

MOTORISK UTFORDRANDE AKTIVITET



# SKISKYTING



# SKISKYTING

## Hensikt

I Skiskyting får barna øve på å kaste og er fysisk aktive med moderat til høg intensitet. Barna øver óg på tal, då dei må springe same tal strafferundar som bom.

## Utstyr

Erteposar/steinar/snøballar

Bøtter eller rockeringar

## Forklaring

1. Lag til ei skiskytingsløype der det er sitjande (på kne) og ståande skyting. Løypa kan vere med eller utan hinder. Lag óg til strafferundar.
2. Barna spring rundt i løypa og stoppar når dei kjem til ei «skytebane». På «skytebana» skal barna kaste fem steinar/erteposar/snøballar oppi ei bøtte eller inni ein rockering (som kan liggje på bakken, eller henge). Tal bom gjev tal strafferundar. Dersom barnet ikkje bommer spring det rett vidare til neste skyting.

## Tips

- Det er fint å ha skytebanar som gjev ulike utfordringar. Når ein skal treffe oppi ei bøtte vil mange barn velje å kaste underarmskast og når ein skal treffe inni ein rockering som heng vil mange barn velje å kaste overarmskast.

## Variasjon

- Barna kan gjerne vere med å lage til skiskytingsløypa og leggje til hinder i løypa.
- Ein kan t.d. leggje inn ei tredje skyting der ein skal trille ball og få ned fem kjegler. Tal kjegler som står igjen angir tal strafferundar.
- Ein kan organisere leiken som ein stafett med to-tre barn per lag, då spring eit barn ein runde fyrst og vekslar så med neste barn.
- Leiken kan gjerne gjennomførast på ski.