



# Spirer: Klatretøser

## Formål

En ægte klatretøs begynder sin træning i en tidlig alder! På dette niveau stifter spirerne bekendtskab med den mest basale grundteknik og -træning, der skal give dem en smagsprøve på, hvad disciplinen klatring indebærer.

For at lade spirerne lege sig ind i emnet, er der sat en fantasiramme om hele forløbet i form af bjergbestigning. Når spirerne har træning, teknik og akklimatiseringen i orden, begiver de sig ud på en spændende ekspedition mod toppen af Mount Spejd!

## Forudsætninger for spirer

Det kræves blot, at spirerne er friske på nye aktiviteter.

## Forudsætninger for lederne

Det er vigtigt, at det bliver sjovt for spirerne, selvom de ikke skal på en rigtig klatrevæg.

## Om trinene

**OBS!** *Det anbefales at tage dette mærke om vinteren, da det vil give et ekstra element til hele bjergbestigningstanken, hvis der er koldt og evt. snevej.*

### Trin 1

Bjergbestigertræning.

### Trin 2

Vintersport.

## Udfordring

Mount Spejd ekspeditionen.





## Trin 1 - Bjergbestigertræning

### Introduktion

For at blive parat til Mount Spejd skal spirerne gennem en række bjergbestigningsøvelser, der skal træne deres klatrekrop, så de får den nødvendige muskelmasse og balanceevne.

### Aktiviteter

Her følger en række forskellige aktiviteter, der er inddelt i forskellige kategorier alt efter, hvad de træner. I kan frit vælge og vrage, men I skal gennemføre mindst en aktivitet pr. kategori.

#### Smidighed

##### Limbo

Alle deltagerne skal på skift under et kosteskaft ved at læne overkroppen bagover. For hver runde sænkes bommen en smule. Vinderen er den der, kan blive ved længst tid uden at falde.

**TIP!** Find evt. sangen "Limbo Rock" og afspil den undervejs, så de kan danse sig under.

##### Diverse Yogaøvelser

Vis spirerne nogle øvelser eller lad dem selv udfordre hinanden med forskellige smidighedstricks fx at gå i bro, i spagat eller andre ting, de allerede kan.

#### Styrke

##### Fingertennis

Spirerne deles op to og to, og skal så stå på håndflader og tåspidser overfor hinanden. Når lederen giver tegn, gælder det nu om at røre modstanderens fingre. Man skal undvige, så godt man kan ved at bevæge sig i stillingen. Den første, der har rørt ti gange, vinder.

##### Soveposelarve-stafet (indendørs)

Spirerne deles evt. i to hold og stiller sig ved startstregen. Den første kravler nu ned i soveposen, som snøres godt til, så udelukkende hovedet stikker frem. Nu skal de på skift "larve" sig op omkring målstregen og tilbage for at give soveposen videre.

#### Samarbejde


##### Tillidsfaldet

En spirer står på en stol eller et bord, spænder i kroppen, og lader sig falde ned i de andres arme.

**OBS!** Det er vigtigt, at lederen her kommer på banen og sikrer, at de er/kan være trygge ved at lade sig falde.

##### Tingfinder

En bane er optegnet, og ude på banen ligger forskellige ting, der er nemme at se på afstand. Spirerne står alle på den ene side af banen,



den første får bind for øjnene og bliver drejet et par gange. De andre på holdet skal nu guide hende hen til den ting, de har udvalgt. Når hun har fundet den, skal en ny have bind for øjnene.

**TIP!** Hvis der mange piger, kan i med fordel dele op i hold eller lade to om at guide.

## **Balance**

### Elefantbowling

En bane er opstillet med en startstreg og ti kegler i modstående ende. Spirerne får på skift et par nylonstrømpebukser på hovedet med en tennisbold i den ene fodende. Nu gælder det om at løbe op og vælte alle keglerne.

**TIP!** Brug plastflasker med sand i bunden som kegler.

### Appelsindans

Spirerne går sammen to og to og skal nu gennemføre en forhindringsbane med en bold mellem sig, på mave eller pande.

## **Højde**

### Linedanser

Spænd et reb eller en slackline ud mellem to træer. Alle spirerne skal nu gå balancegang fra den ene ende til den anden. Måske med en leder i hånden, måske kan nogle af dem godt balancere lidt alene.

### Abegang

Spænd et reb eller en slackline ud mellem to træer, og sørg for at der er et blødt underlag af enten græs eller madras. Pigerne skal nu kravle fra den ene ende til den anden ved at folde benene omkring og hive sig frem i armene.

**OBS!** Det er vigtigt ikke at hænge linen højt, blot højt nok til, at de ikke rører med ryg eller hoved.

## **Afslutning**

Hvilke træningsøvelser var de sværeste? Og de sjoveste? (noter dette til senere). Kan I mærke, at jeres bjergbestigningsmuskler vokser?

## **Materialeliste**

- Kisteskaft
- "Limbo Rock"
- Sovepose
- Tingfinderting
- Nylonstrømpebukser
- Tennisbold
- Kegler
- Bolde
- Slackline eller reb
- Blødt underlag



## Trin 2 - Vintersport

### Introduktion

Spirerne er ankommet til området nær Mount Spejd og påbegynder akklimatiseringen. De øver sig altså i at bevæge sig i koldere luftlag gennem en række vintersportsaktiviteter, som man ser dem til vinter-OL.

### Aktiviteter

**Toptunet træning:** Start med at varme op med en af de øvelser fra sidste trin, som spirerne synes var sjovest.

**Skiskydning:** Spirerne skal gennemføre en skiskydningsbane. De begynder med langrend i små hold på en stor lægte med fødderne i fastmonterede løkker. De bevæger sig frem ved at løfte fødderne i takt. Tre gange undervejs skal de stoppe op og skyde med dartpile efter balloner. Når holdet har baldret to balloner, må de fortsætte deres langrendsfærd til næste skydestation. Sådan fortsættes der, indtil de har gennemført hele banen.

**Kunstskejteløberens stopdans:** Spirerne danser med klude under fødderne til musik. Hvis man har rigtig god balance og nogle glatte klude, kan man måske endda næsten skøjte henover gulvet. Når musikken stopper, skal de fryse deres danseposition så smukt, de kan.

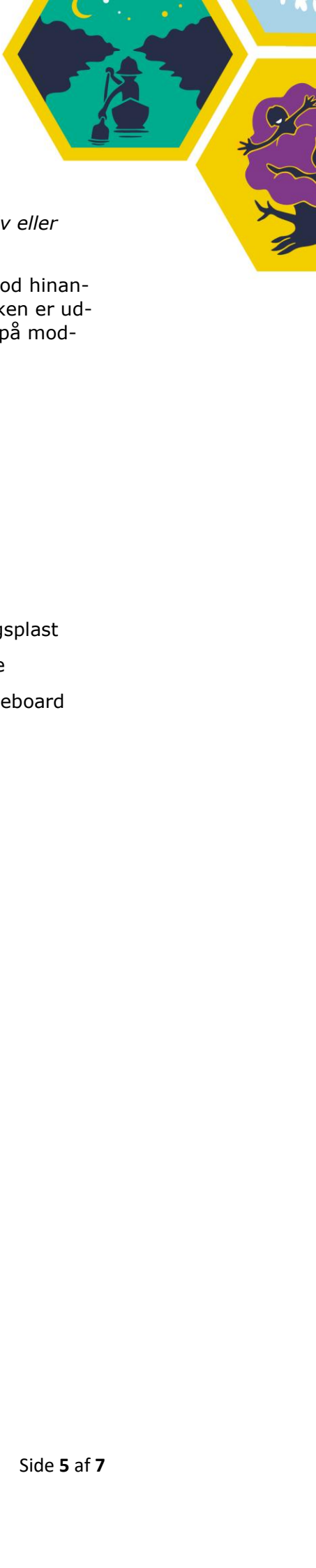
**Slalomski:** På en græsplæne stilles der fem porte op, hvor en port består af to stænger/grene stukket i jorden med en meters afstand. For at gennemføre banen, skal man gå gennem portene i den rigtige rækkefølge. Spirerne skal hjælpe hinanden igennem. En pige sendes afsted med bind for øjnene, og de andre piger skal guide hende til højre og venstre, mens hun går frem, så hun kommer rigtigt gennem alle portene.

**TIP!** Vælg evt. to andre retningsbetegnelser end højre og venstre, fx *hyttesiden* og *skovsiden*.

**Kælk:** For at gennemføre denne aktiviteter er der to muligheder afhængigt af årstid og vejr:

- Sommer: En bakke klædt med afdækningsplast og smurt i brun sæbe er den perfekte kælkebakke for en røvkælk i sommervarmen.
- Snevinter: Find en kælkebakke i området og giv den gas.

**Skeleton:** En hæsblæsende hurtig disciplin i virkeligheden, som er blevet forenklet. Spirerne gennemfører enkeltvis en afmærket bane ved at ligge på maven på et skateboard eller rullebræt og padle sig frem med armene.



**TIP!** Det kan være en rulleplade fra en flytning, et plantestativ eller måske lånt fra en lokal børnehave.

**Ishockey:** Spirerne går sammen to og to, og skal så dyste mod hinanden i ishockey. Banen er blot med to mål, et i hver ende. Pucken er udskiftet med en isterning, og spirerne skal nu forsøge at score på modstanderens mål. Stavene kan evt. Være lavet af ispinde.

**TIP!** Markér målene på bordet med malertape.

## Afslutning

Er I i topform og klar til Mount Spejd?

## Materialeliste

- "Langrendsski"
- Dartpile
- Balloner
- Klude
- Musik
- Slalomporte
- Kælke
- Evt. afdækningsplast
- Evt. brun sæbe
- Rullebræt/skateboard
- Isterninger
- Malertape

## Udfordring - Mount Spejd ekspeditionen

### Introduktion

Det er hårdt og krævende at bestige bjerget Mount Spejd, det kommer spirene også til at mærke på egen krop, da de løber ind i den ene forhindring efter den anden på vej mod toppen. Men mon ikke de er seje nok og alligevel når helt til tops?

### Aktiviteter

Hovedaktiviteten på dette trin er et bjergstigningskapløb, hvor de for hver gennemført post kommer et skridt nærmere bjergets top.

**Toptunet træning:** Start med at varme op med en af de øvelser fra første trin, som spirene synes var sjovest.

Post	Beskrivelse	Materialer
Intro	<u>Velkommen til basecamp</u> I de højere luftlag er solen stærk, og bjergbestigerne er allerede blevet godt solbrændt hen over næsen. Farv spirene hen over næse og kinder med rødbrun farve, fx rouge. Alle spirene får udleveret et flag, som de skal passe godt på, da det skal plantes på toppen af Mount Spejd.	Rødbrun farve (rouge) Fødselsdagsflag til alle
1	<u>Lavineredning</u> ÅH NEJ! En lavine har begravet en af de andre bjergbestigere, som vi må befri, før vi kan vandre videre. Spirerne skal på skifte hakke i en stor isklump for at befri en LEGOmænd. Det foregår som pakkeleg, man må først hugge, når man slår en 6'er. Når en ny pige slår en 6'er, er det hendes tur. Runden fortsætter indtil figuren er befriet.	LEGOmænd i isklumper Haveredskaber til at hakke Terning
2	<u>Yeti - den afskyelige snemand</u> Spirerne møder pludselig den afskyelige snemand, og må forklæde sig for at kunne snige forbi den. Derfor skal en pige rulles ind i toiletpapir. <b>TIP!</b> Det brugte papir gemmes til båløftænding i fremtiden.	Toiletpapir
3	<u>Smeltevand</u> Bjergbestigernes drikkevand er sluppet op, og de må klare sig med smeltevand fra nu. Spirerne skal	Køletaske med isterninger Beholder Forhindringer



	<p>fragte isterninger op ad bjerget for at få nyt vand, men det er en lang og sej tur til kilden.</p> <p>Spirerne skal derfor gennemføre en mindre forhindringsbane for at hente en isterning, fragte den i hånden tilbage gennem banen og hælde den i en beholder.</p>	Målstreg
4	<p><u>Oprustningskapløb</u></p> <p>Spirerne er nu så langt oppe på bjerget, at de er omringet af sne og is. Det er blevet virkelig koldt, og de må have mere overtøj på for at holde varmen.</p> <p>Oprustningen sker gennem en tøjstafet. Første mand løber op, tager et stykke tøj på, løber tilbage, tager det af og rækker videre. Næste mand påfører sig dette og løber op efter en nyt stykke tøj osv. De fortsætter indtil bunken er tom.</p> <p><b>TIP!</b> Lav det som en konkurrence mellem to eller flere helt små hold, så de får lov at løbe ofte.</p>	Vinterligt udklædningstøj Fx skibriller, huer, vanter
5	<p><u>Det sidste stykke</u></p> <p>Det sidste stykke inden toppen af bjerget er meget ufremkommeligt, og spirerne bliver nødt til at kratre.</p> <p>De går abegang ad et reb med kroppen hængende under rebet som på trin 1.</p> <p>De skal fragte flaget med og må bide om flagets pind, for at have hænderne fri.</p>	Reb eller slackline
TOP	<p><u>HURRA! Toppen er nået!</u></p> <p>Spirerne planter deres flag på et specielt sted, og skal have taget det obligatoriske gruppefoto med flag og en god udsigt.</p>	Kamera (-mobil)

## Afslutning

Har I lyst til at komme ud og klatre rigtigt?

## Materialeliste

- Se tabel