

# FADERVORLØB

Her er to forslag til at lave fadervor-løb på.  
Et "løb med 9 poster" og et med "Find ord"

## 1. idé: løb med 9 poster

Udføres som stjerneløb eller alm. Løb med levende poster

Deltagerne sendes ud på forskellige poster, der alle har noget med Fadervor at gøre. Posterne/opgaverne kan løses uafhængige af hinanden, så deltagerne behøver ikke vente på hinanden.

Der er en "ledersætning" til hver post, som danner grundlag for posten, og det er vigtigt, at lederne tager udgangspunkt i sætningen, så den læses eller siges højt med egne ord. Ved hver post skal de også udføre en opgave, der har noget med bønnen at gøre. Der skal "knyttes" linjer mellem bøn og opgaver. Når de har løst opgaven, får de en sætning med fra Fadervor. Til sidst skal de sætte alle sætningerne sammen.

Der gives point ved udførelsen af opgaven, holdets samarbejde og at have sætningerne sat rigtigt sammen, så der til sidst kan findes et vinderhold. Aftal forinden, hvordan der gives point ved de forskellige poster, samt hvor meget tid der må bruges ved hver enkelt post (fx 8-10 min.).

### Post 1

Ledersætning: Gud er i himlen, og han er her hos os, han er overalt.

**Opgave:** Kig op mod himlen. Find og nævn 20 ting, der hænger i et træ, på hurtigst mulig tid.

Eller opgave: Gud er usynlig, men vi kan se, hvad han gør - på samme måde som usynlig luft i en ballon. Pust 10 balloner op på hurtigst mulig tid.

**Sætning:** Vor Fader, du som er i himlene!

### Post 2

Ledersætning: Vi må bede Gud om, at han hver dag vil give os det, vi har brug for.

**Opgave:** Drik vand hurtigst mulig. Og/eller lad en stå på hovedet, mens de andre holder i vedkommendes ben. Personen skal nu drikke en brikjuice, mens han står på hovedet.

Eller opgave: Bid en elefant af et stykke knækbrød eller et stykke rugbrød.

**Sætning:** Giv os i dag vort daglige brød

### Post 3

Ledersætning: Gud har magten overalt, og det vil han altid have.

**Opgave:** Stab det højeste tårn - for at vise menneskers kunnen og magt - af flest stykker sukkerkvalde, tændstikker, sodavandskasser, tændstikæsker osv.

**Sætning:** For dit er Riget og magten og æren i evighed! Amen.

### Post 4

Ledersætning: Vi kommer ofte til at gøre noget forkert, men vi må altid bede Gud om, at han vil forlade os vores synd.

**Opgave:** Kast noget væk - en pind eller en papirflyver, som et symbol på, hvordan synden forsvinder, når vi beder Gud om tilgivelse. Vær opmærksom på, at det skal kastes væk, så det ikke ses. Fx bag et bord eller en busk.

Eller opgave: Kast sten i vandet ved at ramme et bestemt område.

**Sætning:** og forlad os vor skyld, som også vi forlader vore skyldnere.

### Post 5

Ledersætning: Vi må bede Gud om, at hans vilje må ske overalt. Vi må bede om, at vi må gøre det rigtige - ramme hans "mål".

**Opgave:** Kast bolden i spanden flest gange. Hvem rammer målet?

**Sætning:** ske din vilje som i himlen således også på jorden.

### Post 6

Ledersætning: Vi må bede Gud om, at han vil fri os fra det onde. Det onde kan være noget, andre gør mod os, men det kan også være noget, vi selv kommer til at gøre.

**Opgave:** En tyv pakker ting op fra en sæk. I sækken er der 20 forskellige ting. Efter 1 min. pakker han det i sækken igen. Hvad var der stjålet? Skriv ned på papir.

**Sætning:** men fri os fra det onde.



## Post 7

Ledersætning: Guds navn er helligt. Det er noget særligt.

**Opgave:** Find sølv (stanniol) i sandkassen - som noget helt særligt! Eller find forskellige magneter med en magnet.

**Sætning:** Helliget blive dit navn.

## Post 8

Ledersætning: Vi må bede om, at Guds rige må komme til os. Guds rige er der, hvor Gud får lov til at bestemme.

**Opgave:** Riv et slot ud af et stykke papir.  
Eller opgave: Lav et flot sandslot på 5 min.

**Sætning:** komme dit rige...

## Post 9

Ledersætning: Vi må bede om, at Gud vil passe på os og hjælpe os til at lade være med at tænke og handle forkert. Så vi derimod mærker efter og prøver at gøre Guds vilje.

**Opgave:** Føle-kimsleg med tærne eller med hænderne, mens de har lukkede øjne. Tjek evt. efter, hvor mange der bliver fristet til at åbne øjnene.

**Sætning:** ... og led os ikke ind i fristelse.



## 2. idé: Find ord - dan sætninger

Ideer til andre slags løb, hvor man på forskellig vis skal samle ord og bønner fra Fadervor. Hvem samler først FADERVOR?

1. Vor Fader,
7. du som er i himlene!
14. Helliget blive dit navn,
10. komme dit rige.
5. Ske din vilje
8. som i himlen
17. således også på jorden,
2. giv os i dag vort
16. daglige brød.
4. Og forlad os vor skyld,
9. som også vi forlader vore skyldnere,
13. og led os ikke ind i fristelse,
6. men fri os
18. fra det onde.
15. For dit er Riget
12. og magten
3. og æren
19. i evighed!
11. Amen.

### Kan laves som:

#### A. Ide: Stjerneløb

Deltagerne løber i en stjerne. Dvs. at der er en station, hvor man får at vide, hvor næste post er, hvorefter man løber til stationen, når posten er fundet – og man får en ny retning.

#### B. Ide: Natløb 1

Gem ordene rundt om i skoven, og lad juniorerne finde ordene under lejrens natløb. Afgræns området, og lad fx en refleks afsløre, at her er der en post.

#### C. Ide: Natløb 2

Minimum 2 hold.

#### Materiale

6 flag pr. hold i "holdfarven" (kan dog fremstilles af simple indkøbsposer, der hæftes på pinde. Fx Net-toposer til det ene hold, Faktaposer til det andet, Bilkaposer til det tredje osv.).

Markeringsmærke: Tøjklemmer/armbånd/farvede elastikker til hvert hold. Når dette stjæles, er man udgået af legen, indtil en ny mission/opgave begynder.

En samling missioner/opgaver til hvert hold.  
(Se længere nede).

#### Personer

En løbsleder, der forklarer løbets indhold og sætter det i gang.

Et antal hold, der vælger deres "chef".

(Lejrlederne tildeles evt. et hold)

Et par politi/vagter af lejrlederne.

#### Spillets forberedelser

De forskellige hold placeres rundt om i området i deres "lejr". Når alle hold er i deres lejre, skal de stille deres flag i en radius af 10 meter fra områdets centrum. Når dette er gjort, skal alle deltagerne have et markeringsmærke, de skal bære synligt.

#### Spillets forløb

Alle deltagere samles omkring deres "chef", når løbslederen råber, blæser eller fløjter som et startsignal. Alle skal kunne høre det. Så læser de forskellige "chefer" den første mission højt for holdet. Derefter er det så holdets opgave at fuldføre missionen, tage fjendens markeringsmærke eller deres flag - alt efter, hvad missionen lyder på. Når en mission er fuldført, får løbslederen besked. Han afblæser missionen, og der gøres klar til en ny. Holdet løber hjem til deres "lejr", og den næste mission bliver læst op af holdets "chef", når løbslederen giver et signal. Før næste mission går i gang, sikrer man sig, at alle bærer holdets markeringsmærke. Når et hold får fat i et af fjendens flag, skal dette placeres i området omkring "lejren" ligesom deres eget (bemærk, at fjendens flag også kan stjæles fra jer). Hvis man tager et markeringsmærke, skal det stoppes i lommen, hvis ikke andet er nævnt. Er ens markeringsmærke blevet stjålet, er man ude af legen, indtil næste mission går i gang, og man skal gå til holdets "lejr".

"Cheferne" skal blive på holdets egen lejr/område hele tiden for at kunne læse missioner højt og soendagsskoler.dk

Besøg [boen.soendagsskoler.dk](http://boen.soendagsskoler.dk) 4

udlevere markeringsmærker, når en ny mission begynder.



Efter en time aflæses løbet, og holdene tæller deres point. Der kan købes "Fadervor-sætninger" for pointene.

Hvem kan samle flest Fadervor'er?

Vinderen er det hold, der, når legen efter 1 time er slut, har samlet flest Fadervor'er.

### Pointsystem

5 point pr. markeringsmærke (evt. markeringsmærke, der indgår i en mission, giver intet ud over missionspoint).

10 point pr. fjendtligt flag, der bliver bragt til lederen. (Flag, der indgår i en mission, giver intet ud over missionspoint.)

30 point pr. fuldført mission.

Køb af Fadervor-ord

Se ovennævnte sætninger.

Lad en sætning "koste" fx 10 point.

### Missioner

(- ændres efter antal deltagere og hold)

Tag 3 ens flag fra fjenden.

Stjæl 10 markeringsmærker i samme farve.

Stjæl 5 markeringsmærker i første fjendes farve + 5 armbånd i en anden fjendes farve.

Bring 3 forskellige flag tilbage til lederen.

Stjæl 5 markeringsmærker og 1 flag fra samme hold.

Man kan selvfølgelig selv lave flere missioner, man kan stoppe lige så mange hold ind i spillet, som man nu har lyst til, og som området tillader, og husk nu, at ingen siger, at der kun behøver at være 4 mand på et hold, dog bør der rende "vagter" rundt i området - hvis der er mere end 3 hold - som kan holde øje med, at det ikke går voldsomt for sig.

### Kære Gud:

Jeg har lige været til et bryllup,  
hvor de kyssede inde i kirken.  
Er det ok?

Siri, 9 år

