

Aktiviteter Mænds Motionsdag

Mænds motionsdag består af 6 forskellige øvelser som skal afvikles på tid, hurtigste tid på en aktivitet giver 1 point næst hurtigste tid giver 2 point osv. op til 10. pladsen herfra gives 10 point.

Det hold som opnår færrest point får de første placeringer.

Opgave: Skovsav

Holdet skal først placere en træstamme i savblok, derefter med skovsav skærer en skive på ca. 5 cm.

Der er 2 mænd skal trække saven og en mand som holder træstammen og kan være vejleder.

Når skiven er skåret lægges træstammen igen på jorden og saven afleveres ved start og tiden stoppes.



Opgave: Traktordæk

Holdet skal sammen vende traktordækket et antal gange fra startpunkt til markeret vendelinje, derefter vende traktordækket så det igen kommer tilbage til startpunkt.

Holdet skal gennemføre opgaven enkeltvis (skiftes til det) eller samlet (samtidig hele holdet)



Opgave: Osten

Holdet skal løfte en golfbold 3 gange via snorrestræk og en træring fra bunden og op til øverste hul.

De 2 mænd som skal trække i snorene skal have bind for øjnene og den 3. mand skal dirigere de 2 blinde mænd uden om alle hullerne, falder golfbolden gennem et hul før tid startes forfra.

Man må godt skifte efter hver gennemført tur.



Opgave: Farvede klodser

Hvert hold får 7 farvede klodser (vist på skitse) ved punkt A, det er nu holdets opgave at flytte de 7 klodser via punkt B og til punkt C i den rækkefølge som er vist på skitse.

Gældende regler er klodserne må kun flyttes 1 af gangen fra punkt A til punkt B eller punkt C, der må også godt flyttes fra punkt C til punkt B eller punkt A.

Der må kun være en mand som af gangen som løber/går mellem punkterne, når klodserne ligger ved punkt C i korrekt rækkefølge og er godkendt skal de igen flyttes tilbage til punkt A i den rækkefølge som i startede med.



Opgave: Åget

Holdet skal med en rundstok (Åget) fastgøre et reb på midten og derefter binde en kort rundstok åledes at en mand kan sidde på rundstokken unde at rører græsset.

Når delene er bundet sammen skal 2 mand bærer Åget og 1 mand skal bæres siddende på rundstokken, i skal bære personen fra start til vendepunkt og retur til start (der må godt byttes ved vendepunkt)

Når i er ved start igen skal delene skilles ad igen i 3 dele.



Opgave: O-løb

Hvert hold skal gennemfører et O-løb (ca. 1,5 km.) med 6 poster, der er et spørgsmål ved hver post som skal løses og klippes korrekt sted på startkortet.



Der vil også være aktiviteter for tilskuere, koner/kæresten og børn

Vi opstiller en hoppeborg og der vil være Osten samt 2 stk. Sumo dragter



Glæder os til at se jer

Vordingborg Firma Sport

Ingolf Petersen