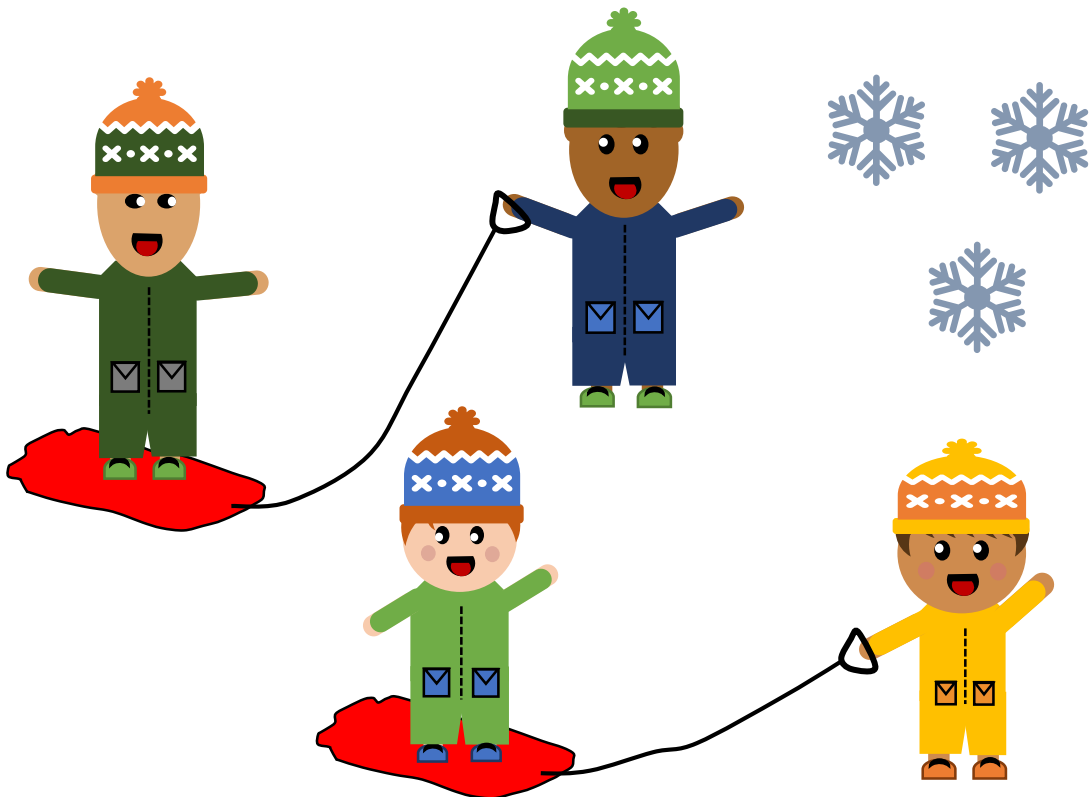


MODERAT/HØG INTENSIV LEIK



DRA AKEBRETT- STAFETT



DRA AKEBRETT-STAFETT

Hensikt

I denne leiken får barna utfordra både styrke og uthald gjennom aktivitet med moderat til høg intensitet. Leiken krev óg at ein samarbeider i par.

Utstyr

Akebrett med tau til å dra, evt. rumpeakebrett med hoppetau i handtaket

Forklaring

1. Del barna i par med eitt akebrett per par.
2. Lag ei løype med start og mål - gjerne over leikeområdet og tilbake igjen.
3. Det eine barnet dreg akebrettet med det andre barnet oppå, frå start til mål. Om ein vil ha konkurranse startar alle på likt, men om ein vil unngå konkurranse startar dei på ulike tidspunkt.
4. Når barna er i mål, byter barna roller.
5. Om ein har stafett som konkurranse, gjeld det å vere fyrste par til å dra ein runde kvar.

Variasjon

- Ein kan gjennomføre leiken som ein lagstafett. Då går fleire par saman til eit lag, og har eitt akebrett. Det neste paret ventar til første par er ferdig. Akebrettet er stafettpinnen.
- Ein kan også vere fire på kvart lag, der eitt barn skal frakte alle dei tre andre barna over på andre sida, men kan berre frakte eitt barn om gangen. Det barnet som har frakta alle på sitt lag over på andre sida fyrst er vinnar. Her kan ein leike fleire omgangar slik at alle får prøve å frakte sine lagkameratar over.