

Bära varandra i gungan – Instruktioner av station

Uppläggnig av stationen

Fyll poolerna med vatten, på ena sidan ställer man en färdigbyggd ställning med hål i översta brädan så det går att lägga 10 tennisbollar på brädan. På den andra sidan av poolen lägger man en rund gunga med en pilatesmatta i. Över poolen i mitten ställer man höjdhoppställningarna på varsin sida av poolen och knyt ett rep över poolen straxt ovanför vattnet.

Utförande

En i laget sätter sig i gungan. Övriga deltagare bär gungan. Bär eleven i gungan ner i poolen och under repet. Sedan får den i gungan ta en tennisboll och sedan bär eleverna deltagaren i gungan över/under repet tillbaka. När de kommer ur poolen så får de lägga bollen i hinken. Då måste de byta deltagare som sitter i gungan, samma elev får inte sitta två gånger.

Poängfördelning

10 poäng för varje boll som ligger i hinken vid slutsignalen.

Material för två stationer

- 2 pooler.
- 2 färdigbyggda ställningar
- 2 höjdhoppställningarna
- 2 rep.
- 2 gungor.
- 2 pilatesmattor.
- 2 hinkar.
- 20 st tennisbollar.

