

## **Kasta tvättsvampar - Instruktioner av station**

### Uppläggnig av stationen

Börja med att placera ut poolen och fyll den med vatten. Lägg därefter ut rockringarna med lagom avstånd från varandra. Inte för långt mellan rockringarna. Lägg rockringarna på en lång rad. Precis bakom den sista rockringen ställer man poänghink och en låda bredvid.

### Utförande

Den första rockringen ska ligga precis vid poolen. Alla andra deltagare ställer sig i en rockring. När startsignalen går doppar man en tvättsvamp i poolen och kastar sedan den till nästa person i nästa rockring. Som sedan kastar den vidare. När den sista personen får tvättsvampen så kramar den ur vattnet som är kvar i hinken med poängmarkering och lägger sedan svampen i lådan bredvid. När tvättsvamparna börjar ta slut så måste ledarna för stationen springa tillbaka med svamparna och lägga dem i poolen igen.

### Poängfördelning

När slutsignalen går så ser man hur högt vattnet har stigit i hinken och sen försöker ni läsa av hur många poäng gruppen får.

Vid färre deltagare än 10. Ställ ut en person i varje rockring från poolen räknat. Flytta sedan fram hinken till den som står sist. Glöm inte att lägga tillbaka tvättsvamparna i vattentunnan när nästa grupp kommer och töm hinken efter ni har läst ut poängen.

Om man inte lyckas fånga tvättsvampen så får man lämna rockringen för att hämta den och kasta vidare den till nästa person. Jag skulle gissa att cirka 3-5 meter räcker mellan rockringarna. Det får inte bli för långt eftersom det inte blir så mycket vatten kvar i svampen så är det svårt att fylla hinken om ni har för långa avstånd.

### ***Material för två stationer***

*30 st tvättsvampar.*

*2 st hinkar med poängmarkering.*

*20 st rockringar.*

*2 st hinkar/lådor att lägga tvättsvampar i.*

*En pool.*

*Tillgång till vatten och vattenslang*

