



## Multisportleikar til *Din eigen Vinjerock*

I et håp om å lage litt Multisport-kjensle er det inkludert både fysiske, musikalske og kreative leikar. Alt for å bringe Vinjerock til alle og krikar og krokhar av Norge. Det oppfordrast til utkledding, kreative lagnamn ut rettferdig spel (så godt det let seg gjere).

Kvar leik gir kvar enkelt deltakar moglegheita til å sanke poeng - spesifiseres under kvar post.

Det oppfordres til åpningsseremoni og premieutdeling; Her er det bare å være kreativ!

Kvar leik er eit utgangspunkt, og det er opp til leik-ansvarleg å tilpasse til gruppa. Multisporten kan gjennomførast med alt frå 3-uendeleg deltakarar.

### 1. Støvelkast

**Kva:** Kaste en støvel så langt du klarar.

**Korleis:** Stå i kasteretning og kast støvelen opp mellom beina.

**Rekvisittar:** Ein støvel/sko.

**Poengtelling:** 1.plass får 3 poeng. 2.plass får 2 poeng. 3.plass får 1 poeng.





## **2. Omvendt mimeleik**

**Kva:** Mimelek, der én person gjetter, og resten mimar eitt og eitt ord i fellesskap.

**Korleis (poengtelling):** Ein deltakar av gongen sett seg beleileg foran resten av gjengen. Resterende stiller seg mot personen, og trekk ein lapp frå bollen (eller får kviskra ordet i øyret av leik-ansvarleg). Den som sitt på stolen skal gjette kva resten mimar, og får eitt poeng for kvart riktige ord. (3 lappar, altså 3 poeng, er høgste moglege poengsum per person).

**Eksempel på mimeord: (Går de tom for mimeord, må ein vere kreativ og finne på ord sjølv)**

Hakkespett

Donald Trump

Speidern

Vinjerock

Hallingdans

The last supper

“Manequin challenge”

TikTok

Afterskigjengen som tok med seg Covid-19 til Norge

Erna Solberg

Rumpeldunk

Gretha Thunberg

Palmesus

Askeladden

«The Voice – jakten på en superstjerne»

Oktoberfest

Taco



### 3. «Gå planken»

**Kva:** Stå i «planken» samstundes som ein drikk ein eining (0,5 l) ved hjelp av sugerør.

**Korleis?** Stille seg i «planken», og ha eininga på bakken. Førstemann til å fullføre eininga i fullverdig planke.

**Poengtelling:** Vinnaren får 1 poeng.

**Rekvisittar:** En eining valgfri læskedrikk á 0,5 liter. Suggerør om tilgjengelig (det skal vere likt for alle)



### 4. «Syng som om det er det siste du gjer»

**Kva:** Grip mikrofonen.

**Korleis?** Når lek-ansvarleg sett på en sang, er det første kvinne eller mann til å springe til den improviserte mikrofonen og ta over sangen. Sangen stoppast, og personen må kunne syngje resten av verset eller refrenget. Om det ikkje er «godt nok» kan neste deltakar ta mikrofonen og stjele poenget.

**Rekvisittar:**

Noe som skal simulere en mikrofon; Ein hårbørste, ei flaske etc.

Mobil med musikk.

Høgtalar om tilgjengelig.

**Poengtelling:** 1 poeng per godkjente sang. (Dette styrer lek-ansvarlig.)

**Songtips:**

Se ilden lyse – Sissel Kyrkjebø

Sucker punch – Sigrid

Eg ser – Bjørn Eidsvåg

Vi er perfekte men verden er ikke det – Cezinando

Lite og stort – No.4

Mysteriet deg – Bjørn Eidsvåg

5 fine frøkner – Gabrielle

Botanisk hage – Cezinando

Golden ticket – Highasakite

Stjerner – Karpe

Fontena på youngstorget – Sondre Justad

Rett opp og ned – Lars Vaular

Dont stop me now – Queen

Grace Kelly – Mika



Spelelista på Spotify som heiter «musikkquiz-base» er et godt supplement. Men - her kjenner også leik-ansvarleg gruppa best, og kan styre etter gruppa si beste evne og stemning!

## 5. Hinderløype

**Kva:** Springe gjennom ei hinderløype raskast mogleg. Leik-ansvarleg tek tida.

**Korleis?** Her sett fantasien grensene. Bruk det området de har til rådigheit og lag hinder med fysiske ting og andre ting. Døme: Trestokk, menneskelige hindre (som en bukk/under bena), et drikkestopp der en må drikke før du kan halde fram, gi deltakeren ei utfordring (hinke, hoppe, Gå rundt sin egen akse osv.)

Leik-ansvarlig tek tida.

**Poengtelling:** 1.plass får 3 poeng. 2.plass får 2 poeng. 3.plass får 1 poeng.

**Rekvisittar:** Det du finn tilgjengelig. Vær kreativ. Er du ute? Bruk ein stokk, eit tre, rundt ein dam.

Er du inne? Bruk ein stol, ei gryte eller ei pute. Det viktigste er at løypa er lik for kvar deltakar.



## 6. «ROFLMAO»

**Kva:** Deltakaren skal få resten til å le.

**Korleis?** Dei resterande deltakarane fyller munnen sin med vatn. Den som skal få de andre til å le, sankar poeng for antall personar den får til å le og sprute vatn. Her er «alt» utanom fysisk kontakt lov.

**Poengtelling:** Her får deltakaren poeng for tal personar som spyttar vatn ut av munnen.



## 7. «Vatnholet»

**Kva:** Gå med ein mynt klemt mellom rumpeballane bort til ei bøtte med vatn, og hent opp eit eple fra bøtta med munnen. Dette skal gjerast raskast mogleg. Om det er tilgjengelig, kan ein legge til ei skål med mjøl, der deltakaren skal hente ut noko med munnen etter å ha henta eplet i bøtta.

**Korleis?** Passande avstand er målt opp frå start til bøtta (ca. 10 meter). Deltakaren plasserer mynten mellom rumpeballane og skal komme seg bort til bøtta med vann. Der skal deltakaren sleppe mynten oppi bøtta før ein skal ta tak i eplet som flyt i bøtta, med munnen. Det er ikke lov til å bruke hendene. Hvis ein har mjøl og ei skål, skal deltakarane hente opp ein ting fra skåla etterpå. (Gjerne noko som kan etast, som ein seigmann eller ein nonstop).

### Rekvisittar

Ein mynt, evt. kredittkort/fører kort/ei skei

Ei bøtte

Eit eple (eller anne ein har tilgjengeleg)

Ei skål

Mjøl

Seigmann/nonstop eller liknnde

**Poengtelling:** 1.plass får 3 poeng, 2.plass får 2 poeng og 3.plass får 1 poeng.





## 8. Mjølkespann-halding

**Kva:** Ei solid måling av ekte bondestyrke

**Korleis:** Alle deltakarane fyller 0,5 l-flasker med vatn (kan også bruke vedkubbar, stein av same storleik, vottar med småstein, ei bok eller anna.) Still dykk i ring, slik at alle kan sjå kvarandre. Tell til tre, og rett hendene ut i 90 grader frå kroppen. Om armene synk under 90 grader, er deltakaren ute.

**Poengtelling:** 3 poeng til den som held lengst, 2 til nestemann og 1 til tredjelassen.

**Rekvisittar:** 2xvatnflasker, vedkubbar, steinar etc av same storleik til kvar person.

## 9. «Silent karaoke»

**Kva:** Karaoke med vri.

**Korleis:** Ein deltakar tek på seg hovudtelefonar. Her blir deltakaren spelt musikk for, og skal gjennom nynning og synging få dei andre til å gjette kva sang som er på. Så snart dei andre har gjetta, kommer ein ny sang. Det er ikkje lov til å forklare noko som «Johnny Cash er artist», «dette er jo kjenningslåta til Titanic» og så vidare. Deltakaren kan be om neste, låt men det gir eitt minuspoeng. Leik-ansvarleg styrer musikken og kvar deltakar har 1,5 minutt til å gjennomføre.

**Poengtelling:** 1 poeng for kvar gjennomførte sang.

**Rekvisittar:** Headset og mobil.

### **Musikk-forslag:**

Money for nothing – Dire strait

You'll be in my heart – Phil Collins

Frozen – Idina Menzel

Alt for Norge

Hjalmar – Trond Viggo Torgersen

Pompeii – Bastille

Still D.R.E – Dr. DRE

Dragosta din tei

All rise – Blue

The fox – what does the fox say?

A little too perfect – Alexander With

Circle of life

Elektrisk - Marcus og Martinius

Africa – Toto

Daddy Cool – Boney M.





«Musikkquiz-base» er ei speleliste

med mange forslag.

### **10. Finn vegen (krever partal)**

**Kva:** Blindebukk i par

**Korleis:** To og går saman. Den eine i paret tek bind for augo. Dei i para som kan sjå, set opp ei enkel hinderløype på rundt 10 meter. Bruk sekkar, pinnar, eller det du måtta ha i hende. Den utan bind for augo skal forklare den blinde korleis den skal komme seg igjennom løypa. Ein har ikkje lov å ta i kvarandre, men kun bruke stemma for å lede den blinde gjennom løypa. Ta tiden på para.

**Poengtelling:** Begge personane i paret med beste tid får 3 poeng, 2 poeng på andre plass og 1 poeng på 3. Plass.

Alle oppgåvene kan miksast og triksast til slik det måtte passe. Håpar de har fått litt inspirasjon!