



### *Teambuilding med Teamkraft*

*Her har du noen øvelser som vi kan legge til rette for:*

1. **Edderkoppen:** En kjent øvelse. En og en skal ta seg igjennom nettet uten å berøre trådene. Tiden stanses når alle har tatt seg igjennom.
2. **Magic stick:** Laget skal i felleskap senke en pinne ned mot bakken. Alle skal holde hver sin pekefinger under pinnen. Dersom noen mister berøring underveis skal laget tilbake til utgangspunkt.
3. **Magic Island:** Laget skal i felleskap bygge en konstruksjon i mellom tre gitte punkter som de skal bevege seg på.
4. **Haisommer:** Få en gjenstand ut av et gitt område med forskjellige verktøy som de får utdelt.
5. **Rullende kule/Gjenkjennelse:** Øvelsen er todelt. Rulle en kule over et gitt område, deretter memorering og gjenkjennelse.
6. **Tankelåser:** Det er opp til laget hvordan de velger å gjøre øvelsen. Ta en og en om gangen el fordele seg imellom de enkelte tankelåsene.

*Vi ser for oss å dele gruppen i 4 lag. Vi håper på minimum to timer til rådighet.*

*Med vennlig hilsen fra oss på Slettevold/TeamKraft  
v/Ingar Diskerud*

**TeamKraft Sør as Slettevold Gård**

Opsahlveien 10 • 1850 Mysen

Telefon: 69 89 51 00 og 40 00 52 88 • fax: 69 89 51 01 • e-post: teamkraft@teamkraft.no

Bankgironr. 6963 06 07324 • Org.nr. 961 163 412 mva