



# Smutter: Klatretøser

## Formål

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

De skal lege sig ind i klatreverdenen, vænne sig til en klatresele, afprøve taktikken og fornemme teorien bag klassisk sportsklatring – uden helt at være bevidste om, hvad det hele leder frem mod i deres senere spejderliv.

## Forudsætninger for grønsmutter

Ingen særlige.

## Forudsætninger for lederne

Ingen særlige.

## Om trinene

Som en del af trinene indgår forskellige sjove lege, der har højde, træning, klatring, klatreseler osv. som omdrejningspunkt.

### Trin 1

Klatreklar træning.

### Trin 2

Det traditionelle OL.

### Trin 3

Mentalt klatreklar.

## Udfordring

De Olympiske Lege for Klatring (DOLK).





## Trin 1 - Klatreklar træning

### Introduktion

Når grønsmitterne skal klatre, kræver det styrke og gode balanceevner. De skal kunne bevæge sig i højder og samarbejde. Det træner grønsmitterne på første trin.

### Aktiviteter

Nedenfor ses en lang række aktiviteter, I kan ikke nå dem alle, men skal vælge både styrke, balance, samarbejde og højder.

#### Styrke:

- Armbøjninger
- Mavebøjninger

#### Samarbejde:

- Bygge LEGO, hvor den ene halvdel af grønsmitterne kan se en model og forklarer til den anden del, som skal bygge den.
- Vandballonshåndbold  
To hold skal dyste mod hinanden i en slags håndbold. Hvert hold skal have et mål, som er en spand. Det gælder om at få en vandballon i modstanderholdets spand. Man må ikke gå eller løbe med vandballonen, man må kun kaste. Der må gerne være flere vandballoner i spil på en gang. Spil i 5 minutter. Det hold, der har fået flest vandballoner i modstanderens spand efter de 5 minutter, har vundet.

#### Balance:

- Stå på et ben med lukkede øjne
- Gå på en balancebom (rafte)
- Gå på line (slackline)
- Stå på hænder eller hoved med en pude under
- Pundefægtning  
Smitter stiller op mod hinanden to og to. De kæmper på en raftebom hævet ca. 10 cm over jorden. Det gælder nu om at få modstanderen ud af balance ved at slå denne med en pude på kroppen. Når en smutte har rørt jorden fem gange, har hun tabt. OBS! *Det er ikke tilladt at slå på hoved eller ben – kun kroppen.*

#### Højde:

- Gå på line (slackline)
- Kravle på stiger



## Afslutning

Hvad synes I var sværest? At holde balancen eller?

## Materialeliste

- Afhænger af valget af aktiviteter



## Trin 2 - Det traditionelle OL

### Introduktion

På dette trin skal grønsmitterne finde ud af, hvad OL egentlig er for en størrelse. Hvordan var det mon i gamle dage? Hvorfor bruger man en fakkel? Osv.

Til et rigtigt OL hører der fakler, flag, medaljer osv. På dette trin skal grønsmitterne forberede udfordringen, så den bliver så sjov som mulig.

### Aktiviteter

Hovedaktiviteten er et løb med OL som omdrejningspunkt. Gennem posterne får smutterne viden om OL og forbereder nogle ting, de skal bruge til udfordringen.

Post	Beskrivelse	Materialer
1	<p><b>OL i gamle dage:</b> Det første OL blev formentlig afholdt i år 776 f.Kr. i det gamle Grækenland til ære for de græske guder. Dengang blev der konkurreret i discipliner som hestevæddeløb, længdespring, løb, brydning, boksning og diskoskast. Det var kun frie mænd, der måtte deltage, og alle deltagerne var nøgne. Vinderne modtog en krans af blade, som man havde om hovedet. I nutiden er man gået over til medaljer i bronze, sølv og guld.</p> <p><b>Medaljer:</b> Fremstil medaljer af pap, mosgummi, trylledej eller noget helt fjerde. I kan lave guld-, sølv- og bronzemedaljer, eller I kan lave en medalje til hver grønsmutte, så alle får en.</p> <p><b>TIP!</b> I stedet for at lave medaljer kan I lave krans af blade.</p>	Medaljematerialer
2	<p><b>Sommer-OL:</b> Det moderne OL blev afholdt første gang i 1896 i Athen. Der deltog 245 atleter, der konkurrerede i 9 forskellige sportsgrene. Der var ingen kvinder med til det første OL. De fik først lov til at komme med fire år senere, da de olympiske lege blev holdt i Paris. Her fik de lov at konkurrere i golf og tennis.</p>	Materialer til en mini-golfbane Bolde Evt. krocketstave

	<p><b>Minigolf:</b> Brug træstubbe, gamle plastikrør, sten, spande osv. til at lave en minigolfbane. Grønsmutterne skal ved at slå eller sparke til en tennis- eller golfbold få bolden igennem banen med færrest mulige slag.</p>	
3	<p><b>Olympiske traditioner:</b> Til de olympiske lege knytter der sig en lang række traditioner. Fx starter hvert OL med en åbningsceremoni, hvor alle de deltagende atleter marcherer ind på stadion. Efter en lang række taler bliver det olympiske flag hejst på stadion. Det består af 5 ringe, der skal symbolisere de 5 beboede verdensdele. Syd – og Nordamerika regnes som én verdensdel i den sammenhæng.</p> <p><b>Det olympiske flag:</b> Lav grønsmutternes eget olympiske flag på et gammelt lagen eller lignende. Lad grønsmutterne være med til at finde på, hvad der skal være på flaget.</p>	Hvidt stof, maling
4	<p><b>Vinter-OL:</b> Vinter-OL bliver ligesom sommer-OL afholdt hvert fjerde år. Her bliver der konkurreret i sportsgrene som ishockey, kunstskejseløb, skiskydning og bobslede. Danmark har kun én gang vundet en medalje ved vinter-OL. Det var i 1998, da det kvindelige landshold i curling vandt sølv.</p> <p><b>Curling:</b> Lav en curlingbane af et tykt stykke plastik. Det skal gerne være mindst 10 m. langt (en rigtig curlingbane er 44 m.). I den ene ende af banen, skal der markeres en stor ring med en lille ring inden i. Det gælder om at komme tættest på den lille ring. Lav curlingsten ved fx at fryse et håndtag i en gryde (skål med vand i). Når vandet er frossent, skal det blive til en stor rund isklump med et håndtag. Smør evt. plastikunderlaget ind i brunsæbe, så is-stenene glider bedre.</p>	Et stykke langt kraftigt plastik Brun sæbe "Curlingsten"

## Afslutning

Er det ikke mærkeligt, at piger og kvinder ikke var med til OL i starten?  
Har I oplevet, at der er noget piger ikke kan være med til?

## Materialieliste

- Medaljematerialer
- Materialer til en minigolfbane
- Bolde
- Evt. krocketstave
- Hvidt stof, maling
- Et stykke langt kraftigt plastik
- Brun sæbe
- "Curlingsten"





## Trin 3 - Mentalt klatreklar

### Introduktion

Når man skal præstere, er det vigtigt at være mentalt klar. På dette trin skal grønsmitterne arbejde med mentaltræning, så de er helt klar til den store udfordring.

### Aktiviteter

**Det positive mantra:** Man kan ikke præstere noget godt, hvis man tænker negative tanker. Find sammen med grønsmitterne på nogle gode og glade ord, som I skriver på noget farvestrålende papir og hænger op i spejderlokalet. Brug ordene til at minde jer om altid at tænke positivt.

**Koncentration:** Når man skal præstere, er det vigtigt, at man kan koncentrere sig. Lav nogle koncentrationslege som fx:

- Stafet, hvor man skal gå med et råt æg på en ske uden at tabe det.
- Hvem kan bygge det højeste tårn af sukkerknalder på 2 min.
- Hvem kan rive den længste strimmel af en avisside.
- Bygge et korthus

**Spændingsregulering:** Det er vigtigt ikke at være alt for spændt i kroppen, når man skal præstere. Derfor skal grønsmitterne på skift give hinanden massage.

**Yoga med klatreudtryk:** Det handler om at have fuld kontrol over sin krop, når man skal være en ægte klatretøs, det træner man fx gennem yoga, samtidig bliver man mere smidig.

#### Opvarmning

Før yogaen begynder skal kroppen være varm, så den er klar til strækkene. Lav tre omgange, hvor hver runde består af; 10 englehop, 10 sprællemænd og 10 kihop.

#### Klatregrebet

Sid på skinneben og vrist, så numse og hæl ligger helt tæt. Fold overkroppen hen over. Kravl frem med hænderne. Træk så numsen bagud uden at slippe med håndfladerne.

#### Vikl rebet ud

Stå med samlede fødder, fold hænderne fladt mod hinanden foran kroppen, under brystet, og kør dem langsomt op i luften indtil de er strakte. Lad hænderne glide fra hinanden og kør strakte arme i en stor bue tilbage til startpositionen.



### Jeg-skal-nå-det-klatre-greb

Stå på tæer og hænder, som om du skulle lave armbøjninger. Flyt din højre fod op mellem dine to hænder. Der er langt! Så måske når nu det ikke helt på et skridt.

### Klatreseletjekket

Læg dig på maven, underbøj tæerne og læg flade hænder i gulvet under dine skuldre. Lad numsen søg mod himlen mens du skubber i mod gulvet med hænderne. Du står nu i en trekant med helt rette, lige sider. Kig mod navlen og tjek om din usynlige klatresele sidder som den skal.

### Hold øje med de andre på klatrevæggen

Læg dig på maven, underbøj tæerne og læg flade hænder i gulvet under dine skuldre. Svaj i ryggen, lad hovedet søge mod himlen samtidigt med at du strækker dine arme. Kig op i luften og slap af i skuldrene så godt du kan.

*TIP! Øv jer i at gå direkte mellem de sidste to øvelser i én lang flydende bevægelse.*

**Afslapningsøvelser:** Når man skal præstere, er det vigtigt at være mentalt klar. Derfor er afslapning vigtig. Grønsmutterne skal ligge på gulvet. Hav gerne nogle tæpper, liggeunderlag eller lignende, de kan ligge på. De skal nu slappe af i hele kroppen. Start med at sige, at de skal slappe af i tæerne, så fødderne, derefter i lægmusklerne, så i lårene osv. Slap helt af i ca. 5. min.

## **Afslutning**

Føler I jer klar til DOLK?

## **Materialeliste**

- Farvet pair
- Yogamåtter eller tynde liggeunderlag







## Udfordring - De Olympiske Lege for Klatring (DOLK)

### Introduktion

Så er dagen endelig kommet. Stilheden sænker sig over spejderhytten, og grønsmutterne er klar til kamp. Grønsmutterne skal dyste i det verdenskendte spejderrelaterede sportsstævne kaldet DOLK; De Olympiske Lege for Klatring. Her skal de bruge de optrænede kompetencer og give den hele armen!

### Aktiviteter

**Åbningsceremoni:** Intet OL uden åbningsceremoni! En lommelygte klædt som fakkel med ildfarvet karton om toppen, rejser som stafet mellem alle smutterne, og ender hos lederen. Hun "bruger" den til at tænde to flagermuselygter ved smutternes OL-flag og sætter, med få bevingede ord, legene i gang.

**Den olympiske fakkel:** I kan fx lave et finsk komfur, der er en fakkel, der kan bruges til både madlavning og pynt. I skal bruge et stykke brænde, der er mindst 20 cm i diameter, og som kan stå uden at vælte. Sav 2/3 ned gennem stammen 3-4 gange. Det er svært, så grønsmutterne skal have meget hjælp. Fyld rillerne med let antændelig savsmuld og sæt ild til flammen.

**OBS!** Sørg for at faklerne ikke står tæt på det sted, hvor I skal konkurrere i de forskellige discipliner, så ingen kommer til skade.

**Fælles opvarmning:** Grønsmutterne får gang i kroppen med en leg eller klassiske morgengymnastikøvelser.

**Disciplin 1: Klatreselebrydning:** To grønsmutter skal kæmpe mod hinanden, begge iført en klatresele. Nu gælder det om første at få modstandere skubbet ud af den "arena", der er tegnet omkring pigerne. Arenaen er en cirkel med en diameter på 3-4 meter. Deltagerne skal til enhver tid holde fat i løkkerne på hver side af modstanderens klatresele. **TIP!** Hav gerne et blødt underlag, så det ikke gør ondt at vælte.

**Disciplin 2: Krabbeklatring:** Lederen sætter en klatrebane op på en græsplæne/asfalt/stenunderlag. Dette gøres eksempelvis med gaffatape. Hver "klatresten" skal placeres med en realistisk afstand mellem, så det for grønsmutterne bliver muligt at fragte sig fra den ene ende af banen til den anden. Hvor langt der er mellem startstreg og mål er op til lederen at vurdere. Startpositionen er på hænder og fødder, og smutterne skal nu, en efter en, fragte sig selv i mål, ved udelukkende at flytte en hånd/fod af gangen. Hænder og fødder må udelukkende placeres på klatrestenene. Hvis en grønsmutte rammer ved siden af eller vælter, må hun starte forfra.



**Disciplin 3: Koalabjørnsklatring:** Med hovedet nedad og kravle hen af et reb.

**Disciplin 4: Klatring:** Hvis I har et klatrestativ eller et godt træ, som pigerne kan kravle i uden at komme for højt op

**Disciplin 5: Armgang**

## Afslutning

**Medaljeceremoni:** Udfordringen afsluttes med overrækkelse af medaljerne. Når alle har medaljer om halsen, synges jeres yndlingssang for fuld kraft.

## Materialeliste

- Lommelygte forklædt som fakkel
- Flagermuselygter
- Brænde (min. 20 cm. I diameter)
- Sav (evt. Motorsav, lederne betjener)
- 2 klatreseler
- Reb/slackline