

# Træningsprogram 1. - 4. grad

## År 1

### 1. Bibelen under luppen.

- Patruljen undersøger hvad Bibelen siger om Jesus genkomst. Brug bl.a. Matt. 24, Mark 13 og Luk 21.
- Konstruer sammen en plakatserie om tegnende på Jesus genkomst eller lav et drama- eller mimestykke som beskriver et menneskes oplevelser frem til Jesus genkomst. Brug resultatet ved en spejdgudstjeneste, andagt eller en anden lignende anledning.

### 2. Mød en kristen.

- Forbered i patruljen et interview, som I derefter laver med en eller flere kristne. Lav interviewet over et emne.  
F.eks.: Hvad vil det sige "at blive frelst". Hvordan er det at være kristen til hverdag? Hvorfor tror du på Gud?

## År 2

### 1. Bibelen under luppen.

- Arbejd igennem året med beretninger fra Bibelen (f.eks. i jeres andagter) og sæt den ind i en "Bibelkalender" der giver spejderne en fornemmelse af tidspunkterne for de Bibelske begivenheder.
- Arbejd med de ti bud, et ad gangen. Find frem til, hvordan Gud har sat de ti bud, som et beskyttende hegn om vort liv. Brug resultatet ved en spejdgudstjeneste, andagt eller en anden lignende anledning.

- Lav en skitse af Pauli missionsrejser på et stort kort, som patruljen selv har fremstillet.

### 2. Mød en leder fra kirken.

- Inviter menighedens forstander, præst eller ungdomsforenings-formand til et patruljemøde til at fortælle om menigheden og den mission. Find sammen et projekt spejderne kan hjælpe kirken med.
- Forbered i patruljen et interview, som I derefter laver med en af unionens ledere (Formand, sekretær, kasserer, spejderchef eller ungdomsleder). Lad spejderne tænke over, hvad de kunne tænke sig at vide mere om på forhånd.

## År 3

### 1. Bibelen under luppen.

- Brug det nye dåbsmateriale for teenagere, som grundlag for vintersæsonens andagter.
- Studér emnet bøn. Læs Glen Coons bog "Bønnens ABC" (Dansk Bogforlag) og brug ideer derfra til andagter. Lav en "bønnebog", hvor I aftaler personer, problemer eller andet at bede for. Gør status og læg mærke til hvordan Gud besvarer jeres bønner.
- Lad patruljen skrive og indstudere et drama bygget over en bibelsk person. Lad spejderne selv finde frem til detaljerne i personens liv. Hjælp med oplysninger om den historiske tid. Eks. Daniel, Joseph eller Ruth.

### 2. Gør kirken kendt.

- Vær med i planlægningen af et offentligt program i jeres kirke. Det kan være et foredrag, en filmfremvisning, en udstilling, en børne- eller spejdgudstjeneste. Tag i god tid kontakt med den lokale præst

## År 4

### 1. Bibelen under luppen.

- Opbyg en Bibelsk "førstehjælpskasse", hvor I igennem året hver især bidrager med skriftsteder i finder. Inddel de livsvigtige Bibelord i kategorier: Trøst, mod, glæde, løfter ... o.s.v.
- Del jer op i grupper på to personer. Hver gruppe undersøger indholdet af to bøger i Bibelen og præsenterer kort for de andre, hvad bogen handlede om og giv evt. en smagsprøve på bogens bedste vers eller historie.

### 2. Gør kirken kendt.

- Diskuter, hvordan I kan gøre jeres Kirke til et sted folk fra omegnen har lyst til at gå hen. Vær med i planlægningen af et offentligt program i jeres kirke. Det kan være et foredrag, en filmfremvisning, en udstilling, en børne- eller spejdgudstjeneste. Tag i god tid kontakt med den lokale præst

# Træningsprogram 1. - 4. grad

## 3. Lær Jesus at kende.

- Læs sammen Jesu lidelseshistorie og kortlæg Jesu rute igennem Jerusalem fra Nadveren til Korsfæstelsen.

## 4. Andagt.

- Forbered og hold en andagt i troppen sammen med din patrulje.

## 5. U-landshjælp.

- Sæt jer et mål i høstindsamlingen eller en anden u-landsindsamling og nå det.

## 6. Tur-planlægning.

- Vær med i planlægningen af en spejdetur (cykeltur, weekendtur, hyttetur). Både program, mad, transport, rute og hvilket udstyr, som skal med.

## 3. Lær Jesus at kende.

- Læs sammen om et eller flere af Jesu mirakler og diskutér Jesu løfter om mirakler, vi kan opleve.
- Tal sammen om betydningen af at bede. Lav en bedeliste over nogen eller noget I vil bede for. Hold regnskab over de svar Gud giver.

## 5. Hjælpende hænder.

- Sæt jer et mål i høstindsamlingen eller en anden u-landsindsamling og nå det.
- Kontakt en dansk missionær i et U-land og lad patruljen søge oplysninger til en udstilling / en avis eller andet pr. materiale, som I bruger i kirken til en forældreaften eller et andet arrangement. Indsaml evt. til støtte for arbejdet det pågældende sted.
- Deltag i et projekt der hjælper fattige i jeres by / egn. Spejderne tager kontakt til socialforvaltningen / frelsens hær / kirkens korshær og finder ud af hvordan I kan hjælpe.

## 6. Tur-planlægning.

- Planlæg sammen i patruljen en patruljetur (cykeltur, weekendtur, hyttetur). Både program, mad, transport, rute og hvilket udstyr, som skal med. Mindst en del af programmet skal foregå på en måde ingen af jer har prøvet før.

## 3. Lær Jesus at kende.

- Se en film bygget over Jesu liv. Helst et stykke ad gangen. Sammenlign filmen med Bibelen og tal om hvordan det må have været at være sammen med Jesus.
- Lav og opfør et mimestykke der handler om dåb. Tal om hvad dåben betyder og lad spejderne lave et stykke, som beskriver en teenager, der lærer Jesus at kende og bliver døbt.
- Lav en plakat med skriftsteder på. Lad billedet / kollagen på plakaten illustrere Jesu ord. F.eks. Matt 4,19; 5,44; 6,33; 7,13; 19,14; 24,27; Luk 6,38;11,9;12,6; 14,11. Joh 1,12; 3,16; 5,24; 6,35; 8,12; 10,9.14; 11,25; 12,26.46.; 13,34; 14,6; 15,5.7.12.

## 4. Andagt.

- Forbered og hold en andagt i troppen sammen med din patrulje.

## 5. Good turn.

- Kontakt en dansk missionær i et U-land og lad patruljen søge oplysninger til en udstilling / en avis eller andet pr. materiale, som I bruger i kirken, til en forældreaften eller et andet arrangement. Indsaml evt. til støtte for arbejdet det pågældende sted.

## 6. Tur-planlægning.

- Planlæg sammen i patruljen en patruljetur (cykeltur, weekendtur, hyttetur). Både program, mad, transport, rute og hvilket udstyr, som skal med.

## 3. Lær Jesus at kende.

- Lav et mimestykke over en dag i Jesu liv.
- Omskriv Jesus bjergprædiken (Mattæus 5 - 7) så den passer til Jeres situation. Skriv det på plakater eller brug det som et indlæg ved Jeres næste spejdergudstjeneste.
- Lav et rigtigt maleri over den beretning du holder mest af fra Jesu liv. Det kunne være et banner, som I kunne bruge som baggrund ved Jeres spejdergudstjeneste.

## 4. Andagt.

- Forbered og hold en andagt i troppen sammen med din patrulje.

## 5. Good turn.

- Lav et surprise-party for nogen I gerne vil glæde. (Sikker Jer at de er hjemme)

## 6. Tur-planlægning.

- Planlæg sammen i patruljen en patruljetur (cykeltur, weekendtur, hyttetur). Både program, mad, transport, rute og hvilket udstyr, som skal med.

# Træningsprogram 1. - 4. grad

## 7. Almen viden.

- Lav en forenklet version af den danske grundlov.

## 8. Kondiprøven.

- Gennemfør mindst 3 dage om ugen, de kommende 2 måneder et motionsprogram på ca. 20 minutter pr. dag, f.eks. cykling, løb, gang eller anden idræt.

## 9. Sundhedsteori.

- Læs sammen kapitlet om mådehold og spisevaner i bogen "uddannelse" og find 5 ting I synes er vigtige.
- Se én af korpsets film om misbrug af tobak, drugs eller alkohol og diskutér den i patruljen.

## 10. Førstehjælp.

Lær hvad I vil gøre ved en person I finder liggende livløs.

- Alle skal kunne lægge en person i aflåst sideleje og vide, hvornår man gør det.

## 7. På opdagelse på jeres egn.

- Find på et kort et stykke natur på jeres egn ingen af jer har udforsket før. Besøg det og kortlæg det. Lav en samling af pressede blade, planter m.m. som beskriver stedets natur.

## 8. Vær i form.

- Vælg en leg eller sport I vil træne Jer i. Træn i løbet af sæsonen.
- Gå en terræntur eller et O-løb mindst en gang om måneden i sæsonen.

## 9. Sport med fornuft.

- Få en lokal fysioterapeut eller gymnastiklærer til at lære spejderne betydningen af opvarmning og udstrækning i forbindelse med sport.
- Lav et patruljehold og deltag i en turnering i en leg eller sportsgren.

## 10. Førstehjælp.

Lær hvad I vil gøre ved en person I finder liggende livløs.

- Alle skal kunne lægge en person i aflåst sideleje og vide, hvornår man gør det.

## 7. På opdagelse på jeres egn.

- Gennemfør en terræntur på jeres egn, hvor spejderne får en billet til alle trafikzoner i områdets trafikselskab. Undervejs skal der findes oplysninger om egnens historie, berømte bygninger og mindesmærker.

## 8. Kondiprøven.

- Gennemfør mindst 3 dage om ugen, de kommende 2 måneder et motionsprogram på ca. 20 minutter pr. dag, f.eks. cykling, løb, gang eller anden idræt.

## 9. Sundhedsteori.

- Prøv at undersøge hvilke fødevarer, der indeholder hvilke vitaminer og diskutér, hvordan vi kan sikre at vi får det vi har brug for. I kan evt. lave en terræntur, hvor deltagerne skal ud og skaffe en dagsration vitaminer. Der er så angivet hvilke fødevarer der findes på hvilke poster. Hvem får først samlet en dagsration ?
- Se én af korpsets film om misbrug af tobak, drugs eller alkohol og diskutér den i patruljen.

## 10. Førstehjælp.

- Bed en lokal Falck redder eller Røde Kors instruktør fortælle om 1.hjælp.
- Lån korpsets førstehjælps undervisningssæt og gennemgå spejdernes førstehjælp.

## 7. På opdagelse på jeres egn.

- Find ud af hvordan jeres egn så ud på et tidspunkt i fortiden I selv vælger. Find gamle by / landkort, kirkebøger o.s.v. Bed egnarkivet om hjælp og få evt. en til at fortælle jer om det.
- Vores by år 2500. Lav ud fra et kort en beskrivelse af hvordan du forestiller dig din egn om 500 år. Byg evt. model i papmaché.

## 8. Vær i form.

- Vælg en leg eller sport I vil træne Jer i. Træn i løbet af sæsonen.
- Gå en terræntur eller et O-løb mindst en gang om måneden i sæsonen.

## 9. Sport med fornuft.

- Besøg et lokalt fitness center og få en instruktør til at fortælle om hvordan man træner sin krop på en fornuftig måde.
- Lav et patruljehold og deltag i en turnering i en leg eller sportsgren.

## 10. Førstehjælp.

- Bed en lokal Falck redder eller Røde Kors instruktør fortælle om 1.hjælp.
- Lån korpsets førstehjælps undervisningssæt og gennemgå spejdernes førstehjælp.

# Træningsprogram 1. - 4. grad

## 11. Redning.

- Øv jer i kast med redningsreb.
- Find frem til hvad I vil gøre hvis én falder igennem isen, kæntrer med en båd eller synker ned i kviksand.

## 12. Snig og iagttag.

- Brug en søndag på at lege "capture the flag" og diskuter bagefter hvilke strategier, der virkede bedst.
- Følg et dyrespor i sneen så langt I kan. Prøv at kortlægge dyrets rute og noter hvad I mener dyret har foretaget sig undervejs.

## 13. Kend naturen.

Øv jer i at genkende mindst 10 forskellige danske træsorter.

- Lav kimsspil med træerne i profil, bladene, barken, veddet.
- Lav en patruljesamling af grenstykker, blade eller andet fra træerne.

## 11. Redning.

- Lær at bjærge en væltet kano. Dels hvor I selv er i en kano, som kommer til undsætning og dels hvor I selv er i den og tømmer den for vand.
- Prøv at bjærge personer op fra et hul og ned fra et højt sted. Hvilke farer skal man passe på?

## 12. Snig og iagttag.

- Del jer i hold på højst to. Hver gruppe sniger sig ind på et dyr og lægger mærke til dyrets adfærd i mindst 5 minutter. Beskriv hvad I har set.

## 13. Kend naturen.

Øv jer i at genkende mindst 20 forskellige danske vildtvoksende planter.

- Udvælg spiselige planter og indsaml og tilbered dem.
- Lav en patruljesamling af tørrede eksemplarer og monter dem på plancher.

## 11. Klar dig selv.

- Lær spejderne, hvad man kan gøre hvis en bil ikke vil starte. Lær dem at skifte hjul.
- Gennemgå hvordan man lapper en punkteret cykel, hvordan man justerer bremer og gear og hvordan man sætter en kæde på, der er hoppet af.
- Få en kyndig person til at fortælle, hvordan man løser de almindeligste computerproblemer. Harddiskfejl, genopretning af slettede filer o.s.v.

## 12. Snig og iagttag.

- Lav en spionøvelse hvor spejderne, efter aftale, følger en for dem ukendt person. Personen er underrettet om spejderne og har set billede af personerne. Genkender eller opdager personen en af dem mister de points. Målet er at observere hvad personen foretager sig, hvor og hvornår.
- Lav en terræntur hvor spejderne skal skaffe svar på spørgsmål om deres by.
- Lav en terræntur hvor spejderne får en bunke fotos af steder de skal finde.

## 13. Kend naturen.

- Undersøg livet i et lokalt vandløb. Hvad hedder de forskellige smådyr I finder? Få evt. en lokalkendt til at fortælle om fiskeforekomster og forurening.
- Tag ud i en grusgrav (efter aftale med ejeren) og undersøg hvordan jordlagene er. Læg mærke til forskellene i lagene. Få en til at fortælle om de råstoffer der udvindes, deres kvalitet og hvad de bruges til.

## 11. Klar dig selv.

- Lær at betjene en walkie-talkie og vide de almindelige regler for brugen.
- Bjærgning af forulykkede. Prøv at "redde" en der er: Faldet igennem isen, ved at synke ned i mudder, hænger fast på en skrænt, ikke tør kravle ned fra et træ
- Find mindst 20 spejder - websites og chat med spejdere fra andre lande.
- Find ud af hvad I kan gøre ved elektricitetsulykker/utætheder i vand og varmeanlæg i hjemmet.

## 12. Gennemfør opgaver i iagttagelse og snigning.

- Lav forskellige huske- og kimslege som en fast del af jeres patruljemøde. Hvem er patruljens klæbehjerne?
- Lav en eftersøgningsleg. En eller to spejdere "flygter" i et afgrænset skov eller byområde. De andre laver en eftersøgning.

## 13. Kend naturen.

- Kontakt en af kommunens naturvejledere og arranger en naturtur på jeres egn.
- Iagttag stjernehimlen og find mindst 6 stjernebilleder og 2 planeter. Brug en kikkert og se på planeterne - kan I se deres måner?
- Find spiselige planter og frugter og tilbered dem. Prøv at undersøge om man kan finde tilstrækkeligt med næring fra de vildtvoksende planter til at kunne overleve.

# Træningsprogram 1. - 4. grad

## 14. Find vej.

- Gennemfør et orienteringsløb med kompas på mindst 2 km. Hver spejder skal være den, som bruger kompasset imellem mindst 2 poster.

## 15. Prøv at lede.

- Forbered (evt. sammen med en anden spejder) en opgave på mindst 5 minutters varighed til resten af patruljen.

## 16. Pionering.

- Deltag i bygning af pionerarbejde sammen med patruljen og lær at anvende de rigtige knob og besnøringer.

## 17. Lejrliv a.

Byg en patruljekiste eller et lejrøkkenskab, som indrettes til at passe til Jeres behov.

## 14. Find vej.

- Lav en terræntur hvor spejderne finder vej ved hjælp af forskellige typer kort: Søkort, bykort, satellitfoto, landkort o.s.v.

- Øv kompasgang. Lær spejderne værdien af sigtepunkter ved kompasgang over længere strækninger. Lær dem parrallelforskydning ved kompasgang der går igennem vanskeligt terræn.

## 15. Prøv at lede.

- Forbered (evt. sammen med en anden spejder) en opgave på mindst 5 minutters varighed til resten af patruljen.

## 16. Pionering.

- Planlæg et bestemt pionerarbejde I vil gøre noget særligt ud af på den kommende spejderlejr. Alle skal kunne mindst to typer besnøringer.

## 17. Lejrliv a.

- Planlæg og forbered mindst to detailler, som vil gøre jeres patruljelejrplads anderledes og spændende på næste sommerlejr.

## 14. Find vej.

Patruljen får bind for øjnene og bliver kørt et for dem ukendt sted hen. Sammen skal de finde ud af hvor de er og finde hen til et aftalt sted til en aftalt tid.

## 15. Prøv at lede.

- Forbered i samråd med patruljeføreren en opgave for tumlingene i troppen.
- Gennemfør et orienteringsløb, hvor I på skift har kortet og leder patruljen til den næste post.

## 16. Pionering.

- Øv jer i bålænding så hver spejder kan tænde bål uden brug af papir. Afprøv forskellige båltyper og lær hvilke der er bedst til hvad.
- Byg en bro over en å.

## 17. Lejrliv.

- Rens, slib, indsmør og efterse jeres udstyr efter sommerlejren.
- Udarbejd en personlig huskeliste over udstyr man skal huske når man skal på lejr. Lav en tilsvarende for patruljeudstyr.
- Prøv at overnatte i hængekøjer. Hvordan skal køjerne konstrueres, opstrammes og ophænges for at give den bedste komfort?
- 

## 14. Orientering teori.

- Du skal kunne finde ud af hvor du er på et kort og hvordan det skal vende på et ukendt sted. Alle spejdere køres ind i et ukendt område med bind for øjnene. Når et udvalgt sted er nået udleveres et kort med angivelse af hvilket punkt de skal hen til. Spejderne finder selv ud af hvor de er.
- Du skal kunne indtegne en angivet retning og afstand ind på et kort ud fra det punkt hvor du er.
- Lær de almindeligste kortsignaturer. Lav et dominospil og spil det i patruljen.

## 15. Orientering praktik.

- Find alle poster i et orienteringsløb uden hjælp fra førere med mindst 8 poster i et ukendt terræn.

## 16. Prøv at lede.

- Forbered i samråd med patruljeføreren en opgave for tumlingene i troppen.
- Forbered sammen med en anden en sporleg og stå for at afvikle den.
- Patruljen skal bage en kage, men kun du har opskriften. Sæt hver enkelt i gang med sin del indtil kagen er klar.

## 17. Pionering.

- Øv jer i Besnøring. Alle skal kunne de to vigtigste besnøringsknob: Tømmerstik og dobbelt halvstik. Byg et tårn, en luftgyngel eller en karrusel og brug både vinkelbesnøring og japansk krydsbesnøring.

## Træningsprogram 1. - 4. grad

### 18. Lejrliv b.

- Planlæg to retter mad og tilbered det over bål.

### 19. Duelighedstegn a.

- Gennemfør sammen med patruljen et duelighedstegn i en spejderdisciplin eller brændværn/1.hjælp.

### 20. Duelighedstegn b.

- Gennemfør et duelighedstegn efter eget valg.

### 18. Lejrliv b.

- Planlæg to retter mad og tilbered det over bål.

### 19. Duelighedstegn a.

- Gennemfør sammen med patruljen et duelighedstegn indenfor emnerne håndværk eller håndarbejde.

### 20. Duelighedstegn b.

- Gennemfør et duelighedstegn efter eget valg.

### 18. Orientering.

- Gennemfør et orienteringsløb uden hjælp fra førere med mindst 8 poster i et ukendt terræn.
- Vær i stand til at lave en vinkel- og en krydspejling.

### 19. Duelighedstegn a.

- Gennemfør sammen med patruljen et duelighedstegn i en spejderdisciplin eller brændværn/1.hjælp.

### 20. Duelighedstegn b.

- Gennemfør et duelighedstegn efter eget valg.

### 18. Lejrliv.

- Arranger en bålaften for troppe.
- Tilbered delikatesser til alle over bålet.
- Rens, slib, indsmør og efterse jeres udstyr efter sommerlejren.
- Udarbejd en personlig huskeliste over udstyr man skal huske når man skal på lejr. Lav en tilsvarende for patruljeudstyr.

### 19. Duelighedstegn a.

- Gennemfør sammen med patruljen et duelighedstegn indenfor emnerne natur, dyrehold eller jordbrug.

### 20. Duelighedstegn b.

- Gennemfør et duelighedstegn efter eget valg.