

MODERAT/HØY INTENSIV LEK



NORDAVIND OG SØNNAVIND



NORDAVIND OG SØNNAVIND

Hensikt

Nordavind og sønnavind er en sisten-variant som gir moderat til høy intensitet, ved at en skal unngå å bli fryst av nordavinden.

Utstyr

Ingen krav til utstyr

Forklaring

1. Lekes i gruppe, bør være minimum 8 barn. To barn er nordavind og ett barn er sønnavind.
2. Avgrens område for leken.
3. De to barna som er nordavind, skal «fryse fast» så mange barn som mulig ved å ta på dem. Blir du tatt, skal du stå i ro.
4. Sønnavinden skal prøve å fri de som er «stivfrosne» ved å blåse på dem.
5. Bytter roller etter en stund

Variasjon

- En variasjon av leken kan være at sønnavinden er hemmelig, og skal fri de som er stivfrosne i skjul.