**FEMKAMP**

**Snart är det midsommar och vad passar väl bättre än en femkamp ute i solskenet?**

**Dela in er i lag, använd sund förnuft, håll avstånd och skratta mycket. Lycka till!**

**Utrustning:**

**Koner (eller något annat som markerar sträckan)**

**A3-papper (eller reklamblad i liknande storlek)**

**Tejp**

**Stege (eller hinkar eller rockringar)**

**5 bollar i olika storlekar**

**Ögonbindlar (halsdukar eller sjalar)**

**Sopsäckar eller jutesäckar**

**Ägg**

1. **Dumstruten. Alla deltagare behöver varsitt A3-papper format till en strut. Längst ner ska det vara ett hål ungefär lika stort som en femkrona. Deltagarna i ett lag ställer sig på ett led bakom en kon. Förste man får en boll vid sina fötter. Denna boll ska sedan (med fötterna och struten framför ansiktet) lotsas till en kon längre fram. Runda konen och lotsa tillbaka bollen till deltagare nummer två som gör samma sak o s v. Laget som är färdiga först vinner.**
2. **Kasta boll i stege. Lägg en stege på marken och leta fram fem bollar i olika storlekar. Varje deltagare ska sedan kasta de fem bollarna i stegen och försöka få dem att stanna. Första steget ger 1 poäng, andra steget 2 poäng o s v. Laget som lyckas samla flest poäng vinner grenen. Istället för en stege går det exempelvis att använda hinkar eller rockringar.**
3. **Blindbock. Gör en kort bana med några lätta hinder (exempelvis något att kliva över och/eller krypa under). Laget utser en ”lotsare”. Den första personen i laget får en ögonbindel och lotsaren ska, genom att endast förklara muntligt, få denna person att ta sig igenom banan. Därefter byter man lotsare. Laget som först är klara med att få alla personer genom banan vinner.**
4. **Hoppa säck. En riktig klassiker! Varje lag får en sopsäck eller jutesäck. När startsignalen ljuder ska förste man kliva i säcken och hoppa iväg, runda en kon och hoppa tillbaka och överlämna säcken till näste man. Laget som är snabbast vinner.**
5. **Äggkampen. Dela upp laget i jämna par. Varje par får ett ägg. De ska sedan kasta ägget mellan sig (utan att ägget går sönder). För varje kast som lyckas flyttar de längre ifrån varandra. Det lag som klarar längst avstånd utan att ägget går sönder vinner.**