

HAMMERKAST

DET SKAL I BRUGE:

- En* tom skolemælk
- Noget til at markere startpunkt
- Lidt sand (eller ris/bønner)
- 100-120 cm tyk snor
- Papir og blyant
- Et målehjul/målepind
- Jeres officielle Scorecard
- **Antal elever:** 1-50 elever

**) Mælkekartonen kan gå i stykker ved landing – saml derfor gerne flere sammen.
Put desuden evt. sandet i en frysepose, der placeres nede i skolemælken.*

SÅDAN GØR I:

1. Tag en tom skolemælk-karton, og fyld den med lidt sand.
2. Put en snor ind i toppen af mælken, og spænd låget godt fast.
3. Markér, hvor der skal kastes fra.
4. Én elev stiller sig klar på det markerede punkt med snoren fra "mælkehammeren" i hånden, de resterende elever holder god afstand – eleven svinger let "mælkehammeren" og kaster.
5. Distancen måles fra kastepunkt til dér, hvor kartonen lander – brug gerne et målehjul/målepind til at måle afstanden. Alternativt måles med lærerens skridt.
6. Læg alle elevers kast sammen, og notér det på jeres "Scorecard" (kan printes her fra siden).

TIP:

Det er sjovest når alle er med i rekorden.

Men selvom man ikke løber, hopper eller kaster, kan man stadig være med.

Disse elever kan heppe på deres klassekammerater, eller agere reporter fra sidelinjen.

