

Seniorspejder: Fartpiloter

Formål

Seniorspejderne skal på opdagelse i ekstremsportens verden. Der er sved på panden, mudder på knæene og fart i fødder gennem hele dette mærke. Gennem forløbet sættes fokus på brug af naturen på en måde, som vi måske ikke altid forbinder med spejder.

Seniorspejderne skal styrke deres krop for at blive klar til det store og yderst krævende forhindringsløb, de skal gennemføre i udfordringen.

OBS! Da de fleste aktiviteter afholdes udendørs, anbefales det at afholde mærkeforløbet i sommerhalvåret.

Forudsætninger for spejderne

Det kræves af spejderne, at de er klar på at bevæge sig meget, blive beskidte og presse deres fysiske kunnen til det yderste.

Forudsætninger for lederne

Aktiviteterne er krævende for seniorspejderne gennem hele forløbet, og det er derfor vigtigt, at du som leder kan sikre en korrekt gennemførelse, så I undgår fejlbelastninger og skader. Når dette er sagt, skal du også være indforstået i at sende dem ud i mudderet.

TIP! Det kan være relevant at inddrage en bekendt eller forældre til at afholde og sikre aktiviteterne.

Om hård fysisk træning

Det er enormt vigtigt at seniorerne får nogle gode vaner med sig, så der er stort fokus på korrekt træning; at alle øvelser udføres rigtigt, at man ikke træner, hvis man har ondt osv. Hver gang skal seniorspejderne have at vide, hvad de skal have med til næste trin.

Om trinene

Trin 1

Spejder crossfit – i naturen.

Trin 2

Svøm i det fri, løb i sand.

Trin 3

Amerikansk football.

Trin 4

Bouldering (ekspert).

Udfordring

Race.

Trin 1 – Spejder crossfit – i naturen

Introduktion

En af tidens populære træningsformer er crossfit. Det skal seniorspejderne prøve - tilsat et stænk spejder.

Aktiviteter

Spejder Crossfit i naturen: Find nogle crossfit øvelser på nettet – gerne nogle der kan gøres spejderagtige. I stedet for en kettlebell så brug et stykke brænde.

- Løft din egen vægt - i en gren
- Løft en mindre rafte
- Derudover kan I lave nogle klassikere som planken og mavebøjninger.

Slut af med afspænding/udstrækning

Afslutning

Crossfit er blevet utroligt populært, hvad tænker I om denne måde at kombinere træning og spejder/natur?

Materialeliste

- Brændestykker
- Rafter

Trin 2 – Svøm i det fri, løb i sand

Introduktion

Igen skal seniorspejderne udfordres fysisk - i naturen.

Aktiviteter

Svøm i det fri: Seniorspejderne skal svømme enten i sø eller hav.

Prøv at svømme med tøj på: Hvordan er det bevæge sig i vand, når alt er lidt tungt!?

Løb om kap i sandet: Lav også gerne forskellige stafetter.

TIP! Husk badedragt eller tætsiddende badetøj, fx sportsbh og god underdel.

Afslutning

Så I overhovedet naturen undervejs?

Materialeliste

- Badetøj
- Håndklæde
- Sportstøj

Trin 3 – Amerikansk football

Introduktion

En sportsgren der stiller krav til både fysik, taktisk overblik og holdånd. Når først man er inde i spillet, er det en fryd at give den gas og lade sin krop udfordre.

Det kan være enormt sjovt!

TIP! Sørg for at stille nogle fælles rammer for regler og opførelse, inden aktiviteterne begynder.

Aktiviteter

Catch the flag, rugby, flag football eller lignende,
Find regler og inspiration på nettet.

Afslutning

Hvad syntes I om den aktivitet – kunne I styre, at den ikke lev for voldsom, for jer alle sammen.

Materialeliste

- Afhænger af valg af aktivitet

Trin 4 – Bouldering

Introduktion

Bouldering kræver at I har et egnet sted til at gennemføre aktiviteten. Evt. også en instruktør.

Aktiviteter

Bouldering. Det handler om at udfordre sig selv, sine kræfter og udholdenhed, men samtidig også om at have det sjovt.

Afslutning

Hvad syntes I om den aktivitet – i forhold til klatring?

Materialeliste

- Sko der er egnet til bouldering (tal evt. med instruktør)

Udfordringen – Race

Introduktion

Seniorspejderne skal ud i hård fysisk udfordring som de kun kan gennemføre i fællesskab, når man skal hjælpe hinanden med at overvinde forhindringerne. Mudder sprøjter til alle sider, du er ved at give op, men ud af virvaret rækker nogen dig en hånd, og alt synes igen overskueligt.

TIP! Find inspiration i billeder eller videoklip fra forhindringsløb såsom "Toughest" eller "Nordic race"

Aktiviteter

OBS! Selvom rammen for løbet skal være gennemført, er forberedelserne ikke specielt omfangsrige.

Sammensæt et race der kombinerer elementer fra de andre trin og passer til det sted I skal afvikle udfordringen:

- Løb (i sand og helst mudder)
- Bildæk som der skal løbes hurtigt igennem
- Rafter og andet seniorspejderne skal over – evt. Klatre i et mindre træ
- Brændeknude skal kastes osv.

Afslutning

Tag et billede af hele patruljen iført store smil og mudder. Tal om denne brug af naturen – er det noget vi som spejdere skal gøre mere ud af? Kan det – sammen med adventureløb- tiltrække/fastholde seniorer?

Materialeliste

- Afhænger af valg af elementer i jeres race