



# Seniorspejder: Klatretøser

## Formål

Dette mærke har til formål at give en patrulje et grundigt indblik i forskellige klatrediscipliner.

## Forudsætninger for seniorspejderne

Dette mærke er til den klatresyge patrulje! Og kræver en del organisering. Når det er sagt, er det et forløb, der vil gå over i pigernes spejderhistorie. Der bliver uden tvivl skubbet til nogle grænser, og patruljen får en oplevelse ud over det sædvanlige.

## Forudsætninger for lederne

**OBS!** Mærket kræver en uddannet klatreinstruktør til trin 3 + 4 + Udfordringen.

Det anbefales, at man tager dette mærke med så stor en gruppe som mulig, evt. på tværs af patruljer/grupper/regioner for at bringe omkostninger og planlægningstid ned. Det er muligt, at der i gruppens berøringsflade er en uddannet instruktør, som kunne afholde aktiviteter uden omkostninger. Eller måske ungdomsskolen har et kursus eller en instruktør, der kan anvendes.

## Om trinene

At klatre og rappelle er i sig selv en stor udfordring, fordi det både er fysisk og psykisk hårdt.

Mærket består af fire trin af samme længde som et regulært spejdermøde og en udfordring af nogle timer.

### Trin 1

Over overfladen.

### Trin 2

Bouldering.

### Trin 3

Rappelling.

### Trin 4

Sportsklatring.

### Udfordring

Træklating.





## X'et

For at modtage et X kan I:

### **Gennemføre et klatrevægssikringskursus.**

Dette skal tages i samarbejde med en uddannet klatreinstruktør.

**TIP!** Fjeldgruppen arrangerer kurser, der har spejdere som målgruppe. Pigerne skal dog være min. 15 år og have gennemført et 12-timers førstehjælpskursus.





## Trin 1 - Over overfladen

### Introduktion

Første trin handler om, i lille afstand til jorden, at opfriske teknik, teori og teamwork!

### Aktiviteter

Gennem de følgende aktiviteter får spejderne en generel indføring i klatredisciplinen.

**Tillidsøvelser:** Det er vigtigt for spejderne at kunne stole på hinanden. Derfor laves en række klassiske tillidsøvelser:

- At falde i makkers arme.
- At rotere mellem folk i rundkreds, helt stiv i kroppen, mens man har bind for øjnene.
- At falde fra lidt højere afstand. Spejderne står en ad gangen på en stol/et bord, og lader sig gribe af de resterende spejdere.

**Op i højden:** De introduceres også til de små højder, og balance:

- Stå på et ben med åbne øjne
- Stå på et ben med lukkede øjne
- Slackline/balancebom. Kan spejderne tilbagelægge hele distancen uden at falde ned?
- Spejderne kravler skiftevis op på en høj stige for at hente en lille genstand for toppen.

**Toptunet træning:** Spejderne skal gennemføre min. én øvelse pr. kategori.

#### Hurtighed

- Løbe 100 meter
- Hvem når først op af tre sæt trapper?
- Spise lakridssnører
- To personer ligger over for hinanden som om de skulle tage armbøjninger. De skal nu forsøge at klaske hinandens hænder, mens de står på hænder og tæer.

#### Styrke

- Armbøjninger
- Hive sig op i ribbe
- Gå armgang i klatrestativ
- Mavebøjninger
- Armlægning



### Smidighed

- Gå i bro
- Gå over sine egne foldede hænder
- Slikke sig på albuen - hihi, det er der (næsten) ingen der kan.
- Div. yogaøvelser

**Påklædning:** Spejderne skal opleve eller overveje hvilket tøj, der er bedst at klatre i.

De får udleveret en udklædningsbunke og skal så påklæde sig mest muligt uden at vide, hvad det skal bruges til. Lederen vælger mellem fodbold, stikbold, eller lignende. Det kan blive en virkelig sjov aktivitet, og er desuden et godt grundlag for at tale om praktisk påklædning til de følgende trin.

### **Afslutning**

Hvad forventer I jer af de følgende trin?

### **Materialeliste**

- Udklædningstøj og -sko
- Div. træningsredskaber





## Trin 2 - Bouldering

### Introduktion

Bouldering er en form for klippeklatring, som praktiseres på meget store sten eller ved foden af større klipper/bjerge. De store sten kan dog erstattes med menneskeskabte "sten" i gymnastiksale eller rundt omkring i urbane miljøer, fx bygninger eller andet offentlig arkitektur.

Det handler bare om at kunne se mulighederne. Det er vigtigt, at I før trinnet har fundet et sted i nærområdet, der kan rumme aktiviteten.

Det er ikke en klatredisciplin, der når langt op i højderne, men den er derimod meget fysisk udfordrende, fordi man hele tiden er i bevægelse og kravler mere rundt end op og ned.

Det er derfor ikke nødvendigt at sikre hende, der klatrer, men I skal have en blød måtte/madras under klatreren, så hun kan lande blødt, hvis hun skulle falde. Man kan anvende en "spotter", som er en person, der hjælper den, der klatrer med at se, hvilke sten hun skal træde på.

### Aktiviteter

Bouldering er fyldt med power, styrke og dynamik. Der er fokus på de enkelte bevægelser eller korte sekvenser af bevægelser, i modsætning til ruteklatring, som generelt kræver mere udholdenhed på de væsentligt længere ruter, hvor de enkelte bevægelser til gengæld ikke bliver helt så svære. Boulderruter kaldes også for "problemer" grundet de få, men til gengæld svære sekvenser, som ofte kræver både kreativitet, styrke og længere tids problemløsningsarbejde for at blive klatret.

**Boulderingbanko:** Alle har en bankoplade og kravler rundt og finder tal. Når de finder et tal, som de har på pladen, streger de det over med tusch. Inden runden påbegyndes, har lederen fortalt, om der er tale om en række, to rækker eller hele pladen for at få banko.

**Kimsleg:** Lederen sætter 20 billedbrikker op overalt på kravlegenstanden, og spejderne får så halvandet minut til at kravle rundt i fællesskab og spotte alle billederne. De må ikke melde, hvad de finder, før tiden er gået, og de skal opremse de 20 ting.



### Afslutning

Hvordan vil I have det med at skulle op i højden?

## Materialiste

- Blød måtte/madras (evt. med skum)
- Evt. klatresko eller sko der er gode at klatre i
- Evt. kalk til hænder/fingre.





## Trin 3 – Rappelling

### Introduktion

**OBS!** Klatreinstruktør er nødvendig!

Rappelling er en disciplin afledt af reel klatring – man rappeller ned efter at have klatret op.

På dette trin skal I rappelle ned fra et højt sted (ca. 15 meter). Optimalt ville det være fedest at rappelle ned ad en høj bygning, bro eller klippeskrænt, men er det ikke muligt, kan det også være en stor udfordring at rappelle ned af en klatrevæg eller lignende.

### Aktiviteter

Hovedaktiviteten er rappelling, men begynd med nogle forskellige opvarmningsøvelser og -lege, så spejderne er helt klar til at give den gas, når de kommer op i højden.

Derefter skal spejderne (formentlig) en efter en rappelle ned fra platformen. Det er vigtigt at give plads til alle, nogle bliver måske hurtigere fortrolige med højde og teknik end andre. Husk også at give moralsk opbakning, det gavner så godt, når man er presset.

**Puslespilsbrikker klistret på væg:** Spejderne skal klatre ruter på væggen, som kommer omkring nogle "brikker", der er klistret på væggen med snot. Der skal være placeret nok til, at alle skal have nogle med ned. Lav gerne tre forskelligt farvede bunker med brikker, som placeres i tre forskellige højder, så spejderne skal nå at samle en af hver farve med sig på enten op- eller nedturen.

### Afslutning

Hvordan var det at rappelle? Hvilke forventninger har I til udfordringen?

### Materialeliste

- Brikker
- Snot
- En uddannet instruktør, som vil sørge for klatreudstyr







## Trin 4 - Sportsklatring/klatrevæg

### Introduktion

**OBS!** Klatreinstruktør er nødvendig!

Nu hvor teknikken efterhånden er på plads, og spejderne også har været oppe i højden, bliver det ingen sag at klatre.

### Aktiviteter

Nu går turen til den lokale klatreklub/væg. Her skal pigerne prøve at klatre på klatrevæg. Samarbejde er et nøgleord, og det er vigtigt, at alle pigerne bakker op om hinanden. Her skal I få hjælp af en uddannet klatreinstruktør. Klatreinstruktøren vil hjælpe jer med at klatre og til at træne netop de ting, der er vanskelige for jer.

Hvis I har mod på det og tid, kan I prøve at klatre nogle af de mere indviklede ruter på klatrevæggen.

**Klatre med oppakning:** Hvis det er muligt, så prøv at klatre med oppakning.

**Banner:** Hvis det kan tillades, ophænges et banner på væggen I skal klatre på, og spejderne udstyres med pensel og maling eller store tusser, og skal så på vej op eller ned male på det, der til sidst er et banner til patruljelokalet. For at kunne dette, må man selvsagt hænge stille i luften, hvilket kan være en smule skræmmende i højden.

**Puslespil på toppen:** Når spejderen er klatret til tops, bliver hun siddende deroppe, og skal med sit overblik løse et puslespil. Puslespillet består af nogle store papbrikker med halve bogstaver, som spejderen på toppen skal sætte sammen og danne et ord ud af. Dette betyder at hun ikke kan undgå at kigge ned, og derved igen bliver konfronteret med højden.

### Afslutning

Kender I nogen med højdeskræk? Hvad tror I, det skyldes?

### Materialeliste

- En uddannet instruktør, som vil sørge for udstyr
- Evt. Materialer til banner
- Puslespil







## Udfordring - Træklatring

### Introduktion

**OBS!** Klatreinstruktør er nødvendig!

Mærket når sine absolutte højder med Udfordringen. Her skal spejderne klatre til træernes top.

### Aktiviteter

Med træerne i fokus skal spejderne nu gennemføre en udfordring på baggrund af de ting, de har lært undervejs i mærket. Der er andre og flere udfordringer i at klatre i træer end på en certificeret klatrevæg. Træer er naturskabte og har derfor over tid dannet nogle ofte ret komplekse forgreninger, hvilket kan være til stor irritation og udfordring med grene og kviste i alle retninger.

### Afslutning

Har I mod på mere? Vil I gerne X'e?

### Materialeliste

- En uddannet instruktør, som vil sørge for udstyr

