

Lyfta genom rockring – Instruktioner av station

Uppläggnig av station

Två stycken pooler fyllda med vatten. En stark ställning på varje sida om de två poolerna alternativt fäst i staket och målstolpar. Med hjälp av rep knyt fast en rockring som ska hänga mitt ovanför varje pool i mitten av poolen, en bit ovanför vattnet.

Utförande

Varje deltagare ska bli lyfta genom den upphöjda rockringen. När en person kommit igenom så tar man nästa. Man får ha laget på båda sidor om rockringen. Om någon i laget inte vill bli lyft så kan de ta samma person flera gånger.

Poängfördelning

10 poäng för varje elev som kommer genom rockringen före slutsignalen ljuder.

Material för två stationer

2 st pooler

2 st ställningar på varsin sida om poolen alt staket och fotbollsstolpe.

Rep och snöra för att fästa rockringarna.

2 st rockringar.

