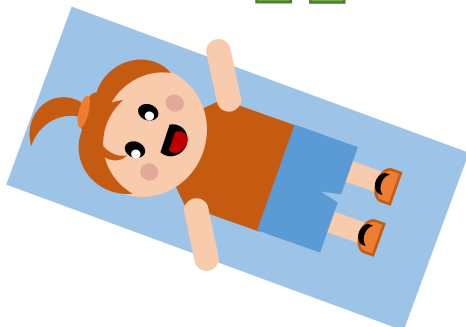
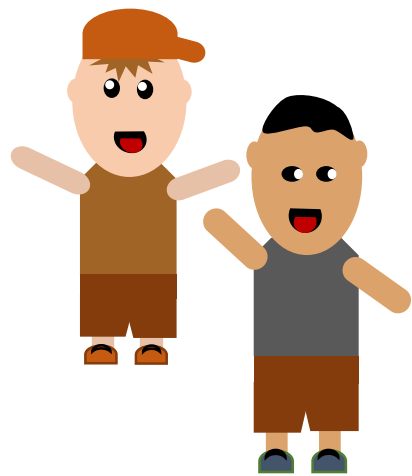
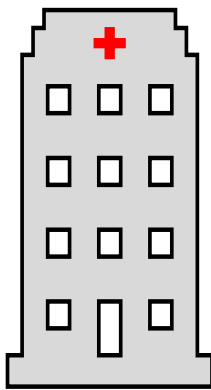




# SJUKEHUS-SISTEN



# SJUKEHUS-SISTEN

## Hensikt

Sjukehus-sisten er ein sisten-variant som gjev moderat til høg intensitet. Leiken utfordrar óg samarbeid ved at barna må gå saman om å frakte pasientar til sjukehuset. Barn får óg utfordra styrken sin gjennom å dra sjuke barn.

## Utstyr

Tjukkas eller matte

## Forklaring

1. Leikast i gruppe.
2. Avgrens eit område for leiken og fortel at matta er sjukehus.
3. To er pest og skal gjere dei andre barna sjuke ved å fange dei.
4. Barna som blir tatt legg seg ned på golvet og må vente på å bli frakta til sjukehuset (matta).
5. Det sjuke barnet blir frisk igjen ved at to barn tek tak i kvar sin arm og dreg det til sjukehuset. Ingen av barna kan bli tekne når dei er opptekne med å frakte det sjuke barnet til sjukehuset.

## Variasjon

- Ein variasjon av leiken kan vere at det må fire barn til for å frakte eit barn til sjukehuset (eit barn på kvar arm og fot). Dette krev at ein er mange med i leiken.