



AdrenaLina
Integracja



OPIS KONKURENCJI TEAMBUILDINGOWYCH

Pal Tuhajbejowicza - zabawa polega na wspięciu się na specjalnie przygotowany pal przywiązany do lin. Jeden z uczestników ma za zadanie wspiąć się jak najwyżej, zaś reszta grupy musi tak napinać liny w różnych kierunkach, by utrzymać pal w pozycji pionowej.

Nienapięty most - konkurencja polegająca na przejściu mostu linowego. Trudność polega na tym, że uczestnicy muszą sami naprężyć liny w taki sposób, aby przejście było możliwe. Zadanie odbywa się z asekuracją, więc jest w pełni bezpieczna.

Wieża strachu - jeden z uczestników wchodzi na skrzynki, zaś grupa podaje mu kolejne, które musi umieszczać pod sobą, wygrywa ta grupa, której uczestnicy ustawią najwyższą wieżę ze skrzynek. Osoba wspinająca się jest asekurowana przez instruktora.

Robaczek - uczestnicy ustawiają się na skrzynkach, których jest mniej niż biorących udział w zabawie. Osoba, która znajduje się na końcu musi podnieść ostatnią skrzynkę i podać do prowadzącego, który ustawia ją z przodu, po czym cała grupa przechodzi na kolejne skrzynki tak, aby ostatnia znów pozostała pusta. Jeśli któryś z uczestników dotknie ziemi, doliczane są punkty karne. Konkurencję wygrywa grupa, która w najkrótszym czasie pokona wyznaczony przez instruktora dystans.

Zamiana - uczestnicy ustawiają się na skrzynkach z kolejnymi numerami, a ich zadaniem jest jak najszybsza zamiana miejsc np. na polecenie instruktora osoba z numerem 1 zamienia się miejscami z osobą z numerem 5. Podczas zamiany żaden z uczestników nie może dotknąć ziemi.

Supetek - na przygotowanym wcześniej stanowisku znajduje się pęk splątanych ze sobą lin, z których każdy koniec zawiązywany jest na dłoni jednego uczestnika. Grupa musi tak przechodzić przez liny, aby w jak najkrótszym czasie rozwiązać węzły, przy czym żaden z uczestników nie może puścić swojej liny.

Przeciąganie liny - środek liny, oznaczony wstążką musi zostać przeciągnięty w jedną lub drugą stronę poza wyznaczoną przez paliki strefę. Konkurencję wygrywa grupa, która nie tylko wykaże się największą siłą, ale najbardziej zgranym zespołem.

Przeciąganie samochodu - zespół ma za zadanie w jak najkrótszym czasie przeciągnąć samochód na wyznaczony przez instruktora dystans.

Niemy głuchy telefon - to konkurencja sprawdzająca komunikację w grupie. Uczestnicy ustawiają się jeden za drugim, a instruktor pokazuje ostatniej osobie prosty rysunek. Po kolei każdy "rysuje" dany kształt na plecach osoby, która stoi przed nim. Pierwsza osoba rysuje kształt na piasku lub tablicy, po czym porównuje się kształt pokazany przez instruktora z obrazem powstałym po przejściu przez niemy telefon.

Pajęcza sieć - pomiędzy dwoma drzewami lub słupami rozpięte są liny na kształt pajęczej sieci. Zadaniem uczestników jest przejście z jednej strony pajęczyny na drugą, bez dotykania lin. Przez każdy z otworów może przejść tylko jeden uczestnik, przy zadaniu ważne jest więc obranie odpowiedniej taktyki i ustalenie, kto przechodzi przez większe i mniejsze otwory, kogo można przenieść górą i w jakiej kolejności to zrobić, by uzyskać najlepszy czas.

Labirynt - pomiędzy drzewami lub palikami, na wysokości kostek rozpięte są liny z dzwoneczkami. Kolejne osoby, z zawiązanymi oczami przechodzą przez labirynt lin tak, by jak najrzadziej poruszyć dzwoneczki. Zadaniem grupy jest kierowanie kroków osoby, która przechodzi przez labirynt.

Teambalans - uczestnicy dostają planszę, na której znajduje się pięćczka i labirynt. Do planszy przywiązane są liny, a zadaniem uczestników jest takie balansowanie planszą trzymaną za końce lin, by umieścić pięćczkę w otworze.

Wbijanie gwoździ - konkurencja czasowa, w której określona ilość uczestników, w danym czasie musi wbić jak najwięcej gwoździ w pień.

Konkurs drwali - uczestnicy dostają piłę "moja-twoja" i mają za zadanie w jak najkrótszym czasie przepiłować przygotowany bal.

Siłacze - każdy z członków grupy kolejno, otrzymuje polano, który musi utrzymać na wyciągniętych przed siebie rękach przez jak najdłuższy czas. Wygrywa zespół, którego wszyscy członkowie, w sumie utrzymają polano najdłużej.

Pijak - sztafeta, w której uczestnicy okręcają się kilkakrotnie wokół butelki postawionej na ziemi, po czym biegną do mety, gdzie po klepnięciu kolegi z grupy, przekazują mu prowadzenie. W konkurencji liczy się czas, w którym cała grupa pokona tor.

Hydraulik - uczestnicy dostają elementy instalacji PCV, które mają połączyć w taki sposób, by przelać wodę z jednego miejsca w drugie. W zadaniu ważna jest strategia, gdyż nieudane próby wydłużają czas wykonania zadania.

Malarz - konkurencja, w której jedna z osób wisząc na linach, ma za zadanie namalować obraz. Dodatkową trudnością jest to, że malarz musi malować według wskazówek grupy stojącej na dole. Odmianą tej konkurencji jest malowanie obrazu na sztalugach, gdy malarz odtwarza znany obraz, a grupa ma za zadanie zgadnąć jego oryginalny tytuł i autora.

TANGRAM - odmiana popularnej gry, w której olbrzymie klocki należy ułożyć w sposób wskazany przez instruktora. Wygrywa grupa, która ułoży wymagany kształt w jak najkrótszym czasie lub w określonym czasie ułoży najwięcej kolejnych kształtów.

Nauka liczenia - to konkurencja, która wymaga sprawności, zwinności i spostrzegawczości, najważniejsza jest jednak komunikacja między członkami grupy. Jeden z uczestników wchodzi na odgrodzony palikami teren. Na ziemi znajdują się talerzyki z kolejnymi numerami, zaś zadaniem uczestnika jest jak najszybsze dotknięcie wszystkich talerzyków w kolejności od 1 do 30. Członkowie grupy nakierowują liczącego na kolejne numery wskazując ich położenie.

Trójkąty - uczestnicy łąpią oburącz związaną dwoma końcami linę i stają w okręgu. Instruktor pokazuje wybrany kształt liderowi, a on, stojąc w środku musi w taki sposób udzielać wskazówek członkom swojej grupy by lina utworzyła kształt z obrazka. Zadanie ćwiczy komunikację w grupie, gdyż lider może używać jedynie słów.

Sztafeta z jajkiem - każdy z członków grupy musi pokonać przygotowany tor trzymając jajko na łyżce, po czym przekazać je kolejnemu uczestnikowi. Upuszczenie jajka powoduje, że konkurencję należy zacząć od początku. Liczy się najlepszy czas osiągnięty przez całą grupę.

Bieg w workach - popularna zabawa dla uczestników w każdym wieku. Kolejno uczestnicy pokonują wyznaczony dystans, po czym przekazują worek kolejnej osobie. Liczy się czas osiągnięty przez całą grupę.

Bieg więźniów - członkowie grupy połączeni są w pary w taki sposób, że prawa noga jednej osoby, powiązana jest z lewą nogą drugiej osoby. Zadanie polega na jak najszybszym pokonaniu dystansu przez wszystkie pary.

Transporter - konkurencja może odbywać się w miejscach z dostępem do wody. Uczestnicy otrzymują rurę PCV z wywierconymi otworami oraz znajdującą się w środku piłeczką. Zadaniem grupy jest jak najszybsze przetransportowanie wody do rury i takie zatykanie jej otworów, by piłeczka wypłynęła na powierzchnię.

Rodeo - pomiędzy dwoma drzewami, na linie umieszczona jest beczka imitująca byka. Sposób zamocowania beczki sprawia, że jest ona niestabilna, a zadaniem uczestników jest jak najdłuższe utrzymanie się na wiszącej beczce. Pod beczką, dla bezpieczeństwa uczestników umieszczone są materace.

Biathlon letni - czterech uczestników staje na specjalnych nartach z "wiązaniami". Zadaniem narciarzy jest pokonanie wyznaczonego dystansu w jak najkrótszym czasie. Im bardziej zgrany zespół, tym jazda na nartach jest łatwiejsza, gdyż wszyscy muszą jednocześnie podnosić prawą lub lewą nogę i przesuwać narty do przodu. Konkurencja może być połączona na jednym stanowisku ze strzelnicą.