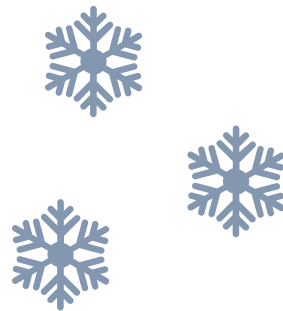


MODERAT/HØG INTENSIV LEIK



# AKEBRETTSTAFETT



# AKEBRETTSTAFETT

## Hensikt

I Akebrettstafett leikar barna med høg intensitet i intervallar ved at dei skal springe i motbakke. Aktiviteten krev konsentrasjon og sjølvregulering, ved at barna må vere klare når det er deira tur, samt klare å vente på sin tur.

## Utstyr

Rumpeakebrett

Liten bakke

## Forklaring

1. Finn ein motbakke som er passe bratt og lang for barnegruppa som er med.
2. Del barna inn i lag.
3. Det fyrste barnet på kvart lag får eit akebrett.
4. Det fyrste barnet sklir ned bakken, spring så opp bakken og leverer akebrettet til det neste barnet på sitt lag.
5. No sklir nestemann og leiken fortsett til alle har aka eller til alle har aka eit visst tal gonger.

## Tips

- Bli einige på førehand om kvar barna skal skli og kvar dei skal springe opp for å unngå at det blir kollisjonar. Pass også på at avstanden mellom laga er passe stor, slik at dei ikkje akar på kvarandre.