

# Beskrivning mångkampsgrenar

## Stjärngrenar

### **Bungy run\***

Man är två som tävlar i varje omgång, på en uppblåsbar bana med ett numrerat mitträcke med kardborreband på. Man har en markör med kardborreband och ett bälte runt midjan med två starka gummiband i och ska med ren vilja och benstyrka ta sig så långt man kan och sätta ner sin markör innan man slits tillbaka. Skratt utlovas! Bäst av tre omgångar har vunnit.

### **Sumobrottning\***

Brottning i sumodräkter, frisyser och "handskar" på mattan, den är i två delar med kardborreband. Utmanarna står på varsin sida av mattan, barfota. Faller någon eller kommer med en fot utanför mattan så har denne förlorat. Kör först till tre vinster (bäst av fem).

### **Känguruboxning\***

Boxning i kängurudräkter med jättehandskar, samma regler som i sumobrottningen :)

### **Gladiatorkamp\***

Som i tv-programmet står två deltagare på varsin plattform med hjälm och en varsin stor "tops", man ska få ner sin motspelare. Man börjar med armarna raka (låg tyngdpunkt) och ska boxa ner den andre, men måste hålla i båda handtagen och får inte putta ned den andre med bara änden. Den som ramlar ner först eller kliver på den andres plattform har förlorat. Bäst av 5 matcher.

## Övriga grenar

### **Luftgevär, dragkamp och blåsrör, samt:**

#### **Blinde man**

De två lagen ska ha ett varsitt rep som sitter ihop. Alla har ögonbindlar på sig och håller i repet. De ska samarbeta och på instruktörens kommando göra en geometrisk figur. När de känner sig klara lägger de ner repet och när det ligger får de inte flytta det! Då får de ta av ögonbindeln och kolla efter, instruktören är domare och avgör vem som gjort figuren bäst. Detta görs tre gånger.

#### **Twin Towers**

Det är en back med röda och en med blå klossar. Man ska bygga så högt som möjligt på t.ex. 3 min, när tiden är ute ska alla backa ett steg och det lag vars torn som står kvar högst har vunnit. Inte så lätt som man tror!

### **Ryska lådan**

Precis som en rysk docka, fast i stor låd-modell, där alla i laget ska lyckas ställa sig på lådan innan man lyfter bort den för att under hitta en mindre. När alla lyckats komma upp på den så finns det så klart ännu en mindre, o.s.v.

### **Jättepussel**

Två lag får ett varsitt stort pussel med pusselbitar i olika former och ska lägga ett visst antal figurer på så kort tid som möjligt. För varje omgång väljer man en som ska förklara för resten av laget hur bitarna ska läggas, utan att peka eller avslöja vilken figur som pusslet kommer att föreställa. En kul och rolig samarbetsövning! (Välj t.ex. att sex pussel ska läggas och välj redan innan vilka sex personer, 1-6, som ska förklara dem.) Instruktören ska vara med och kolla så att pusslet stämmer innan lagen får fortsätta med nästa. Figurerna kan vara t.ex. fiskar, rävar och kaniner. En rolig samarbetsövning!

### **Repknopen**

Man är i två lag, med ett varsitt rep fäst med ena änden vid ett träd. Varje rep har flera knutar på sig och alla deltagare sitter fast i andra änden på sitt rep med en karbinhake. På så kort tid som möjligt ska laget, utan att kunna komma loss från repet, lossa på knutarna och ta sig igenom för att i samlad trupp ta sig fram på repet till trädet.

### **Mattegåtan**

Har du bra sifferminne? Ni kommer på plats att få reda på antalet glaskulor i ett rör, och lagen ska sedan välja att ta 1-3 kulor vardera gång, men den som tar sista kulan förlorar. Svårare än det låter!

### **Pilbåge**

Vem är lagets Robin Hood? Pilar skjuts mot en poängtavla, laget med högst gemensam poäng vinner.

### **Stafetten**

Alla i laget ska vara klara med en uppgift innan de får gå vidare till nästa!

Sågbockar, såg och två brädor. Alla i laget ska såga loss en varsin bit från brädan oavsett storlek men alla måste såga en egen bit, (liten rekommenderas) de andra får hjälpa att hålla i sågbock & bräda.

Två stubbar, två hammare och en spik per deltagare. Varje person ska spika i en varsin spik helt. Jättefötter. Lagen väljer ut fem personer som ska gå en sträcka instruktören markerat ut.

Alla ska köra eller sitta i en form av skottkärra, men den som styr har ögonbindel så det är den som sitter som förklarar vägen medan resten av laget försöker hålla tyst. Det står några koner i en rad och man ska gå slalom och vända runt konen längst bort och komma tillbaka i slalom så att nästa två kan ta över.

Jättesäckar - minst två personer i taget ska hoppa säck i en bana.

Laget som gjort alla stafettgrenar klara först har vunnit!