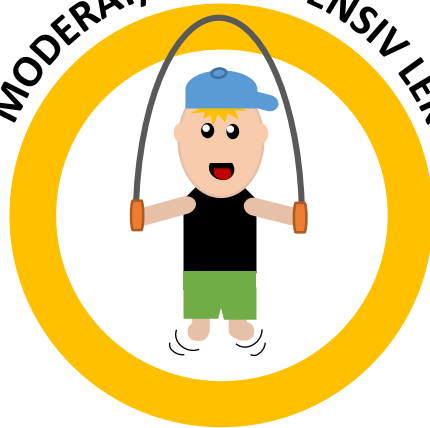
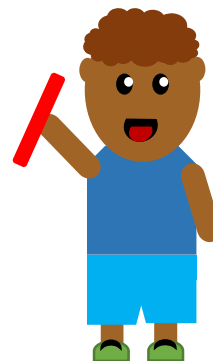
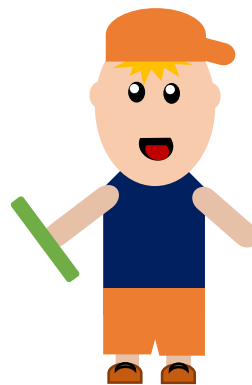
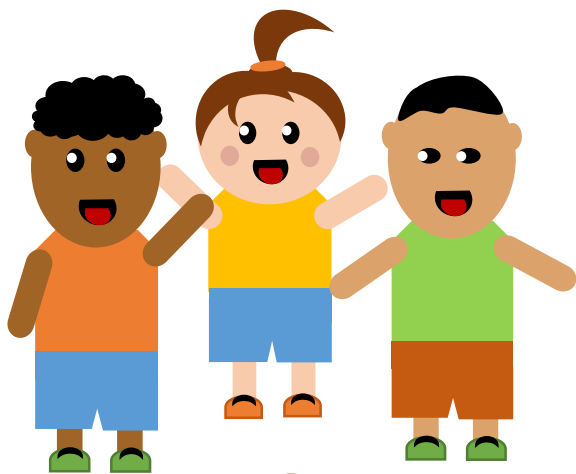


MODERAT/HØY INTENSIV LEK



# STAFETT



# STAFETT

## Hensikt

Å leke stafett vil ha intervaller av høy intensitet, der barna veksler på å løpe hver sin etappe. I stafetten må barna i tillegg samarbeide og være på lag.

## Utstyr

Stafettpinne

## Forklaring

1. Lag en løype.
2. Del barna i grupper på 3-4 barn.
3. Del løypa opp i korte etapper og la barna løpe sin etappe og veksle med en på laget sitt.

## Tips

- For å unngå at barna står i ro lenge om gangen er det viktig at etappene er intensive, men forholdsvis korte. Barna opplever å være en viktig del av et lag, og finner motivasjon til å gjøre sitt beste for laget.
- En kan ha flere lag, men unngå konkurranse. La f.eks. barna løpe rundt barnehagen der de kan starte på ulike steder. Da har alle samme løype, men ingen har samme start/mål, og konkurrerer da ikke med hverandre.
- Barna synes det er motiverende at de voksne er med på en etappe eller stiller med et lag.

## Variasjon

- Som en variasjon til å bare løpe, kan en legge inn noen hinder i løype, enten naturlige hinder eller ved hjelp av utstyr.