



Femkamp / Teamträning

Förslag på övningar. De går med fördel att blanda femkampsövningarna med teamträning aktiviteter.

FEMKAMPSGRENAR:

Bågskytte	Skjuta pilbåge mot måltavla
Kasta yxa	Kasta yxa mot måltavla
Blåsrör	Skjuta pilar med ett rör
Bungeerun	Gummirep som fästes med sele runt magen, gå så långt som möjligt innan ni åker bakåt igen.
Däckbanan	Ta er i mellan däck
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 med ett rep.

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 tillsammans stå på en liten plattform
Brandmannen	Deltagarna ska flytta vatten mellan 2 ställen på huvudet
Land i sikte	Deltagarna ska bygga en bro över bäcken eller två plattformar



Skottkärrarace	Deltagarna blir en levande skottkärra
Fyrkantsrepet	Med ögonbindel ska deltagarna göra en fyrkant av ett långt rep
Huvud och svans	Deltagarna måste tillsammans flytta sig från ställe till ställe
Memory	Deltagarna får en kort tid titta på olika saker som dom sedan ska komma ihåg
Vattenröret	Fyll röret med vatten så fort som möjligt....(Man blir blöt...)
Däckstolpen	Deltagarna skall med hjälp av varandra stapla däck på en hög stolpe

Pris femkamp/teambuilding: 200 sek p.p., min. 6 personer. Tid ca. 2 timmar.