

MOTORISK UTFORDRENDE AKTIVITET



SKYGGELØP



SKYGGELØP

Hensikt

I Skyggeløp skal barna arbeide i par, der det ene barnet skal utfordre det andre barnet i plutselige retningsendringer, noe som krever koordinasjon og smidighet. I tillegg krever leken konsentrasjon.

Utstyr

Ingen krav til utstyr

Forklaring

1. Det ene barnet står foran det andre, og det er det fremste barnet som leder leken.
2. Det bakerste barnet skal nå løpe etter det fremste barnet som en skygge.
3. Det fremste barnet legger inn plutselige retningsendringer som barnet som skygger skal gjøre så fort som mulig.
4. Etter en stund bytter barna roller.

Variasjon

- Som en variasjon og progresjon kan en la det ene barnet løpe en kort løype med retningsendringer som det lager selv, mens det andre barnet ser på. Etterpå skal det andre barnet løpe den samme løypa. Dette krever mye oppmerksomhet og minne for å huske hvordan løypa var. Etterpå bytter barna roller. Etter hvert kan barna lage løypene lengre.