag
- 2) Det er visse ting som skal skje før Jesus kjem att, såkalla endetidsteikn. Krig, hungersnaud, jordskjelv og naturkatastrofer. Dette er for så vidt ting som alltid har vore der, men det skal tilta i styrke fram mot Jesu gjenkomst (Matt 24,6-7). Forskarar kan stadfeste at det aldri har vore så stor jordskjelv-aktivitet som i vår tid. Dommaren ser på si klokke. Det går mot full tid.
- 3) Det er eit teikn som er viktigare enn alle andre, og det er knytta til misjon og forkynnelsen av evangeliet for alle folkeslag (Matt 24,14). Og her ligg nøkkelen til å forstå kvifor Jesus ikkje har kome att. Jesus er ikkje treig, men tolmodig. Han vil ikkje at nokon skal gå fortapt, men at alle

menneske skal bli frelst (2. Pet 3,9). Gud har forlenga speletida for at flest mogleg skal få muligheten å ta i mot han. Vi er på overtid! Har du benytta deg av denne ekstra muligheten?

FRILUFTSLIV

27. Å bære si eiga bør

Gal 6,5 *For kvar skal bera si eiga bør.*

Du skil ein erfaren turgåar frå ein uerfaren ved eit blikk på sekken. Den erfarne tek med det han treng. Den uerfarne pakkar utstyr for alle tenkelege og utenkelege forhold, og får lide for det etter som bakkane vert bratte og lufta tynn. Naturopplevingane forsvinn i ei sky av svette og høglydt stønning. Slik vert han ei plage, sinke og bør for både seg sjølv og turkameratane.

Mange går gjennom livet med alt for mykje baggasje. Dei lesser på seg alle slags bekymringar og oppgåver, og slit ut omgivelsane med endelaus syting og klaging. Stopp opp og pakk sekken på nytt! "Travel light" er oppskrifta på rask og smertefri forflytting. Ta ikkje på deg meir enn du orkar, og legg bekymringane hos Jesus. Ta tid til å nyte livet, opplev fellesskapet med turkameratane, dine medkristne, og få overskot til å dele "turgledene" med slekt, vener og naboar. Ein utslitt og sur turgåar er ingen god ambassadør for friluftslivets velsignelsar.

Sjå 1.Pet 5,7: Matt 11,28

ILLUSTRASJON: Ved hjelp av ein sekk med diverse innhald

Timeout

- ⇒ Kva bører kan vi menneske ha, eventuelt lage oss?
- ⇒ Kva seier Jesus vi skal gjere med børenne?

28. Bær børenne for kvarandre

Gal 6,2 *Ber børenne for kvarandre, og oppfyll på den måten Kristi lov.*

Med få linjers mellomrom har Paulus to motseiande utsagn. I vers to skal vi "bære børenne for kvarandre", og i vers fem skal "ein kvar bære si eiga bør". Har han vore trøtt Paulus?

Liksom ein kvar turgåar har ansvar for å ikkje ta med seg meir enn han sjølv kan bære, er det òg ein gylden regel at ein har ansvar for turkameratane sine. Er det ein som byrjar å henge med tunga, så skur du ikkje opp tempoet. Då slakkar ein ned, tek ein pust i bakken, og om nødvendig overtek litt av vedkommande sin oppakning. Slik hjelper ein kvarandre fram til målet. Neste gong kan det vere du som ikkje har dagen og treng ei hjelpande hand.

Denne haldninga må vi òg ha i kristenlivet. Vi må gjere vårt beste for ikkje å vere til bør for nokon. Samstundes må vi ha augene opne for dei som treng hjelp. Og vi må sjølve vere villige til å ta i mot hjelp når vi treng det. Det er tragisk å gå i lag med utslitne folk som på grunn av stoltheita si nektar å ta i mot ei hjelpande hand. Resultatet vert ofte at dei tek skrekken, og på neste tur vert

dei heller att heime. Mange har falle i frå trua på grunn av at dei ikkje fekk hjelp, eller ville ta i mot hjelp når problema hopa seg opp.

Sjå Rom 15,1

ILLUSTRASJON: Bygg vidare på illustrasjonen til forrige andaktsforslag

Timeout

- ⇒ Korleis kan vi hjelpe kvarandre med børenene?
- ⇒ Kvifor er det mange som ikkje vil ta imot hjelp, sjølv om dei slit tungt?

29. Eit anker for sjela

Heb 6,19 *Denne vona har vi som eit anker for sjela, eit som er trygt og fast og når inn til det som er innanfor forhenget,*

Eit viktig del av fjellklatring er å ikkje falle. Men i tilfelle så skulle skje, set ein sikringar, eller forankringar i fjellet, som skal stoppe fallet. Det kan vere tidkrevande og slitsamt arbeid, og ofte kan ein verte freista til å sette færrast mogleg. Det kan derimot verte skjebnesvangert.

Det er mange typar sikringar. Nokre er lette å handtere, men gjev mindre sikkerhet, andre er tunge og klumpete, men gjev større grad av sikkerhet. Det sikraste du kan bruke er eit såkalla topptau. Då er tauet forankra på toppen, og du klatrar frå botnen og opp. Det er ikkje så spanande og prestisjefylt som friklatring, men det skal mykje til å falle ned.

Mange har ein livsførsel som liknar friklatring. Høg risiko og få sikringspunkt. Når dei fell er det ingen ting som fangar dei opp. Trua på Jesus er eit topptau med forankring like inn i himmelen. Men det er ikkje nok å klatre langs tauet og prøve å gripe det når ein ramlar. Du må vere festa i tauet heile tida, men då er du til gjengjeld trygg, sjølv om du mister taket.

Sjå Sal 119,9

Timeout

- ⇒ Kva "sikringar" kan vi bruke for å ferdast trygt gjennom livet?

30. Om fjella rasar

Jes 54,10 *For fjella kan vel vika, og haugane rikkast, men mi miskunn skal ikkje vika frå deg, og mi fredspakt skal ikkje rikkast, seier Herren, han som forbarmar seg over deg.*

Få ting er så mektig, majestetisk, traust og sikkert som fjell. Vi tenker sjeldan på at det kan utgjere nokon trussel, men likevel veit vi at dei kan vere farlege. Innimellom rasar det, og av og til får det katastrofale følger for dei som er i nærleiken.

Men om fjella går i grus står Guds nåde fast. Det kan òg vere andre ting i livet som sviktar. Ulykker, sjukdom, død, arbeidsløyse, stryk på eksamen, oppløyste familiar, kjærleikssorg, vår eiga og andre si synd kan skape jordskjelv i tilværelsen. Gud har lova å vere der som eit fast punkt midt i alt det ustabile. Og fredspakta frå Golgata skal aldri i evigheit rikkast!

Sjå Jes 49,15: 1.Kor 3,11

Timeout

⇒ Kan det vere ein gud med så mykje vondt i verda?

⇒ Kor er Gud når folk lir?

31. I ferdigtrakka løype

Heb 10,20 *Til den har han vigsla ein ny og levande veg for oss gjennom forhenget, det er hans kjøt.*

Å gå på ski i djup snø og ukjent terreng er langt frå lett. Betre er det då å ha eit oppgått skispor å følgje, både fordi det lettar det fysiske slitet, og fordi det høgnar sjansen for å kome dit ein skal. Jesus har gått opp spora som fører til himmelen. Ein ny og levande veg, fordi han som sjølv er vegen, er levande! Det er ikkje juks å bruke dei same spora som han, men det er hans klare ønske at vi skal det (1.Pet 2,21). Og han vil gå med oss på vegen. Om vi slit i motbakkane eller trynar i utforkøyringane, så er han rett ved sida for å hjelpe oss på beina.

Sjå Joh 14,6

Timeout

⇒ Kva betyr det at Jesus er vegen? Er det andre muligheter for å kome til himmelen?

⇒ Kva vil det seie å gå i Jesu fotefar?

32. Utan fortid

Fil 3,14 *Men eitt gjer eg: Eg gløymer det som ligg attanfor og strekkjer meg etter det som er framanfor, og jagar mot målet, til den sigersprisen som Gud har kalla oss til der ovanfrå i Kristus Jesus.*

For ein skientusiast kan ingen ting målast med å stå på toppen av ein bakke med urørt laussnø. Det er berre å gje alt, la det stå til og håpe det beste. Spora etter deg fortel korleis det gjekk. Gjekk det bra, går spora i elegante svingar og vitnar om suksess. Gjekk det mindre bra, vil usymetriske svingar og djupe holer vitne om fiasko. Umogleg å bortforklare, men ein må gløyme dette og satse for fullt i neste bakke. Ein vert berre betre ved å utfordre grensene.

Å leve kan samanliknast med dette. Vi sett spor der vi går fram. Nokre vitnar om søt suksess, andre om bitre nederlag. For mange vil fortida forfølge dei i livet. Men her inviterer Jesus oss til å legge fortida bak oss og rette blikket mot framtida. Det har vorte sagt at ein kristen er ein person utan fortid. I og med Jesu tilgjeving er alle feil og nederlag viska ut. Alt er gløymt hos Gud, og slik vil han òg at vi skal tenke. I staden for å henge fast i fortida skal vi strekke oss mot det som ligg framfor. Det vil verte fleire nederlag, men livet vil verte krona med seier.

Sjå 1.Joh 1,9

Timeout

- ⇒ Vi skal lære av våre feil. Er det motsetning mellom dette og å gløyme fortida?
- ⇒ Kva er det Jesus vil vi skal strekke oss mot?

33. Orienteringsløp

2.Tim 3,14-17 *Men bli du verande i det du har lært og er overtydd om. For du veit kven du har lært det av, og heilt frå barndomen kjenner du Dei heilage skriftene, som kan gjera deg vis til frelse ved trua på Kristus Jesus. Heile Skrifta er innanda av Gud og nyttig til lærdom, til overtyding, til rettleiing, til oppseding i rettferd, så Guds menneske kan vera fullkome, dugande til all god gjerning.*

Å vere menneske er som å delta i eit orienteringsløp. Oppdraget er å kome seg frå punkt A til punkt B. Du har eit par grunnleggande reglar og du får utdelt kart og kompass, men valg av rute og løpsopplegg må du gjere sjølv.

Vi vert kasta inn i livet med den oppgåva å leve livet frå vogge til grav. Kor går vegen og kva rute skal eg velge? Nokre prøvar å lese Bibelen som ei kartbok som skal vise veg kvar gong dei står i eit vegkryss. Det vert feil! Fridomen er som regel stor til å velge den vegen gjennom terrenget som passar best for deg. Bibelen seier lite om kva du skal verte, men mykje om korleis du skal vere. Den gjev retningslinjene og "køyrereglane" gjennom livet, men ikkje klare svar om yrke og val av ektefelle. Den kan gjere vis til frelse ved trua på Kristus Jesus, gje lærdom og rettleiing. Vegen heiter Jesus, og Den Heilage Ande sørger for å halde oss på den.

Timeout

- ⇒ Kva gjev Bibelen svar på og hjelp til?
- ⇒ Kva gjev Bibelen ikkje svar på?

Bruk fantasien

Bruk Jesus-forteljingar

Det er personen Jesus ungdomane må bli kjent med. Den beste måten dette kan skje på, er at dei får høyre og sjå kven og korleis han er. Det kan vere nyttig å friske oppatt historiene frå barnebibelen og lærdomen frå søndagsskulen.

Bruk likningane

Jesus sjølv brukte bilete og likningar frå natur og kvardagsliv, så her er det mykje å hente og lære. Likningane må ikkje tolkast ihjel. Dei er enkle forteljingar med eit viktig hovudpoeng. Ofte omhandlar det mellom-menneskelege forhold, men nøkkelen til å forstå dei ligg ofte i å sjå at det er seg sjølv Jesus talar om.

Forklar bibelske begrep

Det er vanskeleg sjølv for oss som er kristne å forstå dei ulike bibelske begrepa rett. Vi trur vi kan det så greit, men det er fort gjort at vi både blandar og misforstår meiningane. Bruk gjerne tid på å forklare dette.

- Frelse:
- Tyder å redde nokon frå fare / berge frå den visse død
 - Føre gjennom ein trang passasje og inn i roleg farvatn
 - Det norske ordet "frelse" kjem av "frihals". Brukt om slavar som vart sett fri
 - Luk 1,77 – frelse er å få tilgjeving frå synd
 - Jer 17,14 – Gud er den som må frelse
- Omvending:
- Ikkje moralsk forbedring
 - Ny kurs retta mot Gud
 - Omvendinga ikkje første steg oppover, men den totale hjelpeløyse der ein bare kan rope på Gud
 - Jer 31,18 – Gud er den som må omvende oss
- Tru (andakt 11):
- Er tru å halde noko for å vere sant? Djevelen trur òg på Gud
 - Er tru å vere lydige mot Gud? Kva når vi er ulydige?
 - Er tru å ha tillit? Bibelen legg hovudvekta på å ha tillit
 - Mark 9,24 – Tru betyr ikkje absolutt fråver av tvil
 - Heb 11,1 – Tru er å håpe det ein ikkje ser
- Nåde:
- Tyder gunst eller velvilje
 - Gud ser med velvilje på oss for Jesu skuld
 - Umogleg å gjere seg fortent til å få nåde
 - Ef 2,8 – må takast mot i tru
- Rettferdiggjering:
- Gjort rettferdig for Gud ved det Jesus har gjort
 - Rom 4,1-8 – rettferdiggjort ved tru
 - Rettferdiggjeringa er punktuell, dvs at det er noko som skjer ein gong, i det øyeblikk du lukkar Jesus inn i hjertet
 - Kan ikkje verte meir eller mindre rettferdiggjort
- Helliggjørelse:
- Ein prosess som kjem etter rettferdiggjeringa
 - Gal 4,19 – helliggjørelse er å verte meir lik Jesus

Lov:

- Guds vilje for menneska
- Krev det fullkomne: "Du skal! Du skal ikkje!"
- Lova viser ingen nåde mot den som ikkje held boda

Evangelium:

- "Den glade bodskap"
- Krev ingen ting, men gjev bare nåde og atter nåde
- Rom 5,20 – Guds nåde større enn vår synd (og den er stor!)

Hjelp å få

Du treng ikkje stå åleine og tru at du må omvende kameratflokken din kun ved eigen innsats. Det er hjelp å få. Bruk den!

Forsamlinga: Inviter deltakarane til forsamlinga di, eventuelt ha egne samlingar

Blad: NLM har blad for alle aldersgrupper. Kontakt oss for mer informasjon.

Leir: Kontakt kringskontoret og få tilsendt leirprogram. Utfordre deltakarane til å reise. NLM Ung ved hovudkontoret arrangerar òg Sommertreff for ungdomsskuleelevar og Ungdommens Landsmøte for ungdom over 15. Her møter dei kristne ungdomar og eit kristent miljø. Kontakt oss for program.

Skular: Misjonssambandet driv mange skular av ulikt slag. Folkehøgskular, vidaregåande skular, bibelskular og høgskular. Begynner folk her, kan dei vere under forkynnelse i mange år. Kontakt skulane direkte for skuleplanar, eller henvend deg til hovudkontoret om du treng hjelp

Misjon

Misjon skal ha ein naturleg plass i allidrettsgruppene. Når vi starter opp med allidrettsgrupper er det fordi "Jesus døydde for alle, for at dei som lever, ikkje lenger skal leve for seg sjølv, men for han som døydde og stod opp for dei" (2.Kor 5,15). Ungdom må få møte han som døydde og stod opp, og dei må verte leia inn i teneste for han, i Norge og i misjonslanda.

Dei som har spelt handball kjenner til tre-steps regelen. Ein kan ikkje ta meir enn tre steg med ballen i hendene før ein må sprette den, sentre eller skyte. Noko slikt kunne vi trenge for oss kristne òg. Tre-steps regelen tvingar handballspelarane til å halde ballen i bevegelse, ellers vert dei avblåst. Evangeliet har ein lei tendens til å stoppe opp hos oss. Vi er så alt for flinke til å halde på ballen, og så alt for dårlege til å sende den vidare; som om vi har klister på fingrane. Allidrettsgruppene vert forhåpentlegvis arenaer der evangeliet vert sendt vidare, og nye vert utfordra til å sende det endå lenger ut.

Å integrere misjon i allidrettsgruppene og samlingane er ei stor utfordring. Det må ikkje stå på programmet kvar gong, men deltakarane bør få nærkontakt og kjennskap til misjonsarbeidet, og etter kvart sjølve verte engasjert i og forplikta på misjonsbefalinga.

Korleis skal dette skje? Lysbilete og høgtlesing frå Utsyn er neppe det som kommuniserar best overfor denne målgruppa. Å berre informere om misjon og misjonens arbeid er heller ikkje vegen å gå. Det må knytast direkte og personlege band til arbeidet. Ungdomane må få erfare at det er viktig det dei er med på, at innsatsen dei gjer er av betydning for andre, at dei mister noko om dei ikkje er med. Dette må gjerast konkret, og då er det ofte mest tenleg å engasjere seg i konkrete prosjekt. Sett konkrete mål, for eksempel for kor mykje pengar de vil samle inn. Følg òg utviklinga i prosjektet undervegs, både med dykkar innsamling og gjennom informasjon om prosjektet. Slik får ein synleggjort handfaste resultat.

Målsetjinga er å kunne opprette ein "bank" med diverse idrettsrelaterte prosjekt frå misjonsfelta. For eksempel fotballbane i Mongolia eller volleyballar til Mbulu Mbulu synoden. Idrett er eit tverrkulturelt språk, og i tillegg til å vere ein god formidlingsredskap for evangeliet, er det ypparleg u-hjelp til ungdommar med få andre fritidstilbod. Såleis skal det òg vere mogleg å engasjere dei av deltakarane i allidrettsgruppene som ikkje er kristne.

Her følgjer ei tipsliste for å gje nokre idear til korleis misjons-stoff kan flettast inn i samlingane.

På samlinga

⇒ **Vel eit prosjekt**

Oversikt over desse vert oppdaterte kvart år, og er å få tak i ved hovudkontoret.

⇒ **Informert om prosjektet**

Både om dykkar arbeid for å samle inn pengar, og om utviklinga ute. Vi skal prøve å halde dykk oppdaterte på utviklinga i dykkar prosjekt, enten ved info-brev, forhåpentlegvis internett etter kvart, gjennom direkte kontakt med ein kontakt-person på feltet, eller gjennom reportasjar i Ungdom og Tiden.

⇒ **Bruk blada våre**

Superblink, Ungdom og Tiden, Yapa og Utsyn er NLM sine blad for ulike aldersgrupper. Ungdom og Tiden er nok det bladet som passer best for denne gruppa. Her er mykje godt misjonsstoff. Kontakt Informasjonsavdelingen (sjå adresseliste), få tilsendt ei bunke og del ut. Tilby deltakarane 3 månader gratis-abonnement på bladet, og dei færraste takkar nei om dei får det tilbodet.

⇒ **Forbønn**

Ta tid til bønn under samlingane og be konkret for prosjektet, for misjonærene, for nasjonale medarbeidarar, for arbeidet i Norge, og spesielt for det som foregår rundt omkring i allidrettsgruppene.

Innsamling av pengar

⇒ Siembra – fast giverteneste for ungdom

Gje utfordringa til å gje eit fast månadleg beløp til misjonen. Det treng ikkje vera mykje. Pengane vil då enten gå til eit bestemt landsomfattande prosjekt, eller pengane kan øyremerkast dykkar prosjekt. Brosjyrer får de ved henvending til kretskontor eller hovudkontor.

⇒ Kyrkjekaffi/forsamlingskaffi

Bak nokre kaker og bollar, og spør om muligheten for å selje dette etter gudstenesten eller møtet på bedehuset. Det gjev ein mulighet for å presentere prosjektet for ei større gruppe, det skaper kontakt mellom allidrettsgruppa og forsamlinga, og det er ein måte å trekke nye menneske inn i miljøet og engasjementet i menigheten og på bedehuset.

⇒ Dugnad

Det er alltid nokon som treng litt ekstra hjelp innimellom. Det kan være potetplukking, flytting, julevask, rydde hagen osv. Snakk med kjente og heng opp lapp på butikken der de tilbyr tenestene dykkar mot eit passeleg bidrag til prosjektet. Er alle med på dette er det i tillegg veldig sosialt.

⇒ Sponsing

Gje lokale bedrifter og næringsliv ei utfordring om å støtte prosjektet.

⇒ Misjonsløp

Dette har vorte ein populær måte å samle inn pengar på, og igjen kan det vere lurt å alliere seg med næringslivet. Lag ei passeleg lang rundløype, for jogging eller ski, og høyr kor mykje bedriftene er villige til å betale for kvar runde folk spring. 1 kr, 2 kr, 5 kr? Sjølv sagt mot ei passende marknadsføring under arrangementet.

⇒ Turnering

Leig ein sal ei helg eller kveld eller natt. Invitèr klassekameratar, naboar, sambygdingar, byggefeltet, drabantbyen, kommunen osv til venskapeleg kappestrid. Lagkontingent og vaffelsal kan gje eit pent overskot til prosjektet.

4-kamp-turnering er ein artig turneringsvariant. Ei slik turnering kan avviklast som følger:

Organisering: ☒ Del hallen i fire med ei bane for

- Volleyball (Bruk tie-break reglar)
- basket
- innebandy
- fotball

Lag ☒ 7 personar på kvart lag og 3-4 lag i kvar gruppe

Tid: ☒ Mellom 8 og 12 minutt kampar i kvar grein

Avvikling: ☒ I innleiande runde spelar ein mot alle laga i gruppa i alle øvelsane
☒ 2 poeng for siger, 1 for uavgjort, 0 for tap
☒ I finalespelet kan ein trekke ei av greinane som ein konkurrerer i

3 Lag	1 runde	2 runde	3 runde	4 runde	5 runde	6 runde
Rød - Blå	Kamp a	Kamp d	Kamp g	Kamp j	Kamp m	Kamp p
Rød - Gul	Kamp b	Kamp e	Kamp h	Kamp k	Kamp n	Kamp q
Blå - Gul	Kamp c	Kamp f	Kamp i	Kamp l	Kamp o	Kamp r

Poeng	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	Sum
Rød	Kamp a	Kamp b	Kamp d	Kamp e	Kamp g	Kamp h	Kamp j	Kamp k	Kamp m	Kamp n	Kamp p	Kamp q	
Blå	Kamp a	Kamp c	Kamp d	Kamp f	Kamp g	Kamp i	Kamp j	Kamp l	Kamp m	Kamp o	Kamp p	Kamp r	
Gul	Kamp b	Kamp c	Kamp e	Kamp f	Kamp h	Kamp i	Kamp k	Kamp l	Kamp n	Kamp o	Kamp q	Kamp r	

4 Lag	1 runde	2 runde	3 runde	
Rød - Blå	Kamp a	g	m	
Gul - Grønn	Kamp b	h	n	
Gul - Rød	Kamp c	i	o	
Grønn - Blå	Kamp d	j	p	
Rød - Grønn	Kamp e	k	q	
Blå - Gul	Kamp f	l	r	

Poeng	1	1	1	2	2	2	3	3	3	Sum
Rød	a	c	e	g	i	k	m	o	q	
Blå	a	d	f	g	j	l	m	p	r	
Gul	b	c	f	h	i	l	n	o	r	
Grønn	b	d	e	h	j	k	n	p	q	