

MOTORISK UTFORDRENDE AKTIVITET



SKISKYTING



SKISKYTING

Hensikt

Gjennom denne leken får barna øve på å kaste og er fysisk aktive med moderat til høy intensitet. Barna øver òg på tall, da de må løpe samme antall strafferunder som bom.

Utstyr

Erteposer/steiner/snøballer

Bøtter eller rockeringer

Forklaring

1. Lag en skiskytingsløype der det er sittende (på kne) og stående skyting. Løypen kan være med eller uten hinder. Lag også til strafferunder.
2. Barna løper rundt i løypen og stopper når de kommer til en «skyttebane». På «skyttebanen» skal barna kaste fem steiner/erteposer/snøballer oppi en bøtte eller inni en rockering (som kan ligge på bakken, eller henge). Antall bom gir antall strafferunder. Hvis barnet ikke bommer, løper det rett videre til neste skyting.

Tips

- Det er fint å ha skytebaner som gir ulike utfordringer. Når en skal treffe oppi en bøtte vil mange barn velge å kaste underarmskast, og når en skal treffe inni en rockering som henger vil mange barn velge å kaste overarmskast.

Variasjon

- Barna kan gjerne være med å lage til skiskytingsløypa og legge til hinder i løypen.
- En kan f.eks. legge inn en tredje skyting der en skal trille ball og få ned fem kjegler. Antall kjegler som står igjen angir antall strafferunder.
- En kan organisere leken som en stafett med to-tre barn per lag, da løper et barn en runde først og veksler så med neste barn.
- Leken kan gjerne gjennomføres på ski.