



STIV HEKS



STIV HEKS

Hensikt

I denne aktiviteten skal barna springe i høg intensitet for å unngå å bli tatt av heksa. Stiv heks utfordrar óg motoriske ferdigheiter, særleg når barna må krype mellom beina for å fri dei som er tatt.

Utstyr

Ingen krav til utstyr.

Forklaring

1. Avgrens eit leikeområde.
2. Eitt barn er heks og skal prøve å ta dei andre barna.
3. Dei som blir tatt av heksa må stille seg med armar og bein rett ut.
4. For å bli fri må eit av dei andre barna krype igjennom beina. Det er ikkje lov for heksa å ta dei som held på å fri/bli fri. Hugs å byte heks med jamne mellomrom.

Tips

- Dersom leiken skjer ute og barna har på dress, kan det vere vanskeleg å få plass til å krype mellom beina på kvarande. Då er det enklare om barna som blir tatt, krøllar seg saman til ein stein og blir fri når eit anna barn hopper over (sjå variasjon under).

Variasjon

- Ein variasjon av leiken er stokk og stein. Her skal den som tek seie stokk eller stein, og den som blir tatt blir då til stein (lagar seg til ein ball) eller stokk (armar og bein rett ut). Dersom barnet er stein blir barnet fri ved at eit anna barn hopper over steinen, er barnet stokk blir det fri ved at eit anna barn kryp mellom beina.