



Svenska Blå Stjärnan

Fem-kamp

Här är förslag på en enkel femkamp för flera lag som inte kräver så mycket förarbete!

Plocka ärtor med sugrör

Varje lag får en tallrik fylld med ärtor eller liknande, sedan får alla deltagare i lagen varsitt sugrör. När starten går så gäller det att snabbt suga upp en ärta från tallriken och bära den till en burk som är placerad ca 10 meter därifrån. Alla deltagare i laget får gå samtidigt. Efter en minut avbryts tävlingen och man räknar vilket lag som fått flest ärtor i sin burk. **Du behöver:** Sugrör till alla deltagare, en tallrik för varje lag, en burk för varje lag samt ca 50 ärtor eller liknande till varje lag.

Ballongpanik

Samtliga deltagare i laget får tre (uppblåsta) ballonger var. När startsignalen går så får man inte längre hålla fast ballongerna med händerna, utan nu gäller det hålla ballongerna i luften utan att hålla fast dem. När en minut har gått så räknar man hur många ballonger laget har kvar i luften, varje ballong ger ett poäng.

Du behöver: 3 ballonger per deltagare

Gissa vikten

Varje lag får tre plastpåsar var, märkta med 1 kilo, 5 kilo och 15 kilo. Sedan får lagen 5 minuter på sig att fylla påsarna med saker de hittar ute i naturen, så att de tror att påsarna väger så mycket som det står på dem. När fem minuter har gått så vägs påsarna på en vanlig badrumsvåg. Det lag som är närmast rätt vikt får 3 poäng per påse.

Du behöver: en badrumsvåg och 3 plastpåsar per lag.

Vad är det som luktar?

Varje lag får 5 burkar eller plastpåsar med olika dofter i, samt fem lappar med namnen på de olika dofterna på. På en minut ska laget sedan placera rätt lapp vid rätt doft. Varje rätt ger 1 poäng.

Tänk på att ha färgade burkar eller plastpåsar så att man inte kan se vad som ligger i.

Du behöver: 5 burkar/plastpåsar per lag, papper och penna samt 5 olika dofter (t.ex. hö, oregano, rosor, kattmat m.m.)

Spotta gelegroda

Alla i laget får varsin gelegroda som de sedan på valfritt sätt med munnen ska spotta iväg så långt som möjligt. Mät hur långt grodorna kommer. När alla lag har fått iväg sina grodor så utses vinnaren som får 3 poäng till sitt lag, tvåan som får 2 poäng och trean som får 1 poäng.

Du behöver: En tumstock och 1 gelégroda per person som ska delta.