



SVERIGES OLYMPISKA
KOMMITTÉ

ROLIGA IDROTTSGRENAR

- Säckhoppning: Vem hoppar snabbast en sträcka på 20 m?
- Stövelkastning: Stå bredbent och slunga iväg stöveln mellan benen över ryggen. Vem kastar längst?
- Kräftfotboll: Dela upp er i olika lag. Sedan ska ni spela fotboll på alla fyra, med magen uppåt.
- Dragkamp
- Par-löpning 60 meter: Dela in er två och två. Stå bredvid varandra och låt knyt fast ett snöre runt benen så att ett ben sitter fast med din partner, och ett ben är fritt. Sedan ska ni springa tillsammans en sträcka på 60 meter.
- Parhopprep: Dela in er två och två. Varje par ska ha två hopprep. Ta ändarna på repen så att ni båda håller i båda repen, därefter ska ni hoppa hopprep samtidigt som ni tar sig framåt.
- Volleybollturnering med ballong
- Skostafett: Alla lägger sin ena sko i en hög. Dela in er i olika lag. Sedan gäller det för första personen i varje lag att hoppa på ett ben fram till högen, leta rätt på sin sko och ta på sig denna. Sedan ska han/hon hoppa tillbaka på andra benet och växla till nästa person.
- Klädnypetävling: Sätta upp 20 klädnypor på så kort tid som möjligt
- Kasta spjut med sugrör: Här behövs sugrör och ett måttband. Alla kastar ett kast. Kasten mäts och adderas ihop.
- Bomullskul-stötning: Här behövs bomullstussar och ett måttband. Liksom ovan, kastar alla ett kast och sedan adderas resultaten ihop.
- Svampkramning: Här behövs hinkar med vatten, tvättsvampar och litermått. De tävlande ska doppa svampen i en hink med vatten, krama ur i litermått, sammanlagda volymen blir resultatet.
- Strutdribbling: De deltagande ska med en strut framför ansiktet dribbla mellan koner på tid. Tiderna räknas sedan samman. För detta behövs en fotboll, koner samt en strut.
- Skidskytte: Gör en slinga som man antingen åker skidor eller tar sig fram på annat vis, längs slingan gör ni en skjutvall med t ex koner. Kasta prick med snöbollar.
- Backhoppning: Hoppa så långt som möjligt från en bänk.
- Konståkning: Bilda team och gör ert eget konståkningsprogram gruppvis.