

# Ølympiske Leker



## Bat spin

### Du trenger:

- Et balltre per lag. (Eventuelt noe lignende med ca. lik lengde.)
- En enhet per utøver.

### Forberedelser:

- Mål opp 20 meter.
- Lag en mål/startlinje på den ene siden.
- Legg balltre på en linje på den andre siden.
- Still opp lagene på rekker bak mål/startlinjen.
- Alle utøverne skal ha en uåpnet enhet i hånden.

### Hva gjør dere?

- Når leken starter skal en og en fra hvert lag løpe fra mål/startlinjen til balltreet. Når utøveren kommer til balltreet, kan utøveren åpne sin enhet å chugge den. Når enheten er tom kan utøveren plukke opp balltreet, sette den mot pannen og ned i bakken, for å så spinne 15 ganger rundt balltreet. Når dette er gjort kan utøveren løpe tilbake til mål/startlinjen. Neste utøver kan begynne når forrige utøver har krysset linjen.
- Laget er ferdig når alle utøvere har gjennomført øvelsen en gang.
- Første laget til å bli ferdig vinner.

## Rekkechugg

### Du trenger:

- En uåpnet enhet per utøver.

### Forberedelser:

- Still opp lagene på linjer.
- Alle utøverne skal ha en uåpnet enhet i hånden.

### Hva gjør dere?

- Når leken starter kan utøveren lengst til venstre i linjen åpne sin enhet og chugge den. Når utøveren er ferdig holder han/hun ut enheten og snur den opp/ned for å vise at den er tom.
- Hvis den er tom kan neste utøver åpne sin enhet og begynne å chugge.
- Når utøveren lengst til høyre i linjen er ferdig med å chugge er laget ferdig.
- Laget som blir først ferdig vinner.

## Blinde Finn

### Du trenger:

- Noe å binde for øynene til en av utøverne på hvert lag. (For eksempel buff, svart plastpose, tøyestykke)
- En enhet per utøver.

### Forberedelser:

- Velg ut en utøver per lag som skal være "Blinde Finn" og bind noe for øynene deres.
- Mål opp 30 meter.
- Lag en mål/startlinje i den ene enden.
- Legg enheten til "Blinde Finn" i den andre enden.
- Resten av laget skal ha sin enhet i hånden.
- Still opp lagene på rekker bak mål/startlinjen.

### Hva gjør dere?

- Når leken starter skal "Blinde Finn" snurre 5 ganger rundt seg selv og resten av laget skal chugge sin enhet.
- "Blinde Finn" kan begynne å løpe når han/henne har snurret 5 ganger, men resten av laget har ikke lov til å krysse mål/startlinjen eller snakke før de er ferdig med å chugge sine enheter.
- Når resten av laget er ferdig med chugging kan de guide "Blinde Finn" til sin enhet.
- Når "Blinde Finn" finner sin enhet kan han/hun chugge den, ta av seg bindet for øynene og løpe tilbake til mål/startlinjen.
- Laget som får "Blinde Finn" først over mål/startstreken vinner.

## Rekkechugg

### Du trenger:

- En uåpnet enhet per utøver.

### Forberedelser:

- Still opp lagene på linjer.
- Alle utøverne skal ha en uåpnet enhet i hånden.

### Hva gjør dere?

- Når leken starter kan utøveren lengst til venstre i linjen åpne sin enhet og chugge den. Når utøveren er ferdig holder han/hun ut enheten og snur den opp/ned for å vise at den er tom.
- Hvis den er tom kan neste utøver åpne sin enhet og begynne å chugge.
- Når utøveren lengst til høyre i linjen er ferdig med å chugge er laget ferdig.
- Laget som blir først ferdig vinner.

## Flip cup

### Du trenger:

- En uåpnet enhet per utøver.
- Et bord.
- En plastkopp per utøver.

### Forberedelser:

- Still opp to lag på linje på hver sin side av bordet. (Har dere flere lag kan dere kjøre en turnering.)
- Utøverne heller sine enheter i plastkopper.

### Hva gjør dere:

- Når leken starter kan utøverne ytterst på bordet chugge sine kopper.
- Når koppen er tom setter utøverne koppen på kanten av bordet (halvparten på utsiden).
- Utøverne skal da bruke kun en finger til å flippe koppen så den lander på hodet på bordet.
- Når den første utøveren klarer dette, kan neste utøver begynne å chugge.
- Når personen på motsatt ende av bordet får sin kopp til å lande på hodet, er laget ferdig.
- Første lag som er ferdig vinner.

## Sekkeløp

### Du trenger:

- En vedsekk eller stor plastpose per lag.
- En uåpnet enhet per utøver.

### Forberedelser:

- Mål opp 15 meter.
- Lag en mål/startlinje.
- Still lagene opp på rekke bak mål/startlinje.
- Legg sekken ved siden av den første utøveren på laget.

### Hva gjør dere:

- Når leken starter kan den første utøveren på laget åpne og begynne å chugge sin enhet. Samtidig som den første utøveren gjør dette, kan resten av laget hjelpe han/henne med å ta på seg sekken.
- Når enheten er tom og sekken er på, kan første utøver hoppe den oppmålte strekningen fram og tilbake.
- Neste utøver kan begynne å chugge når forrige utøver er over mål/startlinjen.
- Første laget som får alle over mål/startlinjen vinner.

## No hands

Du trenger:

- To enheter per utøver.
- Dommer(e)

Forberedelser:

- Alle setter to enheter ned på bakken ved føttene sine.
- Åpne en av enhetene.
- Samle lagene.

Hva gjør dere:

- Når leken starter kan alle på laget begynne å drikke.
- Man må holde hendene bak på ryggen og det ikke er lov til å bruke dem på noen måte.
- Første laget hvor alle har fullført sine enheter vinner.
- Hvis dommerne ser at det er noen som søler mye, kan de si at utøveren må starte på nytt. Når dette skjer kan utøveren åpne sin andre enhet med hendene for å så sette den på bakken og begynne på nytt.

## Hard oppstart

Faen vi har en hotshot her!

Du trenger:

- To enheter per utøver.

Forberedelser:

- Se reglene for rekkechugg.

Hva gjør dere:

- Utfør rekkechugg med to enheter.
- Denne øvelsen gjøres som første gren i ØL.