

#RUSSEKNUTER 2025

Kun en gang pr øvelse. Kun i skole/AKS-tid. Voksen må følge opp	dato for spesielle knuter
Russedøpt	02.mai
Bundet til medruss i 1 time (på AKS eller avtal med lærer)	
Spise lunsj u/bordet	
Skriv <3-brev til voksen	
Stå på et bord og fortell en vits (på AKS eller avtal med lærer)	
Bære en 1 klassing på rygg 5 runder rundt Stikkballbanen v/tribunen	
Lag tegning av Russetiden å gi sjefen	
Herm etter voksen i 15 min	
Lag dans og fremfør for AKS	
Spør ukjent gutt/jente om klem	
Vær statue i 5 min	
Bundet med voksen i 10 min (husk å spørre pent)	
Hjelp en voksen på kjøkkenet en dag	
Ha med tomflaske som "kjæledyr" i bånd, en hel dag	
Spis knekkebrød m syltetøy og salt + pepper	07.mai
Sitt i et tre i 15 min	
Autografen til rektor på trøya	
Ha alle klærne på vrangen 1 dag	
Flett en medruss sitt hår pent	
Gå opp bakken til AKS med bind for øynene uten å snuble	
Lag legoslott med to etasjer og parkeringsplass på 2 min	
Ha med en kosebamse på alt du gjør i en dag	
Gi russekort til minst 20 barn	
Være assistenten til medruss i 1 time	
Ha på Russeluen og trøya hver dag hele russetiden	
Gå baklengs en hel dag på aks	
Få autografen til 15 AKS-barn på ett ark	
Spise 10 mariekjeks og blåse opp en ballong	09.mai
Være på AKS hver dag i russetiden	
Gi en voksen på skole/aks kyss på kinnet	
Syng julesanger å gå rundt et tre i 5 min	
Rull en ball over skolegården med bare nesen	
Ta med 1-lassingene på lek	
Få autografen til Baselederen/AKS-lederen i pannen	
Syng en sang for hele AKS alene/2 sammen	
Gå med solbriller på en hel AKS-dag	
Leke Mitt skip er lastet med- med voksen	
Gjøre leksene under et bord	
Være assistenten til en voksen 1 time	
Delta i prøvetoget til skolen m fullt russeutstyr	
Være bundet m bena med voksen i 10 min	
Lån en vest og vær utevakt i 30 min. På ordentlig!	
Lag fint 17. Mai-kort til en i familien	
Sprekk en ballong bak ryggen på en voksen	12-16.05
Tegn på en bart og ha den på i 1 dag	13.05.
Autografen til ukjente medruss på trøya	13.05.
Drikk opp et beger med vann uten å bruke hendene	13.05.
Spis lakris/jordbærsmør med hendene på ryggen	13.05.
Spis en is på under 15 sekunder	16.mai