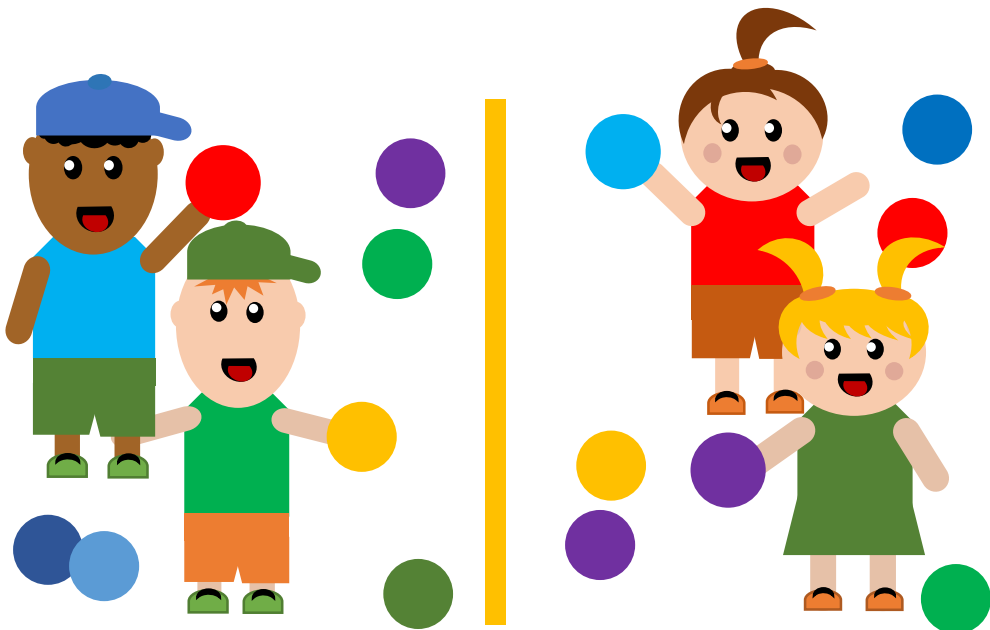


MODERAT/HØY INTENSIV LUK



# HOLD OMRÅDET RENT



# HOLD OMRÅDET RENT

## Hensikt

I Hold området rent skal barna leke i høy intensitet ved å hente og kaste baller fra et område til et annet så fort som mulig.

## Utstyr

Benk eller lignende for å dele området i to

Baller

## Forklaring

1. Avgrens et område for leken.
2. Del området i to og fordel mange baller mellom de to områdene.
3. På signal skal barna prøve å rydde sitt område ved å kaste ballene over til det andre området.
4. Etter en stund stopper en leken og ser hvilket område som er ryddigst.

## Tips

- Når en har stoppet leken kan barna få i oppgave å samle alle ballene på sitt område og telle ballene sammen med en voksen. Da blir det også lettere å starte en ny runde med likt antall baller på hvert område.

## Variasjon

- En kan bytte bevegelsesformen i leken ved at barna sparker ballen i stedet for å kaste. Da er det kanskje lettere å bruke en strek eller hoppetau for å skille de to områdene.