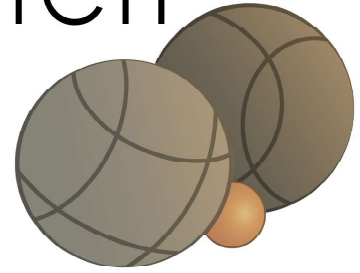
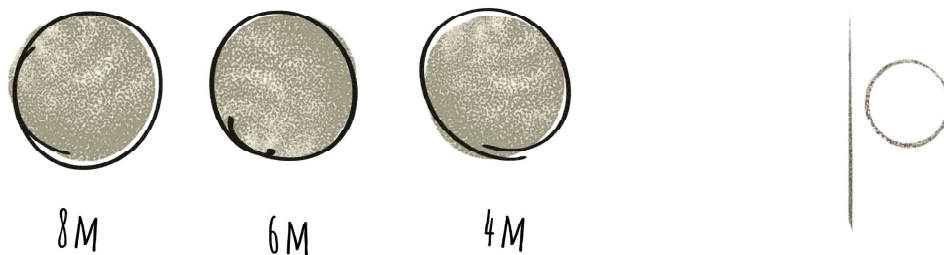




Kaststafett



1. Rita upp en spelplan där varje lags bana består av en kastring och tre ringar på 4m, 6m resp. 8m avstånd. Se illustration. Ringarna kan vara uppritade på marken, bestå av rockringar, hopprep eller annat.



Varje lag består av 2-3 personer. Målet är att snabbast möjligt träffa alla sina tre ringar i rätt ordning; 4-6-8 meter.

2. Ställ upp lagen på led bakom sin kastring. På startsignalen tar den första personen i varje lag och kastar i den närmaste ringen.

Om spelaren träffar: Spelaren hämtar klotet och ställer sig sist i sitt led. Nästa spelare kastar sitt klot i nästkommande ring.

Om spelaren missar eller om klotet rullar ur ringen: Spelaren hämtar klotet och ställer sig sist i sitt led. Nästa spelare kastar i samma ring.

3. När alla tre ringar är träffade sätter sig hela laget ner för att visa att de är klara. Ringarna måste träffas i rätt ordning för att gälla, d.v.s. 4-6-8 meter.

TIPS!

Vill ni röra er lite mer? Lägg in rörelser mellan varje kast! Det kan vara 5 grodhopp, en kullerbytta, spring runt sitt lag... Det är bara fantasin som sätter gränserna!

