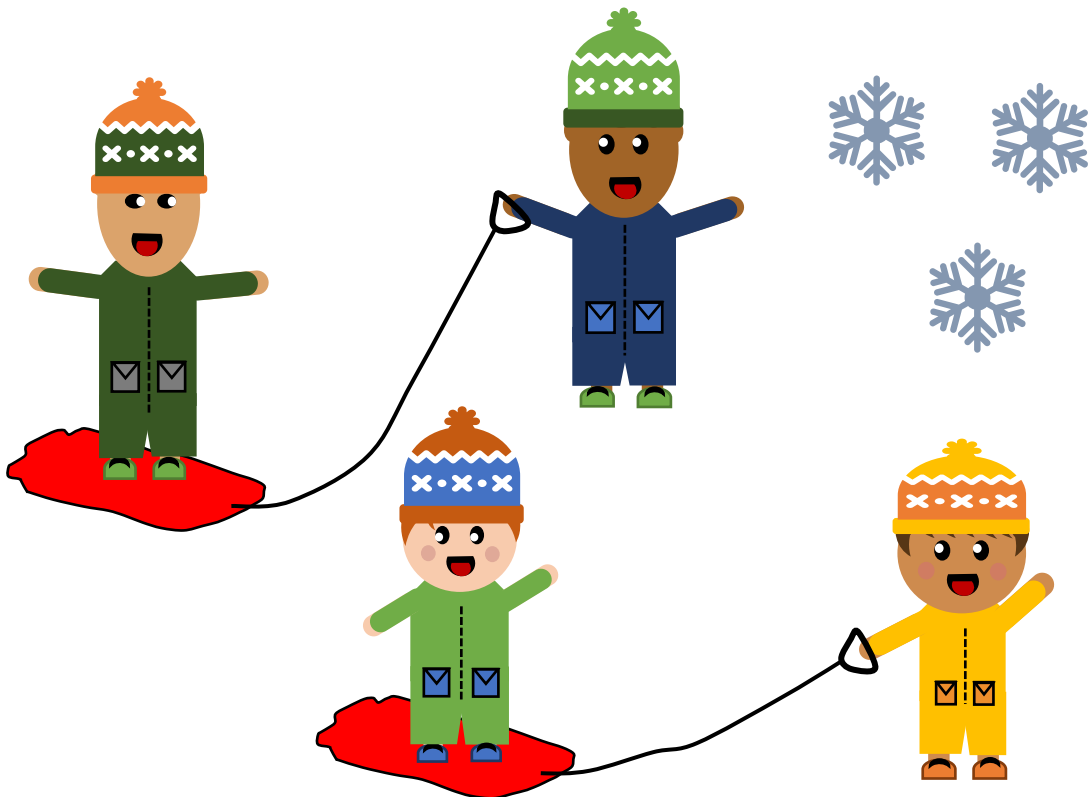


MODERAT/HØY INTENSIV LUK



DRA AKEBRETT- STAFETT



DRA AKEBRETT-STAFETT

Hensikt

I denne leken får barna utfordret både styrke og utholdenhet gjennom aktivitet med moderat til høy intensitet. Leken krever også at det samarbeides i par.

Utstyr

Akebrett med tau til å dra, evt. rumpeakebrett med hoppetau i håndtaket

Forklaring

1. Del barna i par med ett akebrett per par.
2. Lag en løype med start og mål - gjerne over lekeområdet og tilbake igjen.
3. Det ene barnet drar akebrettet med det andre barnet oppå, fra start til mål. Om man vil ha konkurranse starter alle på likt, men om man vil unngå konkurranse starter de på ulike tidspunkt.
4. Når man er i mål, bytter barna roller.
5. Om man har stafett som konkurranse, gjelder det å være første par til å dra en runde hver.

Variasjon

- En kan gjennomføre leken som en lagstafett. Da går flere par sammen til ett lag, og ett akebrett. Det neste paret venter til første par er ferdig. Akebrettet er stafettpinnen.
- En kan også være 4 på hvert lag, der ett barn skal frakte alle de tre andre barna over på andre siden, men bare kan frakte ett barn om gangen. Det barnet som har fraktet alle på sitt lag over på andre siden først er vinner. Her kan man leke flere omganger slik at alle får prøve å frakte sine lagkamerater over.