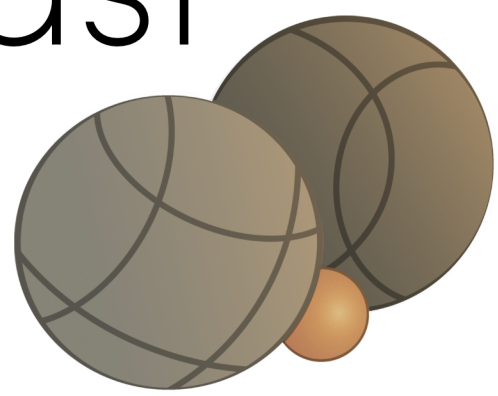


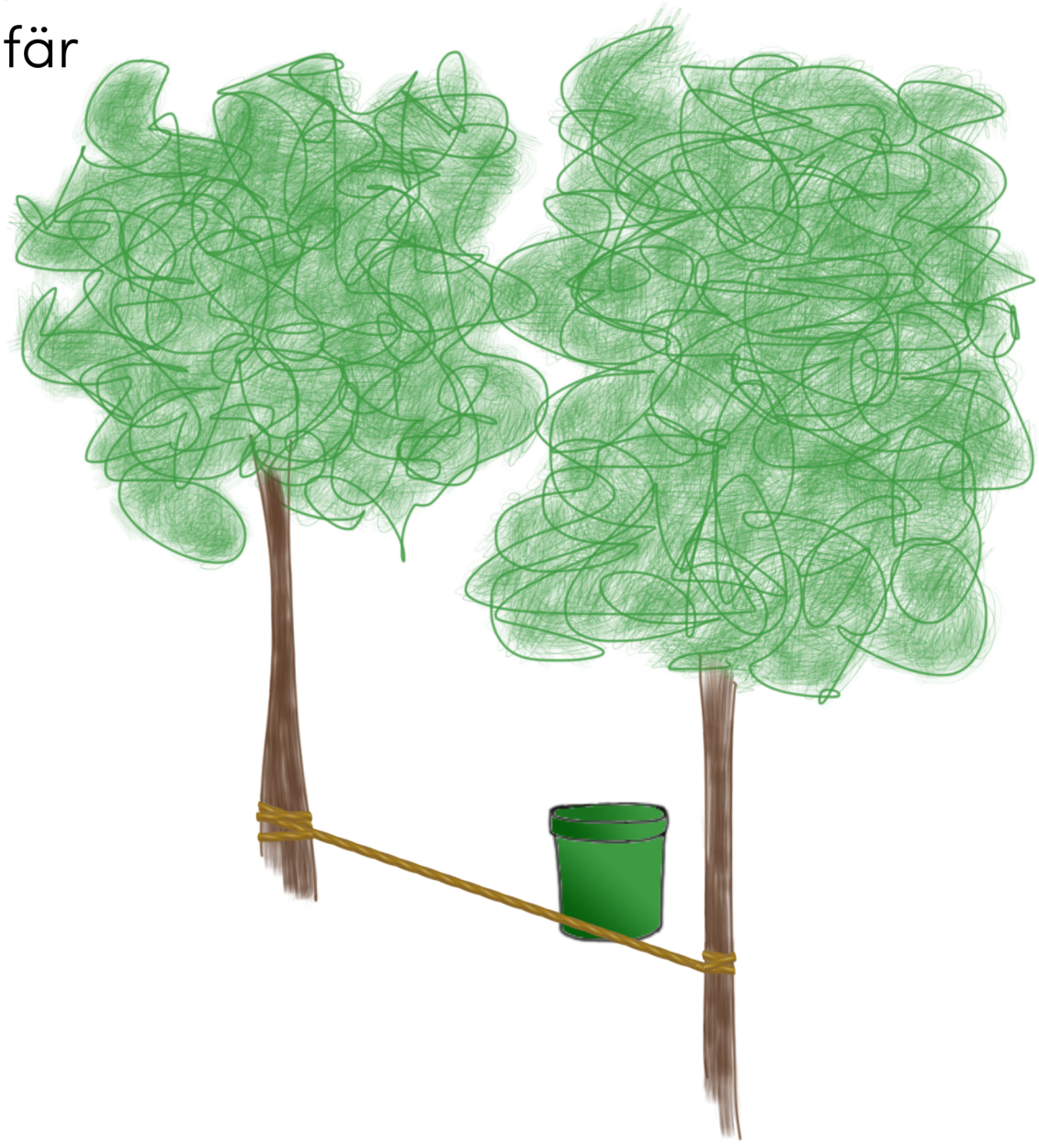
Höjdkast



1. Fäst repet mellan två träd eller annat. Placera hinken ca 50 cm bakom repet. Ställ er 6-8 meter ifrån repet.

2. Nu ska ni hjälpas åt att kasta höjd! Kasta i tur och ordning ett klot var. För varje klot som går i hinken höjer ni repet ungefär fem centimeter.

3. Hur högt klarar ni att komma tillsammas?



Kan ni göra tvärt om? Börja högt och hålla er under repet. Testa!

skolboule@svenskboule.se