

Skidskyttestafett

Material

Beroende på hur många lag man väljer att köra. Jag har valt fyra lag.

Fyra stycken bänkar med mellanrum där lagen sitter på ett led.

Två handdukar per lag.

Fyra koner som straffrundeområde.

Fyra koner att köra runt.

Två stycken blå tunnmattnar.

Fyra stycken koner mot väggen liggandes med hålet/botten utåt mot tunnmattnarna.

Tre ärtpåsar av samma färg vid tunnmattnarna. Tre ärtpåsar för varje lag.

Regler

Lägg två handdukar framför varje bänk till den som sitter först i laget. Den första i varje lag startar på signal. Då reser den sig upp och ställer sig på handdukarna. Sedan tar den sig runt banan med handdukarna på fötterna.

När den kommer till blå mattnarna så lägger den sig på matten där deras lags färgs ärtpåsar ligger. Sedan kastar den sina tre ärtpåsar och försöker träffa i den liggande konen. Om den missar en ärtpåse får den åka runt ett varv i straffrundan. Missar den två så får den åka två varv. Före den åker vidare ska den hämta och lägga tillbaka ärtpåsarna på tunnmattnan till den som kommer nästa varv. När den åkt klart straffrundan tar den sig runt sista konen och sedan mellan bänkarna och växlar över till den som sitter först i ledet och själv sätter den sig sist i ledet.

Träffar man alla ärtpåsar åker man direkt och växlar.

Utveckling

Vill man inte att eleverna på bänken ska sitta still kan man säga att nu blir det kallt och då ska de som sitter på bänken kliva upp på bänken och sedan sätta sig ner tre gånger.