

TL-mästarna



TL-mästarna är aktiviteter inspirerat av TV-programmet "Mästarnas Mästare". Målet med tävlingen är att ha en serie deltävlingar där varje deltagare får poäng för prestation. Övningarna är varierade för att alla ska kunna delta och utmanar teknik, balans, pricksäkerhet, uthållighet och klurighet. Vi presenterar två deltävlingar som kan användas som rastaktiviteter eller som deltävlingar i TL-mästarna där alla deltävlingar räknas ihop och där finalister utses.

Kendama

Material: Kendamas, konor.

Alla deltagare ska befinna sig inne i ett litet markerat område. Varje deltagare får en Kendama (snöret ska hänga löst). Bollen ska balanseras på ena sidan. Lagkaptenen ropar klara-färdiga-gå! Om deltagaren tappar bollen från toppen åker hen ut och måste lämna området. Det är endast tillåtet att hålla i handtaget, inte i bollen. Det är tillåtet att putta till de andra motspelarna med höften eller axeln, men INTE med armarna. Om en deltagare blir utknuffad utanför området, är hen också ute.

Vinnare är den som är sist kvar i ringen med sin boll kvar på Kendaman.

Om ni inte har tillräckligt många Kendamas, spela i två omgångar. De tre som är kvar sist i vardera grupp möts i en final.

Speedstacking

Material: Speed stacks.

Spelet går ut på att på kortast tid stapla muggar till tre torn, upp och ner. Lägg ut spelplanen på en plan yta. Fördela muggarna i tre staplar 3-6-3.

Efter att du startat tiden ska du så snabbt som möjligt bygga upp tre torn. Till vänster ett torn med två muggar i botten, i mitten ett torn med tre muggar i botten och till höger ett torn med två muggar i botten. När alla är uppbyggda ska du systematiskt ta ner dem igen. Stoppa tiden!

Alla spelar individuellt, snabbaste tid vinner.

Vill du veta mer om speedstacks? Gå in och kika på <http://www.speedstacks.se/>

