

MODERAT/HØG INTENSIV LEIK



NORDAVIND OG SØNNAVIND



NORDAVIND OG SØNNAVIND

Hensikt

Nordavind og sønnavind er ein sistenvariant som gjev moderat til høg intensitet, ved at ein skal unngå å bli fryst av nordavinden.

Utstyr

Ingen krav til utstyr.

Forklaring

1. Leikast i gruppe, bør vere minimum åtte barn. To barn er nordavind og eitt barn er sønnavind.
2. Avgrens område for leiken.
3. Dei to barna som er nordavind skal «fryse fast» så mange barn som mogleg ved å ta på dei. Blir du tatt, skal du stå i ro.
4. Sønnavinden skal prøve å fri dei som er «stivfrosne» ved å blåse på dei.
5. Byter roller etter ei stund

Variasjon

- Ein variasjon av leiken kan vere at sønnavinden er hemmeleg, og skal fri dei som er stivfrosne i skjul.