

## **Kasta och fånga**

**Du behöver:**

En rockring eller ett rep/markering i marken där den tävlande ska stå.

Ett antal valfria objekt som ska kunna kastas, som bollar, ballonger, hinkar, gosedjur etc.

**Instruktion:**

Ställ dig i ringen med valfritt föremål. Kasta det sedan så långt du kan och fånga det innan det nuddar marken. Den som får föremålet så långt i från ringen som möjligt, utan att det nuddar marken, vinner. Du har 90 sekunder på dig och din tid börjar nu.

## **Basketboll utan händer**

**Du behöver:**

Basketboll (eller annan boll)

Basketkorg (eller annan hink/låda)

Eventuella redskap för mer kreativa lösningar

**Instruktion:**

Här ska man få en boll i hinken/korgen utan att använda händerna. Till sin hjälp kan man såklart ha redskap eller också får deltagarna klara sig bäst de kan med bara sin kropp. Har man inte tillgång till en basketkorg kan man göra den här utmaningen med någon annan kombination av boll och hink eller låda. Ni har 5 minuter på er.