

# Seniorspejder: Bangebukse

## Formål

Mærket har til formål at sætte fokus på det at turde. Er man en bangebukse, fordi man siger nej, eller er man netop sej, fordi man tør sige fra? Seniorspejderne skal på opdagelse i deres frygt. De udforsker gennem mærket fire forskellige tematikker: Mørke, fysiske grænser, selvstændighed og uvished. Altså fire meget forskellige måder at udfordre sit bangebukse-gen, der alle spiller på noget forskelligt.

## Forudsætninger for spejderne

Det kræves, at de gennem praktiske øvelser kan reflektere over et givent emne. Der skal være en god tone og respekt spejderne imellem, før det kan lykkes.

## Forudsætninger for lederne

Alle ledere kan anvende dette mærke. Det er blot vigtigt, at lederne altid hjælper spejderne med at reflektere sidst på mødet, fx hvordan har det været i dag? Relevans til emnet? Bryde grænser? Det gøres for at skabe sammenhæng og mening med opgaverne.

Mærket lægger op til, at man kan fortolke det selv og lave de justeringer, som passer til ens lederstil og spejdere. Derfor er der nogle aktiviteter, hvor man selv skal finde dele af aktiviteten.

## Om trinene

### Trin 1

Mørke.

### Trin 2

Fysiske grænser.

### Trin 3

Selvstændighed.

### Trin 4

Uvished.

## Udfordring

Alle fire trin.

## X'et

Hvis I vil X'e skal udfordringen løbe over minimum et døgn.

## Trin 1 – Mørke

### Introduktion

Første trin omhandler frygtelementet "mørke". Seniorspejderne skal med mørke som ramme blive bekendte med begrebet "bangebuks" og vide, hvad det betyder for dem.

Det er vigtigt, at aktiviteten foregår i mørke enten en mørk aften eller et natløb.

Dette trin handler altså om at blive introduceret til mørket og udforske sine grænser i mørket. Det vil sige, den overordnede ramme er som sagt mørke, hvilket kan gøre mange bange, men derudover handler løbsaktiviteterne også om andre områder, hvor man kan opleve frygt eller angst.

Der er aktiviteter til mere end varigheden af et møde, så lad trinnet strække sig længere eller vælg ud.

### Aktiviteter

Patruljerne må ikke have lygter eller anden form for lyskilde med. På selve posten, må der gerne være lys. Det er ikke altid, at seniorspejdere er bange for mørke, derfor udfordres de på deres sanser i mørket og udforsker andre områder, hvor de kan opleve frygt.

Posternes varighed er 10-15 min. Posterne kan løses i vilkårlig rækkefølge fx som stjerneløb.

Nogle af posterne kan både fungere som døde og levende poster. Hvis der er ledere nok, kan lederen på posten hjælpe patruljen med at reflektere over de poster, der er mere diskussionsprægede.

Post	Beskrivelse	Materialer
1	<p><b>Fobi-vendespil</b></p> <p>Posten består af et vendespil med 10-15 stik med forskellige fobier. På det ene kort står fobiens latinske navn fx araknofobi, imens der på det andet kort står den danske beskrivelse fx angst for edderkopper.</p> <p>Eksempler på fobier I kan have med:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Skotofobi = angst for mørke</li><li>- Ophidiofobi = angst for slanger</li><li>- Agorafobi = angst for store pladser, bevæge sig udenfor, mange mennesker</li><li>- Klaustrofobi = angst for små rum</li><li>- Koumpounofobi = angst for knapper</li><li>- Ornithofobi = angst for fugle</li><li>- Decidofobi = angst for at tage en beslutning</li></ul> <p>Når patruljen finder et stik, skal de snakke sammen om fobien, fx kender de den? Er der nogle af spejderne, der har det sådan? Evt. andre refleksionsspørgsmål.</p>	Postbeskrivelse Vendespil med 10-15 stik

	<p><b>Død eller levende post</b>  Er posten død, skal der på kortene udover navn/beskrivelse være et tal, så patruljen ved, hvilke kort der passer sammen.  Er posten levende kan den postansvarlige have et svarark og fortælle patruljen, om det er rigtigt eller forkert.</p>	
2	<p><b>Den personlige grænse</b>  Patruljen skal lave en øvelse, hvor de skal udfordre hinandens personlige grænse ift. privatsfære.  Legen består af 2 dele.</p> <p><b>Del 1: Snakke</b>  Patruljemedlemmerne skal stå overfor hinanden 2 og 2. Afstanden imellem dem skal til en start være 1,5 m. Nu har parrene 1 min. til at tale om en episode, hvor de oplevede at være bange. Det er ikke sikkert begge kan nå at fortælle, men det er helt fint.  Øvelsen handler mere om afstanden end samtaleemnet.  Når minuttet er gået, skal spejderne skifte partner. Parrene stiller sig overfor hinanden, men nu med 40 cm. imellem sig. De har nu 1 min. igen til at tale om en episode, hvor de oplevede at være bange.  Til sidst skal spejderne igen skifte partner og nu stille sig med kun 10 cm imellem sig. De taler sammen igen.</p> <p><b>Del 2: Stilhed</b>  Øvelsen gentages nu, men i stilhed. Det er nu vigtigt, at deltagerne ikke griner.</p> <p>Når begge øvelser er gennemført, reflekteres der over, hvordan det var for spejderne.</p> <p><b>Død eller levende post</b>  Denne post fungerer bedst levende, fordi den postansvarlige kan tage tid og instruere.  Hvis den er død, kan der være et stopur.</p>	<p>Postbeskrivelse  Målebånd  Stopur</p>
3	<p><b>Frygt og angst</b>  Posten starter med, at patruljen skal introduceres til forskellen på angst og frygt. De skal lære definitionerne:</p> <p><b>Frygt</b>  En konkret følelse, som er rettet mod noget bestemt fx en løve. Det er en rationel følelse, da det giver mening at være bange for en løve. Følelsen er biologisk, dvs. at det er noget alle mennesker kan</p>	<p>Postbeskrivelse  Papir og blyant</p>

	<p>føle, fordi det evolutionært set har været nødvendigt at være bange for løver for at overleve.</p> <p><b>Angst</b>  En mere u håndgribelig følelse, som ikke er rettet mod noget bestemt. I stedet er den ofte indefrakommende og kan fx handle om en usikkerhed. Angst kan fx opstå i forbindelse med mobning. Ofte forsøger personen at gøre angst konkret ligesom med frygt. Det kan fx være ved at rette angsten mod en genstand fx edderkopper, herved kan angsten blive til en fobi. Det er en irrationel følelse, da det ikke nødvendigvis giver mening at være bange for edderkopper fx i Danmark.</p> <p>Patruljen skal nu bruge det, de har lært om henholdsvis frygt og angst til at skrive en uhyggelig historie. De skal vælge, om historien skal tage udgangspunkt i begrebet frygt eller angst og begrunde, hvorfor de har valgt det, og hvordan det kommer til udtryk.</p> <p><b>Død eller levende post</b>  Posten kan fint fungere som en død post.</p>	
4	<p><b>Den seje bangebuks</b>  Patruljen skal stilles overfor nogle udfordringer, hvor de sammen og individuelt skal kunne sige til og fra. Der skal være ligeså mange udfordringer, som der er medlemmer i patruljen. Hver udfordring skal løses af halvdelen af patruljen. Herved undgår man, at det altid er den ene i patruljen, der tør, som klarer udfordringen. Nogle vil skulle gå på kompromis. Alle skal klare mindst 1 udfordring undtagen patruljekassen.</p> <p>Patruljen får oplyst alle udfordringer til at starte med. Herved kan spejderne sige fra til de udfordringer, de ikke vil fra starten af. Det er vigtigt at understrege i denne post, at det er fint at kende sine egne grænser og kunne sige fra, men samtidig kunne hjælpe sin patrulje.</p> <p>Eksempler på udfordringer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Patruljekassen: 1 patruljemedlem skal lægge sig i en patruljekasse (eller anden kasse, hvor spejderen kan være) og ligge der under hele postens varighed. Hvis det ikke er muligt at finde en stor nok kasse (eller hvis det er for udfordrende for spejderne) kan spejderen skulle være i "spændetrøje" med bind for øjnene. Spejderen må ikke tale, og patruljen må</li> </ul>	Postbeskrivelse Patruljekasse/ "spændetrøje" Chili/kanel Melorme/snegle Nål og desinficerende sprit

	<p>ikke tale til spejderen. Spejderen kan evt. udfordres yderligere ved at skulle have uhyggelig musik i ørene.</p> <p><b>OBS!</b> <i>Spejderen må gerne sige fra undervejs - så er men jo også sej! Og vi vil ikke have traumatiserede spejdere...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chili: Halvdelen af patruljen skal spise 1 tsk chili. Kan udskiftes med kanel.</li> <li>- Melorme: Halvdelen af patruljen skal have levende melorme i munden indtil næste udfordring er klaret. Kan udskiftes med andre levende insekter eller snegle.</li> <li>- Nåle: Halvdelen af patruljen skal prikke sig selv i fingeren med en steril nål.</li> </ul> <p><b>OBS!</b> <i>Meget vigtigt at finger og nål er steril.</i></p> <p>Reflekter bagefter over, hvad der var udfordrende. Var noget mindre udfordrende end forventet? Hvordan var det at sige fra?</p> <p><b>Død eller levende post</b> Denne post skal være levende.</p>	
5	<p><b>At være bange</b> På denne post skal patruljen sammen snakke om, hvad der kan være svært og uhyggeligt for den enkelte og hvorfor.</p> <p>Spejderne skal hver have et stykke papir eller blok, hvor de selv skal skrive 3 ting ned, som de enten er bange for, synes er svære eller finder uhyggeligt. Det skal de gøre individuelt, og de får 4 min. til det. Bagefter skal spejderne fortælle til patruljen, hvad de har skrevet ned og evt. hvorfor. Hvert patruljemedlem vælger 1 udfordring, som de gerne vil reflektere over sammen med patruljen. Nu skal patruljen reflektere over, hvordan de kan støtte hinanden i den valgte udfordring.</p> <p>Til sidst reflekterer patruljen over generelt, hvorfor er der noget man ikke tør? Hvad gør det ved en?</p> <p><b>Død eller levende post</b> Denne post kan være både død og levende. Dog vil den nok fungere bedst som levende, fordi det kan være en svær snak at have med sin patrulje alt afhængig alder, sammenhold m.m.</p>	Postbeskrivelse Papir Blyant
6	<p><b>Hvor går grænsen?</b> Patruljen skal stilles overfor 3-5 dilemmaer, der handler om enten at turde sige fra, gå med gruppen eller forholde sig neutral i svære situationer, hvor</p>	Postbeskrivelse Dilemmaer

<p>man kan være bange. Der kan enten gives valgmuligheder eller spejderne kan komme med egne bud.</p> <p>Eksempler på dilemmaer:</p> <p>Mobning: Klassens populære pige holder dig udenfor og bagtaler dig. Hvad gør du?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Jeg går hen og snakker med hende om det.</li> <li>Jeg er ligeglad og ignorerer det bare.</li> <li>Jeg bliver ked af det og tænker, at ingen af de andre kan lide mig.</li> </ol> <p>Frygt: Du er meget bange for højder. Til spejder skal I lave en klatreaktivitet. Hvad gør du?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Sætter mig ned og græder.</li> <li>Jeg gør det ikke, fordi det har jeg ikke lyst til, men siger det ikke til nogen.</li> <li>Jeg siger til min leder, at det tør jeg ikke.</li> <li>Jeg gør det uden at fortælle nogen, hvordan jeg har det og får en dårlig oplevelse.</li> </ol> <p>Bagefter dilemmaerne snakker I sammen om, hvornår det er okay at sige nej, og hvornår man skal gøre ting alligevel fx for at udfordre sig selv.</p> <p><b>Død eller levende post</b></p> <p>Posten kan fint fungere som en død post, hvor spejderne selv reflektere til sidst.</p>	
---	--

## Afslutning

Efter løbet mødes patruljerne og de postansvarlige. Som afslutning kan der reflekteres over, hvordan det var at være på løbet i mørke? Hvordan var løbet? Hvordan var det at gøre de her ting med sin patrulje?

## Materialeliste

- Se tabel

## Trin 2 – Fysiske grænser

### Introduktion

Andet trin har kroppen i centrum, og seniorspejderne skal gennem en række aktiviteter udforske de grænser fysikken sætter for dem.

### Aktiviteter

Slutaktiviteten til dette møde er et råbekor. Det er en meget stærk øvelse, der er noget sværere for nogle end for andre, da det kræver, at man giver helt los og derigennem virkelig mærker hele sin krops og stemmes styrke. Inden råbekoret laves opvarmende og forberedende aktiviteter.

**OBS!** Skal foregå et øde sted fx en mark eller skov, hvor man kan råbe uden at gøre omgivende personer bekymrede. Alternativt kan det foregå ved en larmende fabrik eller togbane, som overdøver ens råben.

### Øvelse 1 – kropsoptøvelse

Til en start skal I varme kroppen op. For at kunne synge eller råbe ordentlig skal kroppen nemlig også være varm. Det kan være en god idé at starte med at varme kroppen op på en sjov og nem måde, inden det bliver mere "seriøst" og "svært".

Det kan I fx gøre ved følgende aktiviteter – de 5 S'er (tilføj gerne selv flere og overvej evt. en præmie til "vinderne"):

1. **Sangleg:** Syng sangen "hoved, skulder, knæ og tå" med bevægelser.
2. **Stafet:** Lav en stafet, hvor kroppen bliver aktiveret på forskellige måder og i forskellige tempi. Fx ved: Løb med æg, trillebør, løb med en på ryggen, forhindringsbane, sækkeløb osv.
3. **Styrke:** Mærk kroppens fysiske grænser ift. dens styrke ved at lave nogle styrketræningsøvelser, fx mavebøjninger, armbøjning, rygbøjning osv.
4. **Stressopgaver:** Spejderne skal gå sammen i patruljer á 4-5 mand. De skal opleve kroppen under stress. De skal stå spredt ud med god plads omkring sig. Troplederen råber opgaver, som patruljerne skal løse hurtigst og bedst muligt. Det kan fx være lav en pyramide eller patruljen må kun røre jorden med 2 hænder, 1 hoved og et knæ. Kom selv med flere forslag.
5. **Smidighed:** Spejderne skal også mærke kroppens fysiske grænser i mere rolige øvelser fx kroppens smidighedsgrænser. Det kan fx gøres ved at lege limbo, øve split og spagat, gå i bro, eller se om man kan røre jorden med strakte ben. Slut af med udstrækningsøvelser.

## Øvelse 2 – stemmeopvarmning

Nu er kroppen blevet godt varm, men vi skal også have stemmen i gang for at kunne råbe godt igennem til sidst. Det er vigtigt for ikke at ødelægge den. Start med at synge en sang, som I kender godt og måske har noget med temaet at gøre fx en af følgende fra pigespejdersangbogen nr. 20 "Vi er seje, grønne piger", nr. 21 "Alverden kalder det væmmeligt" eller nr. 225 "Man er som man er".

Søg evt. på Youtube efter "stemme opvarmningsøvelser", hvis I ikke kender nogle fra fx kor.

Hvis I har tid, kan spejderne også skulle skrive en sang om fysiske grænser i mindre patruljer. De skal selv vælge melodi. I synger sangene sammen efterfølgende.

## Øvelse 3 – første råb

Start igen med at synge en fællessang gerne en, hvor I skal råbe eller synge højt undervejs fx nr. 209 i pigespejdersangbogen "Alle skal synge".

Herefter skal seniorspejderne gå sammen to og to. Hvert par får tildelt et ord, der passer under temaet, fx bangebuks, grænser. Nu skal de med ryggen til hinanden lave stram armkrog. Derefter skal de skiftevis bukke sig sammen, og ved hjælp af partnerens tyngde råbe deres ord af fulde kræft.

Gentag et par minutter til alle har råbt igennem, men ikke er udmattede.

## Råbekor

Seniorspejderne skal finde 3 personlige råbeord. Det første skal have en neutral betydning, det andet positivt og det sidste negativt fx noget, der har naget en længe, noget man aldrig har turdet råbe, folkeskolens hadefag osv. Det er helt op til den enkelte.

Når alle har fundet sit kald, stiller man op på en lang række, skulder ved skulder, og skiftes nu til at træde et skridt frem og råbe ordet af sine lungers fulde kræft. Den første i rækken begynder, og så går det slag i slag til alle har været igennem.

Som udgangspunkt skal man følge retningslinjerne, folk råber enkeltvis. Dog skal der tages højde for seniorernes sammenhold, tryghed, selvsikkerhed osv. Overvej, om seniorspejderne skal råbe sammen i stedet for enkeltvis, hvis det er for sårbart eller svært.

## Afslutning

Til sidste snakker I sammen om programmet. Kunne I mærke forskel på før og efter opvarmning? Var der noget, som var svært? Hvordan var det at råbe?



## Materialiste

- Sangbøger
- Ting til stafet

## Trin 3 – Selvstændighed

### Introduktion

Tredje trin sætter fokus på selvstændighed - det kan handle om at turde være alene eller at turde stå frem. Det er noget vi alle er bange for i en eller anden grad, hvordan kan vi håndtere det?

### Aktiviteter

Gennemfør klassiske spejderaktiviteter mens alle andre kigger. Fx synge alene, hugge brænde, vise hvordan man binder et knob, løse en kode, forklare andre noget fx koble billeder af blade og navne på træer sammen osv.

I første runde kan hver seniorspejder selv vælge, hvad hun vil stå frem med. Derefter en runde hvor hver har trukket en seddel med en aktivitet, som man måske ikke selv føler sig sikker i (men en af de andre er). I forhold til at være alene kan seniorspejderne få til opgave selv at gå et sted hen og hente noget, gå en kort rute ved spejderhuset (i sin uniform) eller løse en opgave i hvert sit rum (så de ikke kan se hinanden) (afhængigt af omgivelserne og mulighederne).

### Afslutning

Som en integreret del af aktiviteterne, tales om seniorspejdernes oplevelser og følelser.

Hvordan føles det at stå frem? Med noget man selv har valgt? Med noget man ikke er tryk ved?

Er der forskel på, hvor bange de er for det?

Tilsvarende med at være alene.

### Materialeliste

- Afhænger af valget af aktiviteter, men det vil sandsynligvis være noget, I har til rådighed i spejderhuset

## Trin 4 – Uvished

### Introduktion

På dette trin dyrkes spejdernes uvished, og der spilles på det at føre nogen og få ansvar kontra det at lade sig føre og dermed få frataget ansvar.

### Aktiviteter

Her følger en række aktiviteter i vilkårlig rækkefølge. Dog er det en god idé at starte og slutte med tillidsøvelserne, som beskrevet. De er med til at gøre seniorerne klar til temaet for spejdermødet.

**Tillidsøvelse 1:** Seniorspejderne skal gå sammen 2 og 2. De får nu at vide, at den ene af dem skal lukke øjnene. Den anden skal stille sig bagved og give spejderen med lukkede øjne lidt massage. Det gør man for at spejderne lige mærker hinanden og bliver afslappede og trygge. Øvelsen fortsættes med lukkede øjnene for den forreste person. Troplederen bestemmer, hvornår man slutter med massagen. Når massagen er slut, skal spejderen med åbne øjne gå om på siden af spejderen med lukkede øjne. Det er vigtigt, at der hele tiden er en hånd på spejderen med lukkede øjne, så denne ikke lige pludselig føler sig utryg. Spejderen med åbne øjne tager nu spejderen med lukkede øjne under armen, således at denne kan føres rundt. Nu skal alle par gå rundt ind og ud imellem hinanden. Når føreren får øjenkontakt med et andet par, går de hen til hinanden, hvorefter førerne skifter partner, således at spejderen med lukkede øjne nu får en anden fører. Igen er det vigtigt, at der hele tiden er en hånd på spejderen med lukkede øjne. Øvelsen fortsætter til alle par har skiftet ca. 3-4 gange. Herefter bedes spejderne med lukkede øjne om at åbne deres øjne og se, hvilken partner de nu har.

Spejderne skal nu finde tilbage i deres oprindelige par, hvorefter øvelsen gentages med ombyttede roller.

**Ansigtseksperimenter:** Spejderne skal stå på en række med lukkede øjnene eller bind for øjnene. De skal have en armlængde imellem sig. Nu skal de udsættes for forskellige ting på tur, hvor de udfordres på deres sanser i ansigtet. Øvelsen skal foregå i stilhed for både spejdere og ledere. Forslag til øvelser:

1. **Yoghurtmaske:** Spejderne får pludselig smurt lidt yoghurt e.l. på kinderne. Det føles koldt og ulækkert, når man ikke kan se.
2. **Strejf:** Lederne skal strejfe spejdernes pande med fingrene. Det er vigtigt, at berøringen er helt let.
3. **Hviske:** Lederne skal hviske et ord, lyd eller åndedræt helt tæt på spejdernes ører – så stille at de andre ikke kan høre det.
4. **Lugte:** Spejderen skal lugte noget, som sættes helt op under deres næse fx jord, kanel, mangochutney. Det er op til fortolkning.

5. **Smage:** Spejderne får smurt noget på læberne, som de kan smage fx syltetøj, jordnøddesmør, nutella, karrypasta. Det er også her op til fortolkning.

Find evt. selv på flere.

**Øvelse i offentligheden:** Find et offentligt sted fx et supermarked, et storcenter eller en vej. Patruljen placeres nu i nærheden af hinanden med bind for øjnene og får at vide, at de hverken må tale eller røre ved hinanden, men at de bare skal afvente næste besked. Mennesker kommer og går, og føles meget tæt på. Eller måske er det et sted, hvor der er trafik i nærheden.

Når lederne har givet et selvvalgt antal beskeder, bedes spejderne om at åbne øjnene i 10 sek. og orientere sig. Herefter lukker de igen øjnene, drejes rundt og placeres et nyt sted (hvis muligt). Beskederne kunne fx være:

1. Gå 2 skridt til højre.
2. Hvad kan du mærke ved siden af dig?
3. Læg mærke til lydene omkring dig.
4. Hop på stedet.
5. Hvad er nyt? (siges inden spejderne åbner øjnene – lederen kan evt. tage en hat på eller skifte jakke, der kunne pludselig være dækket op til en picnic/skovtur e.l.)
6. Drej rundt om dig selv.
7. Find den nærmeste person og hold i hånden.

**Følekimsleg:** Spejderne skal sidde ned uden at kunne se. Lederen har en mængde ting som præsenteres for spejderne en efter en, så de kan føle sig frem til hvad det er. Dette gøres dog med fødderne!

**TIP!** Brug gerne nogle ting, der føles ulækkert, når man ikke kan se. Fx behåret, slimet eller "levende" – måske en person!

**Tillidsøvelse 2:** Seniorspejderne tildes enten nr. 1 eller 2. Nu skal alle gå rundt ind og ud imellem hinanden. På et tidspunkt siger lederen et tal fx 1. Spejderne som er nr. 1 skal nu lukke øjnene, imens spejderne som er nr. 2 skal finde en nr. 1 spejder hver og gå om bagved vedkommende. Nr. 2 spejderne skal røre let ved ryggen på nr. 1 spejderne. Når nr. 1 spejderne kan mærke en nr. 2 spejder skal de lade sig falde som i en almindelig tillidsøvelse – dog uden at de kan se, hvem der griber dem. Det er vigtigt, at spejderne giver efter for øvelsen og rent faktisk lader sig falde, men samtidig mærker efter, at den anden har dem. Når nr. 1 spejderne er på benene igen bedes de om at åbne deres øjne og se, hvem der greb dem.

Spejderne skal nu gå rundt imellem hinanden igen, hvorefter øvelsen gentages, hvor lederne siger andre numre. Er I en stor gruppe, kan man have flere numre, hvor der er altså flere til at gribe en.

Øvelsen fungerer bedst, hvis spejderne er seriøse og ikke fjoller og griner.

### **Afslutning**

Reflekter over dagens program. Hvordan føles det ikke at kunne se? At være i uvished? At lade andre kontrollere, hvad der skal ske? Hvordan føles det at være ude i offentligheden uden at kunne se? Hvordan synes spejderne generelt det var? Hvordan synes de, det hænger sammen med mærket?

### **Materialeliste**

- Ting til ansigtseksperimenter
- Ting til følekimsleg

## Udfordringen

### Introduktion

Udfordringen kan laves til et enkelt møde, men også over længere tid (X'et ved minimum et døgn). Der skal indgå aktiviteter, der repræsenterer alle fire trin.

### Aktiviteter

Følgende er forslag til aktiviteter, der kan vælges mellem og andre kan også tages med. Nogle er egnede til at tage på et enkelt møde, andre hvis der skal X'es, og det skal være minimum et døgn.

**Mørke:** Et mørkt rum, hvor spejderne overhovedet ikke kan se, men skal finde vej, føle sig frem, finde noget, løse en opgave e.l. evt. gå en rute/tur (alene) i mørke. Seniorspejderne kan også spise i mørke, lave mad i mørke eller gøre andre almindelige aktiviteter i mørke – kan man vænne sig til det?

**Fysiske grænser:** Spejder-biptest. Spejdernes fysiske grænser udfordres ved en biptest på spejdermanér, dvs. spejderne skal lave spejderøvelser eller bære spejderudstyr inden næste bip. Fx rygsæk, vand, samarbejdsøvelse, rafter osv.

Søvn som fysisk grænse kan indgå i et længere forløb – holde sig vågen et døgn eller længere, kun sove meget kort tid ad gangen fx have "flere døgn på et døgn" (sove flere gange, morgenmad flere gange osv.)

**Selvstændighed:** Seniorspejderne skal opfordres til at gøre noget grænseoverskridende fx sige noget privat, spise noget overdrevet klamt/giftigt. Siger de fra? (husk at hjælpe dem med at stoppe, inden de går for langt – tal om, om der er forskel på, hvem man vil gøre hvad sammen med?). Der kan også være en opgave som gruppe. Siger gruppen fra samlet? Siger man fra på egen hånd?

**Uvished:** Lav noget, man slet ikke har nogen idé om, hvad er – løse en nærmest umulig opgave, noget man ikke forstår, eller ikke har kompetencerne til fx bede dem løse en svær orienteringsopgave. Uvished kan også udfordre ved at give rigtig dårlig besked om Udfordringen, hvornår er det præcist? Hvor? Hvad skal der ske?

### Afslutning

Tal om det I har oplevet. Hvad har udfordret dem hver især at blive udsat for? Hvad er de bange for? Er det helt andre ting de i virkeligheden er allermest bange for

### Materialeliste

- Afhænger af valg af aktiviteter