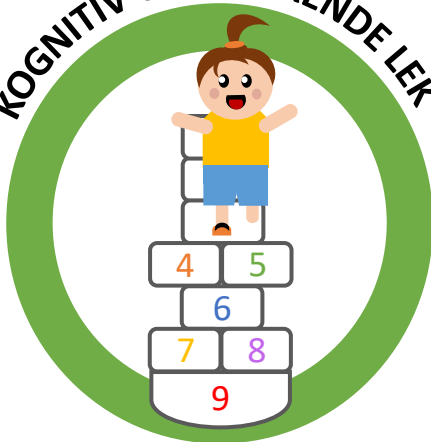


KOGNITIV UTFORDRENDE LEK



# LAND, SJØ OG LUFT



# LAND, SJØ OG LUFT

## Hensikt

Leken utfordrer arbeidsminnet til barna ved at de skal huske hvordan de skal reagere på kommandøren sine kommandoer. Barna skal handle så raskt som mulig etter kommandoen. En kan gjøre leken ekstra utfordrende ved å ligge til flere regler etter hvert.

## Utstyr

Ingen krav til utstyr

## Forklaring

1. Lag en strek på bakken eller bruk en linje/tape på gulvet.
2. Velg ut en som skal være kommandør. Han/hun skal stå i enden av streken.
3. De andre barna står med en fot på hver side av streken, vendt mot kommandøren.
4. Kommandøren roper "land", "sjø" eller "luft". Land = hopp til høyre for streken. Sjø = hopp til venstre for streken. Luft = hopp rett opp i luften.

## Variasjon

- En progresjon kan være at om en roper samme kommando to ganger etter hverandre, skal en stå i ro den andre gangen beskjeden kommer.
- En ekstra utfordring kan være at om en roper samme kommando tre ganger på rad, skal alle hoppe rett opp tre ganger.