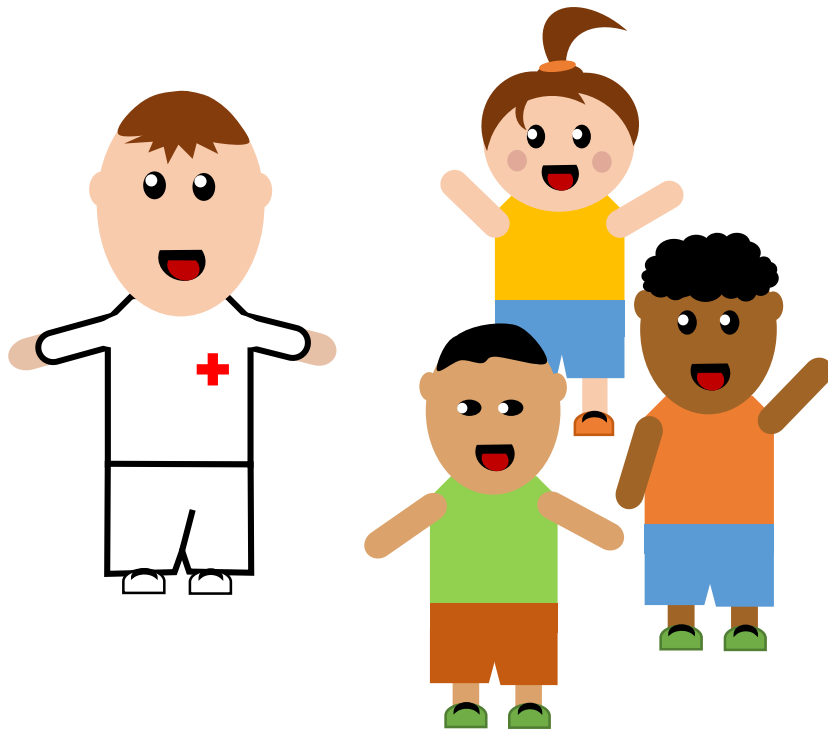


MODERAT/HØY INTENSIV LUK



# DOKTORSISTEN



# DOKTORSISTEN

## Hensikt

Denne aktiviteten er en versjon av sisten og legger opp til lek i høy intensitet når barna skal løpe for å unngå å bli tatt.

## Utstyr

Ingen krav til utstyr

## Forklaring

Aktiviteten er en versjon av sisten.

1. Ett barn har sisten og skal ta et av de andre barna.
2. Det barnet som blir tatt må holde på det stedet det ble tatt på. Hvis barnet ble tatt på hodet, må det holde seg på hodet.
3. Barnet som ble tatt har nå sisten og skal prøve å ta et annet barn, samtidig som det holder seg på hodet.

## Variasjon

- Ved å legge til flere som har sisten, økes intensiteten i leken ved at det er flere som blir løpt etter.