

Byta plats på bänkar - Instruktioner av station

Uppläggnig av stationen

Sätt ihop två bänkar med varandra så att de blir en lång bänk. Bänkarna ska vara numrerade från 1-10. Numret sitter fast på bänkarna. Ni ska också ha nummerbrickor från 1-10 som går att hänga runt halsen på de som tävlar.

Utförande

Häng på deltagarna nummerbrickorna runt halsen. Sedan ställer sig de tävlande på bänken. Den som har en 1 runt halsen ska stå vid skylt 10 på bänken. Den som har en 2 runt halsen ska stå vid skylten som det står en 9 på bänken och så vidare. När starten går försöker den som har en 1 runt halsen att ta sig över/runt alla för att komma till skylten som har en 1 på bänken. Den som har en 2 försöker ta sig till en 2 på bänken. Om en trillar ner så får man antingen börja om från startpositionen eller börja om därifrån man ramla ner. Det kan ni bestämma själva. När slutsignalen går så får de 10 poäng för varje deltagare som står vid rätt skylt. Samma nummer som man har runt halsen. Om man är färre än 10 personer, till exempel 7 tävlande så dela ut nr 1-7 runt halsen och ställ upp dom nr 1 runt halsen på nr 7 på bänken. Poängen är 10 poäng för varje person som står på rätt ställe när slutsignalen går. Om alla står på rätt ställe så får de 100 poäng som är maxpoäng så har alla lag lika stor chans att få lika mycket poäng.

Poängfördelning

10 poäng för varje person som har lyckats byta plats och komma till samma nummer på bänken som man har runt halsen. 100 poäng om alla lyckas byta till rätt plats oavsett hur många man är i gruppen.

Material för två stationer

4 st balansbänkar numrerade från 1-10.

Nummerbrickor att hänga runt halsen på deltagarna, 1-10 gånger 2.

