

## #pigespejdLIGENU

### Kats aktiviteter til spilopspejdere, spirer og grønsmitter

Kat elsker at lege og være aktiv, også når hun er til spejder. Det er selvfølgelig lidt svært at mødes lige nu og lave fangeleg eller lære en ny sangleg, men heldigvis kan man sagtens lave nogle sjove aktive aktiviteter med sin familie eller udenfor i haven. Kat er også optaget af at gøre noget godt for andre.



### God gerning

Du skal den sjoveste forhindringsbane til dine søskende eller forældre, så de skal kravle over og under noget, kravle gennem et "edderkoppespind" og gå over "søen" kun på stenene og kravle gennem tunnelen. Du skal bare bruge et par stole, noget garn, et tæppe og nogle aviser. Find rigtig gerne selv på flere.

Vidste du, at i gamle dage skulle en spejder gå med en sten eller en mønt i den ene lomme? g når man havde lavet den gode gerning, flyttede man stenen/mønten over i den anden lomme. Du skal derfor finde en sten eller mønt og lave en god gerning. Husk at flytte stenen/mønten bagefter.

### Få talt med en spejderveninde

Gå en lang tur samtidig med en spejderveninde. Gå med afstand eller tal i telefon med hinanden imens og tal om, hvad I godt kunne tænke jer at lave til spejder, når vi må mødes igen.

Du kan også lære en ny sangleg om en krokodille, og en flyvende and, en svømmende fisk og en orangutang. Se videoen.



### **Lav en twister-leg udenfor**

Til forberedelse skal du lave nogle "trin". Tegn eller skriv på hver sit stykke papir "hænder" og "fødder".

Hvert papir puttes i en plastiklomme, og de lægges udenfor i et spor. Man må kun røre papiret med det, der står på – dvs. hvis trinnet er til hænder, må det kun røres med hænderne, og hvis det er til fødder, må man kun røre med fødderne.

Prøv at gøre det sværere ved at skrive andre kropsdele på trinnene, fx knæ eller bagdel.