

Fylla hinkar med vatten – Instruktioner av station

Uppläggnig av stationen

Bygg i hörnet på fotbollsstängslet. Ställ två stora pooler med ett 5 – manna mål mellan varandra. Spänn fast en slackline mellan ribban på fotbollsmålet och stängslet. Slacklinen ska gå över poolen. Spänn en ny slackline från ribban till stängslet över den andra poolen. Häng upp fem hinkar i varje slackline över poolerna. Fyll poolen med vatten och lägg i tvättsvampar samt disktrasor i poolerna.

Utförande

Hela laget hoppar ner i poolen. Tanke är att de äldre eleverna ska lyfta de yngre som sedan kramar ur disktrasor och tvättsvampar så vattnet rinner ner i hinkarna. De får inte lägga trasorna eller tvättsvamparna i hinkarna.

Poängfördelning

10 eller 20 poäng för varje fylld hink när slutsignalen ljuder. Om alla hinkar är fyllda så töm hinkarna snabbt och låt eleverna samla fler poäng. Kom ihåg att räkna hur många hinkar som de har fyllt när det är slut och räkna ihop summan.

Material för två stationer

2 st 10 meters slackline.

1 fotbollsmål.

2 st stora pooler.

10 st hinkar med band och karbinhakar som går att fästa i slacklinenen.

2 st hjälp arm att tömma hinkarna med.

