

BØNNE-LØB

ET LØB PÅ OTTE POSTER



Dette er et løb der omhandler bønner.

Vi ønsker, at man igennem dette løb må få leget oplevelsen og forståelsen ind i kroppen af, at Gud altid vil lytte, tilgive os og at vi må bede om alt.

Vi har her også leget med ordspillet, så nogle poster omhandler fysiske bønner som edamamebønner, grønne bønner, sorte bønner osv.



POST 1

GUD VIL ALTID LYTTE



LÆS OP

Gud vil altid lytte til vores bønner, lige meget hvor og hvornår vi beder til ham. Det er også helt lige meget hvad vi beder om, så vil han altid lytte til os. Vi er heldige, at vi har en Gud, som altid vil lytte til os.

OPGAVEN: GÆT LYDE

Der laves en lyd, som holdet skal gætte.

Holdet må selvfølgelig ikke kunne se, hvad der laver lyden.

POINT

1-10 efter hvor mange lyde holdet gætter.

FORBEREDELSE

Find ting der kan sige lyde, fx:

Terning der trilles

Ballon der pustes op

Rasleæg

Saks der klipper i papir

Saltbøsse

Vand der hældes i et glas

Fløjte

Kuglepen "tænd/sluk"

Papir der rives i stykker

Gulerod der rives på rivejern

Tændstikæske der rasler

Guitar eller andet instrument

Pind der knækkes

Lynlås

Klokke

Grydelåg

Velcro på sko



POST 2

SKRIV EN BØN



LÆS OP

Vi kan altid bede, lige meget hvornår og hvor, og vi kan bede om alt.

Gud hører os altid. Det er godt og dejligt.

Man kan bede selv og man kan bede sammen med andre.

OPGAVEN: SKRIV EN BØN

Skriv en bøn sammen som hold.

Holdet skal formulere bønnen sammen.

POINT

Alle hold får 10 point ved denne post, da alle bønner er lige gode.

FORBEREDELSE

Find papir og blyant



POST 3

FLYT BØNNER



LÆS OP

Når vi beder til Gud, skal vi ikke sende vores bønner med posten eller aflevere på anden måde.

Gud får og hører vores bønner lige med det samme.

Vores bønner til Gud behøver vi altså ikke transportere, men fysiske bønner - fx grønne bønner eller edamamebønner - de kan ikke selv bevæge sig!

OPGAVEN: BØNNETRANSPORT

Transporter bønner fra et sted til et andet med fx spisepinde eller grillspyd.

Holdet skal få bønnerne (fx edamamebønner) fra A til B uden at røre bønnerne. Bønnerne må transporteres med spisepinde/grillspyd.

Man kan enten sige, at alle på holdet må transportere bønner på samme tid eller at det kun er en af gangen.

POINT

1-10 alt efter hvor mange bønner holdet har transporteret.

FORBEREDELSE

Find bønner og spisepinde, grillspyd el.lign. - samt to tallerkener el.lign., hvorfra og hvortil bønnerne skal transporteres.



POST 4

ALLE BØNNER ER LIGE GODE



LÆS OP

Vi må bede om alt.

Intet er for stort eller småt.

Gud lytter og hører alle bønner.

Han synes ikke, at nogle bønner er bedre end andre.

OPGAVEN: BØNNETRANSPORT

Find store og små bønner i området.

Der er gemt 20-50 bønner i området, og holdet skal nu finde dem!

POINT

1-10 efter hvor mange bønner de finder - og hvor hurtigt.

FORBEREDELSE

Find forskellige bønner, store og små: edamamebønner, grønne bønner, sorte bønner osv.

Gem dem i området.



POST 5

TING MAN KAN BEDE FOR



LÆS OP

Vi må bede om alt.

Intet er for stort eller småt.

Gud lytter og hører alle bønner.

Han synes ikke, at nogle bønner er bedre end andre.

OPGAVEN: KIMSLEG

Kimsleg: Husk ting, man kan bede for.

Ca. 20 ting, som man kan bede for, ligger under et tæppe.

Tæppet fjernes i 1 minut og lægges tilbage over tingene igen.

Holdet skal nu se, om de kan huske alle 20 ting.

POINT

1-10 efter hvor mange af tingene, de kan huske.

FORBEREDELSE

Find 20 ting, som man kan bede for, fx: Bold, sko, hjerte (at andre må have det godt), en glad smiley, rugbrød, pude, jakke, billede af venner, billede af familie, legohus, legetøjskat/-hund el. lign., ur, et glas vand, tandbørste, slik, flag osv.



POST 6

TILGIVELSE



LÆS OP

Vi kommer alle til at gøre forkerte ting - også os voksne, men Gud vil altid tilgive os, hvis vi beder ham om det.

Vi kan bede om tilgivelse om alt og Gud vil tilgive alt.

Vi hører i Bibelen, at så langt som øst ligger fra vest, så langt vil Gud fjerne synden/det forkerte, når vi beder om tilgivelse.

Så langt øst er fra vest er uendeligt, så Gud vil fjerne det forkerte helt - han tilgiver det helt, han husker ikke på det.

OPGAVEN: PUSLESPIL

Hent brikker og saml puslespillet "Tilgivelse".

Holdet skal skiftevis hente en brik og løbe tilbage med den.

Når alle brikker er hentet og puslespillet samlet, er opgaven løst.

Der kan være udfordringer på ruten frem og tilbage efter puslespilsbrikker!

POINT

1-10 efter hvor hurtigt puslespillet bliver samlet.

FORBEREDELSE

Udskriv puslespillet (næste side) og klip det ud.

Lav evt. forhindringer på ruten.



POST 6
UDSKRIV PUSLESPILLET
KLIP DET I PASSENDE STYKKER



POST 7

TAK UNDER FORHINDRINGER



LÆS OP

Vi har mange ting at sige tak for.

Det kan vi også gøre til Gud; takke for alt, han har givet og giver til os.

Nogle gange kan vi godt glemme at takke, og Gud forlanger heller ikke at vi takker, men det kan være godt og rart, at få øje på det gode ting, Gud har givet og giver til os hele tiden.

OPGAVEN: FORHINDRINGSBANE

Hjælp hinanden med at finde på gode ting at takke for.

Holdet løber skiftevis igennem en forhindringsbane og stiller sig på ét ben og siger en ting at takke for.

Når man har sagt en ting at takke for, løber man tilbage og om bag i køen.

POINT

1-10 alt efter, hvor mange takkeemner de når at sige.

FORBEREDELSE

Lav en forhindringsbane.



POST 8

BØN FOR ANDRE



LÆS OP

Vi må og kan bede for os selv, men vi må og kan også bede for andre.

Nogle gange kan det være svært lige at vide, hvordan man kan hjælpe en, som har det svært.

Det er skønt og befriende, at man altid kan bede for andre, hvis man ikke lige ved, hvad man ellers kan gøre for dem.

OPGAVEN: GÆT OG GRIMASSER

Gæt ting, som I kan bede om for andre.

Skiftevis trækker en fra holdet en seddel med en forbønssætning på og dramatiserer den for holdet.

En sætning med en ting, man kan bede om for andre.

Hjælp gerne de mindste med idéer til, hvordan de kan vise det.

POINT

1-10 efter hvor mange sætninger holdet får gættet.

FORBEREDELSE

Udskriv forbønsemner/-sætninger, fx:

En ked af det må blive glad En der har slået sig må blive trøstet

Alle må have et sted at bo Alle må have gode venner

En syg bliver rask Alle må have det godt

Alle må vide at de er elsket En må have det sjovt

En må sove godt En må komme godt frem uden at køre galt

