



# Spejder: Klatretøser

## Formål

Dette mærke har træerne i fokus. Formålet er at introducere spejderne til træklating samt andre klatreformer, redskaber og metoder, som de måske ikke kender på forhånd.

## Forudsætninger for spejderne

Dette mærke har træerne i fokus. Formålet er at introducere spejderne til træklating samt andre klatreformer, redskaber og metoder, som de måske ikke kender på forhånd.

## Forudsætninger for lederne

Det kræves, at der er en instruktør tilstede til Udfordringen, men ellers er det bare vigtigt, at lederen skaber trygge rammer om spejderne og sørger for, at de forstår både rammer og begrænsninger for de forskellige aktiviteter, så ingen kompromitterer sikkerheden.

## Om trinene

Trinnene er bygget op, så pigerne lidt efter lidt prøver kræfter med de opgaver, de kommer til at stå over for til Udfordringen. Udfordringen kan afholdes på et (forlænget) patruljemøde.

### Trin 1

Toptunet træning.

### Trin 2

Løb i træerne.

### Trin 3

Klating med jordforbindelse.

### Trin 4

Høj, højere, højest!

## Udfordring

KLATREtøser.





## Trin 1 - Toptunet træning

### Introduktion

Klatring er en fysisk hård sportsgren, der kræver både udholdenhed og mentalt overblik. For at blive klar til udfordringen skal disse ting testes og trænes i kombination med en tur til tops i et højhus/højt hus.

### Aktiviteter

Spejderne skal udsættes for en stor højde for at undersøge, hvordan de i virkeligheden reagerer på det at befinde sig langt over jorden. Det sker med et besøg i en min. 4 etagers bygning (gerne højere) i lokalområdet.

Hovedfokus på dette trin ligger dog i træningen, så aktiviteterne placeres, så de inddrages i turen til det høje hus.

*OBS! Træningen skal gerne nå omkring flere persontyper, så alle spejdere opnår en succesoplevelse.*

Derfor skal I gennemføre mindst en aktivitet fra hver af de nedenstående kategorier. Det er udelukkende dig som leder, der kender dine spejdere og ved hvilke aktiviteter, der tilsammen rammer bredest. Det gør intet, at I ikke kommer omkring alle aktiviteter, da disse bruges i flere af trinene.

**OBS!** *Aktiviteterne må ikke alle indeholde et konkurrenceelement.*

#### 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 den andens 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

### Overblik og strategisk tankegang:

- Huskespil
- Hjernegymnastikopgaver (labyrinter, krydsord, sudoku osv.)
- Radiobiler. En person skal guide en makker rundt på afgrænset område, og afholde hende fra at støde ind i andre.

### Balance:

- Stå på et ben med lukkede øjne – hvem bliver stående længst?
- Op på tæerne

Kom op at stå på forfoden. Stå så lige som muligt med fødderne og undgå at vrikke ind eller ud på fødder eller ankler. Hold positionen i 10-20 sekunder. Til at begynde med kan du stille dig foran et spejl for at kontrollere, at fødderne ikke vrikker. Du kan øge sværhedsgraden ved at stå på ét ben ad gangen.

- Op på tæerne (avanceret)

På vej op ad trapperne. Hver gang du placerer foden på et trin, stiller du kun forfoden på trinnet, og når den anden fod svæver i luften på vej mod næste trin, går du op på tæer på den stående fod osv. Undgå øvelsen på et vådt eller glat underlag. Kan også udføres på et dørtrin.

- Ryd op med fødderne

Sørg for, at dine tæer får godt fat om genstanden, og at alle dine tæer er involveret i opgaven, og holder fatningen i nogle sekunder. Øvelsen styrker de små svangmuskler og giver stærkere fødder.

- Spring ned

Spring kun et eller to trappetrin ned ad gangen, og hold fokus på, hvordan du lander: Land med fjeder i knæ og ankler og med knæene pegende lige frem over fødderne. Med tiden vil denne øvelse bidrage til bedre koordination af knæ og ankler og herved reducere antallet af skader i disse led.

### Teamwork:

- Falde i makkers arme. Personen, der falder, har bind for øjnene.
- Kongestolsstafet
- En person står stiv i kroppen i midten af en rundkreds og bliver så roteret rundt mellem de resterende patruljemedlemmer.

**OBS!** Husk at vende tilbage til disse aktiviteter undervejs i trinnene, så patruljen bliver godt trænet frem mod Udfordringen.



## Afslutning

Hvordan føles det at befinde sig så højt oppe, bliver I utrygge, eller er det intet problem? Snak evt. videre om flyture og høje karruseller.

## Materialeliste

- Afhænger af, hvilke discipliner I vælger at gennemføre



## Trin 2 - Løb i træerne

### Introduktion

Træerne er i fokus, og spejderne berører det at bevæge sig over jorden vha. træernes grene, og oplever desuden, hvor vigtigt det er at samarbejde.

### Aktiviteter

Husk at opvarme med nogle aktiviteter fra trin 1.

Hovedaktiviteten på dette trin er et løb med fokus på træer både som redskab og som fysisk element. Posterne til løbet skal alle hænge i træer – for højt til, at pigerne kan nå dem fra jorden, men ikke højt nok til, at det bliver farligt at klatre op efter dem.

Post	Beskrivelse	Materialer
1	<b>Teamwork:</b> Spejderne går sammen to og to, og får bind for øjnene. De placeres på to række over for hinanden og skal så skiftevis fodre hinanden med en flødebolle. <i>Fokus på teamwork</i>	Spejdernes eget tørklæde Flødeboller
2	<b>Skyscramble:</b> En klatresele er fæstnet til et reb, der er <u>sikkert</u> forankret længere oppe (bjælke, trebuk, gyngestativ el.lign.). Spejderne skal nu i selen og "svæve" over jorden, så de på hænder og knæ kan kravle rundt på underlaget efter brikker med bogstaver. Hver spejder har 30 sek. til at samle ind. Hver gang man har fået en brik, skal den lægges over på pointplade, før man må tage en ny. Når alle har været i gennem får gruppen tilsammen 2 min til at sammensætte alle de ord de kan, hvor der enten indgår spejder, træ, eller klatre i ordet. <i>Giver spejderne kendskab til en klatresele</i>	Brikker med bogstaver Klatresele Sikker forankring Stopur
3	<b>Førstehjælp:</b> <i>Tænkt situation:</i> Halvdelen af patruljen er faldet ned fra et træ og har brækket armen. Der er lang vej til skadestuen og armen må derfor stabiliseres inden afgang. Spejderne går sammen parvis og den "raske" hjælper den "tilskadekomne"	Grene (findes på stedet) Spejdernes eget tørklæde

	<p>ved at lægge to forholdsvis rette grene langs den "brækkede" knogle, og binde dem fast med deres tørklæder.          Når alle er færdige, bytter parret helbredssituation.  <i>Viser noget om træers direkte anvendelse</i></p>	
4	<p><b>Spejder, kend dit træ:</b> I et træ hænger 10 sedler med navnene på træsorter, 10 billeder af bark og 10 billeder af blade. Disse skal nu parres tre og tre.  <i>Fokus på træet i sig selv</i></p>	3 x 10 sedler
5	<p><b>Edderkoppespind:</b> Lederen har på forhånd bundet et stort edderkoppespind ud mellem to træer, og spejderne skal nu hjælpes ad med at fragte hele patruljen over på den anden side uden at nogen rører spindet. En spejder pr. hul i nettet.  <i>Kræver samarbejde og taktik</i></p>	Snor/reb/tov
6	<p><b>Skovskideren:</b> Spejderne finder et solidt træ med plads nok mellem grene til, at de kan stå op af den nederste meters længde.          De stiller sig med ryggen op ad stammen, fødderne placeret i hoftebredde foran, så der dannes en 90 graders vinkel mellem både læg-lår og lår-mave.          Hvem kan blive stående sådan længst?  <i>Træner spejdernes muskelstyrke</i></p>	Evt. tidstager

## Afslutning

Ingen særlig afslutning.

## Materialeliste

- Se tabel for materialeliste





## Trin 3 - Klatring med jordforbindelse

### Introduktion

Med dette trin rykker spejderne et skridt tættere på det at klatre, og der øves teknik uden højde.

### Aktiviteter

Husk at varme op med nogle af øvelserne fra trin 1 inden i går i gang.

Min. 3 af de nedenstående aktiviteter skal gennemføre på dette trin:

**Forhindringsbane:** Opstil en forhindringsbane udendørs, eller tag hen til en militær bane, der må anvendes af offentligheden og gennemfør den.

**Parkour:** Fungerer udelukkende med forhindringer. Enten med parkourbane eller blot genstande i lokalområdet fx en legeplads.

**Klatre rundt om et bord:** Tag udgangspunkt i et almindeligt spisebord. Spejderne skal nu en efter en forsøge at klatre rundt om (under) bordet. Det er sværere end det lyder og ret sjovt at prøve/iagttage. Man starter med at ligge på maven på bordet, og så skal man uden af røre jorden rotere 360 grader omkring bordet, til man igen ligger med maven på.

**OBS!** Vær opmærksom på at bordet belastes anderledes end sædvanligt og stå derfor gerne klar til at holde det på plads.

**Plant flaget!:** Denne disciplin opstilles som en dyst mellem enten to hold eller alle spejderne indbyrdes. Spejderne skal en efter en placere et flag så langt væk fra startstregen, de kan, mens de har den elastiske løkke af sammenbundne cykelslanger om hoften. Den spejder eller det hold, der når længst væk, vinder.

**OBS!** Overvej størrelsen af spejderne og deres kraft i fht. Hvor kraftig den elastiske løkke skal være.

**Horisontal klatring:** 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 spejderne 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 spejderne 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 spejder rammer ved siden af eller vælter, må hun starte forfra.



## Afslutning

Ingen særlig afslutning.

## Materialeliste

- Afhænger af valget aktiviteter men fx
- Solidt bord
- Lang "kæde" af sammenbundne cykelslanger
- Passende antal flag
- Træ eller flagstang til at binde løkkens ene ende omkring
- Gaffatape el.lign.
- Markering af start- og slutposition







## Trin 4 - Høj, højere, højest!

### Introduktion

Efterhånden som spejdernes teknik og træning tager form, skal også højden i spil. Dette bliver en gradvis tilvænning, der kulminerer med maksimal højde i udfordringen.

Dette trin har til formål langsomt at vænne spejderne til at befinde sig over jorden, og introducerer forskellige måder at bevæge sig på og træner klatring og balance.

### Aktiviteter

Husk at opvarme med nogle aktiviteter fra trin 1

Spejderne skal gennem alle fire aktiviteter.

**Balance (jord/gulv):** Spejderne står på et ben og skal holde balancen længst muligt. Derefter samme aktivitet, men med bind for øjnene.

**Slackline (20 cm):** Spænd en slackline eller et reb ud mellem to træer/pæle. Spejderne skal nu ved egen hjælp nå fra det ene træ til det anden uden at røre jorden.

**TOVBRO (100 cm):** Spænd to slacklines eller to reb ud mellem to træer. Spejderne skal nu gå på den ene og holde fast i den anden, og derved fragte sig fra det ene træ til det andet.

**Op på bordet (hårde 75 cm):** Spejderne stiller sig en efter en op på et bord og skal nu med bind for øjnene stift lade sig falde bagover, så de andre griber.

**OBS!** I skal selvfølgelig være nok personer til at kunne gribe.

En femte mulighed, hvis man har mulighed for at inddrage en instruktør (skal være der før det er sikkerhedsmæssigt forsvarligt)

**Fire sig over. (200 cm):** Spejderne hænger med hovedet ned af og holder om rebet med krydsede underben og hænder. De er sikret med en klatresele. På denne måde skal de fire sig fra et sted til et andet.

### Afslutning

Hvordan synes I det var at bevæge sig så højt oppe?

### Materialeliste

- Slackline/reb.





## Udfordring - KLATREtøser

### Introduktion

Udfordringen i dette mærke er, at spejderne skal op på en rigtig klatrevæg, hvor både samarbejde, fysik og teknik er i højsæde.

Spejder har gennem de fire trin trænet mentalitet og teknik og derigennem bevist, at de er klar til nogle seriøse højder.

Det er op til lederen selv at finde et sted, men husk det skal være en udfordring, så der skal altså noget højde på.

**OBS!** Undersøg hvilke sko det anbefales, at spejderne medbringer, eller om de kan låne nogle på stedet.

### Aktiviteter

For at gennemføre Udfordringen kræves det ikke blot at man begiver sig op på væggen, men der skal også udføres nogle aktiviteter undervejs. Nedenunder er nogle forslag til miniaktiviteter, måske klatreinstruktøren selv har idéer eller restriktioner:

- Fange brikker på vej op eller ned – puslespil med BONUSUdfordring
- Hvem er hurtigst oppe?
- Hvem er hurtigst ad en bestemt rute
- Hvem når først flaget/klokken i toppen (flere spejdere i gang på samme tid)

### Afslutning

Hvordan var det at klatre til tops? Følte I jer klar? Synes I, at træningen har hjulpet jer?

### Materialeliste

- Klatrestedet vil sørge for reb og seler
- Spejderne selv er iført praktisk tøj og sko

