



# SUPERMANN



# SUPERMANN

## Hensikt

I Supermann vil barna springe med høg intensitet, då dei kjempar mot ein ball om å komme fyrst rundt ringen. Leiken blir intervallprega, då barna vekslar mellom å springe og å stå i ringen og sende ball. Leiken er ei fin samarbeidsøving, då barna i ringen må samarbeide om å sende ballen mellom seg så raskt som råd.

## Utstyr

Ball

## Forklaring

1. Barna stiller seg opp i ein ring.
2. Eitt av barna held ein ball.
3. Supermann (eit barn) stiller seg bak barnet med ball.
4. På signal startar barna å sende ballen rundt i ringen (sender til nærmaste barn) og Supermann startar samstundes å springe på utsida av ringen (same retning som ballen).
5. No er det kamp om kven kjem først tilbake til utgangspunktet!
6. Bytar barn i neste runde.

## Variasjon

- For å variere leiken kan ein endre måten ein sender ballen på, t.d. over hovudet, bak ryggen, mens ein sit på huk eller anna.
- Ein kan også variere på storleik på ball, leiken kan bli vanskelegare med ein liten ball.