

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!

Vad behöver jag?

- 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 osv. 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 osv. 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.



Pentathlon

Soon it is midsummer and what is better than a pentathlon in the sunshine? Divide into teams, use common sense, keep distance and laugh a lot. Enjoy!

What you need

- Cones (or something that marks the route)
- A3 paper (or flyers in similar size)
- Tape
- Ladder (or buckets or hoops)
- 5 balls in different sizes
- Blindfolders (scarves or shawls)
- Garbage bags or jute bags
- Eggs

1. Dumstruten

All participants need an A3 paper shaped as a cone. In the bottom a hole as big as a five-crown. The participants in a team stand in a row and the first person gets a ball at his feet. This ball will now be rolled (with the feet and the cone in front of the face) to a mark further on. Round the mark and roll the ball back to the next person in the row. Continue until all participants have made it. The quickest team wins.

2. Balls in a ladder

Put a ladder on the ground and find five balls in different sizes. Each participant will then throw the five balls in the ladder and try to get them stop. The first stage gives one point, the second two points and so on. The team who gets the most points wins. Instead of a ladder you can throw the balls in buckets or hoops.

3. Blindman's buff

Make a short path with some easy obstacles (for example, something to climb over and/or creep under). The team appoints one "leader". The first person in the team takes on a blindfold and the leader shall, only by explaining orally, lead this person through the path. After that, the team changes to another leader. The team that first have taken all team members through the path wins.

4. Bag jump

A real classic! Each team gets a garbage bag or jute bag. When the start signal sounds, the first person steps into the bag, jumps to a cone and back and then leaves the bag to the next person. The fastest team wins.

5. Egg fight

Share the team into even pairs. Each pair gets an egg. They will throw the egg between themselves and move farther apart after each throw. The pair/team that throws the longest distance without breaking the egg wins.

