

MOTORISK UTFORDRANDE AKTIVITET



SKUGGELØP



SKUGGELØP

Hensikt

I Skuggeløp skal barna arbeide i par, der det eine barnet skal utfordre det andre barnet i plutselige retningsendringar, noko som krev koordinasjon og smidigheit. I tillegg krev leiken konsentrasjon.

Utstyr

Ingen krav til utstyr.

Forklaring

1. Det eine barnet står framfor det andre, og det er det fremste barnet som leiar leiken.
2. Det bakerste barnet skal no springe etter det fremste barnet som ein skugge.
3. Det fremste barnet legg inn plutselige retningsendringar som barnet som skuggar skal gjere så raskt som råd.
4. Etter ei stund byter barna roller.

Variasjon

- Som ein variasjon og progresjon kan ein la det eine barnet springe ei kort løype med retningsendringar som det lagar sjølv, medan det andre barnet ser på. Etterpå skal det andre barnet springe den same ruta. Dette krev mykje merksemd og minne for å hugse korleis løypa var. Etterpå byter barna roller. Etter kvart kan barna laga løypene lengre.