



*Femkamp
Midsommar*

Grenar

Förberedelser:

1. Börja med att dela in deltagarna i lag med lika många personer i varje lag.
2. Utse någon som är domare som håller i tävlingarna och räknar ihop poängställningen.
3. Mätta ut banor, en bana för varje lag med en tydlig start och något man kan runda.
4. Samla ihop alla prylar ni behöver för varje tävlingsgren.
5. Gå igenom alla tävlingsregler för lagen innan ni börjar 5-kampen eller inför varje gren.

Lycka till!

1. Visseltävling

Du behöver: Mariekex

Regler: En från varje lag möts åt gången i denna gren. Deltagarna börjar att äta två mariekex på domarens signal och den första som kan vissla en melodi efter att ha ätit upp kexen vinner och får 5 poäng. Tvåan får 4 poäng, trean 3 poäng och fyran får 2 poäng osv. Gör om grenen så att alla deltagare i varje lag får tävla.

2. Stövelkastning

Du behöver: Stövlar eller något annat att kasta

Regler: En från varje lag möts åt gången i denna gren. stå vid startmarkeringen och kasta stöveln så långt du kan. Den som kastar längst vinner och får 5 poäng. Tvåan får 4 poäng, trean 3 poäng och fyran får 2 poäng osv. Gör om grenen så att alla deltagare i varje lag får tävla.

3. Potatis på sked

Du behöver: Skedar och potatisar

Regler: Nu blir det stafett! Första personen i varje lag springer hållandes en sked i handen med en potatis på. Deltagarna börjar på startmarkeringen på domarens signal och springer mot slutet av banan, vänder runt och tar sig till målet igen, där tar nästa deltagare över skeden och potatisen. Potatisen skall ligga i skeden hela loppet och om man tappar den får man stanna och plocka upp den samt starta igen från samma plats. Man får endast hålla i hantaget på skeden. Det lag som först får alla sina deltagare i mål får 5 poäng, tvåan får 4 poäng, trean 3 poäng och fyran får 2 poäng osv.

4. Ballongfight

Du behöver: Ballonger och snöre

Regler: En från varje lag möts åt gången i denna gren. Blås upp alla ballonger innan och fäst med ett snöre runt vristen. Deltagarna möts ute på spelplanen och försöker panga varandras ballonger, endast fötterna får användas. Den som har kvar sin ballong längst vinner och får 5 poäng. tvåan får 4 poäng, trean 3 poäng och fyran får 2 poäng osv. Gör om grenen så att alla deltagare i varje lag får tävla.

5. Irländs julafton

Du behöver: Pinnar eller liknande ca 1 meter långt

Regler: Den sista avgörande stafetten! Första deltagaren i varje lag springer fram till slutet av banan och plockar upp pinnen, du skall nu springa tre varv runt pinnen genom att ha pannan mot ena änden och den andra änden skall nudda marken. När du är klar med dina varv försöker du springa tillbaka och låter nästa lagmedlem ta vid. Det lag som först får alla sina deltagare i mål får 5 poäng, tvåan får 4 poäng, trean 3 poäng och fyran får 2 poäng osv.



