

MODERAT/HØY INTENSIV LUK



HAILØP



HAILØP

Hensikt

I denne leken skal barna forflytte seg så raskt som mulig fra et sted til et annen ved hjelp av f.eks. motorikkskiver. Leken har moderat til høy intensitet siden barna skal arbeide raskt og må bøye seg ned for å hente opp motorikkskrivene, samt hoppe mellom motorikkskrivene.

Utstyr

2 motorikkskiver eller lignende (F.eks. rockeringer, puter) per barn

Forklaring

1. Barna stiller seg oppå den ene motorikkskiva og har den andre i handa.
2. Barnet skal nå komme seg over lekeområdet uten å trå på gulvet. En kan leke at gulvet er hav og en skal unngå haien som er i havet (plasser gjerne kjegler eller annet på leke området som er haier). Barnet forflytter seg ved å legge ned den andre motorikkskiven foran seg og går/hopper over på denne.
3. Deretter må en flytte motorikkskiva som ligger bak - over hodet og legge den ned foran seg og så hoppe over på denne osv.

Variasjon

- En kan utvide leken ved å legge til kjegler eller annet som er haier. Den voksne kan nå gjøre det vanskeligere for barna ved å flytte på «haiene» underveis i leken. Hvis barnet kommet mot en hai, må barnet nå skifte retning for å unngå haien.
- En kan gjøre denne leken i gruppe ved at en har to matter. Her skal barna komme seg fra den ene delen av rommet til den andre, uten å være i gulvet. De må samarbeide om å flytte den tomme matta fremover, deretter hopper de over på matten og flytter den andre foran igjen osv.