

Общее по ВК

Сначала вы говорите, что во время прохождения ВК вы будете их инструкторами, про командоров на ближайшие несколько часов забываем. Роль инструктора значит, что вы будете следить за прохождением этапов и соблюдением техники безопасности, в любой момент вы можете спросить у команды, каким образом и что она собирается делать и остановить, если считаете это небезопасным. Спрашиваете, есть у кого-то проблемы со здоровьем, что может помешать выполнению каких-то этапов.

(Делаете игрушку на разогрев, можно несколько и пошли по этапам.)

На каждом этапе вы ставите их полукругом, пока объясняете правила, они молчат, потом их вопросы, потом они думают, как сделать, потом делают. Не даём пробовать проходить этап, никогда. Обсудили – проходят. Запороли – вышли из этапа, обсудили (если надо), собрались – проходят. Вы всегда должны фиксировать начало прохождения этапа.

На каждом этапе можно усложнять, если они хорошо идут, чтобы им было интересней: запрещать видеть или говорить кому-то из участников. Можно давать усложнения после очередной неудачной попытки. (Можно давать пробовать – так быстрее)

Лучше чередовать этапы на улице и в корпусе, начинать не с самого сложного, а также не давать два статичных или сложных этапа подряд. В конце сделать завершение. Какую-нить тактилочку и обсудить, как прошел ВК, что это им дало. Всем ли было комфортно, почему они выбирали ту или иную точку зрения. Что мешало им проходить этап, договариваться, быть быстрее и эффективнее.

Обязательно брать и возвращать карточки этапов на биржу. Обязательно оставлять этап в том состоянии, в котором он был перед вашим прохождением.

Не стоит делать с командой похожие этапы, а именно: Горизонтальная паутинка – гусеница, тюрьма – многомерная передача, многомерная передача – 3D паутинка.

Смена этапа: подходим к бирже этапа, или оставляем команду подождать, и сами меняем этап.

Этапы представляем весело, можно придумывать легенды.

Когда идете на новый этап, можно ходить креативно. НЕ мешаем другим командам, не даем им комментировать и общаться, проходя мимо с другой командой, это очень сбивает.

ЭТАПЫ

Тюрьма (6)

Правила:

Задача команды перебраться из пункта А в пункт Б. Нельзя касаться верёвки и деревьев. При касании одним из участников команды верёвки или дерева команда возвращается в пункт А и начинает проходить упражнение сначала. Упражнение считается выполненным, когда вся команда окажется в пункте Б.

Техника безопасности:

- Нельзя держаться за голову
- Нельзя вставать на ключицы, шею, спину и колени
- При передаче человека используется безопасный хват
- Если держимся за руку, нельзя перекрещивать пальцы
- Если подставляем колено, должно быть 3 прямых угла
- Человека можно передавать только ногами вперёд, спиной вниз
- Нельзя прыгать
- Ноги всегда ниже головы

Низкий лабиринт (3)

Правила:

Задача команды провести одного участника команды через лабиринт. Человек, идущий по лабиринту, идёт молча, с закрытыми глазами. Все члены команды выстраиваются вокруг лабиринта и до момента, когда человек выйдет из лабиринта, не имеют права сходить со своих мест. Говорить команда может только по одному слову, по очереди.

При касании членом команды маркерной ленты или проноса ноги над лентой, а так же если команда нарушает порядок или говорит больше одного слова, упражнение начинается сначала.

Трёхмерная паутинка (3)

Правила:

Задача команды перебраться из пункта А в пункт Б. Команда должна поддерживать телесный контакт с момента, когда первый человек заходит в паутинку, и до момента, когда последний человек выходит из неё. Нельзя касаться верёвки и деревьев. При касании или разрыве телесного контакта вся команда возвращается в пункт А и начинает проходить упражнение сначала. Упражнение считается выполненным, когда последний человек выйдет из паутинки.

Расходящиеся мостики (2)

Правила:

Задача команды перебраться из пункта А в пункт Б. Упражнение проходится по парам, люди в паре упираются друг другу в плечи. При касании маркерной ленты пара начинает проходить упражнение заново.

Техника безопасности:

У каждой пары должно быть 3 страхующих.

Не упираться в ключицы.

Гусеница (2)

Правила:

Задача команды перебраться из пункта А в пункт Б. Команда выстраивается в шеренгу, ногами сохраняется телесный контакт. Нельзя касаться верёвки и деревьев. При касании или при разрыве телесного контакта вся команда возвращается назад и упражнение начинается сначала.

Горизонтальная паутинка (1)

Правила:

Задача перебраться из пункта А в пункт Б. Команда должна поддерживать телесный контакт с момента начала упражнения и до момента окончания упражнения. Ноги соседей «связаны» и должны переставляться синхронно. Нельзя касаться верёвки и деревьев. При касании или разрыве телесного контакта вся команда возвращается в пункт А и начинает проходить упражнение сначала. Упражнение считается выполненным, когда последний человек выйдет из паутинки.

Лабиринт Минотавра (1)

Правила:

Задача команды перебраться из пункта А в пункт Б. Вся команда выстраивается друг за другом, все, кроме последнего человека, закрывают глаза. Во время прохождения упражнения вся команда молчит. Нельзя касаться верёвки. При касании, разрыве телесного контакта или если хотя бы один участник команды открывает глаза или начинает разговаривать, команда возвращается в пункт А и начинает проходить упражнение сначала.

Морской узел (1)

Правила:

Задача команды завязать нескользкий узел из двух веревок. Каждый член команды должен держать верёвку одной рукой. После того, как вы возьмёте в руки верёвку, вы не можете менять руки или меняться верёвками. При нарушении правил упражнение начинается сначала.

Айсберг (1)

Правила:

Задача команды поместиться на ограниченной верёвкой плоскости, не касаясь земли, и простоять в таком положении 5 счетов.

Техника безопасности:

Нельзя сажать на плечи членов команды и брать кого-то на руки.

Скала(2)

Правила:

Вся команда выстраивается на бревне (ступеньке) стоя очень близко друг к другу. Задача каждого члена команды перейти из одного конца «скалы» на другую сторону. Наступать на землю нельзя. При нарушении правил прохождение начинается сначала.

Черепашки (2)

Правила:

Перебраться всей командой из пункта А в пункт Б, используя N островков. Наступать можно только на них. Возвращать островки назад нельзя. На каждом островке всегда должно быть не менее двух ног, не считая первого и последнего человека. Если кто-либо из команды наступает на землю или нарушаются правила пользования островками, упражнение начинается сначала.

Лабиринт с бревном (2)

Правила:

Вся команда распределяется по периметру круга, ограничивающего лабиринт. (Если круг не прорисован, то на расстоянии двух шагов от лабиринта). Сходить с места во время прохождения этапа нельзя. В центре лабиринта находится бревно. К бревну привязано

несколько веревок сверху и одна снизу. Задача – вывести бревно из лабиринта, не касаясь его границ. Один человек может держать только одну веревку одной рукой.

Волшебная палочка (2)

Правила:

Задача команды опустить палочку на землю. Каждый член команды должен касаться палочки. Пальцы ставятся боком поперек палочки, параллельно земле. Если хотя бы один человек не касается палочки или нарушаются правила, упражнение начинается сначала

Ковер-самолет(1)

Правила:

Задача команды перевернуть тент, не касаясь земли.

Шарик Маркевич (1)

Правила:

Вся команда натягивает тент, каждый член команды держит тент двумя руками. Задача команды описать шариком на тенте круг/3 круга/букву S/знак бесконечности/звездочку. Упражнение проходит всей командой.

Гибкая фигура (2)

Правила:

Вся команда натягивает веревку, каждый член команды держит веревку двумя руками. После этого вся команда закрывает глаза. Задача команды сделать из веревки фигуру: треугольник/квадрат/шестиугольник/звезду.

Правила:

Задача команды опустить палочку на землю. Каждый член команды должен касаться палочки. Пальцы ставятся боком поперек палочки, параллельно земле. Если хотя бы один человек не касается палочки или нарушаются правила, упражнение начинается сначала.