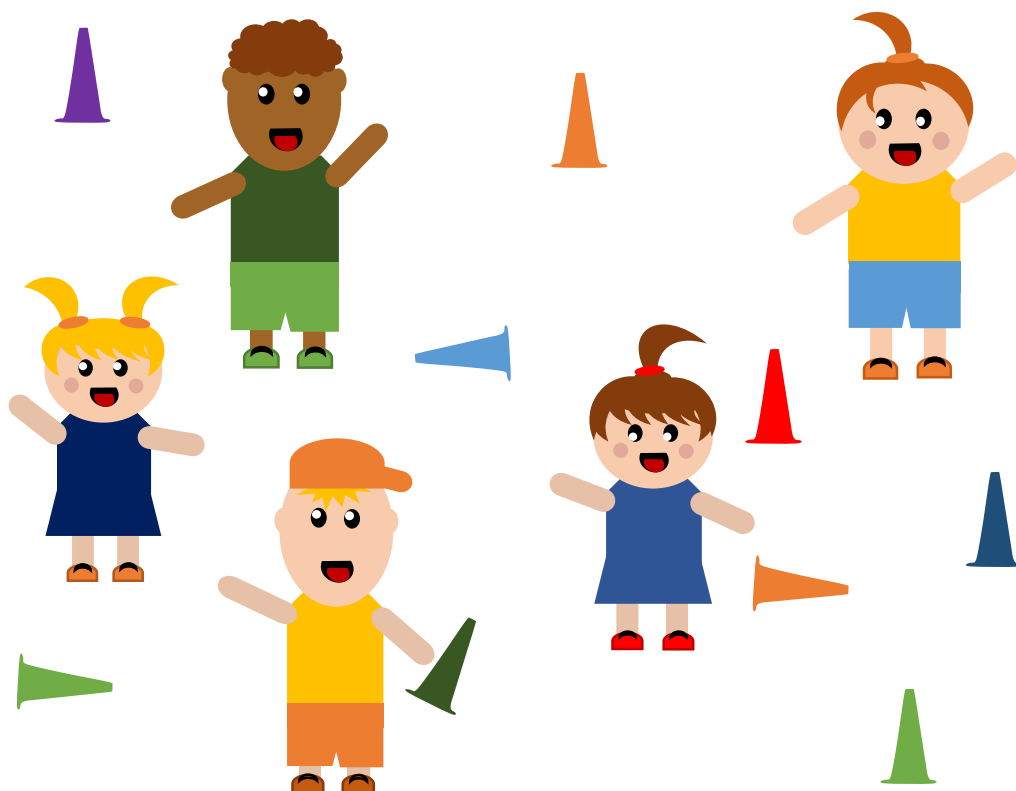


MODERAT/HØY INTENSIV LUK



VELTEPETTER



VELTEPETTER

Hensikt

I Veltepetter vil barna være aktive i moderat til høy intensitet, ved at barna konkurrerer i to lag om å velte og sette opp kjegler.

Utstyr

Kjegler

Forklaring

1. Del barna i to lag.
2. Fordel alle kjeplene utover gulvet.
3. Oppgaven til det ene laget er å velte kjeplene (med hendene), samtidig som det andre laget skal sette de opp igjen.
4. Hvor mange kjegler ligger og hvor mange står etter ett minutt?
5. Bytt roller i neste omgang.

Tips

- Legg gjerne inn en regel om at det ikke er lov å velte den samme kjeplene to ganger på rad, da blir det mer aktivitet.