

Hinderbana - Instruktioner av station

Uppläggnig av stationen

Kan endast göras av vuxna, sätt ut hinderbanas fem olika delar efter varandra längs ena kortsidan. Se till att luften pumpas in från fläktarna utåt mot vägen. Förankra hinderbanan från vind med hjälp av kättingar och vattentunnor för att inte skada konstgräset. Fäst med spännband. Det behövs el och vatten för att kunna genomföra stationen i sin helhet. I början av stationen finns en korg med bollhavsbollarna cirka 140 st och i slutet av hinderbana två korgar att lägga bollarna i för vardera laget.

Utförande

Ett lag håller sig till vänster i hinderbanan, det andra laget till höger. Samtliga deltagare i laget får ta en bollhavsboll. När startsignalen ljuder så tar sig laget igenom hinderbanan på slutet lämnar de bollen som de tagit i sin korg. När hela laget kommit i mål får hela laget springa på utsidan av hinderbanan och ta en ny boll och därefter starta nästa varv. Deltagarna får avsluta det varv som de håller på med när slutsignalen ljuder.

Poängfördelning

När slutsignalen ljuder så räknar ni bollarna som ligger i korgarna i slutet av banan, 10 poäng per boll.

Material för två stationer

1 st hinderbana

5 st fläktar.

Vattentunnor

Kättingar

Spännband

Avspärningsband

El

Vatten

2 stora backar i slutet av banan.

1 stor back i början av banan.

Cirka 140 bollhavsbollarna.

