



Oslo kommune
Bydel Alna

Aktivitetsbanken

Folkehelse i barnehagen



Innhold

1. Ski og skøyter	2
8-tallsløype på ski	4
Nappe hale på ski eller skøyter!	5
Aktivitetsløype på ski	6
Småøvelser på ski	7
Stiv heks på ski	8
Tilvenningsøvelser skøyter	9
Balanseøvelser på ski	10
Ulike skiløypetemaer	13
Hinderløype på skøyter.....	14
2. Ballaktiviteter	15
Ballregn	16
Diverse (koordinasjons)øvelser med ballonger	17
Balltog	18
Enkle ball-leker	19
Fyll kassen	21
Krabbefotball (Sittetfotball)	22
Andre ballaktiviteter	23
3. Balanse	24
Balansebom	25
Bladstafett	26
Ekornsisten	27
Andre balanseleker	28
4. Hoppe	29
Hoppe tau	30
Andre hoppeleker	31
5. Annet	32
Diverse løpeleker	32
Diverse klatreleker	32
Knote på tråden	33
Kongen befaler.....	33
Troll og stein	34
Opsi-deisan	35
Katt og mus	35
Knestående bryting.....	36
Ormen lange	37

Tillegg til *Aktivitetshftet*. Alle aktiviteter er fra Utdanningsdirektoratets aktivitetsbank dersom ikke nærmere spesifisert.

1. Ski og skøyter



8-tallsløype på ski



Bevegelsesmiljø: Ute på flatmark

Utstyr: Langrennsski.

Antall barn: 2 og oppover

Beskrivelse

Marker to sirkler, slik at de blir et åttetall. Lag gjerne to åttetall-spor og gjennomfør stafetter. Det er viktig at åttetallene er store nok, slik at en får fart på skiene. Marker løypene med opptråkket spor, granbar, markører, staur o.l.

Hensikt

- Grunnleggende skiferdigheter trenes opp
- Utvikling av generell utholdenhet, balanse, koordinasjon og hurtighet.

Alternative aktiviteter i åttetalssporet:

- Kjør som vanlig rundløype med skøyting (en og en)
- Flere i løypa samtidig (jobbe i strøm)
- Forfølgelsesritt to og to (starter i hver sin ende)
- Forfølgelsesritt (mange i løypa, viktig med bredt spor)
- Løypa kan gjennomføres med eller uten staver.

Progresjon

- Ulike stafettvariasjoner:
 - Stafett i en løype (flere i løypa samtidig)
 - Stafett i to løyper (en og en i sporet)
 - Stafett i to løyper (flere i løypa samtidig)
 - Stafetter med staver
 - Stafetter uten staver
 - Baklengs-stafetter

Nappe hale på ski eller skøyter!

Bevegelsesmiljø: Ute på flatmark/is

Utstyr: Langrennsski/skøyter. Kjegler.

Antall barn: 4 og oppover

Beskrivelse

Bruk det dere har tilgjengelig som hale. Det kan være merkebånd, markørvester, skjerf e.l. Fest det bak i bukse-linningen. Alle skøyter rundt i et avgrenset område. Prøv å ta så mange haler som mulig, samtidig som du beholder din egen. De halene en tar fra andre fester en bak i linningen sammen med ens egen. Den som har flest haler etter en viss tid, f.eks. to minutter, har vunnet!

Hensikt

- Grunnleggende ski- eller skøyteferdigheter trenes opp.

Variasjon

En annen variant kan være å feste klesklyper på buksebeinet. Det er om å gjøre å stjele så mange klesklyper som mulig på 2. min. Fest klesklypene dere stjeler på buksebeinet. Det er bare lov til å ta en klesklype om gangen.

Tips

- Alle sistenvarianter på ski bør gjennomføres uten staver.

Aktivitetsløype på ski

Bevegelsesmiljø: Ute på snø

Utstyr: Ski. Diverse utstyr, se tips.

Antall barn: 4 og oppover

Beskrivelse

Aktivitetsløyper med poster og praktiske oppgaver underveis, kan være en motiverende måte å få barnene til å bevege seg rundt i terrenget med ski på bena. Det være seg i nærmiljøet, på fjellet, i et skileikområde, i en lysløype eller i et alpinanlegg. Aktivitetsløyper kan være så mangt og kun fantasien setter begrensninger for hva en kan få til. En aktivitetsløype kan, i tillegg til å ha poster en skal innom underveis, bestå av elementer som hopp, kuler og staup, svingløype, langrennsdel osv. Aktivitetsløyper bør gjennomføres gruppevis.

Hensikt

- Grunnleggende skiferdigheter trenes opp
- Utvikling av generell styrke, balanse og koordinasjon

Tips

- Utstyr en kan bruke:
 - Merkebånd (kan lages eller bestilles)/granbar
 - Staur/porter/granbar/kjegler
 - Rokkeringer/bøtter (til skiskytingsblink)
 - Hoppetau/hyssing (til oppheng/feste)
 - Tau
 - Markeringsbånd/vester
 - Plastballer/frisbee (til skiskyting)
 - Plastlommer (til poster og gruppene)
 - Papir + blyant
 - Kart (selvlagd eller o-kart over området)
 - Kompass
 - Startnummer
 - Diplomer

Praktiske oppgaver ved postene:

- Skyte/kaste på blink (stående stille, eller mens en er i fart)
- Skøyteetappe, hent erteposer på tid (telle antall pr. gr.)
- Lage en snøskulptur
- Kjør en hinderløype på tid (beste tid teller)
- Hoppe lengst (lengste hopp teller)
- Stå lengst på en ski (ulendt terreng, beste tid teller)
- Snurre rundt flaska og kaste på blink

Småøvelser på ski

Bevegelsesmiljø: Ute på snø

Utstyr: Langrennsski

Antall barn: 4 og oppover

Beskrivelse

Sparkstøtting på ei ski.

Barna spenner på seg bare ei ski. I et stødig spor forsøker de fraspark med etterfølgende glid. Den andre skia kan holdes framfor kroppen og symboliserer styret på sparken. Målet er å få dette til i jevn og sikker rytme. Husk å bytte om ski. Se figur 1.

Kameratøving.

Øvingen kan utføres som parøving ved at barna legger armene om hverandres skuldre. Skiene er på ytre fot. Kom inn i samme rytme. Bruk rytmelyder (f.ek Å-Hei). Hvilket par kan gli lengst på en ski? Hvilket par kan kjøre fortest? Er føret godt og skiene riktig smurt, kan øvingene utføres med begge ski på bena. Som variant kan en legge inn to spark på venstre, to på høyre ski osv., utført i jevn rytme.

Skøyteløperen.

Hvem kan gå som skøyteløperne?

Dobbeltgjengeren.

To og to går i spor ved siden av hverandre. Prøv å komme inn i den samme rytmen. Prøv å holde samme rytme samtidig som dere endrer den. Kan også gjøres tre og tre sammen osv..

Hermeløp.

To og to går i samme spor. Den som går sist, prøver å holde rytmen og farten til den første. Kan også gjøres tre og tre sammen.

Hensikt

- Grunnleggende skiferdigheter trenes opp.
- Utvikling av utholdenhet, balanse, koordinasjon og styrke.

Stiv heks på ski

Bevegelsesmiljø: Ute på flatmark

Utstyr: Langrennsski. Kjegler.

Antall barn: 8 og oppover

Beskrivelse

Bruk et avgrenset område. Jobb sammen som par. Dette senker tempoet i aktiviteten og er en fin samarbeidsøvelse. Alle parene må holde hverandre i hendene. Ett par er heks og skal prøve å ta de andre. Parene som blir tatt, må stille seg opp og danne en portal med armene. De er fri igjen når et annet par passerer gjennom deres "portal".

Hensikt

- Grunnleggende skiferdigheter trenes opp.
- Samarbeidsøvelse

Variasjon

Aktiviteten kan gjennomføres enkeltvis (ikke i par). Da stiller de som er tatt (berørt av heksen) seg opp med beina fra hverandre. En blir fri ved at en annen kryper mellom ens egne bein.

Progresjon

Samme aktivitet som stiv heks. De som har sisten er troll. De som blir fanget av trollene blir steiner og må sette seg ned. De andre må befri steinene ved at de "sklir" over steinene, med en ski på hver side.

Tips

- Aktiviteten gjennomføres uten skistaver.

Tilvenningsøvelser skøyter

Bevegelsesmiljø: Ute på isflate på vann eller islagte baner.

Utstyr: Skøyter

Antall barn: Ubegrenset

Beskrivelse

Gange forover: Fraspark med hele skøyten og ikke med piggene, Kroppen rett over skøytene og bøy i knærne. Hjelpøvelse: To og to sammen, den ene dytter den andre, som styrer veien.

Gange bakover det samme som forover men skøyten vinklet motsatt. Hjelpøvelse: to og to sammen, den ene går forover og støtter og hjelper den som skal lære å gå bakover.

Kringler forover og bakover. Hælene sammen og tærne peker utover, skyv fra og bøy knærne samtidig som knærne glir fra hverandre, strekk knærne samtidig som bena føres sammen igjen.

Bakover: Som forover, men begynner med samlede tær.

Slalåm forover og bakover: Få litt fart slik at en glir på skøytene. Hold benene samlet hele tiden, bøy og strekk knærne. Bruk gjerne kjegler, votter e.l som rundingsmerker.

Huksittende: Bena sammen, baken ned, tyngden godt forover. Når man får litt fart slik at en glir på skøytene setter man seg godt ned på huk og har balansen, så kan man strekke det ene benet fremover. Husk tyngden godt fremover!

Stopp: Plogstopp, skøytespissene føres mot hverandre som en plog, med å bøye knærne samtidig.

Hockeystopp: Tverrvend skøytene, parallelle føtter, bøy i knærne. Tips! Bruk kjegler eller noe lignende som merker for stoppestedene.

Legge over forover: Skyv i fra med hele skøyten på begge ben. Det ytre benet krysses godt over, så settes det andre benet ved siden av, hvoretter ytre ben igjen krysses over foran osv.

Legge over bakover: Ytre ben krysses foran og det innerste settes ned ved siden av, osv. Husk: Kroppen godt over skøytene.

Hjelpøvelse: Stå ved siden av hverandre på en linje og hold i hverandre. Flytt det ene benet i kryss foran det andre - begge veier.

Hensikt

- Skøytetilvenning

Progresjon

- Øk farten på øvelsene, stå lenger på en og en skøyte (gli lenger på hvert fraspark).

Balanseøvelser på ski

Bevegelsesmiljø: Ute i bakke

Utstyr: Langrennsski

Antall barn: 2 og oppover

Beskrivelse

Barn aktiviserer seg selv lenge om aktiviteten i seg selv er spennende. Balanseøvelser er nettopp dette og kan lett tilpasses barnas egne forutsetninger. De bestemmer selv hvor langt de må gå for å utfordre sin egen balanse på ski. Her finner dere mange balanseøvelser det kan være morsomt å prøve ut. Øvelsene gjøres uten staver. La også barna komme opp med egne balanseøvelser.

Hensikt

- Grunnleggende skiferdigheter trenes opp
- Utvikling av generell balanse, koordinasjon og styrke.

Variasjon

Kjør i blinde (to og to sammen)

- en lukker øynene, den andre er ledsager
- ledsager gir beskjed om hvor den andre skal kjøre
- gjør som over, men på en ski

Kjør piruetter (på flate ski)

- kjør baklengs og snu rundt igjen
- kjør en og en piruett
- kjør sammenhengende piruetter nedover

Kjør baklengs

- plogposisjon
- rett ned
- kjør plogsvinger baklengs
- to og to ved siden av hverandre

Rist på armene og hodet

- kjør nedover mens en rister på armene
- kjør nedover mens en rister på hodet
- kjør nedover mens en rister på armene og hodet
- Hva skjer?

Stå på én ski

- prøv begge beina
- gli lengst mulig
- prøv å svinge på en ski
- løft på den andre skien
- rist på armene og på den "skien" som er i lufta
- kjør sammen to og to, hold hverandre i hendene

- kjør over kuler og småhopp

Lukk det ene øyet

- kjør nedover og lukk det ene øyet
- rist på armer + hodet og lukk det ene øyet
- stå på en ski og lukk det ene øyet

Plukk opp gjenstander som er lagt ut i bakken

- plukk opp gjenstander mens en kjører nedover
- gjør det samme, men på en ski
- legg ut gjenstander ved kuler og småhopp

Skikjøring + ballkast (to og to sammen)

- kast ball (eller vott) til hverandre på vei ned
- begge kjører på en ski mens en kaster
- Sett opp portaler av staver, kjør under + kaste ball

Bikkja i bakken

- hold tak i tuppene på skiene, knærne hviler på skiene
- kjør ned bakken "liggende" på skiene
- kjør om kapp ned bakken

Hest og rytter (to og to sammen)

- som bikkja i bakken, men nå sitter en rytter på hesten
- en ligger på skiene og holder i skituppene
- den andre "står over", med sine ski på hver side

To og to sammen (holde hverandre i hendene)

- kjør sammen nedover (store svinger - korte svinger)
- øk farten etter hvert som man blir tryggere
- gjør balanseøvelser sammen
- kjør sammen i kuler og staup
- kjør sammen over små hopp

Flere sammen (holde hverandre i hendene)

- kjør sammen nedover (i slak bakke)
- prøv flere og flere sammen etter hvert
- viktig å komme inn i samme rytme

Assosiasjonsoppgaver:

- kjør som en tiger (vær aggressiv)
- kjør som en fugl (vær lett)
- kjør som et fly (tyngdeoverføring)
- kjør motorsykkel, len deg utover i svingene
- kjør som en bjørn (vær tung, mye trykk på skiene)
- kjør som en kunstløper (utfordre balansen)
- beveg deg som en ballettdanser (høyt tyngdepunkt)
- beveg deg som en bjørn (lavt tyngdepunkt)
- beveg deg som en kenguru (frem - bak balanse)

Utfordringsoppgaver:

- hvor lenge klarer dere å gli på en ski?
- hvor høyt kan dere å hoppe når dere kjører?
- hvor mange småhopp klarer dere på vei ned?
- hvor langt ut kan dere lene dere før du mister balansen?
- hvor fort kan dere løpe på skiene ned bakken?
- hvor mange svinger kan dere kjøre på en ski?
- hvor fort kan dere kjøre på en ski?
- hvor langt fram/bak kan dere lene dere når dere kjører?
- hvor bredt/smalt kan dere kjøre med skiene
- hvor lange/korte svinger kan dere kjøre?
- hvor sakte/fort kan dere kjøre?
- hvor mange "snøballer" kan dere plukke opp på vei ned?
- hvor mye kan dere riste på armene mens dere kjører?
- hvor mye kan dere riste på hodet mens dere kjører?

Progresjon

Alle øvelsene kan gjøres vanskeligere ved at de kjøres i vanskeligere terreng, over småhopp, i kuler og staup, i brattere bakker, i nysnø osv. I tillegg kan fartes økes.

Ulike skiløypetemaer

Bevegelsesmiljø: Ute, helst i naturmiljø

Utstyr: Ski. Diverse utstyr, se tips.

Antall barn: Ubegrenset

Beskrivelse

En kan gjøre skiløypene mere spennende og lærerike ved å bestemme et tema for løypa og legge den opp deretter

Eksempel på løyper:

Løypeland: Løyper i forskjellig lengde, gjerne lagt slik at de krysser hverandre her og der, merkes med symboler eller krepp papir. Barna får for eksempel som oppgave å følge bare den røde løypa. Har de gått riktig, skal de komme tilbake til stedet der de startet. De større barna kan få i oppgave å telle hvor mange symboler eller sløyfer de så i hver løype.

Fantasiløyper: Snøtunge trær og greiner kan ofte danne de merkeligste formasjoner. Sammen med formasjoner på bakken kan disse danne utgangspunkt for løyper. Med virkemidler som kvister, barkongler, skjeggglav osv., kan formasjonene bli til dyr både fra virkelighetens og fantasiens verden.

Eventyrløyper: Eventyr og kjente fortellinger kan danne utgangspunktet for spenningsfylte leiker. Eksempel: Politimester Bastian leiter etter røvere. De eneste sporene han har er de tingene røverne har mistet og som de har stjålet fra bakeren. Derfor kan barna være til god hjelp for politimester Bastian med å finne røverne. De kan hjelpe å følge sporene.

Trafikkløype: I løypa setter en opp trafikkskilt. De varsler humper, skarpsving, kryssende spor osv. Sporene legges som labyrinter eller slynger. Barna leiker at de er biler og kan lage lyder når de kjører omkring. Ved hjelp av staur som de holder mellom seg, kan de lage større eller mindre vogntog.

Progresjon

- Øk vanskelighetsgrad på spørsmål og lengde på løype etter skiferdighet og alder.

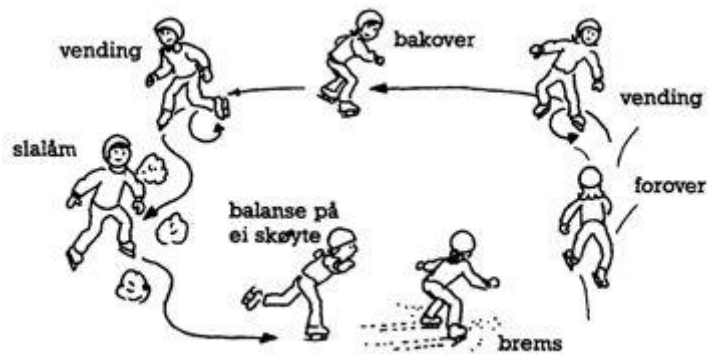
Tips

- Ta vare på oppgavene og del de med andre lærere så har en variasjon fra gang til gang.

Tilpasning

Kan tilpasses handikappede ved at det er lagt til løyper som er tilgjengelige for bevegelseshemmede. Hvis de sitter i kjelke må det være på et flatt område. Bland gjerne med funksjonsfriske og gå løypa i par eller små grupper.

Hinderløype på skøyter



Bevegelsesmiljø: Ute på isen

Utstyr: Skøyter evt. kølle og ball og div. hindre (kjegler, kosteskaft e.l.)

Antall barn: Ubegrenset

Beskrivelse

Hinderløype er moro og utfordrende for barnene. Her kan læreren legge inn ulike hindre som gir barnene mulighet til å øve seg på flere av de øvelsene/ferdighetene de allerede har lært. Her kommer ulike eksempler på hvordan en kan tilrettelegge for en hinderløype eller en læringsløype.

- En kan hoppe over snøhauger.
- Slalåm rundt kjegler, votter e.l. på ett eller to bein.
- "Kringler" rundt pucker, kjegler e.l.
- Bøye seg under et hinder
- Løpe som om man har sko på beina
- Falle og så reise seg opp igjen.

Hensikt

- Øve inn grunnleggende skøyteferdighet på en morsom måte!

Variasjon

La barnene være med å bestemme aktiviteter/øvelser slik at det blir variasjon på forskjellige løyper. Lag nivådelte hinderløyper der barnene får prøve litt forskjellig

Progresjon

- Hinderløypene kan gjøres på tid og det kan legges inn konkurranse. Stafett i hinderløypa er også populært ettersom barnene begynner å bli flinkere.

Tips

- Lag hinderløyper med ulik vanskelighetsgrad!

2. Ballaktiviteter



Ballregn

Bevegelsesmiljø: Gymsal

Utstyr: Ballnett med små baller

Antall barn: 5-10 per ballnett

Beskrivelse

Mange små softballer. Læreren åpner ballnettet og lar ballene regne over barnene. De som samler flest baller blir neste regnmaker.

Kan på forhånd lage ett lite avgrenset område til hver barn, for eksempel en rocke-ring, så skal de frakte en og en ball fra der læreren tømte ballene og oppi sin rocke-ring, kan variere avstand ut fra hvor lenge og krevende aktiviteten skal være.

Hensikt

- Utvikling av ballferdigheter
- Øye-håndkoordinasjon

Variasjon

- Barnene skal prøve å samle flest mulig baller uten å bruke hendene.

Progresjon

- Kan bruke andre baller som er vanskeligere å samle.
- Kan spre ballene over ett større område før samlingen starter.

Tips

- Unngå for mange på ett ballnett hvis det ikke blir nok baller til alle.

Tilpasning

- Kan brukes baller med lyd hvis barn enten er blind eller svaksynt.

Diverse (koordinasjons)øvelser med ballonger

Bevegelsesmiljø: Gymsal

Utstyr: Ballonger, eventuelt benker/kjegler til å merke av områder

Antall barn: Klassestørrelse

Beskrivelse

Morsom og ypperlig koordinasjonstrening! For eksempel holde ballongen i luften med høyre, så venstre hånd- holde den i luften og ikke bruke hendene, men resten av kroppen- bytte ballong med en annen på signal (bytte ved "passing", ikke ved å gi)- stiv heks der man blir fri igjen ved å bytte ballong med en annen (her trenger man ikke vest/merkebånd, men de som har samme farge på ballongen, kan "ha'n")- innenfor et avgrenset område er det om å gjøre å slå ut andres ballonger samtidig som kontrollen på egen ballong beholdes- stafett der to og to fra laget skal få ballongen over til andre siden av gymsalen (touche ballongen annenhver gang) og tilbake- to lag der alle starter med hver sin ballong, lagene får ikke gå over midtlinja, om å gjøre å få ballongene over på andre siden og ha færrest mulig ballonger på sin side etter en bestemt tid (noen minutter). Morro å avslutte med å la barna få sprekke ballongen sin!

Hensikt

- Utvikle ballferdigheter
- Utvikle øye-håndkoordinasjon
- Utvikle romorientering

Variasjon

Når det gjelder de individuelle koordinasjonsøvelsene, kan de svakeste barnene kun konsentrere seg om å holde ballongen i luften (ikke vesentlig med hvilken hånd/kroppsdeler).

Progresjon

Når man beveger seg rundt med ballongen under de individuelle øvelsene, kan man for eksempel kun gå på strekene i gulvet.

Tips

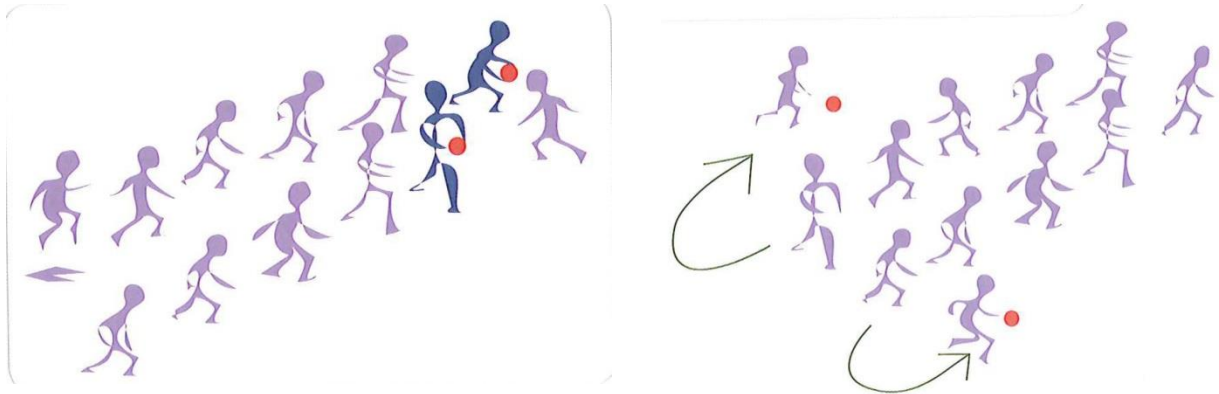
- Invester i noen "skikkelige" ballonger; de billigste sprekker fort...

Balltog

Bevegelsesmiljø: Inne/Ute

Utstyr: Baller

Antall barn: 8 og oppover



Beskrivelse

Stafett hvor lagene står på rekke. Fire til seks barn på hvert lag. Førstemann på hvert lag har en ball som han leverer fra seg mellom bena, til nestemann. Nummer to leverer den på samme måte til nummer tre. Slik fortsetter det gjennom hele rekka. Når den bakerste i rekka får ballen, løper han fram (slik at han blir først i rekka). Stafetten avsluttes når den som opprinnelig var først i rekka igjen står fremst.

Hensikt

- Samarbeidsøvelse
- Utvikling av ballferdigheter
- Utvikling av koordinasjon (øye-hånd)

Variasjon

- Ballen leveres over hodet
- Ballen trilles mellom bena bakover
- Ballen leveres med to hender i hoftehøyde (roterer til høyre eller venstre)
- Ballen leveres annenhver gang mellom bena og over hodet

Enkle ball-leker

Bevegelsesmiljø: Åpen skog eller slette, gjerne med hytte/skur eller lignende

Utstyr: Avis og plastpose

Antall barn: Fra 1 og oppover, ballen er også fin å trikse med.

Beskrivelse

Det er ofte ikke så mye utstyr som skal til! En ball i sekken tar ofte stor plass, men med litt avispapir og en pose lages det som kan brukes som ball. Selv om den mindre rund og mindre beregnelig enn vanlig ball, passer den utmerket godt til "alternative" balleker.

Slik lages ballen:

1) Start med å rive ut ei dobbeltside fra en avis. Krøll denne dobbeltsida sammen akkurat som du klapper sammen en snøball.

2) Ta en ny dobbeltside, legg avisballen din inni, og pakk rundt slik at det igjen blir en fast og fin ball. Slik fortsetter du å pakke én og én dobbeltside rundt ballen til du syntes ballen er stor nok.

3) Legg avisballen i en bærepose og knyt igjen tett rundt. Nå tåler ballen både vann og juling! Velg om du vil ha ball med hale (nesten som en komet) eller kutte av det meste av halen.

Forslag til Balleker:

I midten er en vanlig lek som har mange navn. Den lekes tre og tre eller fire og fire. Thomas, Christine og Atle leker sammen. Thomas og Christine kaster ballen til hverandre mens Atle står i midten og prøver å fange den. Thomas kaster ballen til Christine, men Atle får tak i ballen før Christine. Da bytter de plass, og nå er det Thomas og Atle som kaster til hverandre og Christine som skal fange ballen. Så kommer Hilde og vil være med. Atle og Thomas blir på lag, og Christine og Hilde blir på lag. Atle og Thomas kaster til hverandre, mens Christine og Hilde skal fange ballen. Klarer de det, bytter de plass med Thomas og Atle

'Anti over' krever at to lag står på hver sin side av en vegg - hytte/garasje/skur eller lignende. Hovedpoenget er å kaste ballen frem og tilbake over veggen, mens hvert lag forsøker å sanke pol. Pol får man når man klarer å ta i mot ballen uten at den spretter i bakken. Det laget som først klarer å få tre pol skal forsøke å fange en av deltagerne på det andre laget.

For eksempel kan dette skje: Lises lag starter. Lise kaster ballen over veggen mens hun roper "anti....over". Da skjønner Mortens lag at ballen kommer. De vet verken hvilken retning eller hvilken fart ballen vil ha, så det er om å gjøre å følge med. Morten ser ballen komme mot ham, så han løper og får tak i den uten at den spretter i bakken. Da har laget hans fått pol. Dette vet ikke Lises lag, siden de ikke kan se hva som skjer på grunn av veggen. Nå er det Mortens tur til å kaste ballen over veggen. Han roper "anti... over" i det han kaster. Leken fortsetter slik til et av lagene har klart å få tre pol. Mortens lag har først klart å ta i mot tre pol, og nå skal de prøve å få tak i en av deltagerne på Lises lag. Mortens lag skal forsøke å forflytte seg rundt veggen og komme så nær en av deltagerne på Lises lag som mulig. For at de skal kunne flytte seg må ballen være i luften, det vil si at f.eks. Morten kaster den til Mads på sitt lag, eller rett opp i luften, og den må ikke sprette i bakken. I det Morten begynner å kaste roper han "anti....". Så lenge ballen er i luften kan alle løpe, men når ballen fanges roper Mads "...holdt", og da må alle spillerne på begge lag stå stille. Morten kan også kaste den opp i lufta og selv løpe for å ta i mot den mens han roper "Anti.....holdt!" Mortens lag kan bare rope "anti....holdt" tre ganger, så det er om å gjøre å komme så nær Lises lag som mulig. Men Lises lag kan flykte når ballen kastes i luften, så her er det om å

gjøre å være rask. Til slutt må Mortens lag forsøke å treffe en av deltagerne på Lises lag med ballen. Lykkes de, går personen som er truffet over på Mortens lag. Så begynner leken på nytt. Det laget som har klart å få alle deltagerne over på sitt lag har vunnet.

'Bandy med joggesko' spiller man i terrenget, og hvert lag setter opp hvert sitt mål. Bli enig om hvor bredt målet skal være. Fra 1 til 2 meter er passe. Bruk steiner/pinner/sekker til å markere målet. Deltagerne deles inn i to lag, og velger hvert sitt mål. Alle spillerne tar av seg den ene skoen. Denne skal brukes som kølle. Nå er det om å gjøre å få ballen inn i motstandernes mål. Dere spiller så lenge dere orker, eller så kan man for eksempel si at første laget med 10 mål har vunnet.

'Myrfotball/myrkanonball' er mindre høytidelig enn vanlig fotball. Ved hjelp av steiner, pinner, isbokser e.l. markeres to mål i terrenget. Banens størrelse defineres sånn cirka. Det viktigste med spillet ute på myra er å få lov til å ha det kjekt og bli gjennomblaut! Tenk at myra er en stor tjukkas. Det er ikke vondt å lande dersom man slenger seg eller satser litt ekstra... Samme aktivitet egner seg utmerket ute i vannet, i sanda eller i snø.

Hensikt

- Vise at det går an å frigjøre seg fra spesifikt utstyr og regler og ha det gøy sammen med balleker likevel. Bidrar til økt kreativitet, opptrening av lattermuskler, flytte grenser for å tåle søle/snø o.l., og en god porsjon fysisk aktivitet.

Variasjon

- Her er det bare fantasien som setter begrensninger – lag flere baller og skap mer aktivitet!

Progresjon

- Her er det bare fantasien som setter begrensninger – lag flere baller og skap mer aktivitet!

Tilpasning

- Her er det bare fantasien som setter begrensninger – lag flere baller og skap mer aktivitet!

Fyll kassen

Bevegelsesmiljø: Gymsal

Utstyr: Kasse eller lignende, baller til å ha i kassen.

Antall barn: ca. 10 per kasse, ubegrenset antall

Beskrivelse

Alle slags baller samles i en kasse e.l. Læreren kaster dem rundt i salen i et tempo som gjør det mulig for barnene å fylle kassen etter rimelig tid. Barnene løper ut til ballen, henter den, for så og løpe tilbake til kassen. Det er ikke lov å kaste eller sparke ballen. Kassen kan stå hvor som helst i gymsalen og læreren kaster baller ut av korgen så lenge han ønsker at aktiviteten skal foregå. Drøy ikke tiden for langt slik at barnene aldri klarer å fylle korgen.

Hensikt

- Utvikle ballferdigheter
- Utvikle øye-håndkoordinasjon
- Utvikle romorientering

Variasjon

- I stedet for kasse kan en bruke flyttbar korg og små softballer. Læreren flytter stadig på korga.
- Kan føre ballen med føttene tilbake til kassen i stede for hendene
- Bruk mange små softballer. Strø alle ballene rundt i gymsalen for å ta tiden på hvor lang tid det tar å få alle opp i kassen. Kan prøve flere ganger for å slå den første tiden.

Progresjon

- Øke antall baller
- Kan avgrense område, større eller mindre

Tips

- Ikke for mange barn per kasse, ikke alle får muligheten til å delta aktivt.

Krabbefotball (Sittefotball)

Bevegelsesmiljø: Ute og inne

Utstyr: Egnert ball

Antall barn: 4 eller fler. Del opp i mindre baner hvis det blir mange

Beskrivelse

Innen for et begrenset område med to mål, spiller to lag mot hverandre. Alle barnene er sittende og kan kun forflytte seg krypende med armer og bein i sitte stilling. Det laget med flest mål etter et gitt tidspunkt vinner kampen. En kan bruke softball eller de letteste medisinballene.

Hensikt

- Styrketrening og sosiale ferdigheter.

Variasjon

Organiser aktiviteten som en mini turnering med mange baner og mange lag.

Ved å fjerne ballen kan en ha en "Last man standing" konkurranse der rumpa, ryggen, albue og lignende, ikke kan være nedi bakken. Bare hånden og undersiden av foten. Det er da lov å kjempe mot hverandre ved å krabbe seg oppå hverandre slik at en ikke klarer å holde seg oppe eller en kan "nappe" bort armen eller foten slik at vedkommende må sette seg ned eller berører bakken med «feil» kroppsdel. Etter hvert som de barnene som har vært nær bakken går ut blir det færre og færre igjen og tilslutt to stykker som må kjempe seg imellom om å være "last man standing"

Tips

Se an barnene i forhold til hvilken ball som blir brukt. Vanlig fotball egner seg best til de litt større barnene som er trygg på ball, da hodet er lavt mot bakken og i stor fare for å bli truffet. En lett medisinball holder seg langs bakken og det blir ikke noen risiko.

Tilpasning

Barn med bevegelses hemninger kan få friere forflytnings regler. Det bør ikke være for mange på hvert lag. Da er det bedre å lage flere baner der flere lag spiller.

Andre ballaktiviteter

(Hentet fra «*Mestre med kroppen*» utgitt av Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet)

- Kaste og gripe en myk pute. Det er lov å fange puten inn mot magen. Den voksne kaster til hvert barn. Kastene tilpasses barnet.
- Bytte ut puten med badeball, eller en stor myk ball. Øve på å gripe med hendene.
- Trille ball mot mål (f. eks. bowlingkjegler av tomme brusflasker).
- Lage streker i bakken i ulik lengde fra flaskene. Barnet velger selv.
- Kaste ball gjennom en røkking. Avstanden tilpasses for hvert barn.
- Kaste på blink (røkkinger på golvet): risposer, småstein, sammenkrøllet avis, lekedyr etc.
- Sy litt store risposer og bruke dem til å trene på å kaste og gripe.
- Kaste og gripe store og små baller sammen med en voksen. Den voksne tilpasser oppgaven etter barnets nivå.
- Barna går sammen to og to, hvert par har en ball:
 - Trille ball til hverandre.
 - Kaste ball til hverandre.
 - Variere med å stå på et ben, forsøke å kaste med en hånd, ulik størrelse på ballen.
- Kaste på en vegg, kaste på et mål.
- Ballongleker: flere barn sammen, alle har hver sin ballong:
 - Holde ballongen i luften ved å slå den opp med hendene.
 - Bruke ulike kroppsdelene til å slå ballongen opp i luften.

3. Balanse



Balansebom

Bevegelsesmiljø: Inne i gymsal

Utstyr: Benker og hoppetau

Antall barn: 2 barn pr. tau

Beskrivelse

To deltakere stiller opp på hver sin gymnastikkbenk – ansikt til ansikt. Mellom seg har de et hoppetau. De skal nå dra hverandre ut av balanse og ned på gulvet. En annen variant er at de får to hoppetau, det vil si ett i hver hånd.

Leken kan også brukes som en lagkonkurranse der alle fra lag A stiller opp på den ene benken og alle fra lag B stiller opp på den andre. Det laget som har flest stående igjen på benkene har vunnet.

Tilpasning

Alle trenger ikke stå oppe på benken. Rullestolbrukere eller andre med redusert balanse kan stå nede på gulvet og kjempe mot en som står oppe på benken

Bladstafett

Bevegelsesmiljø: Åpen skog (løvskog)

Utstyr: En isboks til hvert lag

Antall barn: Minst 6 slik at det dannes to lag. Ellers er det avhengig av hvor stort område man kan bruke, og er ikke området stort nok, kan man gjennomføre konkurransen i flere heat.

Beskrivelse

Dette er en stafettlek. Målet kan være bare å fullføre, eller lagene kan konkurrere mot hverandre. Men her konkurrerer man ikke kun på tid; den som har klart å få flest blader opp i boksen har som regel vunnet!

Hvert lag har en tom boks på startstreken. Deltakerne skal løpe 7-15 m fram i terrenget til et tre hvor de skal hente et blad (evt. hente blader på bakken). Bladet skal legges på pannen og bringes tilbake til start, - og opp i boksen uten å hjelpe til med hendene. Det gjelder altså ikke å løpe fortest mulig, men å få med seg bladet (ved å balansere dette på pannen).

Elin er førstemann ut. Hun løper alt hun kan fram til bladene og legger et blad på pannen. Sakte, mens hun balanserer bladet på pannen, beveger hun seg tilbake til laget sitt, setter seg på huk ved boksen, bøyer hodet og lar bladet sveve ned i boksen. Så er det Hilde sin tur. Hun løper bort, legger et blad på pannen, og starter på tilbakeveien. Plutselig blåser bladet bort fra pannen hennes og ned på bakken! Da må Hilde løpe tilbake til laget sitt uten blad, og så er det Atle sin tur.

Hvis det er konkurranse, vinner det laget som har flest poeng. Lagene kan for eksempel få ett poeng for hvert blad de har fått oppi boksen og ett ekstra poeng til det laget som kommer først i mål.

Hensikt

- Øve hurtighet, balanse og smidighet

Tips

- Det passer å være 3-5 på hvert lag.

Ekornsisten

Bevegelsesmiljø: Åpen skog

Utstyr: Litt tau/ merkebånd eller skjerf

Antall barn: 6 og oppover

Beskrivelse

Når ekorn beveger seg i trærne, er de forholdsvis trygge. Men på bakken er de mer utsatte og må passe seg for fiendene sine f.eks. hønehauken.

Ekornsisten lekes i et skogholt med trær som friplasser. Antall friplasser kan begrenses ved å markere trærne med f.eks. skjerf. Først velges en av deltagerne ut til å være hønehauk. De andre deltagerne er ekorn.

Atle blir hønehauken og skal prøve å ta ekornene mens de beveger seg mellom trærne. Atle løper etter Hilde, og Hilde skynder seg bort til et fri-tre. Der står allerede Elin, men hun må vike plass når Hilde roper «Mitt tre!». Det kan bare stå et ekorn ved hvert fri-tre! Elin løper avgårde med Atle, hønehauken, i hælene. Atle strekker ut armen, berører Elin og roper «Tatt!». Da er det Elin som blir hønehauk, og ekornet, Atle, går fri fram til nærmeste tre.

Aktiviteten økes når det er færre friplasser og når barna må klatre opp i treet for å være fri!

Hensikt

- Fysisk aktivitet tilpasset ulike nivå og evt. funksjonsnedsettelse
- Leken kan kobles til enkel naturfag/ økologi (rovdyr/byttedyr)

Progresjon

Aktiviteten og vanskelighetsgraden øker når det er færre friplasser eller når barna må klatre opp i treet for å være fri.

Tips

Enkel å gjennomføre. Når leken er satt i gang, går den som regel greit av seg selv, og læreren kan være med å få litt fysisk aktivitet samtidig! I naturfag kan en velge ut bare en type tre som er friplass.

Tilpasning

Aktiviteten økes når det er færre friplasser/ trær og større område. For å begrense antall friplasser, kan man markere hvilke trær som er med i leken med for eksempel skjerf, tau eller bånd.

Dette er en variasjon av vanlig sisten som gir muligheter for de med små funksjonsnedsettelse å delta. Friplassene gjør det til en viss grad mulig å bestemme selv hvor langt og fort man skal løpe.

Er det mange (over 15), kan det være flere hønehauker og disse kan ha på en vest/ merkebånd eller lignende som overleveres når et ekorn blir tatt.

Andre balanseleker

(Hentet fra «*Mestre med kroppen*» utgitt av Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet)

- Bevege seg som ulike dyr på gulvet, på signal fryses stillingen
 - Holde balansen helt i ro noen sekunder.
- Sette på R-O-L-I-G musikk og bevege seg rundt på golvet så sakte som mulig, gående, krypende, krabbende, knegående etc.
- Lage en balansebane, inne eller ute, av ting som tåler å bli tråkket på (runde steiner, aviser, puter, treklosser, plankebiter etc).
- Tape fast garn eller rød isolasjonstape til gulvet, lage svinger og rette baner.
- La barna balansere gjennom banen.
- Krype under eller skritte over et tau som de voksne holder utspent i ulike høyder.
- Balansere på sandkassekanten hele veien rundt, eller streke opp balanseveier i sanden ute.
- Gå noen meter med lukkede øyne, forlengs, baklengs og sidelengs.
- Leke hermegåsa med balanseutfordringer.
- Stå på ett ben.
- Hoppe og hoppe paradis.
- Leke med stor ball; prøve å sitte på ballen og å ligge over ballen.

4. Hoppe



Hoppe tau

Bevegelsesmiljø: Ute i skolegården eller i gymsal

Utstyr: Et hoppetau pr barn

Antall barn: Så mange hoppe tau en har tilgjengelig.

Beskrivelse

Hoppetau kan være spennende og utfordrende. Ved å variere måten en hopper på kan en utfordre barnene til å lære seg nye måter å hoppe på. Her er noen eksempel på dette.

1. La barnene prøve å hoppe med ulike beinstillinger. Utfordre dem til å finne på egne måter å holde beina på. Dette vil gjøre utfordringen mer spennende.
2. La barnene etterhvert som de får kontroll på hoppingen prøve å sveive to ganger pr. hopp.
3. Gå sammen to og to barn og la de hoppe sammen i et tau. Der kan en etterhvert gjøre de samme tingene som i pkt. 1.
4. Sitte på huk og hoppe. Hoppe med knærne vekselvis fra side til side
5. Fra side til side med fart fremover. Kan også prøve bakover hvis en ønsker å øke vanskelighetsgraden.
6. Bevege seg rundt og hoppe over naturlige eller tilrettelagte hinder mens tauet er i sving hele tiden Kan også leke hermegåsen med det samme. Da går to og to sammen, der en følger en rute og den andre følger etter.

Hensikt

- Utvikle ferdigheter i hopping, balanse og romorientering

Andre hoppeleker

(Hentet fra «*Mestre med kroppen*» utgitt av Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet)

- Hoppe ned fra en liten høyde (dørstokk) eller fra nederste trappetrinn, stein eller forhøyning i naturen.
- Hoppe inn i og ut av en røkking.
- Hoppe inn i en røkking som holdes litt opp fra golvet. Høyden tilpasses.
- Hoppe ned fra nederste trappetrinn eller kanten på sandkassen, hoppe så langt du klarer.
- Hoppe ned fra sandkassekanten og prøve å treffe nøyaktig på streken som er tegnet på bakken.
- Hoppe i paradiset som er tegnet på bakken.
- Hoppe framover – stoppe på signal. Finn på leker med hopping som bevegelsesmåte.
- Lage hoppeleker i ulendt terreng.

5. Annet

Diverse løpeleker

(Hentet fra «*Mestre med kroppen*» utgitt av Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet)

- Gå, gå langsomt, gå med økende hastighet.
- Ha bevegelsesleker til musikk: gå i ring, gå fra sted til sted, gå «lang, lang rekke», marsjere til musikk, «alle mine barn kom hjem», gå slalåm mellom kjebler, haien kommer, tikken.
- Gå og løpe på ulikt underlag:
 - Inne; på tepper, på matter, på tjukkas.
 - Ute; ulikt underlag som grus, sand, gress, asfalt, sti.
- Lage en hinderløype.

Diverse klatreleker

(Hentet fra «*Mestre med kroppen*» utgitt av Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet)

- Krabbe over en benk.
- Den voksne er «klatrestativ» for barnet.
- Lage en hinderløype inne, som skal forseres ved krabbing eller bjørnegange.
- Krabbe framover, sidelengs og bakover.
- Gå trillebårgange inne, gjerne over en liten forhøyning.
- Feste et tau på toppen av en liten skråning ute og leke fjellklatrere.
- Klatre på stubber, steiner, hauger, skrenter i busker og trær.
- Klatre på stoler, bord og kasser.
- Klatre i ribbevegg, om man har det.
- Lage pyramider og klatre på hverandre.

Knute på tråden

Bevegelsesmiljø: Passer fint i inne, men kan gjøres overalt

Utstyr: Ingenting

Antall barn: 6-12 i hver ring

Beskrivelse

Alle deltakerne – uten om en person - tar hverandre i hendene i en lang rekke og skal nå forsøke å lage en svær knute av hender og bein. De må ikke slippe taket i naboen, men i stedet gå over, krype under, vende om osv.

Når gruppen er fornøyd med resultat, roper de på sistemann som nå skal forsøke å løse opp knuten igjen. Det skjer ved at han dirigerer deltakerne i ulike retninger. Alle for et forsøk og den personen som løser opp knuten på kortest tid har vunnet. Det bør ikke være mer en 6-8 personer i leken.

Hensikt

- Samarbeidsøvelse
- Romorientering

Tilpasning

- Hvis noen av problemer med bevegeligheten, kan et hoppetau eller et håndkle være gunstig å bruke for å holde gruppen samlet.

Kongen befaler

Bevegelsesmiljø: Ute/inne

Antall barn: Minst 5 barn

Beskrivelse

En person velges ut til å være konge. Kongen bestemmer gjennom å vise hvilke bevegelser de øvrige skal gjøre. Men det er bare når kommandoen starter med "kongen befaler", at de andre skal følge bevegelsen. Hvis kongen kun sier: "stå på ett ben!", så skal alle stå stille. Men om kommandoen er: "kongen befaler: stå på ett ben!", så skal alle utføre bevegelsen. Alle skal kunne se kongen, men det viktigste er altså å høre hva kongen sier. Den som gjør feil på en kommando er ute. Man fortsetter til det kun er en igjen. Sistemann blir konge i neste runde.

Hensikt

- Utvikling av koordinasjon (øye-hånd, og øye-fot)
- Øke fysiske ferdigheter.

Variasjon

- "Kongen" lurar de andre barnene ved å gjøre en bevegelse, men å si en annet bevegelse.

Troll og stein

Bevegelsesmiljø: Ute og inne. Trenger et åpent område hvis en er ute.

Utstyr: Evt. vester til de som er troll.

Antall barn: 6-8 barn og oppover.

Beskrivelse

Dette ligner litt på sisten, men når trollet tar på en, må denne sitte ned på huk og er da "stein" helt til en kommer å befrir "steinen". Dersom "trollet" klarer å gjøre alle til "stein", har han klart sin oppgave. En kan bruke to eller flere "troll". Stiv heks er en variant av denne bare når en blir tatt skal en stå helt stille helt til en blir befridd. Den vanligste måten å bli befridd på er å krype gjennom bena på den som blir tatt. Bare fantasien setter grenser for hvordan en kan befris. "Pølse med brød" er en annen morsom variant der en skal stå å hoppe på stedet og si "pølse, pølse, pølse...." helt til du blir befridd av to stykker som omfavner den som er tatt og sier "Pølse med brød"

Hensikt

- Øve på sosiale ferdigheter
- Øker også fysiske ferdigheter

Variasjon

- Stiv heks, pølse med brød osv.

Progresjon

- Hoppe bukk over den som skal befris.
- Eller lag befrielsene slik at de er så utfordrende at de passer gruppen av barn som leker leken

Tips

- Skift på hvem som har den. Sett sammen de som skal ha den med både raske barn og mindre raske barn.

Tilpasning

- Kan jobbe to og to. Varier befrielsene etter funksjonsnivå.
- Bruk begrenset tid. Hvem har tatt flest på det tidspunktet tiden går ut.

Opsi-deisan

Bevegelsesmiljø: Inne i gymsal

Utstyr: 1 skjerf pr. deltager.

Antall barn: Mange

Beskrivelse

Ide: En person skal smitte resten av gruppen. Alle deltakerne lukker øynene og stiller seg opp i et område som ikke må være for stort. Nå skal folket gå rundt i salen i blinde og hilse på alle de møter, samtidig som de sier opsi-deisan. En av personene har imidlertid fått beskjed om bare å hilse og alle som denne personen hilser på, skal sjøl bli lik han. Det betyr at de må slutte å si opsi-deisan. Etter hvert er det færre og færre som sier uttrykket og til slutt er alle smittet.

Tilpasning

Vurder størrelsen på området. Jo mindre området er, jo lettere er det for de som beveger seg sakte å møte/støte på nye deltakere.

Katt og mus

Bevegelsesmiljø: Ute eller inne

Utstyr: Ingenting

Antall barn: 5 eller flere

Beskrivelse

Alle står i ring. En er katt og en er mus. Musa starter inni ringen og katten utenfor. De som står i ringen skal hindre katten i å ta musa, og hjelper musa ved å stenge for katten. Musa må få smetta ut og inn av ringen, slik at katten ikke får tak i musa.

Slik holder en på til musa er fanget. Da får to andre være katt og mus.

Tips

- Det kan være lurt å hjelpe katten av og til, slik at det blir spenning i leken.

Knestående bryting

Bevegelsesmiljø: Inne i gymsal

Utstyr: Matte

Antall barn: To og to

Beskrivelse

Her skal paret bryte på en tjukkas eller gymnastikkmatter. Reglene for brytekampen er at begge skal starte i knestående og det er ikke lov til å sette fotsålene i tjukkassen – i så fall blir resultatet fort at de til slutt står oppreist. Oppgaven til duoen er nå å få motstanderens rygg i matta.

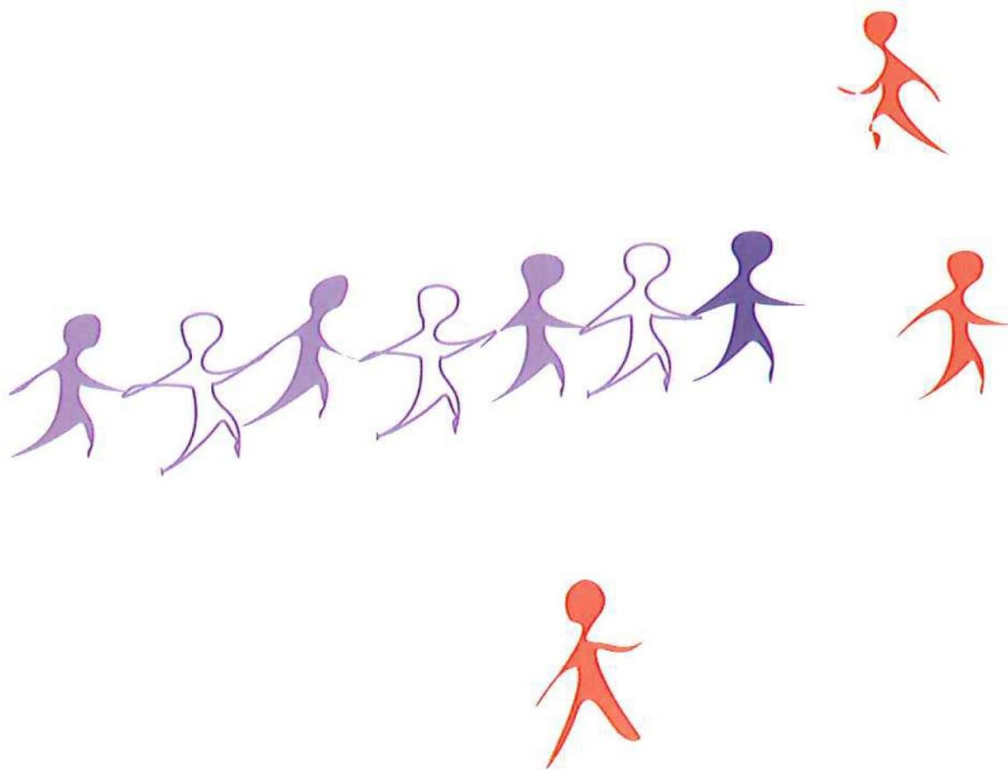
Variasjon

- En annen variant er at paret skal ha en medisinball mellom seg og at begge skal holde i den under brytekampen.

Tilpasning

- Man kan ha forskjellig stilling, noen kan stå, andre stå på kne. Dette kan gi ulike muligheter.

Ormen lange



Bevegelsesmiljø: Ute/inne

Antall barn: Så mange som mulig

Beskrivelse

En person velges ut til å være ormens hode. Den som er hodet skal deretter fange inn de andre for å få en så lang kropp som mulig.

Når hodet fanger en person, holder han/hun sin egen høyre hånd i den fangedes høyre hånd, slik at de to vender til ulike sider. Nå har hodet fått en hale til hjelp. Nummer to og nummer tre holder hverandre i hverandres venstre hender osv.. På den måten kommer halvparten til å være vendt den ene veien og den andre halvparten den andre veien.

Husk at det kun er ormen sitt hode som kan fange inn andre. Halen hjelper hodet å fange inn de som fortsatt er fri, ved å ringe dem inn ol., slik at hodet får tak i dem. Jo lengere ormen blir desto lettere blir det å fange dem som fortsatt er fri, men samtidig blir det vanskeligere for ormen å bevege seg. Hvis man blir innestengt av ormen kan man prøve å slippe unna ved å krype mellom to deltagere i halen eller ved å forsøke å bryte kjeden med å kaste seg over hender og armer deres. Sistemann som blir tatt vinner og får være hode neste gang.

Hensikt

- Utvikling av koordinasjon (øye-hånd, og øye-fot)
- Romorientering