



Spejderbevægelse (1000 km + 2000 km)

Motion er godt og sundt, det ved enhver! Kan man indbygge det i hverdagen, og her spejderhverdagen, så giver det ekstra god mening. Mærket handler om at bevæge sig i spejdersammenhæng, og er en individuel udfordring, du kan tage op.

Gren

Fra junior og op. Er også meget velegnet til ledere 😊

Spejderen skal:

- Selvtransportere/ bevæge sig den anførte distance (1000 eller 2000 km) inden for et år – i spejdersammenhænge
- Føre spejdertransportlogbog, hvor der angives dato, transport fra og til (begivenhed), antal kilometer og samlet (akkumuleret) antal km

NB: Denne beskrivelse er fælles for begge spejderbevægelsesmærker (dvs. 1000 km og 2000 km). Nogle aktiviteter osv. er naturligvis kun relevante for de længere distancer.

Feedback/videreudvikling af mærket:

Har du en velegnet aktivitet eller en idé til, hvordan mærket kunne tilpasses/videreudvikles? Så skriv til program@dds.dk

Inspiration til mærket

Forhåbentlig bevæger du dig meget til spejder. Vandreture, hike, adventureløb eller en dag på en forhindringsbane – alt kan tælle med som bevægelse til spejder. Men i dette mærke kan bevægelse til og fra spejder også tælle med. Så måske er det nu, du skal få lappet cyklen, og vælge at bruge den som transportmiddel til hvert eneste spejdermøde i året der kommer. Det kan også være, at du og en kammerat skal starte årets sommerlejr to dage før resten af troppen og cykle til lejrdestinationen.

Herunder finder du inspiration til, hvad der kan tælle med i opgørelsen. Noget kommer nok af sig selv, men andet kunne du tage initiativ til. Ideer til dette kan bl.a. findes i aktivitetsdatabasen på dds.dk.

Transport til og fra møder

Bor du fx 5 km fra jeres mødehytte, og holder I møde ugentligt, så kan du ved at gå, løbe eller cykle til de faste møder hele året, alene på den konto opsamle 500 km. Tager du også cyklen til og fra ture, så kan det nemt give 200 km. ekstra på et år

Vandreture

Skal jeres flok på vandretur og fx tage 50 km mærket, så tæller det også med. Men også på dette område kan du og dine patruljekammerater lave jeres egen aftale, give besked til lederne og tage en god søndagsvandring.

Divisionsturneringen, adventureløb mv.

I løbet af året er der sikkert i jeres program indbygget nogle faste løb. Det kan fx være en divisionsturnering. Kender du ikke rutens distance, så spørg løbsledelsen. Alternativt kan du installere en app på din telefon, der tracker hvor langt du bevæger dig fx *Moves* eller *Map my Walk*. Det samme gælder, hvis du er en af dem der tager på adventureløb eller fx er på Hike på et PLankursus.

Lege

At lege er en virkelig god form for bevægelse. Det er ofte sjovt, sammen med andre og med masser af balancetræning og bevægelse. Laver i British bulldog eller Skov Stratego, så lav et overslag på banens længde og antal gange du har spurtet den igennem. Måske er det den mest grundlæggende bevægelsesform for mennesker!

Alternative transportformer som rulleskøjte, skateboard eller risbåd

Er du fx patruljeleder, så aftal med dine ledere, at du sammen med de andre PL'er står for et møde, hvor I laver en fed skateboardbane som alle skal gennemføre. Hvis du bygger ramper mv, afprøver banen og er med i en patruljekonkurrence på den – så rulles der mange kilometer.

Forhindringsbane eller naturparkour

Du har sikkert været med til at bruge og måske bygge en forhindringsbane. Tager du den en omgang ekstra næste gang, er der flere km der tæller. I stedet for at bygge forhindringerne kan du bruge dem der naturligt er i skoven eller langs kysten. Afsøg en træningsrig naturparkourbane, hvor der hoppes, trækkes, løftes og steppes og introducer dine patruljekammerater til den. Det giver både bevægelse og kilometer til logbogen og en masse muskelstyrke.

Den mere stille...

Der er også måder at bevæge sig på, som samtidig giver luft til hjernen. Er I på sommerlejr ved havet, så stå tidligt op, og gå en stille morgentur i vandkanten. Ud over bevægelsen, får du så en masse lys og luft, som kan medvirke til at rense hjernen og give mod på nye oplevelser.

Det er måske ikke langt man går, men hyggeligt, hvis I på sommerlejr bygger en minigolfbane. Hvis du både bygger, afprøver og er med i en turnering, så er det både en rar fællesskabsting og der kommer bevægelse ind.

HUSK logbogen:

Der skal føres logbog, for at bevægelsen til mærket gælder. Du kan se et eksempel på en logbog her, men du kan også lave din egen udgave fx på mobiltelefonen.

Dato	Distance	Transportmiddel	Spejderaktivitet
01.06.2017	5 km	Cykel	Spejdermøde
01.06.2017	2 km	Løb	British Bulldog
08.06.2017	5 km	Cykel	Spejdermøde

09.06-11.06.2017	50 km	Vandring	Adventurespejdløb