



Smutter: Vandreturstøser

Formål

Spejdere går. Sådan har det altid været. Og det er stadig sjovt! Med udfordringsmærket Vandreturstøser skal grønsmutterne i det små prøve kræfter med den klassiske spejderdisciplin, hike. De skal opleve glæden ved at gå lidt længere, end de plejer og overnatte i det fri. Snør skoene godt og gå ud i lokalområdet, hvor I skal overnatte i en shelter og spise primitiv mad.

OBS! Husk at give pigerne besked i god tid om datoen for jeres hike, samt at give dem en udførlig pakkeliste med hjem.

Forudsætninger for grønsmutterne

Ingen særlige.

Forudsætninger for lederne

Ingen særlige.

Om trinene

Trin 1

Gangstyles.

Trin 2

Tips og tricks.

Trin 3

Mad skal der til.

Udfordring

Hike.

X'et

For at X'e er der følgende muligheder:

- I gennemfører hiken hvor en af pigerne har et handicap på hele turen (fx ikke kan bruge den ene arm/binder den op)
- Hvis vejret er rigtig dårligt
- Hvis I går over 7 km.





Trin 1 – Gangstyles

Introduktion

Man kan gå på rigtig mange måder, og man kan gå på rigtig mange ting. På dette trin skal grønsmitterne gå på mange forskellige måder, det handler om at have det sjovt, men samtidig få en forståelse for, hvordan man går rigtigt, når man skal ud at gå langt.

Aktiviteter

Gå på hænder stafet: Lav en stafet, hvor pigerne skal gå på hænder. Den første i rækken skal gå på hænderne, mens nummer to skal hjælpe med at støtte og holde benene. Når den første har været nede og vende ved en kegle eller lignende, er det nummer to, der skal gå på hænder, mens nummer tre i rækken støtter benene osv.

Gangstyles:

Post	Beskrivelse	Materialer
1	<u>Gå planken ud.</u> Lav en balancebane af rafter, brænde, stubbe, planker, og hvad I ellers kan få fat på. Der skal gerne være mindst et sted på banen, hvor pigerne skal gå hen ad en planke, som kan vippe, så de får følelsen af at gå planken ud.	Materialer til balancebane
2	<u>Gå på line.</u> Spænd et tykt reb op mellem to træer og lad pigerne øve sig i at gå på line. De fleste skal sikkert have en hånd. Snoren skal ikke være ret langt over jorden, hvis der er en, der skulle falde ned.	Tykt reb til en line
3	<u>Gå på glasskår.</u> Denne post kræver en masse knuste flasker. Sørg for, at bunden og toppen af flaskerne bliver	Knuste flasker Plastikunderlag





	fjernet, dem kan man nemlig skære sig på. Læg de knuste glas på et plastikunderlag eller lignende, så er de nemme at fjerne igen. Glasskårene skal ligge tæt. Lad pigerne gå hen over glasskårene med bare fødder. Husk at tjekke fødderne for eventuelle små stykker glas bagefter.	
4	<u>Gå på stylter.</u> Lav en bane af kegler eller lignende, som pigerne skal komme igennem på stylter.	Stylter

Afslutning

Var I bange for at gå på glasskårene? Skal man altid tro på, at man bare kan gøre det, som andre siger ikke er farligt?

Materialeliste

- Fodbold, afmærkning til mål og stafet
- Materialer til balancebane
- Tykt reb til en line
- Knuste flasker
- Plastikunderlag
- Stylter





Trin 2 - Tips og tricks

Introduktion

Når man skal ud at gå, findes der mange gode tips og tricks til, hvordan turen kommer til at gå lidt lettere. Det er fx en god ide at have to par sokker på, så får man ikke så nemt vabler. Skulle man alligevel være så uheldig at få en vabel, er det godt at vide, hvordan man behandler den. På dette trin skal grønsmitterne lære små tips, der gør gåturen lidt bedre!

Aktiviteter

Kongens efterfølger: Der skal vælges en konge blandt pigerne. De andre er kongens undersåtter. Alle pigerne stiller sig på en række med kongen forrest. Kongen bevæger sig fremad og finder på forskellige måder at bevæge sig på, og undersåtterne følger efter og bevæger sig på samme måde som kongen. Efter et passende stykke tid stiller kongen sig bagest i rækken og den næste i rækken er konge.

Smarte tips og tricks:

2 par sokker

Det er en god ide at have to par sokker på, når man skal ud at gå. Så er det nemlig sokkerne, der gnider mod hinanden og ikke huden på hælen. Sokker kan også bruges som sovedyr, når man skal på hike og ikke kan have sin bamse med. Lav nogle fine sokkesovedyr af gamle sokker, som I kan sy øjne, mund, hår osv. på af garn og knapper, og hvad I ellers har. Husk at tage dem med, når I skal ud at gå.

Vabler

Når man skal ud at gå langt, kan man nemt få en vabel. De er ikke så rare, så det er godt at vide, hvordan man behandler dem. Brug vandballoner som illustration på en vabel. Der skal ikke ret meget vand i. Lær pigerne, hvordan de skal rense vablen og gøre en nål steril, inden de lige så forsigtigt prikker hul på vablen ude i kanten. Når vablen er tømt for væske, skal der et plaster på. Lad pigerne øve sig i at sætte plaster på hinanden. Måske øver de sig også i at prikke hul på en ballon med vand.

Ømme muskler

Når man har gået langt, kan man godt få ømme muskler. Gå en tur i rask trav i området og slut af med at strække ud på ægte gammelmands-gymnastik manér. Husk, at det er vigtigt, at man trækker vejret stille og roligt og holder strækket i mindst 20 sekunder.



Afslutning

Er I vant til at have sovedyr med på tur? Hvorfor/hvorfor ikke? Har I et yndlings?

Materialeliste

- Gamle sokker
- Nål
- Tråd
- Garn
- Knapper
- Gamle stofrester
- Vandballoner
- Plaster





Trin 3 - Mad skal der til

Introduktion

Det er vigtigt, at man får god og nærende mad, når man skal ud at gå langt. Pigerne skal lære lidt om, hvilke madvarer der er gode at have med, når man skal på hike, og hvilke man skal lade blive derhjemme. De skal samtidig forberede noget af den mad, de skal have med på deres tur.

OBS! I Spejderi-kogebogen er der mange gode forslag til retter, man kan lave over trangia.

Aktiviteter


Frugtsalat: Pigerne skal sidde på en stol i en rundkreds. Der skal være en stol mindre, end der er piger. Vælg en af pigerne til at være i midten. De piger, der sidder på stolene, skal skiftevis være æble, pære eller banan. Hvis I er mange, kan I selv finde på flere frugter. Den pige, der står i midten, siger fx æbler. Så skal alle æblerne bytte plads. Det gælder for den pige i midten om at sætte sig på en af de frie stole. Hvis det lykkes, er det den pige, der nu ikke har et sted at sidde, der skal sige en ny frugt. Hun kan også sige, æbler og bananer, så skal alle æbler og bananer bytte plads. Hvis pigen i midten siger frugtsalat, skal alle bytte plads.

Madkimsleg: Det er vigtigt, at den mad, man har med på hike, kan holde sig og ikke går så nemt i stykker. Det dur fx ikke at have mælk eller rå æg med. Mælken bliver nemt sur, og æggene kan nemt gå i stykker. Lav en kimsleg, hvor pigerne skal gætte, hvad for noget mad, der er godt at have med på hike. I kan fx dække et bord indenfor med mange forskellige varer. Pigerne skal udefra se ind på varerne gennem et vindue. Når der er gået X antal minutter, bliver gardinet trukket for, og pigerne skal nu huske så mange af de varer, som er gode at have med på hike, som muligt. Forslag til gode varer: Pandekagemix, brød, frugt og grønt, ting på dåse osv. Forslag til ikke gode varer: Mælk, æg, ost, fersk kød osv.

Tursnacks: Det er vigtigt, at I på forhånd har besluttet, hvad I vil have at spise, når I skal på hike. Lad pigerne være med til at forberede nogle snacks, som kan holde sig, indtil I skal af sted, eller som kan tåle at komme i fryseren.

Det kan fx være boller, pizzasnegle, daddelkugler, havregrynskugler. I bestemmer helt selv. Det eneste, der er vigtigt, er, at det er noget, som giver pigerne god energi på jeres tur.

Trangia: I skal have et trangiasæt med på jeres tur, så I kan lave varm mad, varme kakao eller lignende. Snak med pigerne om sikkerheden omkring et trangiasæt. Det er vigtigt, at man ikke rører ved gryden, når



den er varm, men at man husker at bruge håndtaget. Det er også vigtigt, at man aldrig hælder sprit i en varm spritbrænder. Man skal også huske, at man aldrig må løbe og lege omkring et trangisæt, da man så kan komme til at vælte det. Prøv at tænde trangiasættet og varm evt. noget kakao, I kan nyde, inden mødet slutter.

Afslutning

Hvilke snacks plejer I at få? Ved I hvilke der er sunde, og hvilke der ikke er? Hvordan får man hurtig energi, og energi der varer længe?

Materialeliste

- Rekvisitter til kimsleg
- Ingredienser til tursnacks
- Trangiasæt
- Sprit
- Tændstikker
- Kakao





Udfordring - Hike

Introduktion

Grønsmutterne skal på hike. Bare en lille en. Tag af sted over middag en lørdag eller i forbindelse med en sommerlejr og gå derudaf. Ruten skal ikke være alt for lang, men det er vigtigt, at pigerne får en følelse af at skulle gå længere, end de plejer. Find et sted at overnatte, hvor I kan lave noget mad sammen. Hvis I har mod på det, kan I gå tilbage dagen efter, eller I kan aftale med forældrene, at de skal hente pigerne ved overnatningsstedet.

Denne udfordring kræver lidt forberedelse. I skal have planlagt en rute, I kan gå. Maks 5-7 km så pigerne ikke bliver alt for trætte undervejs eller mister gejsten. I skal samtidig finde et sted, I kan overnatte. I kan fx bruge shelterapp.dk eller forhøre jer hos en landmand i nærheden, om I må låne hans høloft. For at pigerne ikke skal bære på for meget, kan det være en god ide at alliere jer med nogle forældre, så de kan køre pigernes bagage ud til det sted, hvor I skal overnatte.


TIP! I kan lave små opgaver undervejs, som pigerne skal løse. Det kan være med til at få turen til at gå lidt nemmere. Det kan være, de skal tælle alle blå biler, samle forskellige planter, råbe hurra hver gang I ser en flagstang – ja kun fantasien sætter grænser.

Aktiviteter

Vandresange: Man går meget bedre, når man synger en sang undervejs. I kan sikkert en hel masse vandresange, og der er jo altid de gode gamle som fx "Bakke ned og bakke op" og "Min hat, min stok, min paraply" henholdsvis nr. 50 og 51 i De grønne pigespejderses sangbog. Bevægelsessange. I får brug for pauser undervejs. Måske har I brug for at bevæge jer på en anden måde. Så er det godt med en bevægelsessang. Find evt. inspiration i De grønne pigespejderses sangbog i afsnittet "Kanons, danse og bevægelsessange".

Madlavning – Aftensmad: Når I er kommet frem til jeres bestemmelsessted og har fundet jer til rette, skal I have lavet noget aftensmad. I kan evt. lave noget mad over trangia eller spise nogle lækre sandwich. Lad pigerne være med til at lave maden, så de oplever at lave mad uden alle de redskaber, der er i et almindeligt køkken.

Aftenhygge: Inden I skal i soveposerne, er det en god ide at lave noget underholdning. I kan fx fortælle en god historie, lade pigerne opføre små teaterstykker, synge alle jeres yndlingsange, lege gæt og grimasser eller noget helt andet. I kan også varme kakao på trangiasættet eller lave pandekager.



Madlavning – Morgenmad: Når I skal op om morgenen, skal der igen laves mad. Det kan I fx gøre ved at varme vand på trangiasættet og hælde det over nogle havregryn, så er der dejlig varm havregrød!

Afslutning

Var det hårdt at gå? Kunne I godt have gået længere? Hvad oplever I ved at gå - udover at I bruger kroppen?

Materialeliste

- Pakkeliste
- Rutebeskrivelse og dagens program som pigerne skal have med hjem i god tid
- Trangiasæt
- Madvarer
- Drikkevarer