



Trillebørræs (fører kan se): Man opstiller en bane der skal gennemføres på tid. En deltager sidder i trillebøren, mens en anden kører med trillebøren. Det gælder nu om hurtigst muligt at gennemføre banen. Man kan evt. være to hold, der dystet mod hinanden, hvor det gælder om hurtigst muligt at bringe alle deltagere igennem banen. Ved denne øvelse gælder det om, at kunne stole på føreren. Man skal også kunne samarbejde om evt. taktik (hvem kører med hvem, tungeste deltager til sidst?, osv)

Trillebørræs (fører kan ikke se): Samme koncept som ved øvelsen ovenfor, her har føreren blot bind for øjnene. Man kan evt. lade ræset finde sted på en stejl skrant, så det har en konsekvens, hvis deltagerne fejler, og falder ned. Det kan også være med til at skærpe koncentrationen. Ved denne øvelse gælder det om, at kunne stole på hinanden, både som fører og passagerer. Bevare roen i en stresset situation, og at kunne udtrykke sig klart og tydeligt, så der ikke opstår misforståelser. (Ved begge øvelser kan man evt. også lade to være førere af trillebøren)