

Testedzés

Újonccserkész	Egyéni és páros gyakorlatok Mászás (fára, kötélhídon át, kötélletrára)
Táborverő	Játékok (Vasgyűrő, labda- és kötéljátékok) Népi játékok, körjátékok Cserkészjátékok Lopózkodás, kúszás Egyensúlygyakorlatok (lásd. Portyázó) Cserkészmenetelés Célpalövés és célbadobás Íjkészítés és célpalövés íjjal
Portyázó	Tornagyakorlatok (erő, hajlékonyság, lazító, kitartás, egyensúly)
Honfoglaló	Reggeli torna Túrázás, portyázás, teljesítménytúra Ostorozás Néptánc Tájékozódási futás
Egyéb	Egyéb hasznos, érdekes gyakorlati tudnivalók Kerékpár részei Módszertani játékok Váltóversenyek

Testedzési teljesítmények táblázata

	futás	Úszás	kerékpározás
Újjonc: (10 éves)			
Magyar címer próba	1 perc		
Korona próba	2 perc		
Táborverő: (11-12 éves)			
Piros szalag próba	3 perc	50 m	4 km
Fehér szalag próba	4 perc	100 m	6 km
Zöld szalag próba	5 perc	200 m	8 km
Légy résen próba	6 perc	300 m	10 km
Portyázó: (13-14 éves)			
Piros liliom próba	7 perc	400 m	12 km
Fehér liliom próba	8 perc	500 m	14 km
Zöld liliom próba	9 perc	600 m	16 km
Liliom próba	10 perc	700 m	18 km
Honfoglaló: (15-16 éves)			
Piros koszorú próba	11 perc	800 m	20 km
Fehér koszorú próba	12 perc	900 m	25 km
Zöld koszorú próba	15 perc	1000 m	30 km
Koszorú próba	20 perc	1200 m	50 km

Ez a táblázat csak általánosan ad irányt arról, hogy a cserkészektől milyen teljesítményt lehet elvárni, különösebb edzés nélkül is. Természetesen jó erőben lévő fiúk és lányok akár a többszörösét is tudják teljesíteni, és ezt meg is lehet követelni tőlük kellő odafigyeléssel és felkészültséggel.

Legyünk őszinték. Legtöbbünk egész nap bent tartózkodik az iskolában, az egyetemen vagy az irodában. Szabadidőnkben is szeretünk tévézni, vagy a számítógép előtt ülni. Így aztán testünk nincs hozzászokva a kinti élethez. Pedig a cserkészlet kint zajlik a szabadban. Főleg egy táborban, ahol reggeltől késő estig kint dolgozunk, portyázunk, cipekedünk, fűrészselünk. Nem csoda, hogy a tábor végére rendszeren el is fáradunk. Ezért igyekezz év közben is foglalkozni a testeddel. Legyél sokat kint és igyekezz minél többet mozogni. Ennek nem kell versenyné lennie, de akkor is igyekezz rendszeresen edzeni és jól teljesíteni. Egy régi mondás így szól:
"Mens sana in corpore sano", vagyis "Ép testben ép lélek."

Egyéni gyakorlatok

Ha rendszeresen részt veszel reggeli tornán, akkor nem gond egy pár tornagyakorlatot bemutatni. Itt mégis néhányat felsorolunk:

- karkörzés előre, hátra; kis körök, nagy körök, ellentétes irányban
- helyben futás, ugrással, magas térdel; egy lábon ugrálva, páros lábbal
- paprikajancsi és cigánykerék
- guggolás, felülés, fekvőtámasz, húzódzkodás rúdon
- nyújtások: kar, láb, törzs

Páros gyakorlatok

Mulatságosabb, ha páros gyakorlatokat is alkalmaztok:

- guggolás ketten (egymásnak háttal állva, egymást összekarolva guggoltok le)
- sőt törni (egymásnak háttal állva, egymást összekarolva felveszitek a másikat a hátatokra)
- egyik megfogja a másik kinyújtott lábát és így ugráltok egy lábon.
- összekötött lábal menni, sőt focizni.

Kitartás

Minden próbához hozzátartozik a kitartás is. Ez lehet futás, úszás vagy biciklizés.

A testünknek szüksége van a mozgásra. A kitartással a szívünket is eddük. A legelterjedtebb gyakorlatok a futás, az úszás és a biciklizés. A sífutás és az evezés is ide sorolható, de ezek már lényegesen több felkészültséget és eszközt igényelnek. A futás, az úszás és a biciklizés triatlon néven is ismert. Persze nem kell mind a hármat űznöd, de egy bizonyos fokú kitartást, kondíciót meg kell szerezned. Itt nem a gyorsaság a fontos, hanem az, hogy hosszabb időn keresztül is bírd a terhelést. Minden kitartásnál az a lényeg, hogy lassan kell kezdeni, mert ha túl gyorsan kezded, izmaid bedurrannak, és onnantól már csak kínlódsz.

Futás

Ez a legolcsóbb és a legegyszerűbb. Ha szép lassan fokozod a teljesítményt, akkor gond nélkül fogsz majd szép eredményt elérni. Fontos, hogy csak olyan gyorsan fuss, hogy közben még bírj beszélni. Arra is ügyelj, hogy rendes cipőd legyen, mert futás közben a tested elég nagy ütéseknek kap.

A cél az lenne, hogy bírj futni egy órán keresztül nagyobb szünet nélkül.

Úszás

Az úszás talán a legegészségesebb sport. A vízben nem készülnek ki az ízületek, az összes izom mozog, és kitűnően erősíti a szívet. Mindegy, hogy gyorsúszásban vagy mellúszásban úszol. Sőt a változatosság előnyös is.

A cél itt is egy órát úszni, nagyobb szünet nélkül.

Biciklizés

A biciklizés nem csak egy jó sport, hanem a kerékpár ugyanakkor közlekedési eszköz is. Sok városban gyorsabban lehet közlekedni biciklivel, mint autóval. És aki iskolába, egyetemre vagy munkába biciklivel jár, az gyorsan megtesz akár napi 10-20 km-t is, ami egy nagyszerű edzés. Ha biciklizel, akkor ismerned kell a közlekedési szabályokat, és célszerű bicikliszakot is viselni. Ezen kívül még fontos, hogy a bicikli üzemképes legyen, és szükség esetén kisebb javításokat is el tudj végezni.

Ezektől eltekintve a biciklivel komoly távolságokat lehet megtenni. 30 km kezdőnek sem sok, de a sportosabbak akár 200 km-t is bírnak menni egy nap. Állítsd be a biciklidet úgy, hogy hosszabb ülésnél se fájjon a hátad. Ez főleg az ülés magasságától és a kormány távolságától függ.

A cél az lenne, hogy legalább egy napig bírd biciklizni, tehát kb. 8 órát. Kezdőknek 50 km lenne a cél, gyakorlottabbaknak akár 150 km is.

Mászás (fára, kötélletrára, kötélhídon át)

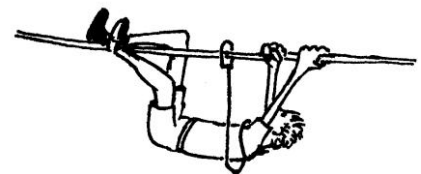
Sokféle mászást ismerünk a cserkészletben is, még ha a hegymászást nem is vesszük bele. Hányszor van olyan helyzet, hogy egy fára fel kellene mászni, vagy portyán egy kötélhídon átmászni. Mászásnál sok erő kell ahhoz, hogy a karjaiddal bírd felhúzni magad. De itt is sokszor egy kis ésszel és gyakorlattal, mozgékonyssággal tovább jutsz, mint nyers erővel.

Fáramászás

Ha fára mászol, jól nézd meg, hogy milyen gallyakba kapaszkodsz. A száraz, korhadt gallyak hirtelen letörhetnek, ezért igyekezz mindig friss gallyakba kapaszkodni. Aztán próbáld meg minél közelebb mászni a fa törzséhez. A gallyak ott a legerősebbek. Mindig tartsd be a hármasszabályt. Ez azt jelenti, hogy egyszerre mindig három helyen kapaszkodj vagy állj, és csak az egyik kezeddal válts fogást, vagy csak az egyik lábaddal lépj feljebb. Így ha alattad eltörik egy ág, akkor még mindig két helyen vagy biztosítva.

Mászás kötélhídon

Kötélhídon átmászni mindig nagyon izgalmas, de ugyanakkor veszélyes is. Ha a híd magasabban van, mint két méter, akkor biztosítanod kell magad a felső kötélen.



Ha csak egy kötélből áll a híd, akkor lajhármódon vagy lovaglópózban tudsz átmenni rajta. Kétköteles híd esetében állva menj át úgy, hogy a felső kötéltre kapaszkodsz. Soha ne engedd el a felső kötelet, mert akkor az alsó kötélen ledobhat.

Mászás kötélletrán

Kötélletrán sokkal nehezebb mászni, mint egy rendes létrán, mert mozog. Tehát már az is könnyítheti a mászást, ha a kötélletra alul meg van kötve vagy valaki fogja. A legjobb módszer az, ha előbb a kezeiddel jól megkapaszkodsz, és utána lépsz fel az egyik lábaddal, majd megint a kezeidet rakod feljebb, és utána lépsz fel a másik lábaddal. Itt is nagyon fontos a hármasszabály. Mindig csak egy kezed vagy lábad legyen szabad. Gondolj arra is, hogy a kötélletrában is lehetnek gyenge, korhadt fák vagy rosszul megkötött csomók.

Játékok (Vasgyúró, labda, kötéljátékok, botjátékok)

A szabadban sok jó játék van. Ezeket be lehet osztani különböző csoportokba, attól függően, hogy milyen jellegűek. A teljesség igénye nélkül felsorolunk néhányat. De ti is kitalálhattok új játékokat.

Vasgyúró játékok

Amikor Fehérlófia elindult világgá, találkozott három emberrel. A fanyűvővel, a kőmorzsolóval és a vasgyúróval. Ez a vasgyúró a vasat úgy gyúrta, mint asszonyok a tésztát. Ez a népmesékben szereplő vasgyúró adta a nevét mindenféle erőjátéknak. De még ha az erő játékáról is van szó, általában itt is az győz, aki ügyesen és okosan tud játszani. Az is fontos, hogy vigyázzatok egymásra, és ha valaki nem bírja, akkor rögtön abba kell hagyni.

Krokodilok

Leereszkedtek fekvőtámaszba egymással szemben. A cél, hogy ki tudja kirántani a másik kezét.

Skorpiók

Leereszkedtek fekvőtámaszba egymással szemben. A fejetek köré nyakkendőkből csináltok egy hurkot. A cél, hogy ki tudja áthúzni a másikat a saját télfelére. Ha mind a kettő egyforma erős, akkor a lábaik úgy emelkednek fel a levegőbe, mint a skorpió farka.

**Indiánbirkózás**

Egymással szemben álltok és jobb lábatokat egymás mellé teszitek. Most kezet fogtok és megpróbáljátok a másikat úgy rángatni, hogy a lába elmozduljon.

Kakasviadal

Egy lábra álltok és a karotokat összefonjátok a mellkasotok előtt. Ki tudja a másikat feldönteni? Csak vállal szabad tolni. Ezt játszhatják többen is. Aki lelép, kiesik.

Lóviadal

Ketten összeálltok és az egyikőtök felül a másik hátára. Egy másik pár ugyanígy tesz. A lovas megpróbálja a másik lovast lerántani a lóról. Ezt is lehet többen játszani. Aki leesik, az kiesik.

Fekete lyuk

Körbeálltok és megfogjátok egymás kezét. Közepén van egy ponyva (kb. 2x2 m). A játék célja, hogy a kört megtartva és egymás kezét fogva próbáljátok elérni, hogy valaki a ponyvára lépjen, vagy akár rá is feküdjön. Aki hozzáér a ponyvához, az kiesik. Ahogy kisebb lesz a kör, úgy kell a ponyvát is mindig kisebbre hajtani. Célszerű az elején megpróbálni együtt kirakni a legerősebb játékosokat.

Faimadás

Lényegében nem más, mint a fekete lyuk, csak ponyva helyett egy vastag fa körül álltok fel. Aki a fát megérinti, kiesik.

Labdajátékok

Rengeteg labdajáték van, és most nem csak a focira vagy a rugby-re gondolunk.

Kidobós

Egy meghatározott mezőben kell egymást labdával eltalálni. Akit eltaláltak, az kiáll. Ennek a játéknak rengeteg változata van. Akit eltaláltak, az vagy leguggol ott helyben, és onnan próbálja megszerezni a labdát, vagy addig vár, amíg kidobják azt, aki őt dobta ki.

Vadász és Nyulak

Kidobóst két csoportban lehet játszani, a vadászok a nyulak ellen. A vadászok egymásnak dobják a labdát és próbálják a nyulakat lelőni. Ha a nyúlnak sikerül elkapnia a labdát, akkor fordul a kocka. A nyertes az a csoport, amelyik előbb tudja kidobni a másikat. Biztos ismertek ti is ilyen kidobós játékokat.

Röplabda

A röplabda közismert. Kisebb gyerekekkel lehet úgy is játszani, hogy a labdát el kell kapni, anélkül, hogy földre essen. Az a csoport veszít, akinél többször esik le a földre a labda. Persze háló helyett elegendő egy kötelet is kifeszíteni.

Méta

A métát a baseball-hoz lehet hasonlítani. Az egyik csoport bent áll a mezőben és próbálja elkapni a labdát, amit a másik csoport egy ütővel kiüt. A legfőbb különbség a baseball-tól az, hogy a dobó és az ütő egy csoportban van. Ha az ütő játékos eltalálja a labdát, futnia kell, mégpedig a mezőt megkerülve. Útközben megállhat a pihenőkön. Akkor kap pontot, ha egyszer körbeért. Viszont kiesik, ha a másik csoport elkapja a labdát, vagy ha nincs a pihenőn, amikor visszaér a labda a célba. Megadott idő után a két csoport helyet cserél.



Kötéljátékok

Cserkész táborban mindig van kéznél kötéL.

Kötélhúzás

A kötéL két végén feláll a két csapat és megpróbálja áthúzni a másikat a vonalon. A kötéLhúzást persze többen is játszhatják, de ne legyen belőle tömegjáték.

(Balesetveszélyes)

Kötélhúzás rönkön

Ezt ketten játsszák. A lényeg az, hogy felállnak egy rönkre (székre) és úgy húzzák. Persze aki nagyon húzza, és a másik engedi a kötelet, az is leeshet. Ezt egy hosszú bottal is lehet játszani.

Kötélugrás

Ketten forgatnak egy kötelet, amit a többieknek át kell ugrania. Nehezítésként lehet különböző változatokat alkalmazni: többen egyszerre ugranak, ugrás közben futni kell, vagy versikét mondani, vagy ki-be kell futni a forgó kötéLbe. Ha kevesen vagytok, akkor a kötéL végét oda lehet kötni egy fához vagy kerítéshez, és akkor egy valaki tudja forgatni. Ehhez ne a legjobb kötelet használjátok, mert a kötéL mindig kopik, amikor a földhöz ér.

Kötélugrás cserkészmódra

Csináltok egy nagy kört, egyvalaki a kör közepébe áll és egy kötelet forgat körbe. A köté végére kell kötni egy nagy csomót, vagy egy kitömött zsákot. Vezényszóra mindenkinek be kell lépnie a körbe és a kötelet átugornia. Akinek a lábát elcsapja a köté, az kiesik. A nehézség ebben az, hogy kell valaki, aki a kötelet szépen, egyenletesen a föld fölött tudja forgatni anélkül, hogy elszédüljön.

Kötélkövetés

Bekötött szemmel kell egy olyan kötelet követni, amely végig van vezetve árkon- bokron keresztül, több fa körül is.

Játék bottal

Botozni

Mindenki hegyez magának egy kb. 3-4 cm vastag, fél méter hosszú botot. Körbeálltok, és az első belevágja a botját a földbe úgy, hogy az megáll benne. A következőnek úgy kell kiütnie az előző botot, hogy az kiessen, de az övé beleálljon a földbe. Ha kiütötte, akkor a másik veszít egy életet, ha nem ütötte ki, de beleállt a földbe az övé is, akkor jön a következő játékos. Ha viszont a bot nem állt bele a földbe, hanem a földön fekszik, akkor azt nem szabad felszedni, hanem a következő kiütheti, ha úgy vágja a botját a földbe, hogy az megérintse. Ez is veszít egy életet. Ha körbe ért a sor, akkor az első újra kihúzza a botját a földből, és megpróbál kiütni egy másik botot. Az nyer, akinek a végén marad még élete. Azt a botot, amit kiütöttek, vagy a földön fekvé kivégeztek, azt felszabad venni.



Bothoki

Mindenkinek van egy 1 m hosszú botja. Azzal kell úgy megütni egy labdát, mint a hokiban. Kapunak két botot szúrunk le.

Botdobás

Az 1 m-es bottal körbeállunk. A botot a közepénél fogva, függőlegesen tartjuk. A körben különböző módon tudjuk a botot egymásnak tovább adni, illetve dobni. Mindig jobbra, vagy a velünk szemben állónak dobjuk át a botot. Ha már jól megy az adogatás, akkor lehet növelni a távolságot. A botot függőlegesen dobjátok, és ne úgy, mint egy lándzsát, hogy ne legyenek sérülések. A botnak nem szabad pörögnie a levegőben.

Fogócska

Ez a játékfajta nagyon elterjedt és közkedvelt, mert nem kell hozzá semmi. Ugyanakkor nagyon sok fajtája is van.

Egyszerű fogócska

Akit elkap a fogó, az lesz az új fogó.

Beteg fogócska

Akit elkap a fogó, az lesz az új fogó, de azt a pontot a testén, ahol megfogták, fognia kell a kezével.

Magasfogócska

A menekülők felmehetnek egy magaslatra (kő, rönk, pad), ahol a fogó nem kaphatja el őket. Viszont a fogó három lépés távolságból azt mondhatja: "egy, kettő, három, fuss", és akkor le kell jönni a magaslatról.

Láncfogócska

Akit elkap a fogó, az vele együtt, kézen fogva lesz fogó. Ha négyen vannak, szétválnak.

Kígyófogócska

Hasonló a láncfogócskához, azzal a különbséggel, hogy nem válnak szét, hanem egy hosszú kígyó lesz belőlük.

Farkasfogócska

A farkas a fogó, és csak négykézláb mehet. Akit megfog, az is farkas lesz.

Mentőfogócska

Akit megfogtak, az terpeszbe áll. Akkor szabadul újra fel, ha valaki átbújik a lába között. A fogóknak, mert legalább kettőt ki kell nevezni, jól össze kell dolgozniuk, ha mindenkit el akarnak kapni. Terpesz helyett lehet guggolni is.

Bújócska

A hunyó hangosan, becsukott szemmel számol. Amikor kész, azt mondja: - Aki bújt, aki nem, jövök. Ha valakit meglát, akkor visszafut a célhoz, és rácsap ott egy fára, és annak a nevét kiabálja, akit meglátott.

Az meg persze próbál a hunyó előtt odaérni, és magát ezzel felszabadítani. Amíg a hunyó keres, addig persze mindenki megpróbálhatja magát felszabadítani.

Általában az első lesz az új hunyó, kivéve, ha az utolsónak sikerül felszabadítania az összest. Akkor a hunyónak még egyszer hunyónia kell.

Népi játékok

Körjátékok

Itt nem a néptáncról és a csókjátékokról van szó, hanem énekes körjátékokról.

Megy a kocsi, megy a szekér

A kör közepén áll egy vagy több gyerek kendővel. A nóta végén kihívnak valakit, akinek a kendőt el kell kapnia. Akár sikerül, akár nem, ő marad következőnek a körben.

"Megy a kocsi, megy a szekér homokért, homokért.

Én is megyek a kocsmába szilvapálinkáért.

Sejhaj nem bánom, nekem is van virágom.

Sejhaj leszakítom a nyáron. "

Ne nézz hátra, jön a farkas

Többen körben ülnek és éneklük a versikét: *"Ne nézz hátra, jön a farkas, tojást hoz a tarsolyban."*

Eközben a farkas körbesétál és megpróbál egy tojást (kendőt) lerakni valamelyik gyerek háta mögé. Ha az nem veszi észre, és a farkas körbe ér, akkor ő lesz a záptojás, és beül a kör közepére. Ha észreveszi, akkor elkapja a kendőt, és elindul a másik irányba, hogy a farkast leelőzve visszaérjen a helyére. Ha ez nem sikerül, akkor a farkas leül a helyére, és a következő körben ő lesz a farkas.

Pecsenyeforgatás

A gyerekek körben állnak. A pörgető a körben van, a fogó a körön kívül. A pörgető odaszalad valakihez, és pördül vele egyet. Aztán egy másikhoz, azzal is pördül és így tovább. A fogó megpróbálja elkapni a pörgőt pörgés közben, mivel a körbe nem mehet

be. A többi gyerek számolja a pörgéseket: *“Som egy, som kettő, som három...”* Egészen tízig. Ha tízig nem kapta el, akkor az utolsó, akivel pörögtek, lesz az új pörgő, a fogó pedig marad. Ha sikerül, akkor ő beáll a körbe, és a pörgető lesz a fogó, és az, akivel utoljára pörgött, az lesz a pörgető.

Megy a gyűrű vándorútra

A gyerekek körben ülnek, az egyikőjük a kör közepén áll. Nótaszóra az, akinél a gyűrű van, elindítja azt az egyik irányba, a másik irányba pedig csak úgy tesznek, mintha ők is adogatnának valamit. A gyerekek úgy adják tovább a gyűrűt, hogy a figyelő lehetőleg ne lássa, hogy hol van a gyűrű. A figyelőnek a nóta végére meg kell mondania, hogy kinek a kezében van a gyűrű.

“Megy a gyűrű vándorútra, egyik kézből a másikba.

Hol a gyűrű, a ki tudja, meg ne mondja, mi az útja.

Csili csalamádé, csili csalamádé, csili csalamádé, sári hopp hopp hopp.”

Egyéb népi játékok

Csülködés (népi botjáték)

Pásztori eredetű, lényegében országszerte ismert népi játék a *csülködés*. A pásztornak meg kellett védenie állatait a farkasoktól; ugyanígy őrzi a játékban a csősz a felállított „csülköt” és az eldobott botokat. A „csülök” általában egy fahasáb vagy vékonyabb tuskó. Ettől bizonyos távolságra húznak egy vonalat, amely mögé állnak a játékosok. Mindenkinek van egy kb. egy méter hosszú botja. A csőszt gyakran botrúgással sorsolják ki (lásd a Függelékben a kisorsolók között). Ő odaáll nem messze a csülöktől. A többiek a vonal mögül egymás után eldobják botjaikat. A cél az, hogy a csülköt feldöntsék. Akinek nem sikerül, félreáll, és figyeli a többiek dobásait. Amikor valamelyik játészó eltalálja a csülköt, mindenki, aki már eldobta a botját, szalad érte. A csősz igyekszik az eldőlő fát minél gyorsabban felállítani, majd a futó játékosok közül valakit megérinteni a botjával, mielőtt az visszaérne a vonal mögé. Ha sikerül valakit elérnie, cserél vele, ha nem, ő marad a csősz. Akkor sem cserélhet, ha a felállított csülök ismét eldől. A soron következő játékos kezdi megint a botdobálást. Előfordul, hogy senki nem találja el a csülköt; ekkor is kifutnak, de ez a csősznek kedvez, mert nem kell vesződnie a csülökállítással. A játékban mindenki arra törekszik, hogy a csőszséget elkerülje, illetve minél hamarabb megszabaduljon tőle.

Adj király katonát

Két, egyenlő számú csapat áll egymással szemben, a tagok egymás kezét fogva hosszú láncot alkotnak.

Az egyik csoport kezd:

- Adj király katonát!
- Nem adok!
- Ha nem, akkor szakítunk!
- Szakíts, ha bírsz!

Ekkor az egyik csapattag átfut, és megpróbálja a láncot átszakítani. Ha sikerül, akkor onnan, ahol átszakította a láncot, az egyik tagot magával viszi. Ha nem sikerült szakítania, akkor ő marad odaát. Az a csoport veszít, ahol csak ketten maradnak.

Farkas és liba

A gazdasszony áll az egyik oldalon, a libák a másikon a farkas pedig oldalt.

A gazdasszony kezd:

- Gyertek haza libuskáim! - Nem jövünk!
- Miért nem? - Mert félünk!
- Mitől féltek? - A farkastól!
- Hol a farkas? - A bokorban.
- Mit csinál? - Mosakszik.

- Miben mosakszik? - Aranytálban.
- Mibe törülközik? - A cica farkába.
- Akkor gyertek gyorsan.

Erre a libák átfutnak a gazdasszonyhoz, a farkas pedig megpróbálja elkapni őket. Akit elkapott, az beáll farkasnak.

Változat:

Enyém a vár, tiéd a lekvár

Az egyik csoport fent van egy dombon, a másik pedig fel akar jutni a dombra. A csata ezzel a kiáltással indul: "Enyém a vár, tiéd a lekvár". Az alsók megpróbálnak feljutni, a fentiek megpróbálják őket visszatartani. Aki felért, azt már nem lehet ledobni.

Hátsó pár előre fuss

A párok felállnak egymás mögött egy sorban. A fogó (cica) előttük áll, hátat fordítva nekik. Amikor elkiáltja magát: "Hátsó pár előre fuss!", a leghátsó pár elengedi egymás kezét és kétoldalt a párok mellett előre fut, és megpróbál a cica előtt újra kezét fogni. A cica pedig el akarja kapni valamelyiket. Akit elkap, az lesz a cica.

Tyúk és héja

A játéknak két főszereplője van. A tyúk mögé a gyerekek, mint a csibék szorosan egy sorba beállnak, erősen fogva az előtte lévő derekát. A héja a tyúk előtt áll, és el akar kapni egy csibét. A mondóka hozzá:

- Mit csinálsz, héja? - Tüzet rakok!
- Minek a tűz? - Vízet forralni!
- Minek a víz? - Csirkét kopasztani!
- Kiéből? - Tiédből!
- Anya vagyok, nem hagyom! - Héja vagyok, elkapom!

Ezután a héja megpróbálja megkerülni a tyúkot és az utolsó csirkét elkapni. A tyúk védi őket, és a csirkék is úgy tekeregnek, hogy ne kapja el őket.

Lipem, lopom

Az egyik gyerek a csősz és a kör közepén fekszik, mintha aludna. A többi mondja:

*„Lopom az úr szőlőjét,
várom a kerülőjét.
Ha jön, szaladok,
ha nem jön, maradok!”*

Erre a csősz felugrik és megpróbál elkapni valakit. Akit elkapott, az lesz a csősz.

Cserkészjátékok

Dongó

Hárman játsszák. Az egyik áll középen, sapkával a fején. A másik kettő pedig mellette. Nekik kell megpróbálniuk lecsapni a dongó fejről a sapkát, de csak akkor üthetnek, ha a dongó hozzájuk ért.

Angol Bulldog

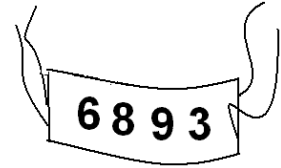
Egy valaki az Angol Bulldog, a többiek a pálya másik oldalán állnak. Amikor a Bulldog elkiáltja magát: "Ki fél az angol bulldogtól?", akkor a többi megpróbál átjutni a túloldalra anélkül, hogy a Bulldog elkapná. A Bulldognak azt, akit elkapott, fel kell emelnie és azt mondani: "1,2,3 angol bulldog". Ekkor van meg az áldozat. Ha közben leért a lába, nem érvényes. Ő is bulldog lesz, és most már ketten foghatnak meg egyvalakit.

A cserkészjáték vagy számháború

Ez az igazi cserkészjáték. Lopózkodás, megfigyelés, stratégia, ügyesség és ezt mind kint az erdőben. Minden cserkész szereti. És mivel az erdőben a bírók sem látnak mindent, csak akkor működik a számháború, ha igazi cserkészek játsszák, akik tudják, hogy a cserkész egyeneslelkű, és nem csal a számháborúban. Azért mégis néhány szabályt felírnak nektek.

Számok

A számokat rendesen és a homlok közepére kell felrakni. Se haj, se más egyéb nem takarhatja el a számot. És sárral vagy korommal sem szabad bekenni. Ezt azért kell leírni, mert már ilyen is megtörtént. Írd a kezedre a számot, és ha valaki kiabálja, akkor ellenőrizni tudod.



Zászló

A zászlót úgy kell eldugni, hogy minden oldalról lehessen látni, és meg lehessen közelíteni.

Elbújás és földimádás

A számháború lényege, hogy minél jobban el tudj bújni. Igyekezz ügyesen kihasználni a terepet, hogy ne lássanak. Minél jobban lapulsz, annál kevésbe látszol. Ez azt is jelenti, hogy nem érvényes fát, földet vagy eget imádni, ha egyébként teljesen láthatóak vagyunk. Egyedül futás közben szabad földre nézni, vagy felnézni, de nem álló helyzetben.

Lövés

Ha valaki számát láttad, akkor a számokat sorjában és egyenként kiáltod. Tehát 1234, azaz egy- kettő-három-négy és nem ezerkétshármicnégy. Ha tudod a nevét a játékosnak, akkor azt is mondd hozzá. Akinek a számát kiáltották, annak válaszolnia kell, ha a szám nem egy teljesen fantázia szám. Ha háromszor próbáltál már egy számot kitalálni, akkor helyet kell cserélned.

Találat

Ha valaki a számodat eltalálta, akkor mondd azt, hogy talált és vedd le a számodat. Mostantól halott vagy, tehát nem árulhatsz el számokat vagy más fontos tudnivalót. Menj vissza a temetőbe.

Tank és egyéb

Több módszert is kitaláltak már, hogy lehessen haladni anélkül, hogy el lehessen olvasni a számot. Ezek csak úgy, mint a földimádás, nem szabályosak.

Győztes

Fontos, hogy az elején tisztázzátok, hogy melyek a győzelem feltételei. Általában elég, hogy a zászlót elérjék és elvegyék. Lehet hozzá még egy rövid "egy-kettő-hármat" kiáltani.

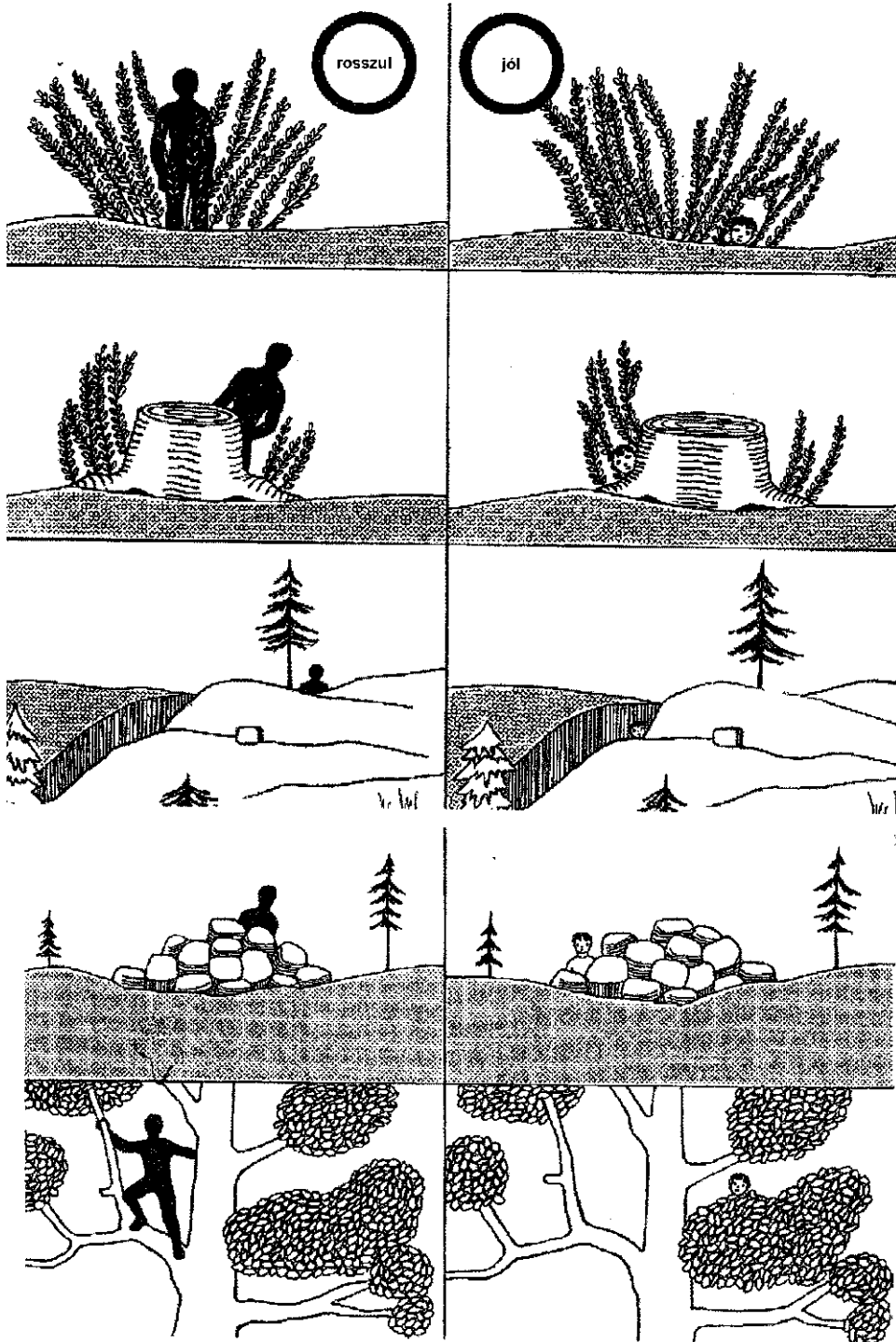
Ha valakit abban a pillanatban olvasnak le, amikor a zászlóhoz ér, akkor nem győzött. Mivel ilyenkor nem figyelünk annyira oda, jó lenne, ha a bíró a zászló közelében állna.

Lopózkodás

Tanulj meg lopózkodni. Ha lopózkodsz, igyekezz a környezetedbe beleolvadni, és nem szabad sehol sem kiemelkedned abból.

Úgy menj, mintha egy madár vagy nyúl ugrálna. Tehát néhány gyors lépés, utána meglapulsz, néhány lépés és utána megint megbújsz, és így tovább.

Nagyon lassan mozogj. Sokkal lassabban, mint máskor. Ha négykézláb mész, akkor a súlyod jobban eloszlik. Kerüld a száraz leveleket és gallyakat, illetve a kavicsos utakat. Leghalkabban fűben, homokban és az aszfalton lehet menni. Ha jó terepen mész, érdemes a cipődet is levenni, mert csak mezítláb lehet teljesen hangtalanul járni.



Cserkészmenetelés

Ha gyorsan akartok haladni, akkor használjátok a cserkészmenetelést. Bipi ezt a bennszülöttektől tanulta. Ez 30 lépés menetelve, 30 lépés futva, felváltva. Kezdd el 10 lépés futással, utána menetelsz 10 lépést. Aztán 20 lépést futsz, és 20 lépést menetelsz. Ezt így növelj addig, amíg jól bírod. Lehet, hogy 50 lépést is bírsz futni, sőt, ha egy kicsit edzett vagy, akkor meg sem akarsz állni. A cserkészmenetelés előnye az, hogy nem fáradsz annyira el, és amikor megérkezel, rögtön tudod teljesíteni a feladatodat. Pl.: elsősegélynyújtás.

Célbalövés, célbadobás

Nyilvánvaló, hogy nagyon előnyös, ha valaki jól tud célba lőni vagy dobni. Még akkor is, ha nem a vacsoránkat kell így megszerezni. Célba lőni lehet puskával (légpuska), íjjal, csúzlival, parittyával. Célba dobni pedig labdával, kővel, bottal, gerellyel, bumerággal, frizbivel és sok más egyébvel. Igyekezz mindenféle helyzetből célba találni, akár fekve, térdelve vagy ülve.

Íjkészítés és célbalövés íjjal

A magyarok és a hunok mindig is híresek voltak az íjazásukról. Nemcsak azért, mert lóhátról akár hátrafelé is tudtak lőni, hanem mert sokkal gyorsabban tudtak egyszerre több nyilat is kilőni, mint mások. Ezen kívül visszacsapó íjat használtak, ami kisebb és könnyebb volt, de mégis ellőtt olyan messzire, mint az angolok hosszú íja.

	<p>Ha íjat akarsz készíteni magadnak, akkor keress egy szívós, friss botot, pl.: mogyoró- vagy kőrisfából. Próbáld ki, hogy mennyire bírod meghajlítani. Ha egy szép D-betűt tudsz belőle hajlítani, akkor megfelel. Ha túl erős, akkor lehet vékonyítani, de csak a belső oldalán. Arra ügyelj, hogy a D külső oldalát ne sértsd meg. A két végét vágd be a késeddel. Aztán fogj egy spárgát, és köss a bot mindkét végére egy hurkot, de úgy hogy, kb. olyan hosszú legyen, mint a D egyenes szára. Most hajlítsd be az íjadat és akaszd be a húr. A markolatot tekered körbe spárgával. Használd a párhuzamos kötést!</p>
---	--

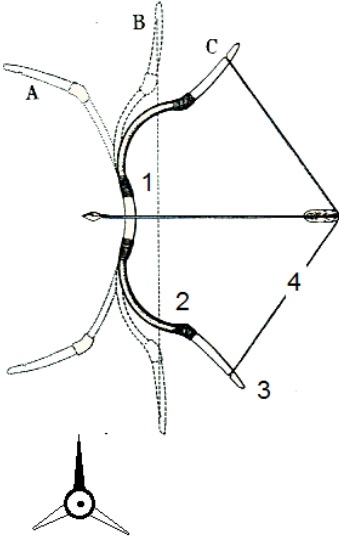
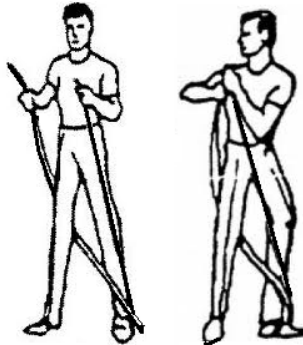

Nyílvesszőnek keress szép, egyenes vesszőket. Annak a vastagabbik végét hegyezd meg, a vékonyabbik végére pedig csinálj egy bevágást. Rakhatsz a végébe tollat is, de annak a rögzítése eléggé nehéz.

Most kipróbálhatod az íjat. Persze soha sem emberre célozva.

A visszacsapó íj ettől sokkal komplikáltabb, mert több részből tevődik össze. A régi magyarok nagy mesterei voltak az íjkészítésnek, és most kezdik ezt ismét felfedezni.

Íjászat

A magyaroknak régi hagyománya az íjászat. Híres a magyar visszacsapó íj, de a magyarok ismertek a lovas íjászatról is. A portyázások idején az emberek azt hitték, hogy a magyarok a lovukkal össze vannak nőve, és így imádkoztak: "A magyarok nyilaitól ments meg Urunk minket."

	<p>A visszacsapó íj A Nyugvó állapotban B Felajzott íj C Kifeszített íj 1 Markolat 2 Karok 3 Íjvégek 4 Húr vagy ideg, füllel minden végen</p> <p>A nyílvevessző A nyílvevesszőnek a hegye vasból van, és a végén három toll található. Az egyik toll más színű, ezt nevezik vezértollnak, és ez mindig az íjjal ellenkező irányba néz. A nyilakat tegezben tartották, melyet a hátukon vagy az övükön hordtak. A nyíl olyan hosszú legyen, hogy a kifeszített íjnál 5 cm-rel túllógjon.</p>
	<p>Felajzás A visszacsapó íjakat úgy tudod felajzani, hogy az íjvég hajlatát a sípcsontodhoz teszed, és a másik lábaddal belépsz az íjba. Így könnyen meg tudod hajlítani és a húrt beakasztani.</p>
	<p>A lövés</p> <ul style="list-style-type: none">- A célhoz oldalt állsz- Lábad válszélességben- A nyilat berakod az íjba és két ujjal megfogod- A karodat az íjjal kinyújtod- A húrt a nyíllal kifeszíted- A könyököd legyen egyenes- A lövésnél csak a húrt engeded el <p>A céltábla 5 körből áll, és minden kör két részből Pontozás: Sárga 10/9 pont Piros 8/7 pont Kék 6/5 pont Fekete 4/3 pont Fehér 2/1 pont</p>

Tornagyakorlatok (egyensúly, erősítés, hajlékonyság, lazító, kitartás)**Egyensúly (Táborverő)**

Az egyensúlyszerved a füledben van. Ez a szerved teszi lehetővé, hogy egyenesen állj és tudj menni. Persze ez összefügg a mozgásoddal, és minél jobban gyakorolod az egyensúlyérzékedet, annál ügyesebben mozogsz. Leginkább a cirkuszi artisták jutnak ilyenkor eszünkbe, akik kötélén járnak, egykerekes biciklin vagy gólyalábon mennek, illetve egy rúd vagy létra tetején egyensúlyoznak. Itt van néhány gyakorlat kezdőknek:

Egy lábon:

Állj egy lábpra és próbáld így minél tovább állva maradni. Ha ez sikerül, akkor nehezítjük:

- húzd fel az egyik lábadat
- tartsd a kezedet szorosan a tested mellett
- állj lábujjhegyre
- csukd be a szemedet
- dobjatos egymásnak labdát

Rönkön:

Állj fel egy sima rönkre. Ügyelj arra, hogy ne legyen csúszós. Ezt is lehet nehezíteni:

- csinálj rajta guggolást
- állj lábujjhegyre
- állj becsukott szemmel
- dobjatos egymásnak labdát

Gólyaláb:

A legegyszerűbb gólyaláb két konzerves doboz, amire egy-egy spárgát kötsz. Szerezz vagy építs magadnak egy gólyalábat fából, ami legalább fél méter magas. Tanulj meg vele járni előre, hátra és oldalra. Ha ez már jól megy, lehet ügyességi pályát is felállítani és azon időre végigmenni.

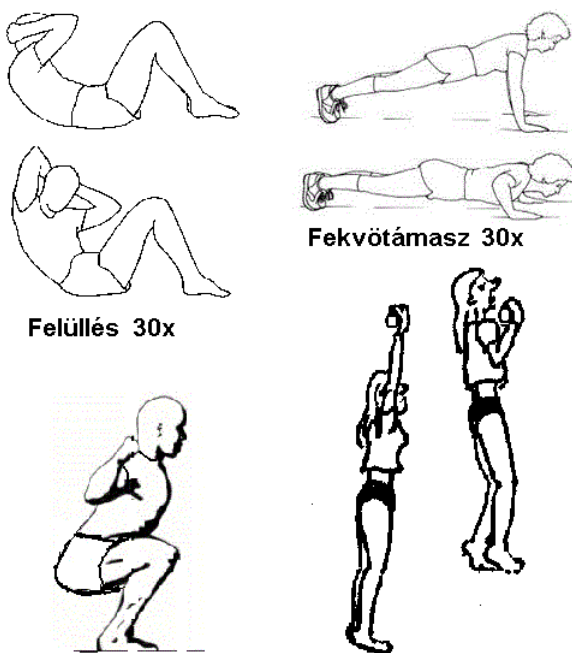
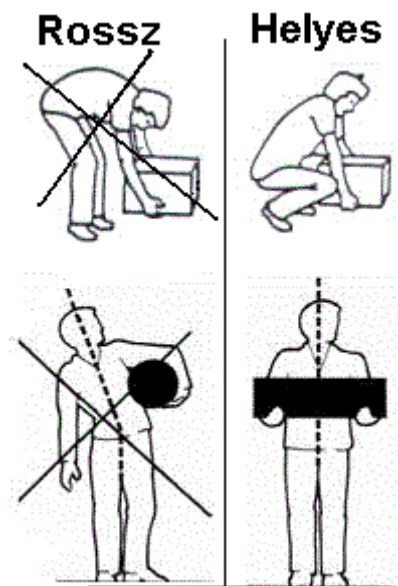
Gerenda:

A gerendán való járás a kötél tánc alapja. Menj végig egy egyszerű kidőlt fán vagy fekvő gerendán. Nem kell magasnak lennie, elég, ha egy arasznyira van a földtől. Ha ez már megy, akkor ezt is nehezíthetjük:

- menj oldalra és hátrafelé
- fordulj meg
- guggolj le
- szedj föl valamit a földről úgy, hogy nem lépsz le
- dobjatos egymásnak labdát
- próbáld ki ugyanezt vékonyabb rúdon
- próbáld ki a Slack-line-t


Erősítés

Nagy divat konditerembe vagy edzőterembe járni, hogy szép izmosak legyünk. Pedig nincs is rá szükség, és sok pénzt is meg tudsz spórolni, mert a legfontosabb eszköz mindig nálad van: a tested. Azon kívül 16 éves korig nem is ajánlatos súlyzókkal gyakorolni, mert rossz testtartással sok bajt tudsz okozni magadnak. Tehát jobb, ha ismersz egy pár gyakorlatot, amivel tudod magadat edzeni. Ezeket a gyakorlatokat igyekezz lassan csinálni. Ha gyorsan csinálod, lehet, hogy megrándul valamid.

 <p>Felülés 30x</p> <p>Fekvőtámasz 30x</p> <p>Gugolás 50x</p> <p>Húzodzkodás 10x</p>	 <p>Rossz</p> <p>Helyes</p>
<p>Az alapvető erősítő gyakorlatoknak rengeteg változata van. Ha a javasolt ismétléseket már szépen és szabályosan tudod megcsinálni (lányoknak 50%), akkor változtathatsz a helyzeteden. Fekvőtámasznál például felrakhatod a lábad egy székre, vagy szélesebbre rakod a kezeidet.</p>	<p>Emelésnél nem csak a súlyemelőknek fontos a helyes testtartás. Inkább guggolj le és hajlítsd be a térdedet, amikor nehezet emelsz. Nehéz dolgokat vigyetek ketten.</p>

Sokkal ösztönzőbb, ha együtt vagy párban edzettek. Ehhez fontos, hogy nagyjából egyforma nagyok és erősek legyetek. A társad tud segíteni a gyakorlatokban: pl. ellenőrzi, hogy helyesen csinálod-e a feladatokat, és ösztönöz, hogy többször is elvégezz egy feladatot. Így sokkal hatékonyabban haladtok. Ezen kívül vannak olyan gyakorlatok, amelyeket ketten is végezhettek: például a guggolást egymás hátának támaszkodva is gyakorolhatjátok.

Hajlékonyság

	<p>A sportolók edzések és versenyek előtt felkészítik, bemelegítik a testüket. Az ízületeket, szalagokat és az izmokat megmozgatják, hogy ne szenvedjenek sérüléseket.</p> <p>Próbáld meg minden testrészedet megmozgatni. Ezeket nagyon óvatosan és lassan kell csinálni.</p> <p>Fej és nyak (1-3) Vállak és karok (4-9) Törzs és derék (10-16) Lábak és combok (17-23)</p> <p>Ezeket a gyakorlatokat persze kint is lehet csinálni, de inkább csak azokat, amelyeknél nem kell leülni a hideg földre.</p>
--	---

Lazítás

A lazító gyakorlatokat megterhelés után végezzük el. Így egy hosszabb futás végén lassú és pihentető tempóban még egy pár percet tovább futunk, és nem állunk úgy meg, mint egy cövek. Úgyszintén erőltetett úszás után még egy pár percet elúszkálunk lassú és nyújtott mozdulatokkal.

További lazító gyakorlatok:

- lazán helyben ugrálni
- lábakat, karokat, kezeket kirázni
- ég felé nyújtózkodni és közben teleszívni a tüdőt levegővel, utána a karokat összezárni és közben kiengedni a levegőt

Kitartás

A kitartásodat az ismétlések számának a növelésével tudod fejleszteni. Ehhez könnyű gyakorlatokat válassz, és ezeket hosszabb ideig ismételd. Ilyen feladat például a futás, kötélugrás, helyben ugrás, levegőbe bokszolás, gumipántos gyakorlat stb. Ha év közben nem edzed kitartásodat, ne csodálkozz, ha a portyázáson csak szenvedni fogsz, és úgy érzed, hogy a hátizsákod összenyom.



Reggeli torna, bemelegítő gyakorlatok

Reggel sok ember nehezen kel fel. Ha ébresztő van, igyekezz rögtön kiugrani a hálószákból és miután felöltöztél, egy pár tornagyakorlattal beindítani a vérkeringést. A reggeli torna célja, hogy a testedet megmozgassa, az izmokat fellazítsa, és hogy a játékban vagy a munkában ne tégy kárt magadban. Ezért a reggeli tornát négy részre osztjuk, melyeket már a portyázó próbában megismertél.

1. Nyújtás
2. Bemelegítés
3. Erősítés
4. Lazítás



Fontos, hogy a reggeli tornát is lassan kezdjük, nyújtózkodással. Igyekezzünk minden nagyobb izmot megmozgatni. Alvás alatt főleg a derék- és a nyakizom szenved. A nyújtózkodásnál fokozatosan növelj a nyújtást és ne rángatózva. Ilyenkor növeljük a hajlékonyságunkat is.

Utána jön a bemelegítés, amikor futunk vagy ugrálunk addig, amíg érezzük, hogy a szívünk rendesen ver. Ezt persze lehet egy fogócska keretében is, csak az a fontos, hogy mindenki mozogjon és senki se álljon.

A bemelegítés után jöhetnek az erőgyakorlatok vagy játékok.

A tornát zárjuk be egy rövid lazítással.

Aki nem tart reggeli tornát, annak fontos, hogy napközben mielőtt sportolni, játszani vagy táncolni kezd, tartson egy bemelegítőt, különben könnyen megsérülhet, ha hidegek az izmai. Főleg ha olyan játékokat játszotok, mint az Adj király katonát, vagy a foci.

Túrázás, portyázás

A portyázás a legjellemzőbb és legkedveltebb cserkésztevékenység. Manapság nevezik Trekking-nek és Hike-nak is, de nem ugyanaz, mint a portya. Mivel a portya kimondottan magyar szó és magyar szokás, főleg a kalandozás korszaka jut eszünkbe. Amikor portyázunk, nem csak céltalanul sétálunk, hanem a portyán mindig várnak feladatok is, melyeket az őrsnek teljesítenie kell. Ezért célszerű, hogy mindig felkészülve induljatok portyázni. Legyen nálatok minden, amire egy cserkésznek szüksége lehet. Ha tüzet kell rakni, akkor nem kifogás, hogy nem mondta senki, hogy kell gyufát hozni. Ugyanis gyufának mindig lennie kell nálatok, ha portyára mentek. Ugyanez érvényes a késre, spárgára, ragtapaszra, ceruzára stb. (nézd meg az egyéni felszerelést a Táborozás címszó alatt).

Lehet, hogy a Portya útja előre be van jelölve egy térképen, de az is lehet, hogy útjeleket vagy útleírást kell követnetek. Mindenesetre nagyon fontos, hogy jól figyeljete meg az utat. A legjobb, ha felváltva dolgoztok; az egyikőtök olvassa a térképet és mondja az irányt, a másik pedig ellenőrzi, hogy jó irányba haladtok-e. A többiek ilyenkor foglalkozhatnak mással, pl. lehet őrsi indulót költeni, titkos levelet megfejteni, stb.

Sohasem tudhatod előre, hogy milyen hosszú lesz a portya, ezért ne rohanjatok, de érdemes egy szaporább tempót tartani. Aki csak bandukol, azzal könnyen előfordulhat, hogy mire besötétedik még nem ér célba, vagy már nincs állomás ott, ahova megérkeztek. Ezért igyekezzetek az állomásoknál enni és a szükségleteiteket elvégezni, és nem menetközben mindenki kedvéért külön-külön megállni, mert akkor nem tudtok haladni. Az utóbbi időben elterjedt a mobiltelefon használata a portyákon. Az őrsök értesítik egymást, hogy milyen állomások vannak, mi a feladat, hol lehet rövidíteni, stb. Ezek a "jószándékú" tanácsok a portya lényegét veszik el, mégpedig azt, hogy váratlan helyzetekben is fel kell tudnod találni magad. Nem is beszélve arról, hogy a versenyszellemet tönkreteszi, és ugyanakkor előnyben részesíti egyiket-másikat. Ezért a mobiltelefonodat csak vész helyzetben használd, egyébként kapcsolj ki.



A portyával ellentétben a túrázásnak a következő jellemzői vannak:

- inkább idősebbek, vándorcserkészek számára van
 - lehet több hetes, akár külföldön is
 - nincsenek állomások, viszont a túra minden napra tartogat valami meglepetést
 - az útvonalat a résztvevők maguk állítják össze; szálláshelyek nincsenek előre lefoglalva, hanem délután 3-4 óra felé kezdik el keresni a táborhelyet arra az éjszakára
 - az egész felszerelést maguk viszik, az élelmiszert útközben vásárolják
 - túrázni persze lehet biciklivel vagy kenuval is
- Amit a cserkészletben éveken keresztül tanultál, azt itt mind használni tudod.

Teljesítmény túra:

Ez főleg gyakorlott és jó edzett cserkészeknek való, és ilyenkor nagyon fontos, hogy előtte is edzed magad, és hogy a felszerelésed is rendben legyen.

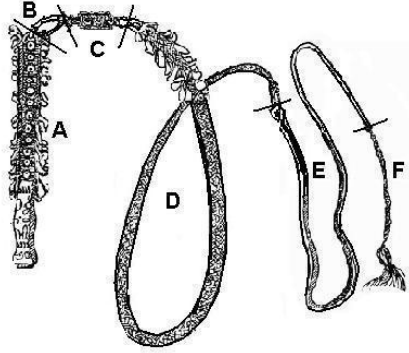
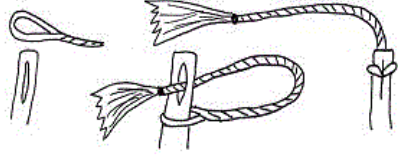

TIPP:

A kulacsodba mindig sima vizet tölts! Vagy próbáltál már kólával vagy málnaszörppel fogat mosni, sebet tisztítani vagy levest főzni? **A következő 100 tippet a túrázáshoz szerezd meg magad a táborokban és a portyákon.**

Ostorozás

Az ostor szinte minden olyan népnél létezik, amelyek állatokat tartottak. Magyarországon a csikósok még a mai napig is használják a karikás ostort. De az ostor nem csak munkaeszköz, hanem fegyver is. Rózsa Sándor betyárjai ostort használtak, hogy más lovasokat lerántsanak a lóról, illetve drótot fontak a végébe és úgy csaptak az ellenfél arcába. Az ostort, mint szakrális eszközt is használják, mégpedig télűzéskor.

Több magyar eszköznek is sajátossága, hogy egy eszköznek három működési köre is van: munkaeszköz, fegyver és szakrális kellék. Ilyen például a fokos is.

	<p>A karikás ostor részei</p> <p>A: nyél, amely fából van, faragásokkal díszített</p> <p>B: nyakló, amin forog a test</p> <p>C: vendégnyak, 1-7 darab is előfordulhat. Bár súlyt ad az ostortestnek, mégis inkább dísznek számít.</p> <p>D: test, amely bőrből van fonva. Vastagon kezdődik és elvékonyodik. Ez az ostor titka.</p> <p>E: csapósíj, amely a testbe befont, vagy a hurokra erősített vékony bőrsíj.</p> <p>F: sudar, madzagból sodort bolyhos vég.</p>
	<p>A sudar felkötése</p> <p>Mivel a sudar cserdítés közben elkopik, rendszeresen kell pótolni. A sudart sima spárgából kötöd úgy, hogy megfelezed, és a két végét összesodrod. Vész helyzetben használhatsz sima spárgát is, melynek a végére csomót kötsz.</p> <p>Sudar nélkül ne használd az ostort.</p>
 <p>gulyás</p> <p>kanász</p> <p>csikós</p>	<p>Cserdítések</p> <p>A gulyás talán a legismertebb cserdítés és nagyon hangos. Az ostort a forgatás irányával ellentétesen visszarántod, ami által a sudar kicsap és nagyot durran. A durranás azért van, mert a sudar ebben a pillanatban felgyorsul a hangsebesség fölé és egy hangrobbanás keletkezik.</p> <p>A kanász szintén nagyon hangos. Arra ügyelj, hogy az ostor valóban előtted csattanjon, ne pedig a hátad mögött vagy a földön.</p> <p>A csikós a legnehezebb technikájú, nem annyira hangos, viszont az állatok terelésére alkalmas.</p> <p>A körben mozgó ostort rövid csuklómozgással felgyorsítod, ami által elől csattan. Leginkább ahhoz a mozdulathoz hasonlít, amikor egy lapos kővel kacsázunk a víz tetején.</p> <p>Tanulj meg te is legalább egy módon cserdíteni, mégpedig jobb és bal kézzel is. Vigyázz, hogy senkit ne csapj meg ostorral.</p>

Néptánc

A magyar néptáncművészet nagyon gazdag. Tanuld meg az alaplépéseket, figurákat, és hogy melyik tájegységnek mi a jellegzetessége. Ezt általában a regős cserkészletben vagy egy táncsoportban tudod megtanulni. Manapság a világhálón is rengeteg anyag van. A néptáncot az 1920-as években kezdték el kutatni.

Legrégibb táncaink:

1. Lánc-, füzér- és körtáncok
2. 16.-17. századi fegyvertáncok
3. 18.-19. századi verbunkos és csárdás az újabb korszakot képviselik

a. leánykörtánc	Énekszóval járják. Karikázó: zárt, szabályos körben járják, énekszóra. Tempója lassú és friss csárdás.
b. vegyes körtánc	Az erdélyi "Magyar" és körcsárdás. Kifejezetten mulatsági táncok, soha sem énekelnek hozzá.
c. fegyvertáncok	Hajdútánc: fegyver/kard, szekerce forgatásával táncolták egyedül vagy csoportban. Dudával, töröksípval és hegedűvel kísérték. Kanásztánc: átalakult maradványa a botoló és a kanásztánc. Ugrós: eszköz nélküli tánc, lakodalmi menettánc. Szóló, páros vagy csoportos tánc. Dús: rábaközi ugróstánc.
d. legényes	Kalotaszeg és a Mezőség vidékének férfitanca. Járják szólóban vagy csoportosan. A nők a tánc alatt csujogatnak.
e. régi páros táncok	Ilyen tánc a lassú magyar, a kettős, a gyimesi csángók táncai.
f. verbunk	Toborzó tánc, a verbuválás korszakából való. Korábban kötetlen tánc volt, később táncvezető irányította. Csoportosan táncolják.
g. csárdás	Nevét, nemzeti jellegét a reformkorban nyerte el. Leginkább kétlépéses, illetve lüktető hullámváz, félrefordulás vagy átvetős motívum jellemzi.



Tájékozódási futás

A tájékozódási futás ma már olimpiai sport. A lényeg az, hogy térkép és iránytű segítségével meg kell találni minél több állomást az erdőben, persze időre és futva. Tehát ez egy olyan sport, ami a cserkészek számára is alkalmas. Több fajtája is van.

Standard

Az állomások egy pályán vannak kihelyezve. Minden állomást el kell érni, de az utat mindenki maga választja. Árkon-bokron átvágni persze szabad. A leggyorsabb nyer.

Pontokra

Sok állomás van kirakva. Minél messzebb van egy állomás, annál több pontot ér. Egy megadott időn belül kell minél több pontot szerezni. Az nyer, aki a legtöbb pontot gyűjtötte. Egyforma pontszámnál a gyorsabb idő nyer. Azt, aki az időkeretet túllépi, pontlevonással büntetik.

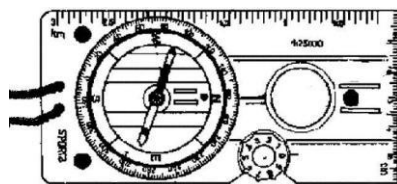
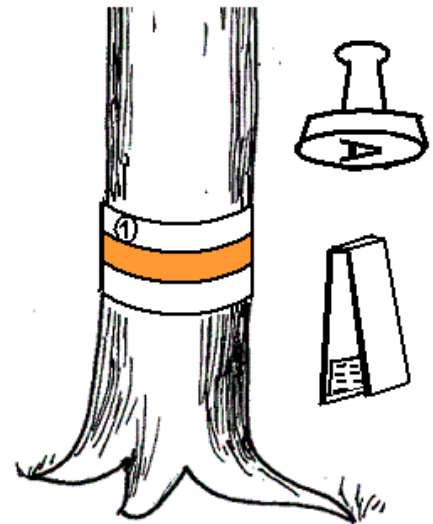
Csillag

Az állomások csillagformában vannak elhelyezve, azaz mindig vissza kell menni a kiindulóponthoz és onnan indulni a következőhöz.

Az állomás és a szöges csipesz

Az állomásokat általában valamilyen színes szalaggal jelölik, és rajta van az állomás száma, hogy ellenőrizni tudd, hogy jó helyen jársz-e. Rajta van a dátum is, hogy nehogyan összetévedsz egy régi versenynek az állomásával. Az állomásokat egy kicsit eldugják, legalábbis úgy, hogy ne lehessen már messziről észrevenni.

A tájékozódási futásnál minden állomáson lóg egy csipesz sok kis szöggel. Ezzel kell kilyukasztani a menetlapot, ami igazolja, hogy valóban ott jártál. Szöges csipesz helyett használnak pecsétet vagy speciális lyukasztót is.



Tájékozódási futásnál a laptájélot általában csak arra használják, hogy a térképet betájolják. Hosszabb tájolásokra nincs idő.

Egyéb hasznos, érdekes gyakorlati tudnivalók

A kerékpár részei



Módszertani játékok

A testneveléshez módszertani játék nem szükséges, hisz maga a sport is egy nagy játék és kihívás. Inkább arra törekedjétek, hogy jó kedvvel és szívesen mozogjanak a cserkészek. Ehhez ötletes játékok, kalandos portyák és izgalmas versenyek kelljenek. De ugyanakkor fontos a rendszeresség és a kitartás, mert enélkül nem lehet eredményt elérni sem a sportban, sem a néptáncban, sem az íjászatban vagy az ostorozásban.

Váltóversenyek

Ezek főleg nagy tömeg esetén alkalmazhatók. Egy csoport legkevesebb 3, legtöbb 20 cserkészből áll. A csoportot kétfelé is lehet osztani, vagy indulhatnak egy oldalról, és futás közben meg kell kerülniük egy fordulópontra. Az a csoport, amelyik kész, az leül. Ebből lehet látni, hogyha végeztek. Fontos az is, hogy a váltások szabályosan történjenek, és a következő ne induljon el túl hamar. A váltóversenyek változatossága abban rejlik, hogy milyen akadályok rejlenek benne: pl. futni, hátrafelé futni, négykézláb futni, békaugrással, egy lábon, talicskázva, zsákban ugrással, rákmenetben, krumplit vinni egy kanálon a szájban, súlyt cipelni, bottal labdát hajtani, stb.

Ezenkívül lehet a fordulónál is feladatot szabni: egy pohárban vizet vinni és beleönteni egy üvegbe. Kinek lesz előbb tele az üvege? Gyertyát gyújtani minden alkalommal. Kinek ég el előbb az összes gyertyája?

Tízszor megpördülni és visszafutni (aki még bír).
Megkötni egy megadott csomót.

Vagy lehet csoportosan is futni: hordággal, ló és lovag módjára, talicskázva, betegszállítással, összekötött lábakkal, hosszú deszkán állva, stb.

Sötétben is lehet váltóversenyt szervezni. Ilyenkor a fordulópontra gyertyával jelöljük ki.