

Kilanda gamla Skola



***Kamratbana
Lägerskola
Kursen
Barnkalaset***



I härlig Natur och Kulturbygd

Kilanda gamla skola erbjuder många möjligheter för skolklass/lägerskola, klubben, föreningen, kursverksamhet eller barnkalas . Skolan är belägen i historisk kulturbygd med Kilanda säteri i centrum. Natur och forsande vatten på ett stenkast avstånd.

Skolan har ett en stor sal med plats för 60 sittande gäster. Ett kök med spis, kyl, mikro och porslin. Vid övernattnig finns 25 st madrasser för golvförläggning. Två toaletter och dusch i röda annexet. Liten fotbollsplan för spel och lek och i skogen en kamratbana med 9 st kluriga stationer där samarbetet i en grupp tränas i en lekfull form.

Två eldstäder/grillplatser, en i skogen vid kamratbanan, den andra i östra delen av fotbollsplan.

Friluftsutrustning till utlåning/uthyrning för lägerskola eller liknande finns.

Ägare av Kilanda gamla skola är Ale kommun och anläggningen bokas genom Ale Fritid via telefon eller Ale kommuns hemsida.

Webbadress: interforening.ale.se Telefon tis-tors. 9-12, 13-15 0303-330022

Ale kommuns verksamheter bokar anläggningen utan kostnad. Ale kommuns policy gäller ang. droger, dvs ingen alkohol på anläggningen. Hitta hit: Från E45 Alafors mot Alingsås 10 km, ta höger vid skylt Kilanda kyrka, då ser du skolan.



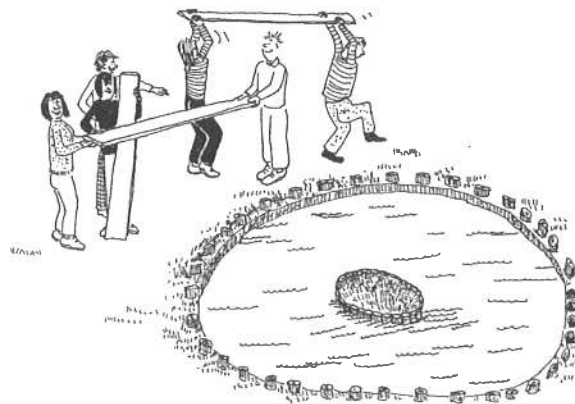
Här följer beskrivning av:

- **Kamratbanan**

Instruktioner för genomförande

- **Utrustning för:**

Lägerskola, Friluftsliv, Orientering, Lek, Övernattning/kök



Kamratbanan i Kilanda

Kamratbanan byggdes upp under läsåret 1991/-92 i ett skogsparti några hundra meter norr om Kilanda skola. I den trevliga gran- och blandskogen ligger de tio "stationerna" som bildar kamratbanan, på lagom avstånd från varandra (se skiss). Med hjälp av övningarna vid stationerna tränar man:

- Uppmärksamhet
- Initiativförmåga
- Problemlösning
- Rörelse
- Koordination
- Samarbete
- Hänsyn

Övningarna är upplagda så att hela gruppen skall samarbeta och lösa problem tillsammans. Deltagarna är aktiva hela tiden och man får en fin naturkontakt.

TIPS: Bra stationer att börja med för att "förstå" hur det fungerar är Stocken eller Bommen. "Svårast" att göra är Tjuvfiske, Replabyrint

För skolklasser, föreningsgrupper och personal på en arbetsplats är kamratbanan en ypperlig aktivitet för att lära känna varandra bättre och träna upp samarbetsförmågan. Använd gärna grillplatsen i "stationsområdet", bra som samlingsplats/vila. Tänk på brandfaran.

Ett stort tack till KFUK-KFUM på Sparrevikens lägergård. Vi har "lånat" en del övningar och idéer från deras kamratbana. Grundidéen kommer från Jersey School Conservation.

Ett tack går också till Janne Antonsson, Mikael Staaf och Björn Johansson i Skepplanda, som hjälpt till med "bygget" och till Gunnar Wahlin i Växjö för vissa illustrationer.

Kilanda, Maj 1992
Göran Klang

En upprustning av kamratbanan gjordes år 2001. Då kom Ryska lådan till och vägen upp grusades. Under stormen Gudrun blåste en hel del träd ner och vissa stationer flyttades. Tack till elever på Himlaskolan i Alafors för vissa illustrationer.

Alafors, Maj 2007
Johan Gustafsson

Kamratbanan renoverad och förbättrad, några stationer fått ny plats 2011/2013 av Ale Fritid. Kamratbanestationerna är numrerade i broschyren, på kartan och i verkligheten. Nya vandringsled har lagts ut, (klart sept 2013) se karta längst bak.

Innehållsförteckning

Förord/Historia	1
Kartskiss över kamratbanan	2
Förslag på upplägg, hitta till stationer.....	3
Övningar:	
Brobygget	4
Stocken	5
Ryska lådan	6
Plockepinn	7
Bommen	8
Långskidor	9
Guldtackan	10
Replabyrinten	11
Tjuvfiske	12
Instruktion rigga Tjuvfiske	13
Låd-labyrint	14
Karta vandringsleder (sept. 13)	15
Övrigt: Orientering/Friluftsliv/Lek.mm	16

OBS!

Våra eldstäder:

- elda inte när det råder eldningsförbud.
- elda inte dina sopor i eldstaden. Soptunna finns vid Kilanda skola.
- Det är jätte viktigt att du släcker glödbädden ordentligt efter dig. Det finns hinkar i förrådet på skolan, som du fyller med vatten och tar med innan ni eldar

Kilanda
Skola

Kamratbana

Skala 1:2000
Ekvidistans 5 m



KARTTECKEN

Höjdkurva	
Punkthöjd	
Byggnad	
Stig stor/liten	
Drivningsväg	
Stenmur	
Sten stor/liten	
Brant stor/liten	
Enskilt Träd	
Tomtmark	
Tät skog	
Brunn	
Källa	
Mosse	
Dike	
Asfalt/Grusyta	
Åker	
Öppen mark	
Stenblock	
Vindfällan	

STATIONER

- | | | |
|----------------|-----------------|------------------------|
| 1. Brobygget | 5. Bommen | 9. Tjuvfiske |
| 2. Stocken | 6. Långskidor | 10. Låd-labyrint |
| 3. Ryska Lådan | 7. Guldtackan | 11. Eldstad/Grillplats |
| 4. Plocke Pinn | 8. Rep-labyrint | |

Förslag på uppläggning

- Ålder: från ca 9-10 år (åk 3) och uppåt
- Gruppstorlek: 5-8 deltagare per grupp (men 3-10 går bra)
- En instruktör och/eller gruppansvarig per grupp
- Tid: 10-15 min per övning
- Arbetsgång
 - 1) Muntlig beskrivning
 - 2) Regler
 - 3) Gruppen planerar
 - 4) Gruppen genomför övningen och ledaren observerar, stöttar i "nödfall" arbetet, uppmuntrar till samarbetet och ger beröm.
 - 5) Problemet är inte löst förrän alla i gruppen har deltagit
 - 6) Samtal om hur gruppen klarade övningen
 - Vilka planerade?
 - Någon ledarroll?
 - Arbetade alla?
 - Hur hjälpte man varandra?
- Till några övningar behövs en del hjälpmedel som inte ligger vid stationerna.
 - Guldtackan- *guldtackan*
 - Replabyrinten- *ögonbindlar*
 - Tjuvfisket - *fiskerigg, fiskar, hink*

(*Detta hittar du förråd, röda annexet*)

Till stationerna hittar du längs markerad stig, stolpar med siffror visar riktning, dvs de kan ligga 5-50 meter från stolpen.



Brobygget station 1

(3 st regler/plankor finns i skåpet på stationen)

Uppgiften:

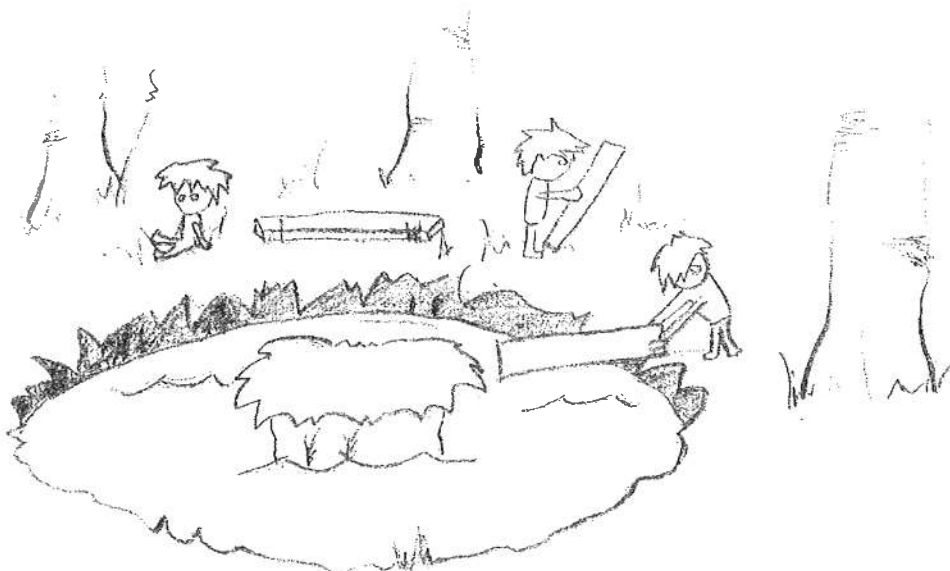
Här skall ni över en djup vallgrav (vatten rinner via en "flod" på öns bägge sidor) till en cirkelrund ö i mitten. Ni får inte hoppa över utan skall bygga en bro med hjälp av tre regler/plankor. Hela gruppen skall ta sig över till ön. (om stor grupp, är 6-8 st. bra att välja att stå på ön för att ha klarat uppgiften). Svårare alternativ: Gruppen tar sig till ön och sedan över på andra sidan. Hela gruppen skall börja på en sida av floden

Regler:

- Bron får byggas var som helst från vallgravskanten.
- Om bron rasar får man börja om från början.
- Ingen får stå eller gå i vallgraven/floden.
- Reglar/plankor får flyttas, hur ni vill men "flyter ej".

Diskussion:

- Kände ni er tvingade att använda alla tre reglerna?
- Tog ni vara på alla idéer? D.v.s. lyssnade ni in alla lösningar



Stocken station 2

Uppgiften:

Alla skall byta plats på stocken och stå i omvänd nummerordning. Först ställer gruppen sig längs stocken och varje person får ett nummer. Därefter stiger man upp på stocken i nummerordning. Problemet är löst då alla har bytt plats så att man står omvänd nummerordning.

Regler:

- Om någon kroppsdel eller klädesplagg skulle nudda marken, måste gruppen börja om från början. Eventuellt kan endast den som vidrör marken börjar om.

Kommentarer och alternativ:

- Gruppen kan få använda en stödkäpp, inga andra hjälpmedel är tillåtna.
- Alla ska stå upp hela tiden
- "Låga Stocken"/Plankan används vid halkrisk eller stora grupper (Belägen 8 meter söder om Stocken)



Ryska Lådan station 3

Uppgiften:

Håll hemligt så lång som möjligt, att lådan innehåller mindre och mindre lådor (fyra stycken)

Alla i gruppen skall börja med att kliva upp på den största lådan. Alla ska vara uppe på lådan i ca fem sekunder (räkna till fem alla på en gång eller sjung en barnvisa i fem sek . Därefter hoppar alla ner och den största lådan lyfts bort. Nu gäller samma sak med låda nummer två. Alla ska vara kvar uppe på lådan ca fem sekunder samtidigt.

Regler:

- Det gäller att hålla i varandra och stötta så mycket man kan.
- Inga kroppsdelar i marken under de fem sekunder.

Kommentarer:

- Hur hjälpte ni varandra.

Diskussion:

- Gick det bättre och bättre?
- Var det roligt?
- Att använda tyngdlagen/och balans är en del av lösningen



Plockepinn station 4

(Pinnarna finns i skåpet på stationen)

Uppgiften:

Släpp alla "pinnarna" på en gång, i en stor "huller om buller hög". Plocka en pinne i taget ur högen utan att någon annan pinne rör sig.

Regler:

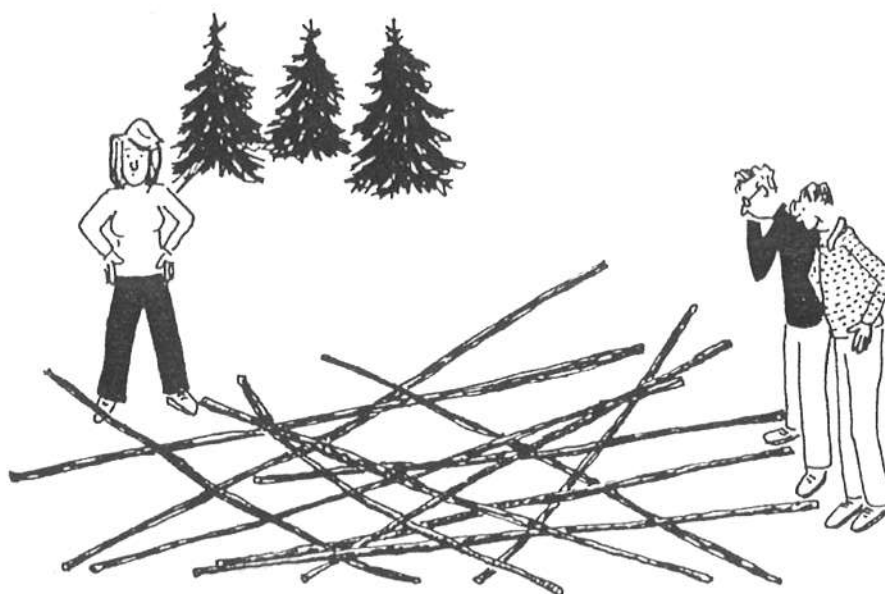
- Två personer måste hålla i varje pinne som lyfts bort.
- Alla ska hjälpa till lika mycket.
- Pinnarna skall ställas upp efterhand

Kommentarer och alternativ:

- Räkna hur många gruppen lyckades plocka utan att någon annan pinne rörde sig.
- Gör övningen en gång till och försök förbättra både samarbete och resultat.

Diskussion:

- Gick det bättre under andra försöket, varför?



Bommen station 5

Uppgiften:

Alla i gruppen skall över bommen (ena sidan till den andra)

Regler:

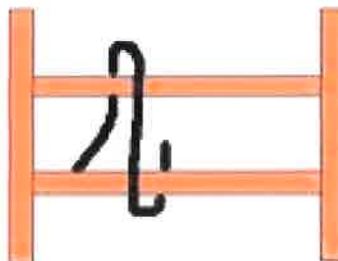
- Träden som bommen är fäst vid får inte vidröras/användas
- Inga andra "hjälpmedel" än gruppmedlemmarna är tillåtna
- De som kommit över bommen får inte hjälpa någon annan upp, men får naturligt vis vara mottagare

Kommentarer/alternativ:

- Var försiktiga! Knuffa inte över någon!
- Välj den svårare/högre bommen och gör en gång till

Diskussion:

- Hur kom "sista person" över?
- Finns det bättre sätt än ni gjorde tro?
- Hjälpte ni varandra på ett bra sätt?



Svarta tråden visar vägen.
Över den övre bommen och
under det undre.

Långskidor station 6

(Skidorna finns i skåpet vid station)

Uppgiften:

Att förflytta sig på "barmarksskidor" tillsammans med två eller tre kamrater. Dela in gruppen i två "skidlag" med tre eller fyra deltagare i vardera lagen. Varje lag får ett par skidor och skall först träna på att förflytta sig ca 10 meter. Markera därefter en sträcka med start och mållinje. Nu är det dags för "tävling". Grupperna startar samtidigt och båda lagen måste skära mållinjen exakt samtidigt.

Regler:

- När man förflyttar sig skall man ha en fot på varje skida.
- Alla rep måste hållas upp från marken.

Kommentarer och alternativ:

- Gå på någorlunda jämt underlag.
- Gå baklänges eller uppför.
- Samarbeta i en grupp med tre skidor
- En grupp tas tid på (utan att gruppen vet), nästa grupp skall komma så nära samma tid, tar bort "tävlingmoment"

Diskussion:

- Blev det mycket skrik, varför?
- Samarbetade någon grupp bättre, hur, varför?
- Är det bra att utse en ledare, varför?



Guldtackan över floden station 7

Uppgiften:

Gruppen kommer till en "flod" med "pirayor" i, efter de har hittat den "gömnda" guldtackan (göms av insruktör före gruppen kommer till stationen). Hela gruppen och guldtackan ska ta sig över floden. Pirayorna gör det olämpligt att gå eller hämna i vattnet. Som tur är hänger en lian där. Med den kan man svinga sig över floden, om man hjälper varandra.

(guldtackan hittar ni i förrådet på kilanda skolan)

Regler:

- Hitta guldtackan först
- Bestäm om man får slänga över guldtackan (till en mottagare)
- Man får inte vidröra vattnet (marken i ravinen mellan kullen och bergkullen)
- Ramlar någon i börjar gruppen om från början

Kommentarer och alternativ:

- Bara den som ramlar i börjar om.
- Mottagare är viktigt att ha.

Diskussion

- Samtal om att inte våga göra utmaningen, hur hanterar gruppen detta. Starkt att våga säga nej?
- Hur kan man hjälpa de som inte klarar att svinga sig över av egen kraft?
- Hur kändes det att klara sig, men ändå tvingas gå tillbaka, därför en kamrat föll i "vattnet".



Replabyrinten station 8

Uppgiften:

Labyrinten är ett skogsområde inhägnat av rep som är knutna i träden. På ett ställe finns en öppning. Gruppen skall med förbundna ögon hitta ut ur labyrinten. Deltagarna startar på samma gång från olika platser inne i labyrinten. Den första som hittar ut tar av bindeln och får stå vid "utgången" och vägleda kamraterna muntligt.

(OBS. ögonbindlar finns i förrådet i Kilanda skolan)

Regler:

- Det är inte tillåtet att krypa under eller kliva över repen.
- Man får inte smygtitta! Bindeln får inte tas av förrän man har nått utgången.
- Gå in i labyrinten och stå parvis, väl spridda. Knyt fast bindeln på varandra. Snurra två varv och sök er ut.

Kommentarer och alternativ:

- Det är bättre att gruppen sprider ut sig än att det grötar ihop sig.
- Man får prata med varandra och hjälpa till med råd och vägval mm.

Diskussion:

- Vilket var svårast?
- hjälpte den som hittade ut först de andra på ett bra sätt?
- Hur hjälpte ni varandra?



"TJUVFISKE" station 9

(Medtag svart hink förrådet med linor, fiskar)

Uppgiften: Fiska upp 3 st fiskar ur brunnen till respektive fångsthål.

Fisk-sorterna heter Lillis, Mellis och Storis.

Därefter räddas guldfisken som saknar vatten, genom att hissa hinken med vatten i och fyll det tomma guldfisk-"akvariet" så "Guldis" flyter upp och blir synlig. Vattnet skall rinna via rännan till "akvariet".

Se bif .monteringsbeskrivning av fiskelinor sid. 13

Regler:

- 1-3 st personer på varje "brygga"/vid varje lina, att använda fisklinan. Om fler än 1 vid varje lina, skall alla hålla i linan. "Kapten" handhar fiskekrok
Fiskarna får fångas i valfri ordning
- Svårt tjuvfiske: En brygga är "blind" eller flera. Tillåtet ha fiskekapten vid staketet som ger muntliga instruktioner

Kommentarer:

- Många saker att hålla reda på samtidigt

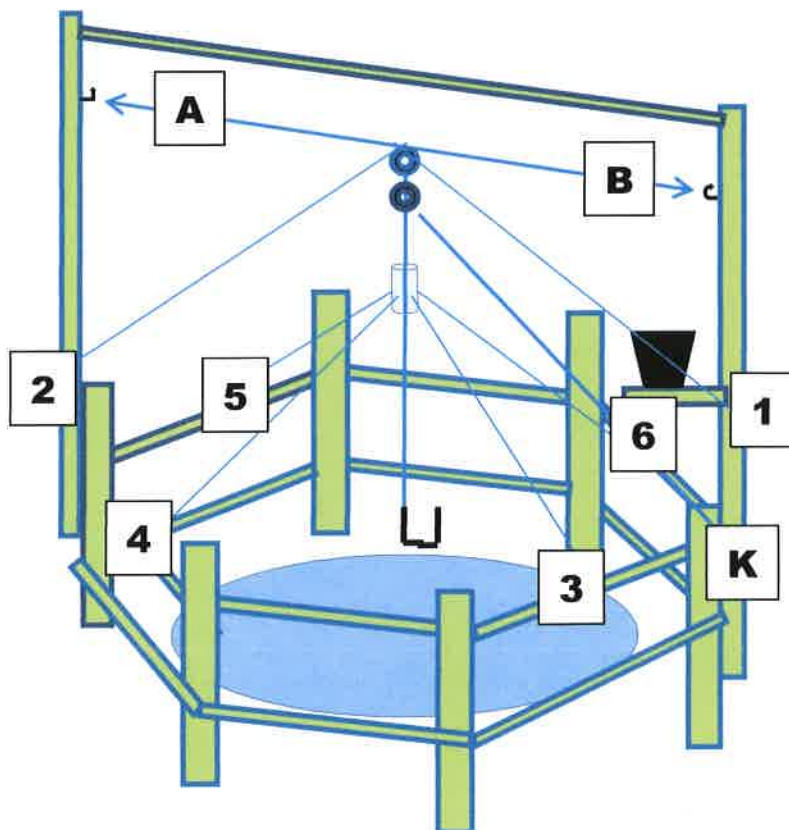
Diskussion:

- Vad var svårast, fisket eller vattnet till guldis?
- Vem bestämde?
- Hur fungerade samarbetet?



Instruktion "rigga" fiskelinor på Tjuvfiske

- **A:** fästes först, karbinhake
- **B:** Dra med "spännstumpen" och fäst karbinhake
- Lina **1** till **6:** läggs ut vid respektive siffra ovan ränne
- Lina **K** (grövre lina) (kapten) läggs vid **K**
- Ställ hinken tom på plattan
- Sätt "fiskarna" i vattnet, kasta inte



Låd-labyrinten station 10

(lådan finns i förrådet, annexet)

Plats för genomförande, fotbollsplanen

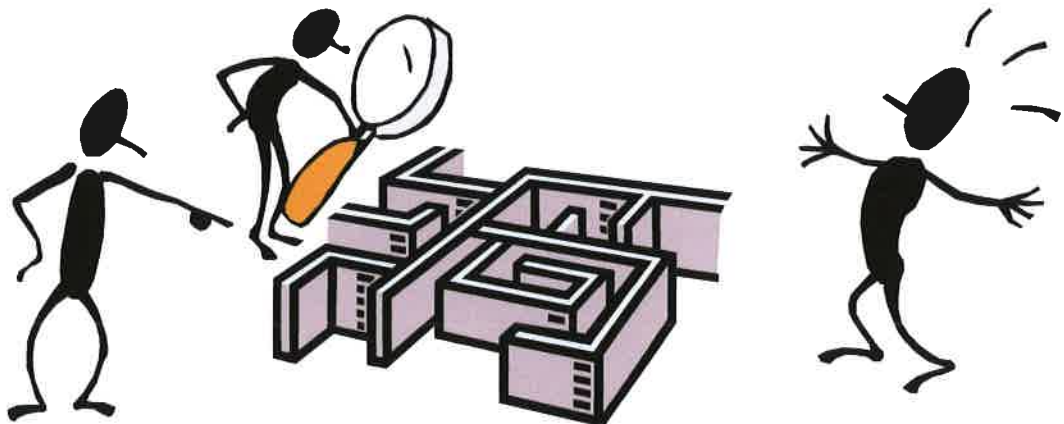
Uppgiften: Lotsa bollen (golfboll) genom labyrinten till det röda hålet. Försök hitta bästa/klurigaste vägen. Ni har 10 minuter på er att sänka bollen så många gånger ni kan.

Regler: Placera ut er jämt fördelat runt lådan, alla lyfter samtidigt. Ledaren placerar bollen i starthörnet. Om man vill kan man låta gruppen få en övningsrunda.

Tips: Låt gruppen samtala/diskutera valda bollbanor, faror och hinder före de lyfter lådan i några minuter.

Diskussion:

- Vad var svårast?
- Vem bestämde?
- Hur fungerade samarbetet?



Friluftsliv/Orientering/Geocaching/Grillplatser/Ute- /Innelek/Övernattning på Kilanda gamla skola

*Utrustning som finns att låna/hyra:
(Finns i Förrådet Annexet)*

Friluftsliv

4 Tält
4 Trangiakök

För öppen eld:
Kastrull med kedja
Kaffepanna
Stekpanna
Grillgaller
Brödbaksjärn

2 stora termos
Liggunderlag, bra ha vid eldstad att sitta på
Bågsåg
Hajkbrickor

Orientering

Hitta lätta kontroller i närområdet, är utsatta i anslutning till kamratbana
Kartor med banor finns i förrådet

Skattjakt GPS (Geocaching)

Vi har 3 st till utlåning med färdiga ”skatter” och instruktion
(Hämtas på Ale Fritidskontor)

Eldplatser

En är i skogen vid kamratbana
En är väster om fotbollsplan

Vandringsled

Ca 3 km märkt, se karta går österut via väg och stig (Klar sept -13)

Utelek/Innelek

Fotboll, Freesbe, Brännboll, Kubbspel, stylvor, skidor
Bordtennisrack/Bordtennisbord

Övernattning/Kök

Finns 25 madrasser till golvförläggning
Kök utrustat med porslin för 60 gäster

Karta vandringsled

Klar sept -13