

## Hoppa säck - Instruktioner av station

### Uppläggnig av stationen

Ställ ut startkonerna, ställ sedan ut poängskyltarna på lagom avstånd. Testa själva för att ta ut avståndet gör det inte för långt så att det blir för svårt.

### Genomförande

Eleverna stället upp på ett led vid startkonen. Man får sitta på varandras ryggar. Den som står först håller i plattorna 10st. När startsignalen går så lägger den ut en platta i taget och går framåt. De andra i gruppen går efter när plattorna är slut så måste den som står sist i ledet plocka upp den sista plattan och skicka fram den till den som står först. Hela laget måste ha kommit förbi poängskylten för att poängen ska räknas. Om hela laget lyckas ta sig förbi 25 poängskylten så tar ni bort en platta till från laget och när de passerar 50 poängskylten tar ni bort en platta till. Sedan tar ni inte bort fler plattor.

Ni får ni avgöra hur hårda ni ska vara när någon trampar på gräset utanför plattorna, om de ska få börja om från föregående poängskylt. Samma ska gälla när den som ska plocka upp sista plattan. Den får inte nudda gräset när det plockar upp plattan. Om den gör det så kan ni bara säga att den måste lägga tillbaka den och försöka igen. Om den inte lyckas så måste man skicka bak en platta till personen. Men som sagt här gäller det att ni har lite känsla för hur hårda ni ska vara. Och testa vilket avstånd som är lämpligt mellan poängskyltarna. Inte för långa avstånd.

### Poängfördelning

När hela laget har passerat en poängskylt så får de poäng.

### **Material**

Poängskyltar – 25, 50, 75, 100 gånger 2.

Två startkoner.

20 golvplattor.

