

## Lyfta och blåsa boll - Instruktioner av station

### Uppläggnig av stationen

Lägg upp en planka med 10 stycken koppar tätt intill varandra. Lägg en bordtennisboll i första koppen. Ställ därefter ut två stycken startkoner. Sedan lägger man madrassen vid startkonen. Ställ cirka 4 hinkar fyllda med vatten vid kopparna och 6 tillbringare. Ta med några extra bollar att ha i reserv.

### Utförande

När startsignalen går lägger sig en i laget på mattan, de andra tar tag i handtagen och lyfter personen fram till kopparna. Där tar den som ligger en tillbringare och fyller den med vatten och fyller sedan första koppen så att pingsbollen flyter upp till ytan. När bollen är uppe vid ytan så kan man blåsa bollen till nästa kopp. Blir det för svårt så kan man lägga över bollen till nästa kopp med handen. Därefter transporterar man personen tillbaka till startkonerna och en ny i laget lägger sig på mattan och blir buren fram för att flytta över nästa boll.

### Poängfördelning

10 poäng för varje kopp som pingsbollen hinner flytta sig före slutsignalen går. Om man hinner hela vägen så får man 100 poäng och kan då tömma kopparna och fortsätta samla poäng.

### **Material för två stationer**

2 stycken plankor.

20 stycken koppar.

2 stycken bordtennisbollar.

4-6 tunnor med vatten alt en pool.

8 tillbringare. 4 stycken koner.

2 stycken lyftanordningar "mattor"

