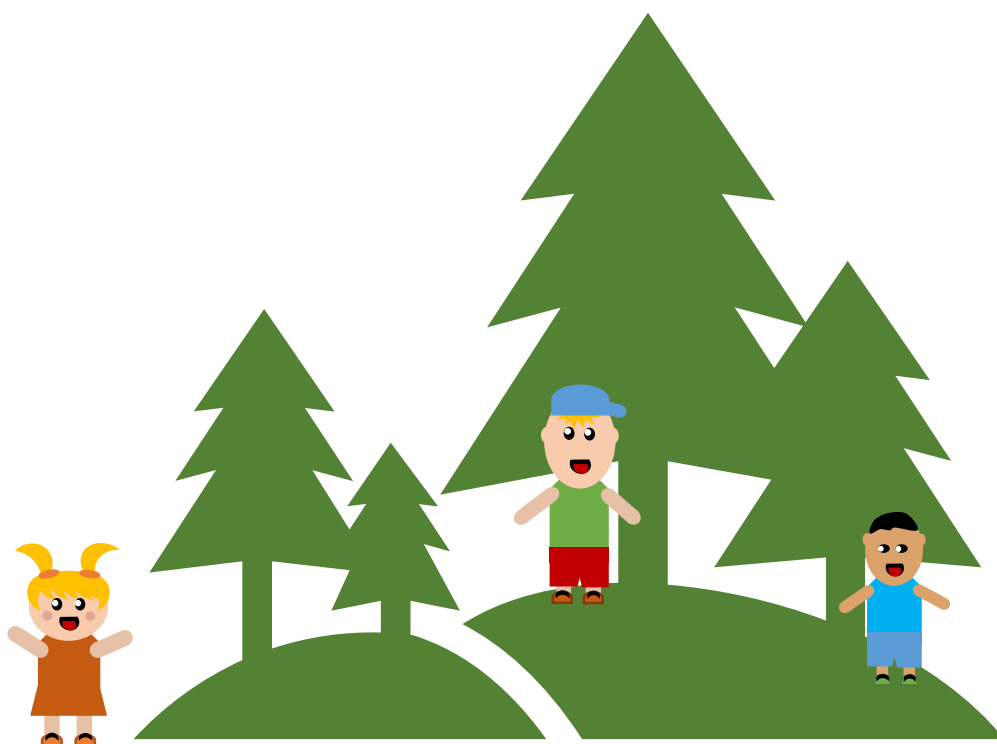


MODERAT/HØY INTENSIV LEK



TRESISTEN



TRESISTEN

Hensikt

Leken er en sistenvariant der barna får opp intensiteten når de kjemper om å nå fram til et ledig tre.

Utstyr

Krever skog/trær

Forklaring

1. Barna står ved hvert sitt tre. Det er disse trærne som er med på leken (kan merkes om det er mange andre trær i nærheten).
2. Ett barn står i midten av området, og står ikke ved et tre.
3. Den som står i midten (evt. den voksne) roper: «Bytt tre!».
4. Nå er det om å gjøre for alle å finne seg et nytt tre å stå ved. Den som stod i midten, skal også finne seg et tre.
5. Det barnet som ikke finner seg et tre, må nå stå i midten og prøve å finne seg et tre i neste runde.

Variasjon

- Som en variasjon kan barna forflytte seg på ulike måter, gjerne med grovmotoriske bevegelser som å hoppe, hinke, galoppere, for å holde intensiteten høy.