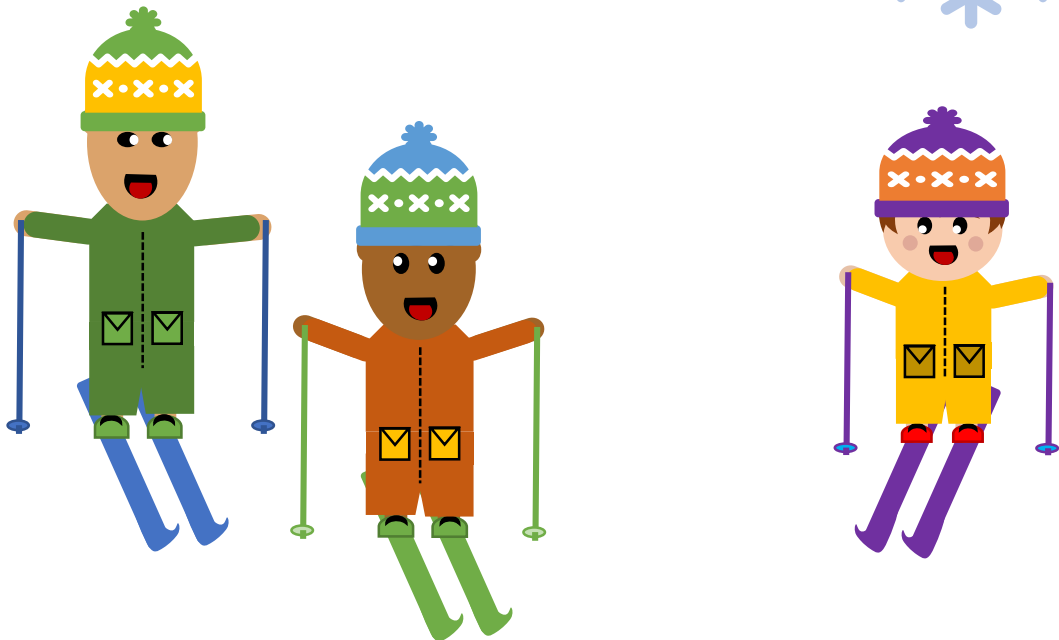
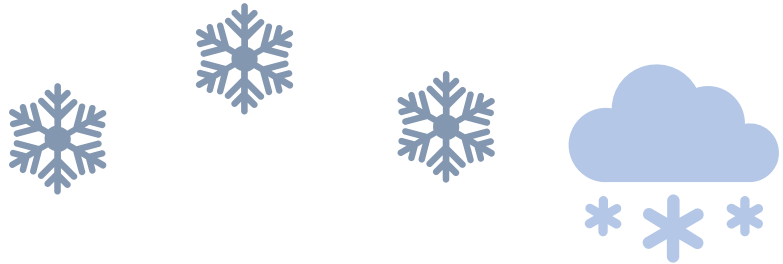


MODERAT/HØY INTENSIV LK



SISTEN PÅ SKI



SISTEN PÅ SKI

Hensikt

I denne leken trener barna på ulike skiferdigheter, samtidig som det er morsomt og spennende. Aktiviteten setter krav til motoriske ferdigheter som koordinasjon og balanse.

Utstyr

Ski

Forklaring

1. Avgrens et flatt område, tilpass størrelsen etter hvor mange barn som er med.
2. Barna går fritt rundt på lekeområdet. Ett barn eller flere har sisten.
3. Når et barn blir tatt, må det stå helt i ro og blir fri ved at noen tar en på skulderen. Bytt den/de som har sisten etter en stund.

Variasjon

- En kan leke en variant av sykehus-sisten, der det barna som blir tatt (blir sjuke) må dyttes til et definert område som er sykehuset for å bli fri. Barna som dytter et barn kan ikke bli tatt.
- En annen variasjon er vanlig sisten, der barnet som blir tatt overtar som den som har sisten.