

# STJÄRN = ★ = KAMPEN

---

## Springa - Mästarnas mästare

Träningspass: Helt

Förberedelse: Mellan

Skapad av: Team Stjärnkampen,

---

## Om uppdraget

Många har säkerligen sett TV-programmet Mästarnas mästare – men hur svåra och kluriga är egentligen uppdragen? I det här uppdraget ska vi utmana varandra i några av de grenar vi känner igen från TV. Det kommer att krävas både mental styrka och fysisk uthållighet. Syftet med uppdraget är glädje och gemenskap rakt igenom!

## Steg för Steg

Ladda ner [instruktionerna](#) till uppdraget.

Bestäm om uppdraget ska genomföras individuellt eller parvis.

Utse en poängräknare.

Förbered stationerna och instruera ungdomarna.

## Att tänka på

Om ert material tillåter kan ni med fördel bygga upp flera stationer av varje för att minska köbildningen. Uppdraget passar utmärkt för att genomföras under ett läger, eller varför inte som en säsongsavslutning?

## Det här behöver ni

[Instruktionerna](#)

Klocka för tidtagning.

Föremål att kasta med, ärtpåse, tennisboll, innebandyboll eller liknande.

Föremål att träffa, hink, rockring, papperskorg eller liknande.

Föremål att fånga, ärtpåsar, västar, koner, frukter eller liknande.

Plan upphöjd yta, bord, plint, bänk eller liknande.