MODERAT/HØG INTENSIV LEIK

POSTBODET

POSTBODET

Hensikt
I Postbodet skal barna springe i høg intensitet for å levere og hente «pakkar».

Utstyr
Ballar eller anna utstyr som kan vere brev og pakkar

Forklaring
1. Barna står i rekkjer (ca. tre barn).
2. Fyrstemann i rekkja leverer «posten», dvs. spring og leverer ein ball eller liknande i ei korg (postkassen) og spring tilbake igjen.
3. Nestemann i rekkja hentar «posten».
4. Tredjemann leverer igjen osb. Det er valfritt kor mange rundar ein vil ha.

Tips
- Denne leiken kan gjennomførast på uteområdet der ein nytter spader som brev/pakkar og bøtter som postkasse.

Variasjon
- For å gjere postruta meir utfordrande kan ein leggje til hinder undervegs i postruta.
- Dersom ein har tilgang på ribbevegg (eller klatrestativ), kan ein nytte erteposar som brev, der breva skal postast i ein ribbevegg. Barna klatrar så høgt dei vil i ribbeveggen før dei postar brevet mellom ribbene. Det neste postbodet hentar brevet som no ligg på golvet.