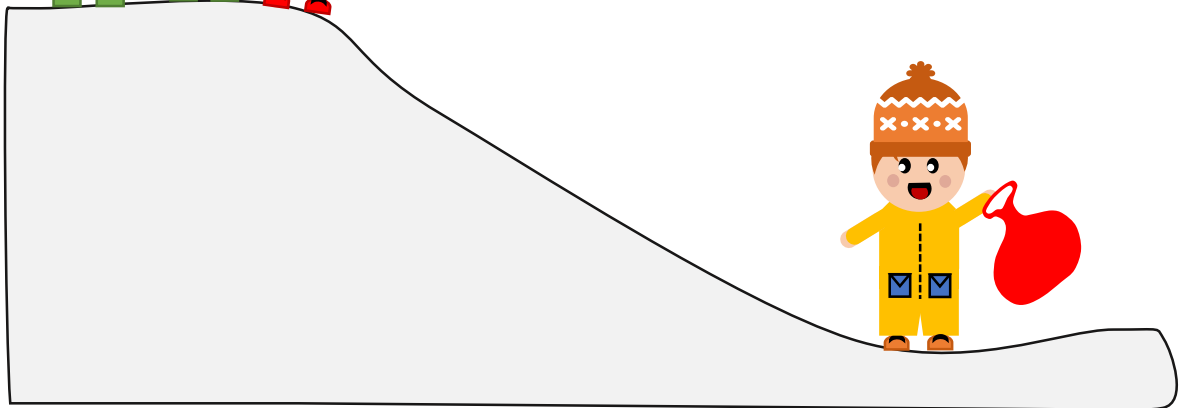
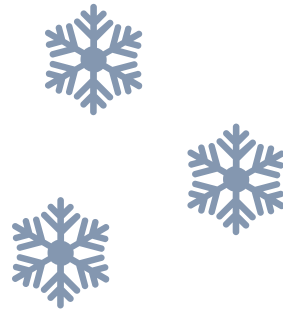


MODERAT/HØY INTENSIV LEK



AKEBRETTSTAFETT



AKEBRETTSTAFETT

Hensikt

I akebrettstafett leker barna med høy intensitet i intervaller ved at de skal løpe i motbakke. Aktiviteten krever konsentrasjon og selvregulering, ved at barna må være klare når det er deres tur, samt klare å vente på sin tur.

Utstyr

Rumpeakebrett

Liten bakke

Forklaring

1. Finn en motbakke som er passe bratt og lang for barnegruppa som er med.
2. Del barna inn i lag.
3. Det første barnet på hvert lag får sitt akebrett.
4. Det første barnet sklir ned bakken, løper så opp bakken og leverer akebrettet til det neste barnet på sitt lag.
5. Nå sklir nestemann og leken fortsetter til alle har aket eller til alle har aket et visst antall ganger.

Tips

- Bli enige på forhånd om hvor barna skal skli og hvor de skal løpe opp for å unngå at det blir kollisjoner. Pass også på at avstanden mellom lagene er passe stor, slik at de ikke aker på hverandre.