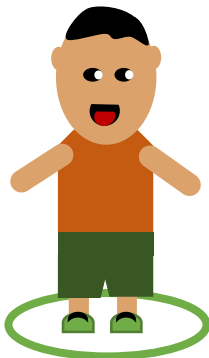
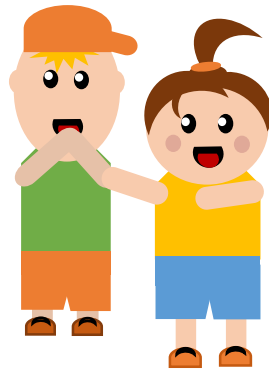
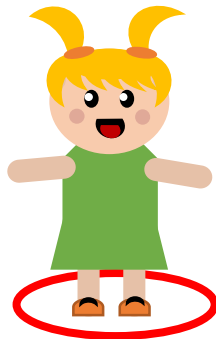


MODERAT/HØY INTENSIV LEK



FRI I RINGEN



FRI I RINGEN

Hensikt

Fri i ringen er sisten-variant der barna løper med høy intensitet for å unngå å bli tatt eller for å ta andre barn.

Utstyr

Rockeringer

Forklaring

1. Avgrens et lekeområde og legg to eller tre rockeringer på bakken/golvet.
2. Ringen er et friområde, men barna kan ikke være der mer enn noen sekunder (f.eks. bare til de har telt til 5).
3. Det barnet som har sisten skal prøve å ta ett av de andre barna (den som har sisten kan ikke vente ved rockeringene).
4. Når et barn blir tatt, overtar han/hun sisten.

Variasjon

- En kan variere leken med å leke sisten i par.