

Kinamuren med hinder

Regler

Lägg ut blå tunnamttor och rockringar längs ena kortsidan, så det är två elever i varje lag som har en varsin rockring.

Välj ut två kullare som står på tunnmattorna.

Det är två elever i varje lag den första i varje lag börjar spring.

I första omgången

Då finns bara tunnmattorna framme, den första i laget börjar springa, då tar men sig över mattorna och förbi kullarna utan att bli tagen. Klara man det springer man ner till ärtpåsarna och tar en ärtpåse. Sedan springer man tillbaka och tar sig över mattorna igen utan att bli tagen. Klarar man det så lägger man ärtpåsen i sin rockring och sen får nästa i laget springa. Om man blir kullad på väg mot ärtpåsarna så går man och byter med sin kompis. Om nästa springer och blir kullad på tillbaka vägen så med en ärtpåse i handen så lägger man ärtpåsen på muren och sedan går man och byter med sin kompis. Den ärtpåsen blir sedan kullarnas ärtpåsar och dem kan man inte ta.

I andra omgången

Då ställer man fram mjukplintarna. Precis som i omgång ett så springer en i taget och tar sig förbi kullarna, lyckas man med det så väljer man valfri plint att hoppa över innan man får ta en ärtpåse. När man ska tillbaka så springer man mellan plintarna, då får man inte hoppa över för att undvika krockar. Sedan tar man sig över muren igen.

I tredje omgången

Då ställer man upp och nedvända bänkar framför plintarna. Eleverna ska först ta sig över muren och sedan gå balansgång på bänken för att därefter ta sig över en plint och sen får de ta en ärtpåse. Sedan springer de mellan alla hinder tillbaka och tar sig över muren igen.

I fjärde omgången

Då lägger man en tunnmatta bakom mjukplintarna. Eleverna ska först ta sig över muren och sedan gå balansgång på bänken för att sedan ta sig över plinten och sedan göra en kullerbytta på tunnmattan före de får ta en ärtpåse. När de ska tillbaka springer de mellan alla hinder och tar sig över muren.

Byt kullare mellan varje omgång.