



Smutter: Fartpiloter

Formål

Grønsmutterne skal på opdagelse i hælene på fart og spænding. De skal løbe som vinden og mærke hjertet hamre, de skal grine og lege, svine og leve.

Forudsætninger for grønsmutterne

I dette mærke er det vigtigt, at pigerne har tøj på til at kunne bevæge sig i, og at de ikke er bange for at få pulsen op og at blive beskidte.

Forudsætninger for lederne

I dette mærke skal du udfordre dine grønsmutter til at røre sig og give den hele armen. Aktiviteterne er spejderaktiviteter tvistet med sport – eller sport tvistet med spejder.

Om trinene

Trin 1

Pas på ægget.

Trin 2

Skynd dig, skynd dig, ellers går det galt...

Trin 3

Det går stærkt.

Udfordring

Muddermassakren.





Trin 1 - Muddermassakren

Introduktion

Når man fræser afsted på cyklen, kan det være svært at se andet end farten omkring sig og bremsesporet når man stopper. Men det er vigtigt at være opmærksom, selvom hastigheden er høj. Det skal grønsmutterne øve sig i, når de på forløbets første trin skal vogte et rått æg gennem en hel række hurtige lege og konkurrencer.

Aktiviteter

Selvom ens æg går i stykker, kan man sagtens stadig være med, så får man blot en kartoffel, der kan bruges til at løse opgaverne. Den, der sidst har et intakt æg, vinder.

OBS! Det er ikke en konkurrence mellem grønsmutterne, de er blot livvagter. Den rigtige konkurrence står mellem æggene.

TIP! For at give æggene deres egen personlighed, kan I tegne ansigt, hår, skæg eller lignende på æggene.

Post	Beskrivelse	Materialer
1	Æggekast: Kast æg mellem to lagner	Lagner
2	Æggeløb: Hver deltager løber med et æg på en ske. Den, som kommer hurtigst frem uden at tabe ægget har vundet.	Skeer Start- og målstreg
3	Trante æg: At trante betyder at trille, og oprindelig går legen ud på, hvem der kan trille sit æg længst uden at det går i stykker. Nogle spiller også med, at man vinder, hvis man kan få modstandernes æg til at gå i stykker, mens ens eget er intakt. Oprindelig har man trantet æg på både plane underlag eller ned ad bakker. Der findes også dem, som er draget til skovs og har trantet der.	Startstreg
4	Puste fjer: Man tager hinanden i hånden to og to, mens ens fjer kastes op i luften, og så gælder det ellers om at holde fjeren flyvende. Det par, hvis fjer bliver længst i luften, har vundet.	Fluffy fjer Evt. vifter
5	Æggekamp: Pigerne står to og to står overfor hinanden med to æg, der stødes mod hinanden. Først støder man med den spidse ende, og så med	Forklæder/plastsække





	den runde. Den, hvis æg holder længst, har vundet.	
--	--	--

Afslutning

Lav et råb for det æg, der har vundet – hvis der er overlevende æg tilbage, når I har gennemført posterne. Ellers kan I lave råbet for jer alle sammen.

Materialeliste

- Æg
- Kartoffler
- Resten fra listen



Trin 2 - Skynd dig, skynd dig, ellers går det galt...

Introduktion

Pigerne skal gennemføre et color run på spejdermaner. De skal løbe en rute, hvor de skal gennemføre nogle poster. Undervejs skal de have kastet farvepulver på sig, både på posterne og undervejs, hvis I har mulighed for det. Pigerne løber som hold, og det er hele holdet, der skal gennemføre sammen.

Farvepulveret kan købes på internettet eller I kan bruge et møde på selv at lave det af majsstivelse, pastafarve og vand (OBS – det tager lidt tid at få det pulveriseret inden brug). Find opskriften på Youtube.

Pulveret kan fyldes på tomme ketchupflasker/dressingflasker eller lignende. Husk at lave ekstra, så mødet kan slutte med at alle piger kaster pulver på hinanden og op i luften.

Hvis I har tid eller vil bruge et møde på forberedelse, kan pigerne lave farverige tylskørter, fx ved at binde tylstrimler på en elastik, og løbenumre.

Aktiviteter

Inden I starter selve colorryn, skal I huske at varme op.

Forklar pigerne ruten – tag gerne en kort rute, som kan løbes flere gange, så pigerne er i gang fremfor at vente på posterne.

Post	Beskrivelse	Til næste post	Materialer
Huskekimsleg	Huskekimsleg med ting i forskellige farver. Pigerne skal huske både tingene og deres farve.	Løb, hvor alle holder ved et tov.	10 ting i forskellige farver.
Lav et maleri	Pigerne skal kaste halve æggeskaller fyldt med maling på et lærred. Når alle har været igennem. Bliver det et flot maleri.	Løb gadedrengeløb	Lærred, æggeskaller, maling i forskellige farver.
Kast med dartpile	Pigerne skal kaste med dartpile mod balloner i forskellige farver.	Lav en reb-ring. Alle pigerne skal løbe i ringen til næste post.	Plade til at sætte balloner på, tegnestifter, balloner, dartpile.

Mastermind	Spil mastermind med forskellige farver, fx legoklodser. 6 ting bliver sat op i en bestemt rækkefølge. Pigerne skal én efter én løbe hen og sætte en ting på en markeret plads. Hvis tingen er rigtig placeret, markeres det. Når alle tingene er sat op, må pigerne løbe op og bytte rundt på to ting. Holdet er færdigt, når alle tingene står korrekt.	Løb med hinanden i hånden.	2 x 6 ting i forskellige farver, skærm, så pigerne ikke kan se den rigtige rækkefølge.
------------	--	----------------------------	--

Tip! Inviter forældre til at hjælpe (og kaste med farvepulver)

Afslutning

Mødet slutter af med, at alle må kaste med pulver på hinanden.

Få også gerne en lille forfriskning, fx. Saft og forskellig farvet kage.

Materialeliste

- Farvepulver
- Musik til opvarmning
- Materialer til posterne
- Eventuelt tyl
- Elastik
- Løbenumre
- Sikkerhedsnåle



Trin 3 - Det går stærkt

Introduktion

På dette trin står der træning på programmet. Pigerne skal træne deres styrke, hurtighed, balance og udholdenhed. De skal til sidst ned i gear igen. Det er klassisk træning med et spejdvist.

Aktiviteter

Styrke: Bane a la cross fit med spejderremedier: rafter, træstubbe, spader, spejdgryder, cykelslanger o. lign.

Se forskellige muligheder på Youtube, søg på crossfit.

Hurtighed:

Pas på dynamitten

Alle står i en rundkreds. Lederen har en sammenrullet avis, der udgør det for et stykke dynamit. Smutterne skal nu lade dynamitten vandre rundt i urets retning, og undgå at stå med den, når den sprænger i hænderne på dem.

Mens dynamitten passerer siger lederen tikke-tikke-tikke-tikke... tikke-BANG! Og den, der har dynamitten dør, og skal sætte sig på hug med højre side mod cirkelns midte. Når hende, der står bag ved, skal aflevere dynamitten, skal hun springe buk over den døde og give dynamitten videre.

Balance:

Sækkevæddeløb: Lav sækkeløbsstafet.

Kolbøttekuller: Slå kolbøtter over en længere strækning, gerne ned ad en bakke.

Udholdenhed:

Pigerne skal holde en genstand i strakt arm ud fra kroppen. Hvem kan holde den længst.

Brug fx sangbøger eller lignende, der har samme vægt.

Afslutning

Gear ned: Slut af med lidt meditation eller yoga i 3-5 min. Der kan downloades forskellige apps, der blot skal lyttes til.

Materialiste

- Forskellige materialer til cross fit afhængig af, hvilke øvelser, I laver
- Sække
- Noget at holde i armen
- Meditations/yoga app





Udfordring - Muddermassakren

Introduktion

Smutterne skal ud i en hæsblæsende udfordring med mudder, sved på panden og hjertet i halsen.

Aktiviteter

Rammen for udfordringen er et orienterings- og forhindringsløb. Det finder sted i kuperet terræn, gerne med både tæt krat og åbent land.

Man kæmper som hold mod løbet og dets opgaver, og alle er derfor "lige gode".

Pigerne skal helst blive godt beskidte, og mudder er det mest oplagte. Ergo er det om efteråret mest attraktivt at gennemføre udfordringen.

Der kan indlægges forhindringer undervejs på ruten, fx genstande, der skal forceres.

Hver deltager begynder løbet med tre individuelle liv, og skal som minimum have ét tilbage for at kunne gennemføre. Livene må gerne omfordeles mellem deltagerne på samme hold, således at det er muligt at "ofre" en deltager og derefter live hende op igen.


Hvert liv er indikeret af en stofstrimmel eller lignende, der hænger i buksekanten.

Snyd bliver straffet med fratagelsen af et liv fra alle på holdet. Hvis en pige ikke gennemfører en post, fx falder ned fra tovbroen, får hun frataget et liv.

Der findes både postansvarlige og ubekendte på ruten. De ubekendte skal forsøge at hapse liv fra smutterne.

TIP! Brug storspejderne i gruppen som dem der kan snuppe liv på ruten.

Post	Beskrivelse	Materialer
1	Kaste med raftespyd, to personer arbejder sammen om det. "Kolbøtte" en rafte med videre til næste post.	Rafter
2	Klatre gennem edderkoppespind.	Reb
3	Gå på en tovbro til målstub. Bære/rulle/skubbe målstubben med videre til næste post	Tov Stubbe
4	Møve sig under spind af reb	Reb
5	Op at have fat i noget ved at klatre lidt i træ eller få hestesko eller	En ting til træet



	lignende. Afhængig af, hvad der er muligt.	
	Målstreg og jubel	

Afslutning

Nu kan I fejre, at I er færdige med mærket.

Få taget gode billeder af pigerne, når løbet er gennemført - forhåbentlig er de godt beskidte af mudder.

Materialeliste

- Rafter
- Reb
- Tov
- Stubbe
- Tøjstrimler eller lignende