**Superstar - Station Vattenstafett**

**Plats**

-

* När startskottet går fyller de sin mugg med vatten, håller fast muggen mellan tänderna och går så fort som möjligt fram till sin stol och runda den och tillbaka till nästa i ledet som tar sin mugg och fyller den och runda stolen...
* Om deltagaren tappar muggen måste denne börja om från startlinjen
* Tidtagning

**Material**

2 st stolar

Plastmuggar

4st hinkar för vatten

Litermått för att mäta mängd vatten

Tidtagare

**Förberedelser**

Två lag

Placera två stolar ex 10 meter framför startlinjen (en framför varje lag)

Varje deltagare har en egen plastmugg.

Varje lag har en hink med vatten vid startlinjen.

**Instruktioner**

När startskottet går fyller de sin mugg med vatten, håller fast muggen mellan tänderna och går så fort som möjligt fram till sin stol och runda den och tillbaka till nästa i ledet som tar sin mugg och fyller den och runda stolen...

Om deltagaren tappar muggen måste denne börja om från startlinjen

Tag tid

Snabbaste laget vinner, tiden jämförs mot andra lag

**Alternativ**

Lagen ställer sig på var sitt led med var sin tom mugg i handen.

En hink med 3 liter vatten framför första spelaren

En tom hink vid den sista spelaren

Ge start-tecken och börja ta tid.

Den första spelare fyller sin mugg med vatten och håller den över sitt huvud med båda händerna.

Bakomvarande spelare håller upp sin tomma mugg och säger till när spelaren skall vicka på sin mugg.

Uppfångat vatten förs vidare på samma sätt till den sista spelaren tömmer vattnet i den tomma hinken.

Fortsätt tills vattnet är slut.

Tid och mängd vatten ger var sina poäng (snabbast respektive mest vatten)

Bäst tid ger en placering vilken anger poäng:

1. 30 poäng
2. 25 poäng
3. 20 poäng
4. 15 poäng
5. 10 poäng

Mest vatten ger en placering vilken anger poäng:

1. 30 poäng
2. 25 poäng
3. 20 poäng
4. 15 poäng
5. 10 poäng

**Lycka till!**