

MODERAT/HØY INTENSIV LEK



POSTBUDET



POSTBUDET

Hensikt

I Postbudet skal barna løpe i høy intensitet for å levere og hente «pakker».

Utstyr

Baller/annet utstyr som kan være brev og pakker

Forklaring

1. Barna står i rekker (ca. 3).
2. Førstemann i rekka leverer «posten», dvs. løper og leverer en ball eller lignende i en kurv, og løper tilbake igjen.
3. Nestemann i rekka henter «posten».
4. Tredjemann leverer igjen, og nestemann henter. Det er valgfritt hvor mange runder en vil ha.

Tips

- Denne leken kan en leke på uteområdet og bruke spader som brev/pakker og bøtter som postkasse.

Variasjon

- For å gjøre postruten mer utfordrende kan en legge til hinder underveis.
- Hvis en har tilgang på ribbevegg (eller klatrestativ), kan en bruke erteposer som brev, der brevene skal postes i en ribbevegg. Barna klatrer så høyt de vil i ribbeveggen før de poster brevet mellom ribbene. Postbudet henter erteposen som nå ligger på gulvet.