



Övningar att göra
tillsammans med
din klass ute!

Sammanställda av
Naturskolorna i
Uppland

AUGUSTI

LEDSAGARE I NATUREN

FRÅN TIERPS NATURSKOLA

NI BEHÖVER:

Mössa eller ögonbindlar och eventuellt koner eller snitslar för att göra en bana.

SÅ HÄR GÖR NI:

Här tränar vi på att tryggt och säkert ge och ta instruktioner på olika sätt. Dela in eleverna i par. En person är ledsagare med uppgift att leda kamraten fritt i ett område, eller genom en förutbestämd bana. Ledsagaren är den enda som ser.

Ledsagaren kan leda på olika sätt:

- Endast muntliga instruktioner, ledsagaren går bredvid.
- Genom att gå före eller efter med händerna på axlarna och ge muntliga instruktioner.
- Eller genom att styra kamraten endast genom handrörelser. Till exempel: tryck på höger eller vänster axel för att svänga, tryck på båda axlarna för att stanna, dubbeltryck för att backa, och så vidare efter vad paren kommer överens om.

Detta blir också en övning i tillit. Instruera eleverna att ta det lugnt och fint. Med äldre och trygga elever kan man även göra denna övning i grupp på 3-5 elever, mycket svårare.