

Smart-FIT Team Work

Csapatépítő- és sportprogramok

45-60perces szórakoztató programok szerepelnek kínálatunkban. 1 vagy akár többnapos csapatépítő rendezvények, csapatépítő hétvégék kiegészítéseként egyéb programok mellé játékos, szórakoztató élményeket kínálunk, de vállaljuk egész napos programok összeállítását-szervezését is. Számos programunk kültéri és beltéri szervezésben is lebonyolítható.

Csapatépítő programok fajtái:

I.SPORT-EGÉSZSÉG KATEGÓRIA



- TRX-Funkcionális tréning(kültéri): Teljes testet átmozgató sportfoglalkozás erősítő-nyújtó gyakorlatokkal.Minden korosztály számára .A gyakorlatok nehézségi foka egyénenként változtatható.
- Preventív gerinctréning kültéri/beltéri: Törzs izmait átmozgató, nyújtó-erősítő mozgássorozatokból álló foglalkozás.

II.CSAPATJÁTÉKOK:

Kültéri:

- SCI-HELYSZÍNELÉS, NYOMOZÁS
- ULTIMATE FRIZBEE
- KÖTÉLHÚZÁS
- SORMINTA
- VAKSOKSZÖG
- HAJÓTÖRÖTTEK
- MEMÓRIA RAJZ
- ÓRIÁSPUZZLE
- PÓLÓFUTAM
- HULLA- HOPP BUJÓCSKA
- AKNAMEZŐ

- VAKVEZETŐ
- SZABADULJ KI

CSAPAT-SORVERSENYEK:

- HUMAN TANK
- BIRODALMI LÉPEGETŐ
- TÉGLAFOLYÓ
- VÉGTELEN CSATORNA
- LABDAFOGÓ
- POHÁRPIRAMIS
- VÍZNYELŐ (vizes játék)

Beltéren is :

- SZÖGES TESZT
- ÓRIÁS PUZZLE
- ÖSSZEKÖTVE
- MEMÓRIARAJZ
- HULLA-HOPP BUJÓCSKA
- AKNAMEZŐ
- HAJÓTÖRÖTTEK
- +CSAPAT- SORVERSENYEK:
- HUMAN TANK (pl. tornacsarnok)
- TÉGLAFOLYÓ
- VÉGTELEN CSATORNA
- LABDAFOGÓ
- POHÁRPIRAMIS
- VAKVEZETŐ
- PÓLÓFUTAM

Foglalkozások létszáma minimum 6-8fő, maximum létszám NINCS 😊

A Minimum létszám a sikeres és pozitív játékelmény megéléséhez szükséges.

Magasabb csoport/csapatlétszám esetén minden játékban alkalmazkodunk a csapat létszámához a játékok összeállításával és az eszközök biztosításával.

A csapat-sorversenyek 45-60 perces időtartamúak.

A sorversenyek tetszés szerint több játékból összeválogathatóak.

Játékok részletes leírása:

- SCI-Helyszínelés,nyomozás



Nyomozós játék. Bűnügyi nyomozást hajtanak végre a csapatok, melynek során a valóságban is alkalmazott helyszínelési technikákat is kipróbálhatnak 😊. A Logikus gondolkodás és ügyes helyszínelés után eljuthatnak a bűntény megoldásához.

- **ULTIMATE FRIZBEE**

Nagypályás frizbee játék, 2 csapat játéka, melynek lényege a másik kapujába kell bejuttatni a frizbee-t. Szabályrendszere egyszerű, könnyen értehető. A játékelején a bemelegítő játékot tartunk a szabályok megfelelő értelmezése és betanulása céljából.



Az **ULTIMATE FIZBEE** az egyik legkedveltebb játék a csapatépítő programjaink közül.

- **KÖTÉLHÚZÁS**

Kötélhúzás kicsit újra gondolva 😊. Mielőtt a két csapat belelendülne a kötélfűzésébe különböző feladatokat kapnak, amiket sípszóig kell végezni, majd a sípszó megszólalása után foghatják meg a kötelet és húzhatják ahogy csak bírják 😊. Ez a játék több körös, így fokozódik a hangulat és változhatnak az esélyek is a végső győzelemre a csapatok között. a körök között változtathatnak a csapattagok felállási sorrendjén, újabb taktikákat, fortélyokat vehetnek be a győzelem eléréséhez.



- **SORMINTA**

A játékhoz egy hosszabb kötéltre lesz szükségünk. Bizonyosodjunk meg róla, hogy a csoportban mindenki tud-e csomót kötni: mindenkit megkérünk, hogy kössön egy kötéltre/cipőfűzőre egy sima csomót. Ezután mindenki egy kézzel, szorosan megfogja a kötelet, és egymástól 1-1 méterre helyezkednek el egymástól. Ezután megkapják a feladatot: kössenek csomót a kötéltre úgy, hogy egy ember-egy csomó legyen a sorminta, és a kötélfűzés két végén is legyen csomó. Eközben a kötelet fogó kezükkel nem engedhetik el a kötelet, nem foghatnak át, és nem csúszthatják a kezüket rajta!

- **VAK SOKSZÖG**

Ebben a játékban egy előre lerajzolt majd memorizált sokszöget kell a csapatnak kötélfűzésből megformázni, méghozzá úgy, hogy minden játékos kap egy szemtakarót, amit viselni kell a feladat megoldása alatt. A játékosok kapnak felkészülési időt, hogy kitalálják, megbeszéljék milyen taktikával próbálják meg végrehajtani a feladatokat. Összefogást és koncentrációt igénylő és hatalmas élményt nyújtó feladat

- **HAJÓTÖRÖTTEK:**

A csapatot 3 részre osztjuk, 3 szigetre. Az egyik szigeten nem látnak, a másik szigeten, nem beszélnek, a harmadik szigeten minden tudnak. Át kell jutni egy közös szigetre a kiosztott lépegetőket felhasználva, mert a mentőhajó csak 1 szigetre tud eljutni a túlélőkért.

A csapatnak kell rájönni, hogyan tud kommunikálni és segíteni egymásnak, hogy mindenki megmeneküljön.

- MEMÓRIA RAJZ

A csapattól távol (vagy nem túl messze, de valamivel letakarva) egy képet/szobrot helyezünk el. A csapatból egyszerre egy játékos mehet az alkotáshoz, azután visszatér a csapathoz, és beszámolója alapján a többiek megpróbálják lerajzolni/megépíteni megfigyeléseit. Azután a következő játékos mehet a képhez, és a megfigyelései alapján további részletekkel bővíti a csapat rajza. A csapatból mindenki egy alkalommal mehet ki az alkotáshoz, de többször is rajzolhat. A játék végén összehasonlítják az eredeti alkotást a csapatéval.

- ÓRIÁS PUZZLE

A csapatok kapnak egy ÓRIÁS PUZZLE képet kell összerakni.



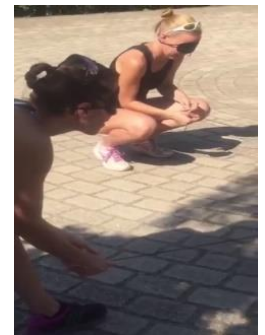
- HULLA-HOPP BÚJÓCSKA

A csapatok egymás kezét fogva a sor egyik feléről a másik felére kell eljuttatniuk egy hulla-hopp karikát, úgy, hogy nem engedhetik el egymás kezét.



- AKNAMEZŐ

Egy „aknákkal” telerakott területen kell a csapat egyik tagjának átjutnia bekötött szemmel és összeszedni a pontot érő kincseket közben úgy, hogy egy másik látó csapattag irányítja, nehogy az aknára lépjen.

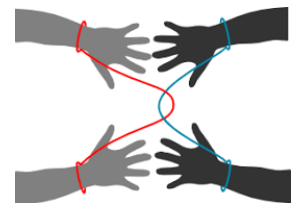


- VAKVEZETŐ

Egy ember kivételével mindenkinek bevan kötve a szeme. Az irányító ember vezényszavaknak megfelelően kell a nem látó embereknek a gyűrűre helyezett pong-ponglabdát a zsinórok segítségével felemelni és ráhelyezni egy kijelölt tárgy tetejére.

- ÖSSZE KÖTVE

Párban állnak a játékosok egymással szemben. Mindenkinek a keze össze van kötve egy laza kötéllel úgy, hogy a kötél a párjaik kötélevel és megvannak keresztezve. A feladat, hogy úgy szabaduljanak meg a másik kötélenek „rabságából”, hogy nem vehetik le a saját kötelüket. Forgolódhatnak, Bujkálhatnak...Míg végül különválnak a két ember 😊



- SZÖGESTESZT

Logikai játék. Egy rögzített függőleges „100-as” szögre kell a rendelkezésre álló többi szöget rárakni. Ha több csapat játszik az a csapat nyer, aki több szöget fel tud rakni.



CSAPAT-SORVERSENYEK:

Az alábbi csapat-sorversenyek igény szerinti időintervallumra 45-60perces programra is összeállíthatóak létszámtól függően.

A csapatok pontokat gyűjtenek és a játékok végén eredményt hirdetünk. A győztes csapat jutalmat kap 😊



- HUMAN TANK (EMBERI LÁNCTALPAS)

A játékosoknak egy összevert vászonba kell beleállni és haladni a megjelölt pályán kiválasztva a megfelelő ütemet, amivel a másik csapatot megelőzhetik és gyorsabban érhetnek be a célba. Visszaérés után a csapattagok csapaton belül váltják egymást addig amíg az összes csapattag végig nem megy a pályán. A gyorsabban visszaérő csapat nyer.

- BIRODALMI LÉPEGETŐ

Csapatonként 3 ember bele áll egy lepegető fatalpba. A középső ember háttal van. Kijelölt pályán kell végéig menni, bóját átlépve és kerülve. Visszaérés után a csapattagok csapaton belül váltják egymást addig, amíg az összes csapattag végig nem megy a pályán. A gyorsabban visszaérő csapat nyer.



- TÉGLAFOLYÓ

A játékosoknak 3 tégl segítségével kell eljutni egyik bójától a másikig úgy, hogy nem léphetnek le a földre, csak a téglára léphetnek. Ha elérték a túlsó bójához, a csapattársa váltja őket visszafelé. Az a csapat nyer, akinek az emberei gyorsabban végig mennek a pályán.



- VÉGTELEN CSATORNA

A játékosok színes ereszcatornához hasonló tárgyat kapnak a kezükbe, amiben egy labdát kell egymásnak átgurítani anélkül, hogy a labda leesne. Akitől legurult a labda az a sor végére szalad. Így folytatják a játékot addig, amíg a kijelölt bójához nem érnek. Ha nagyobb létszámú a csapat akkor a bóját elérve átadják a következő csapattagoknak az eszközöket, akik ugyanígy elindulnak visszafelé a kiindulási ponthoz. Ha leesik a labda mindig a kiindulási pontról kell újra elkezdni a labda gurítását 😊 A gyorsabban visszaérő csapat nyer.



- LABDA FOGÓ

2 embernek farudak segítségével kell egy labdát a levegőben tartva egyik helyről a másikra elszállítani anélkül, hogy a labda leesne a földre. Ha leesik vissza kell menniük a kezdőpontra és újra kezdeni a feladatot. Ha sikerült átvinniük a labdát, átadják a rudakat a csapattársaiknak, akik elindulnak visszafelé a labdával. A gyorsabban visszaérő csapat nyer.

- POHÁRPIRAMIS

A csapattagoknak egy zsinórok segítségével kifeszített gumival egyesével fel kell emelniük az asztalra kihelyezett műanyag/papír poharakat és egy másik asztalra lerakni úgy, hogy egy 10 pohárból álló piramist építsenek belőle. Ha egy pohár leesik akkor új pohárért kell menni, ha ledől a piramis akkor újra kell kezdeniük az építést. A gyorsabban felépítő csapat nyer.

- PÓLÓFUTAM

Minden csapat kap egy nagyméretű pólót, amit egymás után rá kell húzniuk az előttünk álló csapattársra, ebben két csapattag segítkezik. Az a csapat nyer amelyik pólója hamarabb rákerül a csapat utolsó játékosára.

- VÍZNYELŐ (VIZES JÁTÉK 😊)

Ezt a játékot nyáron kifejezetten szeretik.

Mindkét csapat kap egy kilyukasztott csövet. Mindkét csövön egyenlő számú és egyformán elhelyezkedő lyukak vannak. A csövekbe beledobunk egy pingponglabdát. A játék lényege, hogy úgy kell feltölteni a csövet vízzel, hogy a pingponglabda feljőjön a vízzel a cső legtetejéig és leessen. Ehhez a csapat egyik tagja már kezdéskor az alsó lyukakat megpróbálja befogni, a többiek pedig poharakkal hordják a vizet a csőhöz, miközben egy szlalompályán is átkell haladniuk.



EGYEZTETÉS UTÁN ÁRAJÁNLATOT KÉSZÍTÜNK A KÖVETKEZŐ SZEMPOTOK SZERINT :

Lehetőség van:

- Egy kiválasztott /összeállított 45-60 perces program 1 állomáson (több körben) 1 napos kivonulással
- Teljes Napos program megszervezése és lebonyolítása.
- Becsatlakozva más programok mellé, amikor **több különböző foglalkozást is tartunk egy időben több „állomás” -ra szétosztva a csapatokat.** Ilyen rendezvények esetén minden állomáson külön „játékmester” foglalkozik minden csapattal

Elérhetőségeink:

Drozdik Ágnes +36 20 383 0500 Keresztes Zoltán +36 70 389 6573

agnesdrozdik@gmail.com keresztesz74@gmail.com