

Kompendium for the Amazing Race

Deltagerne på The Amazing Race har gennemført øvelser, til optimering af holdsammensætninger. De er blevet undervist i, hvordan den optimale holdsammensætning er afhængig af gruppe-medlemmernes forskellige kompetencer, og hvordan disse sættes i spil for at opnå et mål.

Derudover er deltagerne blevet introduceret til forskellige klassiske adventure race discipliner, herunder sejlads, skydning, orienteringsløb, cykling, løb mm.

Deltagerne har prøvet flere løbstyper, i hold sammensat ud fra kursisternes nye viden om holdsammensætning og gennemført et 100 km langt adventure race på 18 timer.

Lørdag

Navnelege:

Heppenavneleg

Heppenavneleg er en navneleg hvor alle hilser på hinanden, og derefter leger de sten, saks og papir.

Taberen skal gå bagved vinderen af sten, saks, papir og heppe på vinderen. Vinderen skal nu finde en ny at lege sten saks papir med. De starter med at hilse på hinanden og igen vil taberen + hans/hendes følge nu skulle heppe på den nye vinder.

Byttenavneleg

Man går rundt og hilser på hinanden, den man hilser på bytter man navn med. Man skal hilse på min. 3 personer inden legen begynder. dvs man har skiftet navn 3 gange. Legen går nu ud på at finde sit eget navn igen og derved kunne gå ud af legen. Det lykkes næsten aldrig at alle får deres navne igen.

Speeddating -tænke huskeløb

Der stilles op i to ringe en inder og ydre cirkel ydre cirklen må ikke snakke, de må kun lytte. Der laves speeddating med 45 sek skift, så skal hele ydre kredsen sætte navne skilte på de personer de lige har mødt. Alle møder alle, da alle ser eller skal lære hinandens navne

- der skal printes alle deltagers + instruktør navne lige så mange gange som det antal der er deltager + instruktør - dvs hvis der er 16 + 4 deltager skal der printes 20 ark med alle navne

Guidet tur på vork o-løb.

I par skal alle løbe rundt på vork med et klipskort. Parret er sat sammen med en ny og en gammel deltager. De skal klippe alle 10 poster undervejs og den gamle skal fortælle den nye om, hvad det er de kommer til.

Fælles sammenskudsgilde.

Alle samles og der stilles op hvad der skal spises. Deltagerne skal medbringe en ret, der starter med ens forbogstav for at forhindre at alle medbringer det samme.

Forventningsafstemning

Alle får 5 sedler og en kuglepen. Der skal skrives hvad man forventer af sig selv på to sedler, og hvad man forventer af aktiviteterne på tre sedler. Dernæst tales om forventningerne i plenum.

Det korte natteløb

3 kort/billeder over et sted på vork bliver klippet i stykker. Gruppernes opgave bliver at samle kortet/billedet til, at de kan genkende stedet og hente de gemte soveposer.

- 3 sorte sække
- 3 billeder/kort over Vork der er klippet i stykker.

Søndag

Gruppensammensætning

Yoyo test

En yoyo test er en bestemt standardiseret bip-test. Den er til for at give et kvalificeret bud på forsøgspersonens kondital.

Når man udfører testen skal man dog også være opmærksom på testens begrænsninger. En yoyo-test vil aldrig kunne give det præcise kondital da dette kræver en måling på indåndings- og udåndingsluften af forsøgspersonen. Derudover favoriserer yoyo-testen personer, der er vant til at løbe, mens personer der normalt dyrker motion hvor overkroppen er meget i brug får et kunstigt for lavt kondital.

Rent praktisk udfører yoyo-testen ved at man opmåler en 20 meter lang bane. Denne bane skal man så løbe på en bestemt tid, der gennem testen bliver kortere og kortere. Intervallet styres af en lydfil med biplyde. Når man ikke længere kan nå at løbe de 20 meter mellem to bip kan man aflæse sit kondital på en tabel.

Et kondital fortæller hvor mange milliliter ilt et kilogram af en person forbruger pr minut. Det betyder at en person med højt kondital er god til at forbruge meget ilt i sin krop og dermed danne meget energi. Konditalet siger intet om hvor god denne person er til at omsætte energien til det arbejde (i yoyo-testen er arbejdet løb) der skal udføres.

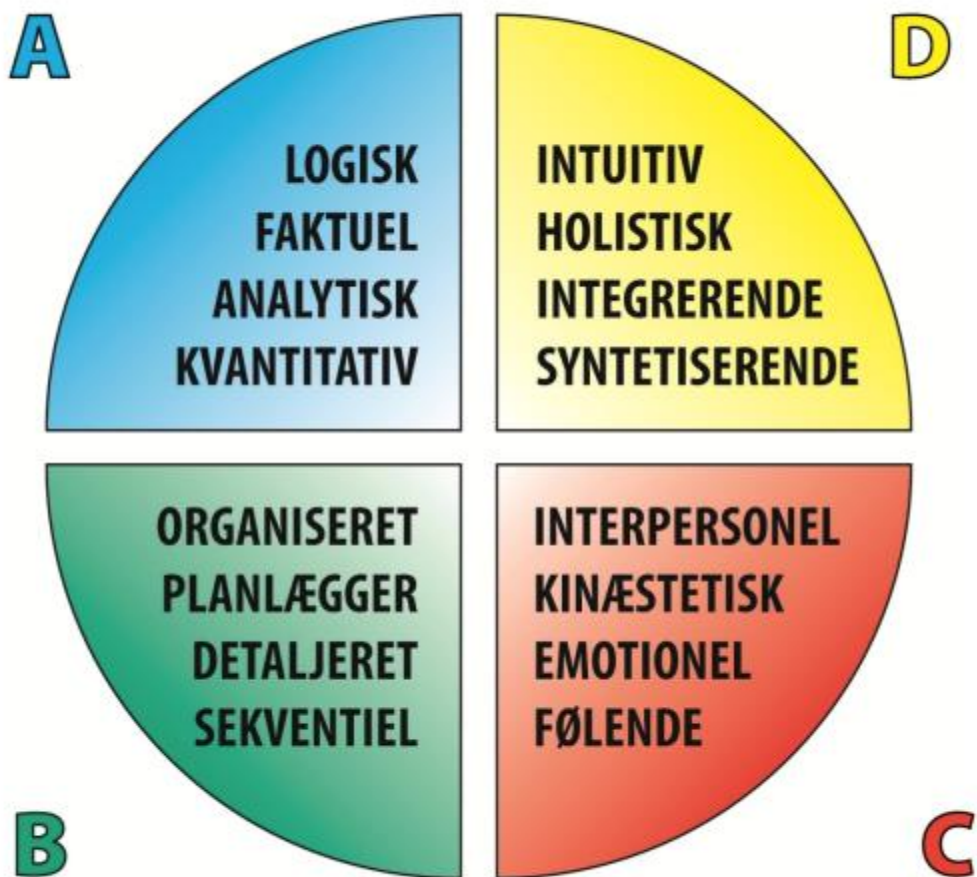
En anden test, der dog er mindre præcis, til at bestemme kondital er en Cooper test. Her skal man se hvor langt man kan løbe på 12 min.

Personlighedstest the whole brain

Alle mennesker har bestemte mønstre såsom, hvordan man folder sine hænder, lægger armene over kors eller benene, hvilken rækkefølge vi tager strømper eller sko på. Får vi til opgave at ændre på vores vaner/ præferencer vil det føles forkert.

Det er også gældende når det kommer til grupper og hvordan vi danner grupper. det er ofte efter præferencer, hvem vi kender, hvem vi finder attraktive og hvem vi ser potentiale i at få i vores netværk.

Skal man sammensætte den optimale gruppe kræver det flere forskellige typer mennesker. Derfor tager the whole brain udgangspunkt i en simpel test for optimere et teams sammensætning. Med tanken om, at der er 4 typer mennesker, hver type er styret efter hvilken del af hjernen de bruger mest.



De 4 personlighedstyper

A: Den rationelle - hvad - blå

- Logik
- God med ord
- Word
- Kontrol

B: Den praktiske - hvordan - grøn

- Forbyggende
- System
- Prikken over i - detaljeorienteret
- Planlæggeren
- Excel

C: Den relationelle - hvem - rød

- Kommunikator
- Relation
- Snakker meget
- Berøring
- Den gode ven/ kageordninger

D: Den eksperimentelle - hvorfor - gul

- Impuls

- Overraskelser
- Legebørn
- Kreativ

For at få den bedste gruppe dynamik er teorien, at man skal bruge en af hver type til at kunne løse opgaver. Dog vil det kræve åbenhed fra alle typerne for at få den bedste løsning. Det er vigtigt at lade hver person på holdet udnytte deres potentiale fuldt ud.

Styrketest - Crossfit

Materialer

- Stopur
- Sandsække/stor stub ca. 15-20 kg. 12 stk.
- Kegler 4 stk.
- Højtaler + musik

Hver person testes individuelt i kroppens fysiske og udholdenhed. Dette gøres for at danne en gruppe, hvor der er forskellige styrker, der kan være med til at trække de andre op og med videre, når det bliver fysisk hårdt.

Der laves en relativ kort workout - hvor hver person gør op med sig selv, hvor meget man vil presse sig selv. Om man giver max gas hele vejen igennem, eller man moderere sit tempo.

Der er forskellige motivationer, der driver folk

- Man får energi af at andre giver den max gas, så man selv ønsker at præstere lige så godt.
- Stædighed: Man VIL have de sidste par runder med, når man får at vide tiden er ved at løbe ud.
- Det kan være man har sat sig et mål forinden om hvor mange runder man vil opnå.

Der testes ligeledes hvor udholdende deltagerne er ved at lave statiske øvelser.

Disse test er med til at se, hvor villige folk er til at give op, når det bliver hårdt, eller om de har vilje til at fortsætte.

Individuel test af fysikken - Kort opvarmning: 5 min. løbe en kort rute, arme svinges, hop, sidelæns løb

Amrap: 10 min.

Hver person skal gennemføre så mange runder som muligt på den afsatte tid.

Øvelserne bliver gennemgået, så alle er med på hvordan de skal udføres korrekt.

- 5 pushups (armbøjninger)
- 10 Situps (mavebøjninger)
- 15 squats
- 2x20 meter transport af sandsæk af 15 kg

Tabatha x2

20 sek. arbejde => 10 sek. pause: 2 min./ omgang + 1 min. pause imellem.

Det gælder om at nå så mange gentagelser af den respektive øvelse.

Burpees

Planke

Humørtest positiv og negativ påvirkning

materialer:

3x6 rafter

3x4 reb eller høstbindergran

Denne test er en test, hvor holdene skal testes i hvad effekten er ved ris og ros gør ved et projekt.

Hvert hold skal bygge en trebuk med tre tvær rafter. Halvdelen af holdene bliver rost til skyerne, og den anden halvdel bliver trynet ned, instruktørerne deles op så den ene er god og den anden er ond. Man kan styrke testen ved at den gode har lyst/farverigt tøj på og den negative har mørkt tøj på. Her skal der observeres, hvem der forbliver positiv og hvem der lader sig påvirke af det negative hold. Når det første hold er færdigt skal alle stoppe.

Denne test vil vise ledere, kreative og positive personer.

Stjerneløb adventure style

Teamkendskab i nye grupper er vigtige for at hele gruppe forstår hvad de kan, og hvor de måske falder igennem. Hele løbet er på tid. Der vil ligge 3 stopure ved midten som holdet må stoppe, når de er ved midten. og de må først forlade midten, når de har sat den i gang igen. Glemmer man at sætte uret i gang igen vil holdet få 5 min. straf.

Midten af løbet er flagstangen alle poster stikkes ud her i fra. Døde poster ligger længst væk og levende poster ligger tættest på.

Materialer:

Ipod/mp3

Vendespil

Snor/tape

10 plastik bolde

3 murespande

Hegnspæle

Perleplade

Hamaperler

10 x1,5 liter flasker/ dunke

Markerings bånd

Bezzewisser kort print

8 skilte - hegnspæle

3 o-løbs skærme

Klatre grej

1 Jockey vogn

Morsekode:

Morsekode som lyd. de ankommer til en Ipod der afspiller en morse frekvens igen og igen.

Deltagerne skal nu løse koden som er en gåde og komme tilbage til midten med svaret.

Løberute med huskespil:

De skal huske de 50 billeder de ser og fortælle dem ved midte. ruten skal være ca 2 km lang.

Team kast:

Hvert hold får 10 bolde. På en mark står 3 spande, marken er indhegnet. ca 5 meter fra

indhegningen er kaste pletten. Hver holdet kaste alle deres bolde i spandene, de får af vide de først må komme tilbage når de har løst opgaven. Det gælder om at holdet opdager de små bogstaver på boldene som er en kode med ordet : i fyrrummet, hvor de vil finde en gåde. løsningen skal de komme tilbage med.

Perlepladen:

Billede af perlepladen ved midten og deres base ligger x antal meter væk fra midten. De skal nu samle perlepladen og fragte den fra deres base til midten. Holdet må løbe så mange gange frem og tilbage som de vil, dog må de kun tage 3 perler fra krukken af gangen.

Labyrinten:

En smal labyrint med flasker fyldt med vand undervejs i banen, med to udgange. man går sammen to og to, en har bind for øjnene den anden skal guide den anden igennem, man må løbe tilbage når alle har været igennem en gang, man skal komme ud gennem begge udgange. Rører man en streg eller vælter en flaske skal man tilbage til start.

Bezzewizzer spørgsmål:

Man skal svare på x antal spørgsmål på et kort, man får point for hvert spørgsmål man har rigtigt. - denne post må gerne hænge lidt væk.

Hvad stod der på toppen joken post:

Post på toppen af seniorcity bakken med 4 starts poster hvor der står at hver deltager skal stille sig ved hver deres starts post nedenfor bakken med opgaven, hvad står der på toppen af bakken, husk at kigge godt efter og tiden tæller. På toppen er der 4 svar hvor der står : gå, selv, op, og kig.

O-løb klip med værdi:

En bane med 3 o-løbs skærme ned af vejen. den o-løbsskærm der ligger tættest på giver 1 point, den der ligger i midten giver 2 point den der ligger længst væk giver 4 point. Men tiden tæller så holdet skal vurdere om de vil løbe langt væk og få flere point eller tage den korte og stoppe tiden før. Hele gruppen skal have det samme stempel.

Klatre post - jakobsstigen - det hold der klarer den hurtigst får flest point

Tumlinge gps-o-løb.

Materialer:

10 poser
10 typer perler
36 perler
6 billeder med rækkefølger
snor
6 Gps'er

Holdet skal gennemføre et kort løb, 2&2 får de en GPS med 10 poster markeret som way points . Der vil være 10 forskellige typer perler på hver post (3 stk. pr. post) 6 af posterne er en perle rækkefølge.

Holdet får udleveret en snor med en bundperle på, og får nu at vide, at de skal samle 6 forskellige perler i en specifik rækkefølge, de også oplyses om. Når holdene kommer tilbage, tjekkes deres snore. De får først sovetilladelse, når snoren er godkendt.

Mandag

Fællesdag på Sletten

Tirsdag

Kano øvelser

Som forberedelse til gruppernes døgn og det at sejle i kano, er det vigtigt at man finder ud af, hvad de forskellige personer i gruppen kan. Da nogen er mere komfortabel med at sejle i kano end andre, og har prøvet det mere, har kendskab til at styre og manøvre.

Det gør det nemmere at sammensætte kanoholdene, da deltagerne kender deres egne begrænsninger og andre kunnen. Dette mindsker risikoen for at sammensætte de forkerte hold, til når man pludselig skal afsted i kanoen.

Forhindringsbane som et stafetløb:

Materialer:

Colaflasker,
Hulahopringe
Snor
Sten
Kanoer
Padler
Redningsveste
Kanoinstruktør

Under snore/igennem hulahopringe på vandet, op på land.(2 personer i kanoer - 2 personer på land) skifte med de andre der venter.

Stafetløb. 2 personer i kanoen og de andre 2 fra holdet er på land. Når kanoholdet har været igennem banen skal de ind til land og bytter således at den der sad bagi og styrede rykker frem i kanoen og en ny styrmand kommer i. På denne måde skal alle prøve begge placeringer i kanoen.

Vendespil

Materialer
Vendespil sat på bokse
Sten
Snor
Walkie-talkies
Kanoer
Redningsveste
Padler
Kanoinstruktør

Den halvdel af holdet er i kano og den anden halvdel er på land. Holdene kommunikerer med walkie-talkies.

Det gælder om at få flest mulige stik/hold. Man bytter undervejs med dem der er på land/vand.

Skydning

Deltagerne skal prøve kræfter med forskellige aktiviteter og samtidig få en oplevelse.

Her får de lov til at skyde præcisionsskydning på forskellige måder og med forskellige våben.

Aktiviteterne kommer til at foregå på samme tid. Holdene rotere på 4 forskellige aktiviteter, hvor de alle får lov til at skyde med de forskellige våben.

Ved at der ikke er så mange deltagere på hver aktivitet, har de mulighed for at skyde noget mere.

Bue+pil

Materialer: 2 Tavler, buer, pile, papir, beskyttere

Introduktion til skydning

Forskellige afstande

Golf

Golfkøller, golfbolde

Kræver stort område

Her får deltagerne lov til at skyde bolde afsted, for at prøve det af.

Dart/Pusterør

Deltagerne får lov til at prøve kræfter med forskellige skydediscipliner, som de kan støde på senere på kurset. De får lov til at øve fra forskellige afstande.

Robot Wars:

Aktiviteten er et sjovt afbræk og stiller deltageres kommunikationsevner på prøve, når der er flere roller i spil, og når nogen ikke må snakke og kan se.

3 Hulahopringe

3 oppustelige våben

3 bind for øjnene

Hulahopringene lægges op, så de danner en ligesidet trekant - der skal ca. være 5-6 meter imellem hver.

1 person: Robot

1 person: Kommandocentral

1 person: Kamera

Hvert hold vælger 1 person, som skal agere som robot og kæmpe inde i arenen (imellem hulahopringe)

Robotten har bind for øjnene og bliver udstyret med et oppusteligt våben. våbenet må kun bevæges op og ned, og albuerne skal være tæt inde ved kroppen.

Holdet skal også vælge en kommandocentral, som skal stå inde i hulahopringen og fortælle robotten, hvor den skal gå hen. Kommandocentralen befinder sig med ryggen til arenaen, og kan derfor ikke se robotten.

Kameraet står overfor kommandocentralen, og kan derfor se robotten og kommandocentralen.

Kameraet kan ikke verbalt, men kan vise "billeder."

Det gælder nu om at robotterne "slår" hinanden ud - der skal være en "god" træffer på kroppen, før man bliver dømt ude.

En dommer står inde i arenaen og dømmes folk ude.

Når 1 robot står tilbage og har vundet, byttes rollerne rundt på holdene.

Stubbestå.

Alle står på hver deres stub. Holdet skal lave forskellige figurer/ting mens de står på en stub. Holdet der bliver stående længst, får lov til at starte først til gruppernes døgn.

Materialer:

12 stubbe
Alt godt fra halle

Onsdag - gruppernes døgn.

Holdene bliver sendt afsted med mellemrum. I løbet af turen får de forskellige transportmidler de skal transportere sig med. Tiden startes når de tager fra Vork, når de ankommer til en post bliver deres tid registreret og stoppet, mens de løser posten.

Alt efter holdenes præstation på posterne, får de tillagt eller frataget tid.

Poster

Tangrams

Materialer:

Tangrams puslespil, løsningsark + opgaveark.

Deltagerne skal løse forskellige puslespil med de udleverede brikker.
Alle brikkerne skal altid bruges.

Holdene skal løse 5 af figurerne før posten er løst og de kan sendes videre.

Man kan variere opgaven og sværhedsgraden:

- Opdele gruppen og give dem walkie-talkies og placere dem et stykke væk, så de ikke kan se hinanden.. Her skal holdet samarbejde om at få figuren duplikeret, da den ene halvdel kan se løsningen og skal forklare den til de andre.
Der byttes, når 1 figur er lavet, så begge hold får mulighed for at være modtager og afsender af en figur.

Tid: 10-20 min.

Bemanding: 1-2 personer

Placering: Ikke noget bestemt område, medmindre man ønsker at inkludere walkie talkies.

Skiskydning

Materialer:

Ski
Bue+pil+holdere+papir
Gevær+hagl+skisydetavler
pusterør+nåle+tavler

Holdene får 1 sæt "tandemski" på, hvorefter de skal finde en takt, så de kan komme fra a-b.
De skal gå rundt til 3 forskellige aktiviteter: Bue og pil, luftgevær, pusterør.

Holdene får point alt efter hvor godt de rammer skiverne.
Ved denne post kan holdene differentiere sig markant fra hinanden, hvis nogen på holdet er gode/heldige og ramme plet.

Tid: 20-30 min.

Bemanding: 2 personer

Placering: Stort område med bakker til at fange vildfarne skud.

Krydderi-GPS løb

Materialer:

12 krydderier
12 bølter
3 gps'er
12 Skeer

Bølterne med krydderier placeres forskellige steder i et område. Stederne plugges ind på GPS'erne.

Krydderierne skal bringes tilbage til start i alfabetisk rækkefølge, gøres dette ikke, bliver krydderiet afvist, og de må starte forfra.

Ex. Kardemomme, karry, laurbærblade osv.

Holdet med den længste tid får flest får den største tidsstraf

Tid: 20 min.

Bemanding: 1-2 personer

Placering: Ikke et åbent område. Størrelse kan variere alt efter den ønskede sværhedsgrad.

Mountainboards

Materialer:

Snor
6 skeer
Kartofler eller andet lign.
4 kegler

De skal trække hinanden hvis fladt eller op af bakke, hele holdet skal skiftes til at kører med kartoflen.

Hvis man taber kartoflen, får holdet straf tid.

Tid: 10 min

Bemanding: 2 personer

Placering: forholdsvis fladt sted.

Skridttællerlabyrint

Materialer:

6 skridttællere (Alternativt: Mobiltelefoner med app)
Minestrimmel

Slackline
Pløkker
Høstbindergarn

En fra holdet får monteret en skridttæller. Nu gælder det om for holdet at få skridttælleren gennem forhindringsbanen med færrest skridt. Man har dog max 10 min. til at gennemføre banen. Holdet med flest skridt får 10 min. straf. Holdet med næstmest får 5 min.

Tid: 12 min

Bemanding: 1-2 personer

Placering: Sted med træer eller optimalt en legeplads

Gådepost

Materialer:

Kode
Papir + kuglepind

Holdet skal løse en gåde. Gåden er skrevet som en a-k kode. Løser holdet gåden får de point, eller ingenting.

Tid: 10 min

Bemanding: 1 person

Placering: Kræver ikke noget specielt.

3D kuglebane

Materialer:

3D kuglebane

Holdet får udleveret en 3D kuglebane. Deltagerne skal nu skiftes til at komme så langt de overhovedet kan (der er numre på banen). Det længste de kommer er deres point. Det antal point, man er kortere end det bedste hold, får man lagt til sin sluttid som minutter.

Tid: ca. 10 min

Bemanding: 1 person

Placering: Kræver intet specielt

Hellepost

Materialer:

Æggeure/stopure/telefoner
Madrasser

Holdet bliver sat på nogle madrasser og får at vide at de skal være her i noget tid. Derudover får de udleveret et æggeur/stopur med 10 min indstillet på. De skal nu indstille uret igen og igen med max 10 min. Ringer det, får det strafid.

Denne post kan fungere som en buffer, det er også fysisk hårdt for deltagerne, da de kæmper med træthed, og derfor skal en fra holdet holde sig vågen og sikrer sig, at uret ikke ringer, men dermed stille på det konstant.

Tid: 30 min.-2 timer

Placering: Indendørs