

MODERAT/HØY INTENSIV LEK



# SUPERMANN



# SUPERMANN

## Hensikt

I Supermann vil barna løpe med høy intensitet, da de kjemper mot en ball om å komme først rundt ringen. Leken blir intervallpreget, da barna veksler mellom å løpe og å stå i ringen og sende ball. Leken er en fin samarbeidsøvelse, da barna i ringen må samarbeide om å sende ballen mellom seg så fort som mulig.

## Utstyr

Ball

## Forklaring

1. Barna stiller seg opp i en ring.
2. Ett av barna holder en ball.
3. Supermann (ett barn) stiller seg bak barnet med ball.
4. På signal starter barna å sende ballen rundt i ringen (sender til nærmeste barn) og Supermann starter samtidig å løpe på utsiden av ringen (samme retning som ballen).
5. Nå er det kamp om hvem som kommer først tilbake til utgangspunktet!
6. Bytter barn i neste runde.

## Variasjon

- For å variere leken kan en endre måten en sender ballen på, f.eks. over hodet, bak ryggen, mens en sitter på huk eller annet.
- En kan også variere på størrelsen på ballen, leken kan bli vanskeligere med en liten ball.