

Framtaget av William Karmitsa, Sollentuna Pingstkyrka.

TÄVLINGAR, LEKAR OCH ANNAT KUL

VIKTIGT ATT TÄNKA PÅ

Det här är ingen tävling utan några saker som jag brukar tänka på när jag gör saker på scen. Ibland finns det tävlingar som lämnar ut individer lite extra. Därför kan det vara bra att fråga personer innan. Om man frågar personer innan får man också möjligheten att förklara reglerna så det inte blir missförstånd på scen som drar ner tempot. Det kan också vara bra att ställa sig frågan "Vad eller vem skrattar vi åt nu?" för att se till att inte råka utsätta någon som inte är med på det.

Jag brukar också tänka att inget är roligt i sig men allt kan bli det. Alltså att det är mer atmosfären, tajmingen och flytet som gör saker roliga än en faktisk tävling. Speciellt när man har en publik som kollar på med ofta splittrade intressen. Då kan den roligaste av tävlingar bli tråkig om den håller på för länge. Kör man en ungdomskväll kan tävlingarna vara längre men kör man mer en show inför större publik så brukar jag tänka att inget moment ska vara längre än 5 minuter. Sluta hellre för tidigt än för sent både i större och små moment.

STYRKETESTET (TVÅ VARIANTER)

Antal: 3-6 tävlande

Material: Stolar, psalmböcker eller något annat frikyrkligt

Sammanhang: Går att göra inför stor och liten publik

Variant 1 (Mjölksyrans återkomst): De tävlande håller ut armarna antingen framåt eller åt sidorna och ska försöka hålla X-antal stolar/psalmböcker rakt ut så länge som möjligt. Beroende på hur lång tid man har på sig så kan man köra tunga eller lätta vikter. Medan tävlingen håller på kan man intervjua dem tävlanden eller liknande. Bra då att ha förberedde frågor eller knepiga kluringar. Allt för att vara lite extra jobbig.

Variant 2 (Det kan alltid bli värre): Likt variation 1 ska deltagarna lyfta stolar, psalmböcker eller liknande. Istället för att ha samma vikt så börjar man lågt för att sen under tävlingens gång stapla på fler och fler vikter. Just här behöver inte armarna vara rakt ut utan man kan improvisera lite med hur personerna ska bära. (Kan vara svårt att bära fler än 2 stolar med raka armar). Här kan man även testa att se vem som kan balansera flest psalmböcker på huvudet. Isf skulle man kunna ta in par som tävlar mot varandra där ena personen behöver lägga på böckerna på den andres huvud.

SING IT TO WIN IT

Antal: 10-600 tävlande

Material: Förberedda låtar eller liknande

Sammanhang: Går att göra med stor eller liten grupp

Detta är en tävling för hela gruppen. Två lag tävlar mot varandra. Målet är att först ställa sig upp och sjunga sången som beskrivs. Här får man vara kreativ med hur man mystiskt presenterar de låtar som de olika lagen ska försöka komma på. Några exempel kan vara att man översatt engelska låtar till svenska eller tvärtom och läser upp texten. Den som först kommer på låten och sjunger den (eller bara säger namnet om sång känns stelt) vinner. Man kan även göra en dans eller charader där publiken ska försöka komma på vilken låt det handlar om.

GRATIS ÄR GOTT

Antal: 2–4 tävlande

Material: Något ätbart, "Speak out-mungrej" och kanske något för att skydda kläderna

Sammanhang: Går att göra som liten grupp eller inför stor publik

De tävlande får alla en plastgrej i munnen som gör det svårt att använda läpparna. Nu blir det kanske kladdigt så det är bra om kläder kan skyddas med plastpåsar och personerna som är med kanske ska ha frågats innan. Målet är att personerna ska äta så mycket av det som är framför dem som möjligt. Det kan vara chokladbollar, gröt, krossad isglass, mariekex eller liknande. Antingen vinner man genom att äta upp allt eller så vinner man genom att äta mest på 1 minut. Känn er kreativa med att ge denna er egen twist.

NAME IT AND CLAIM IT

Antal: 2–8 tävlande

Material: Allt och ingenting

Sammanhang: Går att göra som liten grupp eller inför stor publik

"Hämta-leken" är också ett annat namn för denna goding. Antingen kan det vara enskilda personer eller lag som tävlar mot varandra. Tävlingsledaren säger ett eller flera objekt (kan alternativt komma upp på en skärm) och de tävlande ska ut i publiken eller liknande för att hämta den. Antingen kör man bäst av 5 eller den som först hämtar allt från en lista. Det vanliga brukar vara klockar, skor, personer i viss ålder men var kreativa! Ett alternativ kan vara att ha ett tema, typ donken-dejt då man ska hämta bord, tallrikar och kanske någon slags variant av mat. Det också att dela in publiken i två lag så att personerna som hämtar sakerna bara får ta från sin sida. Alternativt kan man också göra tävlingen svårare genom att ge personerna strutar som de ska se igenom eller annat som gör själva hämtandet svårare. Tro som ett senapskorn kan flytta berg... Jag vill skryta lite och säga att när jag ledde denna tävling en gång flyttades två kyrkbänkar upp på estraden inom 4,5 sekund. Så var kreativa!

STEN, SAX OCH ÄVEN PÅSE

Antal: 2–10 000 tävlande

Material: Inget

Sammanhang: Går alltid att göra.

Likt saft en söndag så är det simpla ofta roligt. Detta är den ultimata sten, sax, påse turneringen! Alla har ett liv och precis som forntid är det en free for all. Alla står upp och kör mot dem runt en. (Om man vill göra det lite klurigare så kan man köra att den som förlorar sten sax påse är den som vinner och går vidare i turneringen.) Beroende på platsen man är på och antalet personer så kan man göra två variationer.

Alternativ 1 (Bra för scen och kyrksal): När man förlorar sätter man sig ner. Många blir färre relativt snabbt och antingen låter man den sista matchen hända off stage eller så tar man upp de 3–6 sista personerna och låter dem battlea. Sista matchen är bra om det är en bäst av 3.

Alternativ 2 (Bra i mer öppna ytor): När man förlorar så börjar man följa den som vann och antingen hejar dess namn, gör en bestämd rörelse eller liknande. Om man förlorar medan man har följare så börjar dem också följa den som vann. Gör detta tills det är en stor final då båda personerna har en stor grupp följare som hejar högt!

FUNNY TO THE BUNNY

Antal: 3–6 tävlande

Material: Marshmallows eller om ni har något annat samt en spyhink

Sammanhang: Antingen i en liten grupp eller på scen inför flera.

Tävlingen är simpel. Varje deltagare tar en marshmallow i munnen och efter det ska man säga "Funny Bunny" eller något liknande. När man klarar det behöver man ta en till och sen en till och en till. Tills det bara finns en person kvar som vunnit. Den här har många kört så man kan vara lite kreativ. Istället för marshmallows kan man använda saltgurka eller andra saker som mer får en kräk-effekt. Dock är det i dem tillfällena bra att man kollat med de tävlande innan. Se även till att de inte sätter i halsen.

DE MASTERCHEF™

Antal: 4–30 tävlande

Material: Ingredienser för mat. Kan vara sådant som går ihop eller inte. Ej något rått.

Sammanhang: Antingen med färre tävlanden på scen eller om man inte är många så kan alla delas in i lag om 3–5 som tävlar mot varandra.

Denna tävling finns det några variationer av. Huvuddelen är samma för alla. Olika lag tävlar mot varandra för att göra den bästa rätten. Ofta är det en kombination av äckliga ingredienser som ska försöka presenteras på ett snyggt sätt. Om man har extra tid innan tävlingen börjar kan man göra en annan tävling, typ frågesport, för att vinna ingredienser. Då kan man alla ingredienser på ett bord och om man svarar rätt får man ta en ingrediens.

Inför publik: Här tar man upp 2–3 par som tävlar mot varandra. De får antingen ingredienserna eller får vinna dem. Sedan får de ca 1 min för att sätta ihop sin rätt. Den ska sedan snabbt presenteras och motiveras inför domarna som sedan smakar maten. Hur man vill utse en vinnare är upp till en själv.

Alla är med: När man kör utan en scen och folk som väntar så kan man ta lite längre tid på sig. Man kan ge mellan 3–10 minuter beroende på sammanhang. Tävlingen går ut på samma sak men det går att tävla i fler kategorier som smak, utseende och budskap. Vinnarna utses även här av domare.

FAKE IT OR CAKE IT

Antal: 4–40 tävlande

Material: Ingredienser för tårtor.

Sammanhang: I en grupp upp till 40 personer.

Ännu en klassiker. Målet är att göra den bästa tårtan (Såklart går det med pepparkakshus eller liknande). Vad ni har för kategorier är upp till er. Kan vara smak, utseende, eller liknande. Man kan även sätta in extra regler som att tårtan måste minst vara 20 cm hög eller liknande för att få igenom lite extra kreativitet. Likt MasterChef™ så utser domaren/na vinnarna här. Vill man göra tävlingen längre eller i fler delar kan man även ha tävlingar innan för ingredienser. Då finns det två alternativ.

Alternativ 1: Som Masterchef™ så har man en frågesport eller liknande där man vinner ingredienser. (Alla bör dock ha tillgång till kakbotten).

Alternativ 2: Man har tävlingar/frågesport där man tjänar poäng. För poängen kan man sedan köpa ingredienser. Skapar lite mer strategi.

NOW WATCH ME WHIP

Antal: 3–10

Material: Äggvitor och vispar

Sammanhang: Antingen i grupp eller på scen inför flera.

Tävlingen är simpel men går att krydda på många sätt. Målet är att vispa äggvitorna så att man kan hålla bunken upp och ner över huvudet utan att få ägg på sig. Här finns det möjlighet att vara kreativ och ge sig egna touch. Beroende på antalet äggvitor som ska vispas kan tävlingen vara lång eller kort.

Alternativ 1: Man bara kör. Först att lyckas vinner.

Alternativ 2: Man kör på timer som man ska hinna vispa och måste sen vända bunken när den är slut.

Alternativ 3: Man kör på timer men har för lite tid från början. Då samtidigt kör man frågesport där rätt svar ger mer tid. Här går det också att man har en tävling vid sidan om som ger mer tid. Typ lyckas med en bottle flip eller liknande.

GET THE BAG

Antal: 3–12

Material: En papperspåse från en ICA-butik eller liknande

Sammanhang: En grupp, ej från scen.

Detta är en tävling som handlar om att med munnen ta upp en papperspåse från golvet. Sätt upp påsen så den står upp. Låt alla böja sig ner och försöka ta upp påsen (det här är relativt lätt). När alla försökt så klipper man av 3–5 cm så påsen blir kortare och så kör man ett varv till. Vinnaren är den som är sist kvar och kan plocka upp påsen.

THE ULTIMATE GEM

Antal: 4–20 (Gärna i grupper av 2-4)

Material: Ett antal gem

Sammanhang: Läger eller liknande där tävlingen kan hålla på i minst 24 timmar.

Likt en bra surdeg så blir den här tävlingen bäst om den får lite tid. Alla lag får ett gem var. Sedan är målet att byta detta gem mot något mer värdefullt. Det nya föremålet ska sedan bytas mot något annat och så vidare tills tiden tar slut. Tävlingen kan antingen vara i några timmar eller flera dagar beroende på. Detta kan vara ett bra moment till en återkommande afterski eller liknande. Varje byte som sker behöver dokumenteras med en bild på personen man byter med och föremålen bara för att inget fusk ska ske. Vinnaren blir gruppen som har coolaste objektet när tiden är slut.

GUITAR HEROS

Antal: 20–9001 tävlande

Material: En guitar hero låt på skärmen. Helst Easy

Sammanhang: Från scen med en större grupp.

Dela upp rummet i tre lag där varje lag får en färg. Alla sitter ner i bänkarna och man sätter igång en guitar hero-låt. När sedan lagets färg kommer upp ska dem ställa sig upp och sen sätta sig ner. Här går det att vara kreativ och lägga till extra ljud eller rörelser. Alltså att varje lag inte bara ska ställa sig upp utan de ska också göra en extra rörelse eller ljud när de ställer sig upp. Varning för att man blir trött i benen så kör inte för länge.

KAKTUS

Antal: 8–40 tävlande

Material: 10 toarullar

Sammanhang: En grupp som inte är rädda att hålla varandra i händerna och vara lite närgångna så kanske inte en ice-breaker

Var i en öppen yta och ställ alla i en cirkel. Stapla 6–10 toarullar i mitten. Alla i cirkeln håller varandra i handen. Målet är att inte fälla rullarna för då åker man ut. Släpper man handen åker båda de som släppte ut. Leken går ut på att man vill försöka få andra att fälla rullarna och vara sist kvar. Så det blir mycket drag och tryck på olika sätt. Här kan man göra det svårare eller lättare genom att ha flera olika torn av toarullar.

BRÄNNBOLL IN THE DARK

Antal: 10–50 deltagande

Material: Självlysande tejp, mjuka bollar (inte tennis eller så utan typ plats/skum så man inte pajar något) och något att slå med

Sammanhang: I en grupp upp till 50 personer.

En klassiker från Sollentuna Pingst. Det är vanlig brännboll men man gör det i mörkret i kyrksalen. Släck ner hela kyrksalen och eventuellt kan man ha någon cool belysning om man har sådana lampor men annars så mörkt som möjligt. Se till att ha en liten ljusstation där flera bollar kan ligga och samla på sig ljus då tejpens ofta bara lyser starkt i någon minut. Sen är det bara att köra. Vanlig brännboll fast bollen är självlysande. Här kan man också tejpa på racket eller liknande.

SOCK WARS

Antal: 8–50 deltagande

Material: Bord och 30–40 sockor

Sammanhang: I en grupp upp till 50 personer. Går både inomhus och utomhus.

Vik ihop varje socka så man får en liten boll av den. Dela upp gruppen i lag om 3–6. Vält bord eller liknande så man kan gömma sig bakom dem. Sen är det som paintball fast där man kastar sockor. Sockorna finns utspridda och blir man prickad åker man ut. Här kan man vara väldigt kreativ med hur man sätter upp banan. Går också att köra en free-for-all eller varför inte i turneringsform.

BIBELSMUGGLING

Antal: 10–50 deltagande

Material: psalmböcker eller liknande

Sammanhang: I en grupp upp till 50 personer.

Mission är viktigt så detta är en djupt teologiskt grundad lek. I denna lek är alla ungdomar smugglare och ett gäng ledare, 2–8 beroende på antal ungdomar, är vakter. Målet är att ta biblarna från punkt A till punkt B utan att bli tagen. Man kan endast bli tagen om man har en bibel på sig. Då hamnar man i fängelse så länge som ni bestämmer. Man får endast ta en bibel i taget. Extra roligt blir om man släcker ner kyrkan och kör på kvällen så det är mörkt. Då kan det bli mycket skrik och spring men ofta väldigt omtyckt. Här kan även vakterna klä ut sig för att visa extra på sin vaktighet.

BILKURRAGÖMMA

Antal: 10–50 deltagande

Material: Ett helt gäng bilar och en sms-grupp

Sammanhang: I en grupp upp till 50 personer.

Inte den mest ekonomiska tävlingen men väldigt bra för att ge tid åt ungdomar att i mindre grupper prata och bonda. Dela upp gruppen i lag om 3-5. Varje lag får en bil och en chaufför. Se till att alla vet vilken yta som man leker på. Sedan åker en bil iväg och "gömmar sig" och skriver en ledtråd i sms-gruppen. Målet är att hitta den gömda bilen. Man vinner genom att fota dess reggplåt och lägga upp i gruppen. Efter det samlas alla och den vinnande bilen får gömma sig. Kan behövas flera ledtrådar där varje ledtråd blir tydligare och tydligare. Ofta tar det en stund att samlas efter att någon hittat rätt så då blir det lite häng där gömstället var.

FYRA MAN I SOFFAN

Antal: 8–20 deltagande

Material: Papper och penna

Sammanhang: I en grupp upp till 20 personer. Bra som ice breaker

Skriv alla namn på lappar och lägg dem i en skål. Dela upp gruppen i två lag och sätt er i en ring. Antingen har ni en soffa eller utse 4 stolar till "soffan". Ha en sittplats extra i ringen där ingen sitter. Målet är att hela laget ska äga alla fyra stolar. I början har varje lag två personer som sitter i soffan. Ge alla deltagare en lapp med ett namn, det är deras nya namn nu. Den som sitter höger om den tomma stolen säger ett namn och personen som har det behöver flytta sig till den tomma stolen. Då blir det nästa persons tur som sitter höger om den nya tomma stolen att säga ett namn. Målet är alltså att försöka flytta på dem som sitter i soffan och sen ersätta dem med folk ifrån sitt lag. En klurig lek som är bra som ice breaker.

SVARA MOTSATSEN

Antal: 4–12 deltagande

Material: inget

Sammanhang: Till exempel konfa/ice breaker

Simpel intervju där målet är att svara motsatsen.

Alternativ 1: Alla kör två och två där man ska ta reda på saker om varandra men den andra personen får bara svara motsatsen. Man kan sedan ha ett moment där alla ska presentera för varandra vad man kommit fram till.

Alternativ 2: Kör en tävling av det. Alla får en fråga i taget och man måste svara snabby motsatsen. "Är solen gul? Nej." eller liknande. Säger man fel åker man ut. Här kan man även försöka få in frågor om de olika personerna men kan vara svårare än i alternativ 1.

SANNINGAR I EN SKÅL

Antal: 4–14 deltagande

Material: Papper och pennor

Sammanhang: Bra ice breaker för konfa eller liknande.

Alla skriver en sanning om sig själv på en lapp och lägger ner den i en kastrull. Sedan drar man en och en upp en lapp och läser den. Då är det dags att försöka lista ut vem lappen tillhör. Bra för att lära känna varandra i en grupp.

SVARA MOTSATSEN

Antal: 4–12 deltagande

Material: inget

Sammanhang: Till exempel konfa/ice breaker

Simple intervju där målet är att svara motsatsen.

Alternativ 1: Alla kör två och två där man ska ta reda på saker om varandra men den andra personen får bara svara motsatsen. Man kan sedan ha ett moment där alla ska presentera för varandra vad man kommit fram till.

Alternativ 2: Kör en tävling av det. Alla får en fråga i taget och man måste svara snabbt motsatsen. "Är solen gul? Nej." eller liknande. Säger man fel åker man ut. Här kan man även försöka få in frågor om de olika personerna men kan vara svårare än i alternativ 1.

JA, NEJ ELLER KANSKE

Antal: 2–10 deltagande

Material: Frågor

Sammanhang: Antingen i en mindre grupp där alla får vara med eller inför publik där 3–4 tävlar.

Målet är att svara på alla frågor men man får inte svara ja, nej eller kanske.

Alternativ 1 (I en mindre grupp): Som en lära känna tävling kan man ställa frågor till varandra eller att en person intervjuas i taget men man får inte säga ja, nej eller kanske. Här är det gemenskapen som är fokus så ingen behöver åker ut som när man gör tävlingen.

Alternativ 2 (På scen i tävlingsform): 2–6 personer tävlar mot varandra. Det är snabba roliga frågor som ställs till en deltagare i taget. Klarar man att svara på frågan utan att säga ja, nej eller kanske så får nästa person en fråga. Råkar man säga ja, nej eller kanske så förlorar man ett liv. Kör man många tävlande kan ett liv räcka men är man färre kan man köra 2–3 liv.