

Femkamp / Teamträning

Förslag på övningar/stationer. De går med fördel att blanda femkampsövningarna med teamträning aktiviteter. Dessa moment ingår i ert paket. Se även ytterligare övningar på tillvalslistan.

FEMKAMPSGRENAR:

Bågskytte Skjuta pilbåge mot måltavla

Kastyxa Kasta yxa mot måltavla

Blåsrör Skjuta pilar med ett rör.

Rubberrun Gummirep som fästes med sele runt magen, gå så långt som möjligt innan ni åker bakåt igen.

Höghöjdslinan 5 meter upp i träden. **Endast på Vigelsjö Gård**



Däckbanan Ta Er i mellan däck och stigbyglar. **Endast på Vigelsjö Gård**

Uppdrag Deltagarna får ett antal uppdrag att utföra

Elden Göra upp eld utan tändstickor

Teamskidor Stafett med träskidor

Team stege Laget skall tillsammans stötta en stege och klättra över.





TEAMBUILDING ÖVNINGAR:

- Teampussel** 1 x 1 m alla deltagare ska lägga pusslet tillsammans
- Nätet**  Alla deltagare ska igenom nätet utan att vidröra några trådar
- Bommen** Alla deltagare ska ta sig över en lina i midjehöjd utan vidröra linan 
- Alle man ombord** Alla deltagare ska stå på en liten plattform tillsammans
- Land i sikte** Deltagarna ska bygga en bro mellan två plattformar
- Roslagskanalen** Deltagarna ska gå över en "flod" på varsin platta
- Fyrkantsrepet** Med ögonbindel ska deltagarna göra en fyrkant av ett långt rep
- Stocken** Deltagarna får en uppgift som skall lösas utan att ramla av Eller använda ord
- Tändstickorna** Deltagarna får olika knep att lösa
- Memory** Deltagarna får en kort tid se olika saker som dom sedan ska komma ihåg
- Vattenröret** Fyll röret med vatten så fort som möjligt....(Man blir blöt...)
- Rosetten** Deltagarna ska av två rep knyta en rosett utan att använda händerna
- Däckstolpen** Deltagarna skall med hjälp av varandra stapla däck på en hög stolpe