



Oslo kommune  
Bydel Alna

# Aktivitetsheftet

## Folkehelse i barnehagen



# Innholdsfortegnelse

<b>1. TRADISJONELLE BARNELEKER.....</b>	<b>4</b>
BJØRNEN SOVER*.....	4
HAUK OG DUE.....	4
STIV HEKS.....	4
HAIEN KOMMER.....	5
FISKEN I DET RØDE HAV.....	5
HERMEGÅSA*.....	5
RØDT OG GRØNT LYS.....	6
SISTEN.....	6
KAPTEIN SABELTANN-SISTEN.....	6
KAPTEIN SABELTANN BEFALER*.....	7
NAPPE HALE.....	7
REVEN OG GÅSA.....	7
DOKTORSISTEN.....	8
DYRELEK.....	8
HINDERLØYPE*.....	8
<b>2. SAMARBEID.....</b>	<b>9</b>
RYDDE I HAGEN.....	9
KATT OG MUS.....	9
KJØRE TRILLEBÅR.....	9
BLINDEBUKK I RING.....	10
TAUTREKKING.....	10
VANNSTAFETT.....	10
FIRER'N.....	11
<b>3. ÅLE OG KRABBE.....</b>	<b>12</b>
DYRENE I AFRIKA*.....	12
KRABBE-KRABB*.....	12
SKOBANDY.....	12
<b>4. RULLE OG SNURRE.....</b>	<b>13</b>
RULLENDE TRESTAMMER.....	13
PANNEKAKERULLING*.....	13
HELIKOPTERSNURR.....	14
<b>5. ROMORIENTERING.....</b>	<b>15</b>
FARGESANKING.....	15
FANG FARGENE.....	15
FINN ROKKERINGEN.....	16
REV OG HARE.....	16
FØLG SNOREN.....	16
<b>6. BALANSE.....</b>	<b>17</b>
HANEKAMP.....	17
PYRAMIDE-PELLE.....	17
HUSKE-SARA*.....	17
DE TRE BUKKENE BRUSE*.....	18
LINEDANSEREN*.....	18
<b>7. KLATRE.....</b>	<b>19</b>
UT PÅ EKSPEDISJON*.....	19
KLATRE I LIKSOMTRÆR*.....	20
POSTMANN PATS HJELPERE*.....	20
<b>8. HOPPE.....</b>	<b>21</b>
HOPPE TAU.....	21
FROSKEMOR.....	21
POPCORN-DANSEN*.....	21
OPPGAVEPARADIS.....	22

SKJÆRENE I SKUMLESUND.....	22
<b>9. KASTE / ØYE-HÅND KOORDINASJON .....</b>	<b>23</b>
ALLE BARN OVER BORD.....	23
KASTEPYRAMIDE .....	23
KASTE I POSEN .....	23
HOLD FELTET FRITT.....	24
SKO-STAFETT .....	24
SKISKYTTERSTAFETT MED LØPING ELLER SYKLING .....	24
GRUSOMME GABRIELS SKATT*.....	25
BALLONGDANSEN .....	25
JULEGAVEKASTING* .....	26
GRISEKASTING.....	26
1-2-3 MÅL!.....	27
ONKEL SKRUE .....	27
<b>10. SPARKE / ØYE-FOT KOORDINASJON .....</b>	<b>28</b>
FLUESOPPLØP.....	28
FOT-BOWLING.....	28
MAXI-GOLF .....	29
ILDKULE-RACE .....	29
FOTKAMP .....	30
<b>11. RYTME .....</b>	<b>31</b>
DANSE-SISTEN .....	31
HVEM ER UNDER TEPPET? .....	31
<b>12. REAKSJON / HURTIGHET .....</b>	<b>32</b>
KAPTEIN SABELTANN-SISTEN .....	32
KJØRE BIL, GIR 1, 2, 3 OG 4.....	32
VÆRLEKEN .....	33
TRYLLERINGER .....	33
BÆRESTAFETT .....	34
RYDDE-RUNE OG ROTEKOPPENE .....	34
HEST OG RYTTER .....	35
TUNELLSTAFETT.....	35
FRYSELEKEN.....	35
<b>13. AVSPENNING .....</b>	<b>36</b>
LYTTE TIL HJERTET*.....	36
LIGGE PÅ GULVET*.....	36
<b>14. VINTERAKTIVITETER .....</b>	<b>37</b>
BOB-BANE.....	37
SKILEK.....	37
BALLONG-SPREKKEN .....	37
SKISKYTING .....	38
ELIAS I SKUMLESUND.....	38
NEDOVER BAKKEN PÅ SKI .....	39
RØDT OG GRØNT LYS.....	39
ISBJØRNEN SOVER.....	40
<b>15. PÅ TUR .....</b>	<b>41</b>
NATURSTI .....	41
SKATTEJAKT .....	41
JUNGELGJEMSEL.....	42
FØLG SNOREN.....	42

# 1. Tradisjonelle barneleker

## Bjørnen sover\*

Antall:	4+
Alder:	1 år +
Utstyr:	-
Område:	Inne, ute eller på tur

### Beskrivelse:

En person er bjørnen som legger seg ned på gulvet for å sove. De andre barna går i ring rundt bjørnen mens de synger "Bjørnen sover, bjørnen sover, i sitt lune hi. Den er ikke farlig, bare man går varlig, men man kan jo, men man kan jo, aldri være TRYGG". Når barna synger "TRYGG" så spretter bjørnen opp for å fange de andre barna. Den som blir fanget først skal være bjørnen neste gang.

## Hauk og due

Antall:	5+
Alder:	2 år +
Utstyr:	-
Område:	Inne, ute eller på tur

### Beskrivelse:

Én deltaker er hauk, en annen er duemor. Resten er duebarn. Duemor står i den ene enden av området, duebarna i den andre enden, mens hauken står midt i mellom. Duemor roper: "Alle mine duer kom hjem!" Duebarna svarer: "Vi tør ikke for hauken tar oss!" "Kom allikevel!" roper duemoren. Duene skal forsøke å løpe over til duemoren uten å bli tatt av hauken. Hvis duebarna blir tatt av hauken, blir de også hauer som skal ta de resterende duebarna.

## Stiv heks

Antall:	5+
Alder:	2 år +
Utstyr:	-
Område:	Inne, ute eller på tur

### Beskrivelse:

Én eller flere hekser har den, alt etter hvor mange som deltar. Den som har den løper etter de andre, tar på dem og sier stiv heks. Den som blir tatt står stiv med bena fra hverandre. Nå er det om å gjøre å befri vedkomne ved å krype mellom bena uten selv å bli tatt.

## Haien kommer

Antall: 5+  
Alder: 2 år +  
Utstyr: -  
Område: Ute, inne eller på tur

### Beskrivelse:

Én deltager er hai og står på et avgrenset område i midten av "havet". De andre deltagerne deles opp i fiskeslag (eventuelt andre morsomme navn på lag) og står i hvert sitt hjørne. Merker gjerne hjørnene med kritt, kjegler eller lignende. Den som er hai sier hvilke fisker som skal ut og svømme. Disse skal da sirkle rundt haien. Haien roper plutselig "haien kommer" og da skal haien ta så mange fisker han/hun kan mens fiskene rømmer tilbake til sitt hjørne, der de er trygge. De barna som blir tatt blir også haier. Slik fortsetter leken til alle er tatt.

## Fisken i det røde hav

Antall: 4+  
Alder: 2 år +  
Utstyr: -  
Område: Inne, ute eller på tur

### Beskrivelse:

Vær på et avgrenset område. Lag et friområde på begge sider av området. Det velges en utøver som er "Fisken i det røde hav". Denne starter i midten, mens de andre utøverne er i det ene friområdet. Disse roper ut: "Fisken i det røde hav, hvilken farge må vi ha for å komme over". "Fisken" roper ut en farge og alle som har denne fargen synlig på seg, kan gå fritt over til den andre siden. Alle de andre må unngå å bli tatt på veien over. De som blir tatt, er ute av leken eller blir fisker. Bytt hvem som skal være "fisk" etter hvert.

## Herme gåsa\*

Antall: 4+  
Alder: 1 år +  
Utstyr: -  
Område: Inne, ute eller på tur

### Beskrivelse:

La det gjerne stå mye utstyr eller leker i området der leken skal være, slik at dette kan benyttes i leken. Barna går sammen i små grupper eller én stor gruppe. En voksen kan styre gruppen, eller barna kan bytte på å lede sin lille gruppe. Lederen finner på en bevegelse, og de andre i gruppen skal herme etter lederen. Det er om å gjøre å være kreativ, og bevege seg på så mange ulike måter som mulig. Det er også mulig å gjennomføre leken uten utstyr. Leken kan også kombineres med en hinderløype! Baller kan også benyttes for å skape variasjon.

## Rødt og grønt lys

Antall: 4+  
Alder: 2 år +  
Utstyr: -  
Område: Inne, ute eller på tur

### Beskrivelse:

Et barn står med ansiktet mot veggen og teller: "en, to, tre- rødt lys"! Resten av gruppen står langs en linje et stykke unna. Måler er å kommer først frem til den som teller uten at han eller hun ser bevegelser. Etter at barnet har ropt " en, to, tre- rødt lys", snur barnet seg rundt. Barna må nå stå helt stille. Den som blir tatt i å bevege seg, må gå tilbake til startstreken. Det barnet som klarer å bevege seg helt frem uten å bli sett i bevegelse, får telle i neste runde.

**Tips:** Istedenfor en leder, kan man bruke musikk. Når musikken stanses, skal deltagerne fryse i den posisjonen de har.

## Sisten

Antall: 4+  
Alder: 2 år +  
Utstyr: -  
Område: Inne, ute eller på tur

### Beskrivelse:

En person har den og skal løpe rundt å fange de andre. Når den som har den tar på neste person vil den som blir tatt ha den.

## Kaptein Sabeltann-sisten

Antall: 4+  
Alder: 2 år +  
Utstyr: Diverse utstyr som rockeringer, puter, leker, tau og andre ting en kan trække på.  
Område: Inne, ute eller på tur

### Beskrivelse:

Legg utstyr utover plassen, slik at barna kan komme seg rundt uten å trække på asfalten. På en av de mange sjørøvertoktene deres har dere kommet over en støvete skattekiste med spindellev på utsiden. Inne i kisten befinner selveste Kaptein Sabeltanns gullskatt seg. Kaptein sabeltann er ILLSINT og krever skatten tilbake. Dere må rømme fra kapteinen, men pass dere for vannet (asfalten), for der lurte det skrubbsultne haier og blekkspruter! Én er sabeltann og skal fange barna. Den som blir tatt blir så Kaptein Sabeltann og skal så ta neste mann.

## Kaptein Sabeltann befaler\*

Antall: 2+  
Alder: 1 år +  
Utstyr: Ingenting  
Område: Inne eller ute

### Beskrivelse:

En voksen er Kaptein Sabeltann som står foran alle barna. Kaptein Sabeltann befaler at barna skal gjøre de ulike bevegelsene han sier, hvis ikke blir de kastet over bord og ut til de sultne haiene. Etter hvert kan barna også være Kaptein Sabeltann.

### Eksempler på bevegelser:

Hoppe, hinke, klappe på ryggen, klappe seg på hodet, snurre rundt, gå baklengs, trampe, veive med armene, vrikke på rumpa, sparke i lufta og til slutt sitte ned på rumpa.

## Nappe hale

Antall: 4+  
Alder: 2 år +  
Utstyr: Bånd eller vester  
Område: Inne, ute eller på tur

### Beskrivelse:

Alle har et bånd (hale) festet bak i buksa. Det er om å gjøre å rappe halene til de andre. Hver gang man rapper en hale skal denne festes i din egen bukse. Det er ikke lov til å holde i sine egne haler, og den skal være godt synlig for de andre. Etter noen minutter stoppes leken. Nå skal en telle for hvor mange haler hver og en har. Det er om å gjøre å ha flest.

## Reven og gåsa

Antall: 4+  
Alder: 2 år +  
Utstyr: -  
Område: Ute

### Beskrivelse:

Tråkk opp spor i snøen så det blir en stor sirkel. Sirkelen deles opp i fire kakestykker. Ett av barna er rev og skal prøve å ta den eller de som er gås/gjess. Det er viktig å holde seg innenfor sporene som er tråkket opp. Sentrum av sirkelen er fristed, der kan gåsa hvile litt for å få igjen pusten. Er det vanskelig å se hvem som er rev, kan han eller hun holde en vest eller et bånd i hånden. Når reven fanger en gås, kan den som er rev gi fra seg vesten. Gåsa som ble tatt skal nå være rev.

### Tips:

Her kan man også bruke ski.

## Doktorsisten

Antall: 4+  
Alder: 2 år +  
Utstyr: -  
Område: Inne, ute eller på tur

### Beskrivelse:

Én person har den, og forsøker å ta de andre. Den som blir tatt må holde seg på den kroppsdelen der han/hun ble berørt, mens han/hun prøver å ta neste mann.

## Dyrelek

Antall: 4+  
Alder: 2 år+  
Utstyr: Eventuelt matter  
Område: Inne, ute eller på tur

### Beskrivelse:

Leken starter ved at alle barna løper fritt rundt i rommet. Nå er de noen stakkars dyr som må passe seg for ulven. Når en voksen roper "ULVEN KOMMER" så må alle barna løpe så fort de kan til mattene som ligger midt i rommet. Her er barna trygge. Her skal en mime forskjellige dyr når de er kommet trygt oppå mattene (eks: sau, hest, apekatt, mus, frosk, løve osv). På nytt signal er det trygt for barna å løpe fritt igjen, helt til en voksen roper ulven kommer. Da må alle barna tilbake på mattene å mime nytt dyr. Mim med hele deg, med lyder og kroppsspråk. På tur kan mattene være sandkassen eller et område i naturen.

## Hinderløype\*

Antall: 2+  
Alder: 1 år +  
Utstyr: Her kan en bruke det en har av utstyr ute eller inne  
Område: Inne eller ute

### Beskrivelse:

Sett ut gjenstander slik at de danner en løype fra start til slutt. Her gjelder det å være kreativ for å lage stasjoner som egner seg for barna som deltar, og som byr på utfordringer. Vis barna hvordan de skal passere hvert hinder, og ha så en ansvarlig voksen på hver stasjon. Hinderløypen kan legges opp slik at målet er å ikke berøre underlaget eller at en skal komme seg rundt, over eller under, kaste noe, sparke noe osv. Det kan være lurt å merke løypen med kjegler/maling o.l., slik at barna kan følge denne for å finne riktig vei rundt løypa.

**Tips:** En voksen går/viser løypen for barna først.



## 2. Samarbeid

### Rydde i hagen

Antall: 4+  
Alder: 2 år +  
Utstyr: Erteposer  
Område: Inne, ute eller på tur

#### Beskrivelse:

Del gruppen i to lag. Lagene stiller seg opp med streken mellom seg. Alle får hver sin ertepose (evt annen myk leke). Denne skal de kaste over på motstanderens felt. Det er om å gjøre å holde feltet sitt fritt for erteposer. På nytt signal må alle stoppe opp og telle antall erteposer på hver sin side. Det er om å gjøre å ha færrest erteposer på sin side.

**Tips:** En kan også få alle til å flytte leker fra ett område til et annet. Et annet tips er å bruke lekekassene hvor lekene skal oppi til å få barna raskt til å rydde sammen lekene ved å bruke denne leken.

### Katt og mus

Antall: 4+  
Alder: 3 år +  
Utstyr: -  
Område: Inne, ute eller på tur

#### Beskrivelse:

Alle barna utenom to, stiller seg i ring og holder hverandre i hendene. Den ene er katten som skal fange den andre som er mus. Leken starter ved at katten er inni ringen, musen utenfor. Alle i ringen skal hindre katten fra å ta musen ved å stenge armene slik at katten ikke kommer igjennom og kan ta musen. Derimot hjelper alle i ringen med å åpne opp armene slik at musen kan løpe greit inn og ut av ringen.

### Kjøre trillebår

Antall: 2 og 2  
Alder: 3 år+  
Utstyr: -  
Område: Inne, ute eller på tur

#### Beskrivelse:

To og to barn går sammen. Den ene går ned på alle fire. Den andre tar tak i lårene hans, slik at han kan gå på hendene. De må ikke holde under kneleddet, men under lårene.

## Blindebukk i ring

Antall: 4+  
Alder: 2 år +  
Utstyr: Skjerf  
Område: Inne, ute eller på tur

### Beskrivelse:

Leken går ut på at ett av barna blir pekt ut til å være bukk og får bundet et skjerf over øynene. Blindebukken blir så snurret rundt, og skal i blinde forsøke å orientere seg slik at han eller hun får fanget noen de andre deltakerne. Det gjelder å bruke hørselen for å finne ut hvor de andre gjemmer seg. I enkelte tilfeller skal blindebukken også gjette hvem det er han eller hun har fanget, og er svaret feil må blindebukken bare fortsette sin søken. Den som blir fanget og avslørt må straks overta skjerfet og selv løpe blindebukk.

## Tautrekking

Antall: 6+  
Alder: 2 år +  
Utstyr: Tau  
Område: Inne, ute eller på tur

### Beskrivelse:

Finn et langt tau. Tegn eller merk en strek på bakken, som markerer midten av tauet. Del barna inn i to grupper som skal holde i hver sin ende av tauet. På signal er det om å gjøre å dra motstanderne over streken/merket.

## Vannstafett

Antall: 4+  
Alder: 3 år +  
Utstyr: Bøtter med vann  
Område: Ute på sommeren

### Beskrivelse:

Fyll fire store baljer med vann og plasser dem ut på hver sin kant av barnehagen. To på den ene siden og to på den andre. Ved siden av to av baljene kan dere sette ut alle bøttene dere har i barnehagen slik at barna kan samarbeide om å transportere vannet fra den ene siden av barnehagen til den andre.

Del barna som vil være med inn i to lag. Fordel like mange bøtter til hvert lag. Det laget som har fått alt vannet fra den ene balja til den andre, har vunnet.

## Firer'n

Antall: 4+  
Alder: 2 år +  
Utstyr: -  
Område: Inne, ute eller på tur

### **Beskrivelse:**

Tre barn står i en sirkel og holder hverandre i hendene, mens ett barn står utenfor. Den utenfor skal forsøke å ta på en bestemt person i sirkelen, mens de tre i sirkelen skal samarbeide for å forhindre dette.

## 3. Åle og krabbe

### Dyrene i Afrika\*

Antall:	4+
Alder:	1 år +
Utstyr:	Her kan en bruke det en har av utstyr ute eller inne
Område:	Inne, ute og på tur

#### Beskrivelse:

Sett ut kjegler, tjukkaser/madrasser, pledd, matter, puter, leker etc. Barna later som de er slanger som åler seg gjennom gresset, er sultne løver som kryper ut av hulen for å lete etter mat, elefanter som ruller seg i søla, og apekatter som iler seg på bakken. Bruk fantasien!

### Krabbe-krabb\*

Antall:	4+
Alder:	2 år +
Utstyr:	Her kan en bruke det en har av ute utstyr eller inne
Område:	Inne, ute og på tur

#### Beskrivelse:

Barna skal krabbe på ulike måter. For å skape engasjement er det viktig at de voksne er impulsive og lar seg rive med i barnas fantasi. Krabbe sidelengs som en krabbe. Hund som går, løper, stopper og tisser. Apekatt, med firebeint hopping og bananspising. Løve som jakter etter mat både sint og glad, krabbe som en liten baby med smokk osv. Spør barna om forslag!

### Skobandy

Antall:	4+
Alder:	2 år +
Utstyr:	Her kan en bruke det en har av utstyr ute eller inne
Område:	Inne, ute eller på tur

#### Beskrivelse:

Del barna inn i to grupper ved å dele ut vester eller bånd. Vi lager to mål på en liten bane og spiller bandy krabbende. Barna har skoen sin i hånden og slår ballen med den. Ballen skal hele tiden være langs bakken, kommer den opp i lufta, tas den ned så raskt som mulig.

## 4. Rulle og snurre

### Rullende trestammer

Antall:	4+
Alder:	2 år +
Utstyr:	Matte eller annet mykt underlag som gress eller snø
Område:	Inne, ute eller på tur på mykt underlag

#### Historie:

Det er mye som skal igjennom trevarefabrikken i dag. Det kommer rullende inn i store lass på samlebåndet slik at snekker Andersen skal ha nok materialer, så han kan bygge hus til kona og barna sine. Men han må også ha treverk nok til å lage små gaver til nissebarna. Nå later vi som om vi er trestammene som kommer rullende inn i trevarefabrikken. En skal være trestamme til å begynne med, de andre skal være samlebåndet som trestammene skal rulle på. Men alle skal få prøve. Er dere klare til å hjelpe snekker Andersen?

#### Beskrivelse:

Del barna inn i grupper etter alder eller størrelse. Bortsett fra den ene som skal være trestokken, ligger alle i gruppen tett ved siden av hverandre med armene strukket over hodet. Den som er trestokken legger seg på tvers av de andre. Alle i gruppen ruller samme vei i samme tempo, slik at den som ligger på toppen blir transportert over samlebåndet.

### Pannekakerulling\*

Antall:	4+
Alder:	2 år +
Utstyr:	Matte eller annet mykt underlag som gress eller snø
Område:	Inne, ute eller på tur

#### Historie:

Hva er det beste dere liker å ha på pannekakene til middag? Nå skal vi late som om vi er pannekaker, og så skal vi rulle oss i blåbærsyltetøy som ligger klart på mattene. Hvis vi vil ha på lite blåbærsyltetøy, kan vi rulle fort. Men hvis vi vil ha på mye, må vi rulle sakte ned "blåbærbakken". Og hvis vi vil ha på ekstra mye, kan vi prøve å rulle begge veier for å få to lag med blåbærsyltetøy på oss.

#### Beskrivelse:

Plasser matter etter hverandre (ca. 3 stk). Dette kan være på flatmark eller i en skrå bakke. Barna står på en lang rekke og ruller etter tur i blåbærsyltetøy eller de andre tingene de liker på pannekakene.

## Helikoptersnurr

Antall: 4+  
Alder: 2 år +  
Utstyr: -  
Område: Inne, ute eller på tur

### Beskrivelse:

La barna stå med godt mellomrom. De skal nå leke at de er helikopter og skal ta mange helikoptersnurrer. For å snurre strekker man armene rett ut og snurrer fort rundt. Man kan variere mellom natthelikopter (lukkede øyne), baby-helikopter (på rumpa med bena i været), ballerina-helikopter (på tå med armene opp) og redningshelikopter (snurrer raskt). Barna kan også finne på nye helikoptre.

**Tips:** Leken kan også brukes sammen med musikk. Når musikken stopper, skal barna for eksempel være "ballerina-helikopter"

## 5. Romorientering

### Fargesanking

Antall:	2+
Alder:	2 år +
Utstyr:	Leker i fargene grønn, rød, blå, gul. Ark med like farger til å merke området med.
Område:	Ute

#### Beskrivelse:

Finn fire områder som merkes med fargene blå, rød, gul og grønn. Marker gjerne med en farget leke eller heng opp fargede plakater/ark. I midten av området legges det ut masse leker med de samme fargene. Barna skal nå på signal ordne opp i fargekaoset ved å samle alle røde leker ved det røde området, alle blå leker ved blått hjørne osv. Når det er tomt for leker i midten, teller dere sammen opp hvor mange leker det er i hvert hjørne. Er det flere røde enn blå?

**Tips:** For de aller minste holder det kanskje med to forskjellige farger. Man kan også dele inn slik at gult lag sanker gule leker, blått lag skal sanke blå leker.

### Fang fargene

Antall:	2+
Alder:	2 år +
Utstyr:	Kjegler/flasker/leker i ulike farger
Område:	Ute eller inne

#### Beskrivelse:

Sett ut kjegler/flaske/leker i to forskjellige farger, for eksempel blå eller rød. Barna skal nå snurre som helikopter i noen sekunder, eller for eksempel snurre rundt 10 ganger. En voksen sier start og stopp. Når barnet har stoppet, skal den voksne si for eksempel "RØD"! Det betyr at barna så raskt som mulig må finne en rød kjegle i rommet. Det gjør ingenting om det er flere barn på samme kjegle. Når alle har funnet den røde kjeglen snurrer vi på nytt. Pass på at barna ikke kolliderer.

**Tips:** Det går an å ha like mange kjegler/leker som det er barn, slik at alle finner hver sin. Eller at ett og ett barn gjør leken, mens de andre venter på tur.

## Finn rokkeringen

Antall: 3+  
Alder: 3 år +  
Utstyr: Rokkeringer  
Område: Inne eller ute

### Beskrivelse:

Alle barn får en rokkering hver som de skal stå i. Det er viktig at barna husker hvilken rokkering de står i. Når musikken går på skal barna ut å løpe. Når musikken stopper, må alle finne tilbake til rokkeringen de stod i. Det er bra om rokkeringene har forskjellige farger, slik at det blir enklere å skille mellom ringer som ligger ved siden av hverandre.

### Tips:

Man kan også bruke forskjellige elementer som bokstaver, bilder eller tall inne i rokkeringene. Fest da arkene til gulvet. Dette kan gjøre det lettere og morsommere å finne tilbake til rokkeringen de stod i før musikken startet.

## Rev og hare

Antall: 4+  
Alder: 2 år +  
Utstyr: Rokkeringer  
Område: Ute

### Beskrivelse:

Alle utenom reven har en rokkering hver. Rokkeringene blir lagt ned på bakken med mellomrom mellom hver. På signal må alle forlate rokkeringen og prøve å komme seg til en annen uten å bli tatt av reven. Alle som blir tatt er rever.

## Følg snoren

Antall: 1+  
Alder: 1 år +  
Utstyr: En lang snor, skjerf eller lignende.  
Område: Ute, gjerne på tur

### Beskrivelse:

Dra en ca. 2-300 meter lang snor gjennom uteområdet med diverse morsomme hindringer underveis. Knyt et skjerf rundt øynene på deltagerne, slik at de ikke ser noen ting. Deltagerne kan enten starte en og en og ta seg igjennom løypen. Eller fellesstart der deltakerne går i en rekke og holder hverandre på skulderen.



## 6. Balanse

### Hanekamp

Antall: 4+  
Alder: 2 år +  
Utstyr: -  
Område: Inne eller ute

#### Beskrivelse:

To og to hinker rundt omkring, og forsøker å dytte den andre ut av balanse. Man er ute når man faller eller har begge beina i bakken.

### Pyramide-Pelle

Antall: 3+  
Alder: 3 år +  
Utstyr: Matter  
Område: Inne

#### Historie:

Er det noen som vet hvor det finnes pyramider? Hva er en pyramide egentlig? Hvordan ser en pyramide ut? Skal vi se om vi klarer å bygge pyramider ved å stå på ryggen til hverandre?

#### Beskrivelse:

Tre og tre går sammen og prøver å lage en pyramide. Én stiller seg på alle fire. Andre mann prøver å krabbe oppå ryggen. Tredjemann hjelper personen slik at han klarer og reise seg i stående stilling. Dersom man er flere barn, kan flere grupper gå sammen og lage større pyramider. Det er viktig at voksne passer på at barna ikke faller.

### Huske-Sara\*

Antall: 1+  
Alder: 1 år +  
Utstyr: Huske  
Område: Inne eller ute

#### Beskrivelse:

La barna prøve å reise seg i huska mens den står i ro. Se om de klarer å plassere ett bein på hver side av huska slik at de kan holde med begge hender i den ene kjettingen. Når de føler at de har god balanse kan de prøve å stå uten å holde seg fast med hendene. Klarer to barn å stå på samme huske uten å holde seg fast i annet enn hverandre?

## De tre bukkene bruse\*

Antall: 4+  
Alder: 1 år +  
Utstyr: To kasser, en benk og en matte  
Område: Inne eller ute

### Beskrivelse:

Fortell først historien om bukkene bruse. Lag deretter en bro slik at det er mulig for en person å krabbe under. Velg en som er trollet og tre personer til å være de tre bukkene bruse, som skal komme seg over broen. La barna prøve ut forskjellige måter å balansere på slik at de føler seg trygge når de balanserer over.

## Linedanseren\*

Antall: 3+  
Alder: 1 år +  
Utstyr: Tau, benker og andre ting en kan balansere på  
Område: Inne eller ute

### Beskrivelse:

Lag en løype/hinderløype der barna skal gå på streker, benker og andre gjenstander. Barna kan være med på å lage balansestasjoner som egner seg til ulike nivåer. Her er noen forslag til måter å balansere på:

- følge streker og andre oppmerkinger på bakken
- balansere på tau som ligger på bakken
- balansere på benk; gå fremover, bakover, sidelengs, krabbe, gå med lange steg og museskritt
- hoppe, hinke
- gå i blinde
- snurre rundt
- stupe kråke
- gå med en gjenstand på hodet
- kaste og ta imot ball på benken
- snu benken så den blir smalere
- gå forbi hverandre på benken
- balansere på line mellom to trær

## 7. Klatre

### Ut på ekspedisjon\*

Antall:	2+
Alder:	1 år +
Utstyr:	Passende utstyr til hinderløype, der klatring er tema. Se under
Område:	Inne eller ute

#### Beskrivelse:

Lag en hinderløype med klatrealternativer. Hvilket utstyr man har til rådighet vil nok variere, men under følger noen tips. Lat som om dere skal på ekspedisjon på et stort fjell. Barna finner ut hvor. Møter dere vanskelige hinder på turen? En voksen kan vise løypa, slik at barna kan få nye impulser til bruk av utstyr. Når alle har klart første "hinder", går dere videre til neste, eller barna kan gripe løypa an på sin måte.

#### I gymsal eller hall:

- klatrevegg- klatre oppover, nedover, bortover, på skrå
- Ribbevegg- klatre oppover, nedover, bortover, på skrå
- Klatre i tau
- Klatre opp på bukk med forskjellige høyde
- Klatre over benk, eventuelt klatre på en benk som står på skrå opp mot ribbevegg
- Krabbe eller åle under benk

#### Inne i barnehagen

- Klatre over stoler, bord, hyller og benker
- Klatre/krabbe opp og ned trapper
- Krabbe eller åle under benk
- Klatre i ribbevegg
- Bruke de voksne som klatrehinder
- Klatre opp puter og madrasser
- Klatre opp sklia

#### På tur eller lekeplassen

- Klatre i trær og busker
- Klatre i skråning/hauger/skrenter
- Klatre opp og ned fra store steiner og velte trær
- Klatre over gjerder (ikke bruk barnehagen sine egne gjerder)
- Klatre på apparater, for eksempel sklia
- Klatre i tau/husker/balansetau
- Klatre i turnstativ og turneringer
- Klatre i klatrevegg

## Klatre i liksomtrær\*

Antall:	3+
Alder:	1 år +
Utstyr:	Voksen, matte eller annet mykt underlag
Område:	Inne, ute eller på tur

### Beskrivelse:

De voksne må ha en kropp som tåler å bli klatret på. En voksen står som "liksomtre", med føttene godt plantet på bakken. Barnet begynner å klatre på ryggen til den voksne. Derfra skal barnet forsøke å klatre rundt "treet" uten å tråkke i bakken, ved å klamre seg inntil den voksne på best mulig måte. Prøv også å la barnet klatre opp på toppen av "treet". Står man på alle fire er man et "veltet tre". Barna kan nå klatre opp ved roten (beina) for å komme seg opp på "stammen", for så å balansere bortover stammen.

## Postmann Pats hjelpere\*

Antall:	3+
Alder:	2 år +
Utstyr:	Erteposer og ribbevegg
Område:	Inne

### Historie:

Postman Pat har mye å gjøre om dagen. Ikke bare må han kjøre ut post til alle menneskene i byen, men han må også sende posten gjennom en tellemaskin. Det må han gjøre fordi kongen i landet vil vite hvor mye post Postmann Pat kjører ut hver dag. Men i byen til Postmann Pat er det veldig mange som skriver brev til hverandre, og da blir det mange brev for Postmann Pat å telle. Så nå lurer Postmann Pat på om dere barna i (navnet på barnehagen) kan hjelpe ham med å telle post, slik at han kan kjøre ut posten allerede i dag. Klarer dere å hjelpe ham med det?

### Beskrivelse:

Barna stiller seg på en rekke et lite stykke unna ribbeveggen. Første man løper frem, klatrer opp til toppen av ribbeveggen og slipper en ertepose ned i tellemaskinen. Deretter klatrer en ned for så å løpe tilbake, slik at nestemann kan løpe med sin ertepose. Vi fortsetter til det er tomt for erteposer. Da teller vi opp og roper sammen til Postmann Pat hvor mange brev han skal kjøre ut.

## 8. Hoppe

### Hoppe tau

Antall:	1+
Alder:	2 år +
Utstyr:	Hoppetau eller slengtau
Område:	Ute

#### Beskrivelse:

Én og én eller stort hoppetau med flere. Dersom en benytter stort hoppetau (slengtau) er det lurt at en voksen slenger tauet. Forsøk gjerne å holde takten ved å synge.

### Froskemor

Antall:	4 +
Alder:	3 år+
Utstyr:	Kjeglere eller kritt til å avgrense området
Område:	Ute

#### Beskrivelse:

Finn frem fire kjegele eller kritt og merk opp en bane. En voksen eller et barn kan være froskemor og stiller seg i midten mellom de to linjene, mens froskebarna starter langs den ene linjen. Froskemor roper: "Alle froskebarn må komme inn, for nå begynner det snart å regne". Froskebarna roper: "Nei, vi vil heller leke, for det er så moro å bli våte!" Froskemor: "Da må jeg komme og ta på dere regntøy!" Froskebarna: "Prøv å ta oss da vel..."

Så begynner alle barna å hoppe som frosker mot mållinjen, som er 10-15 meter foran, mens froskemor, som også hopper, prøver å fange en av dem. Den som blir tatt før mål, blir froskemor i neste runde. Den som gjør andre bevegelser enn hopping, blir automatisk tatt og må også være froskemor i neste runde.

### Popcorn-dansen\*

Antall:	3+
Alder:	1 år +
Utstyr:	Musikk
Område:	Inne / ute

#### Beskrivelse:

Alle barna står i ring og later som de er små popcorn i en kjele. Når vi skrur opp varmen på platen (musikken), begynner vi så smått å "hoppe-poppe". Etter hvert som det blir varmt, hopper alle rundt i kjelen og lager kaos til det ikke er flere popcorn som trenger å poppe.

## Oppgaveparadis

Antall: 1-4  
Alder: 4 år +  
Utstyr: Kritt og en stein eller lignende til å kaste  
Område: Ute

### Beskrivelse:

Tegn opp 9 ruter med kritt på asfalten. Skriv et tall i hver rute, fra 1-9. Varier vanskelighetsgraden ved å ha tallene kronologisk eller hultet til bulter.

Når tallene er skrevet inn, fyller dere inn oppgaver i hver rute. For eksempel i rute én kan det stå "farge". Da må deltakeren si en farge før den kan hoppe videre til rute to. Slik fortsetter leken til alle rutene er fullført.

1 Farge	6 Guttenavn	7 Innsekt
2 Kroppsdel	5 Planet	8 Dyr
3 Grønnsak	4 Jentenavn	9 Frukt

## Skjærene i skumlesund

Antall: 4+  
Alder: 3 år +  
Utstyr: Matter/bokser/stoler/utendørs utstyr slik som benker og apparater osv.  
Område: Inne eller ute

### Historie:

Elias har alltid vært redd for å kjøre gjennom skumlesund fordi Tråle har skremt ham med skumle historier om båter som har kjørt på skjær der. Men vi som er mennesker, trenger ikke å være redde for skjærene. Vi kan heller øve på å hoppe fra det ene skjæret til det andre uten å treffe dem. Bli med å hoppe fra skjær til skjær!! Det er ikke farlig å dette litt i vannet, det er vi vant til.

### Beskrivelse:

Plasser matter eller andre gjenstander rundt på gulvet med kort avstand til å begynne med, slik at barna klarer spranget. Mattene symboliserer skjærene. Legg dem etter hverandre i en lang rekke eller lag en sirkel. Barna skal hoppe fra skjær til skjær.

**Tips:** Bruk gjerne ulike gjenstander, eventuelt med ulik høyde, slik at barna får flere utfordringer.

## 9. Kaste / øye-hånd koordinasjon

### Alle barna over bord

Antall:	3+
Alder:	3 år +
Utstyr:	Benker og baller eller leker
Område:	Ute

#### Beskrivelse:

Området deles i tre deler ved hjelp av benker. Alle ballene skal tas ut, både store og små, og legges i bane 1. Barna skal få alle ballene over til bane 3 ved først å komme seg over til bane 2 (klatre over benken med ballen i hånden) for så å kaste ballen fra bane 2 til 3. Barna løper så tilbake til bane 1 for å ta med seg en ny ball og kaste. Når alle ballene er forflyttet fra bane 1 til 3, er oppdraget fullført.

### Kastepyramide

Antall:	1+
Alder:	2 år +
Utstyr:	Kritt og erteposer, steiner eller lignende
Område:	Ute

#### Beskrivelse:

Tegn en lang pyramide på bakken eller asfalten. Del den inn i ti like brede deler. Det første store feltet merkes som nr. 1 og derifra går det videre til det lille feltet, som er nr. 10. Tegn deretter en strek noen meter bak pyramiden. Denne skal barna stå bak. Barna kaster en og en stein/ertepose mot pyramiden. Etter for eksempel tre kast, telles poengene. Bli enige om hvor mange kast hvert barn skal ha, før det er nestemann sin tur.

### Kaste i posen

Antall:	1+
Alder:	2 år +
Utstyr:	Bøtter og erteposer, baller, kongler etc
Område:	Inne eller ute

Beskrivelse: Finn frem bøtter eller noe annet barna kan kaste oppi. Lag streker et par meter bak treffpunktet, hvor barna skal stå og kaste. Barna kan kaste baller, kongler, erteposer osv. Lag gjerne en konkurranse ut av det. Dette kan også være en fin stasjon i en hinderløype.

## Hold feltet fritt

Antall: 4+  
Alder: 2+  
Utstyr: Erteposer  
Område: Åpen plass ute

### Beskrivelse:

Del gruppen i to lag. Lagene stiller seg opp med en strek imellom seg. Alle får hver sin ertepose. Denne skal de kaste over til motstanderens felt. Det er om å gjøre å holde feltet sitt fritt for erteposer. På nytt signal må alle stoppe opp og telle antall erteposer på hver side. Det er om å gjøre å ha færrest erteposer på sin side.

## Sko-stafett

Antall: 2+  
Alder: 2 år +  
Utstyr: Et sko par hver  
Område: Inne eller på gressplen

### Beskrivelse:

Alle barna tar av seg skoene og legger dem i en stor haug på gulvet. En av de voksne blander skoene godt sammen. Barna stiller seg på en lang rekke et stykke bortenfor (del eventuelt inn i lag dersom det er mange barn).

Én og én eller et par av gangen skal løpe frem til skohaugen, finne frem skoene sine, ta dem på, løpe tilbake og klappe nestemann på skulderen. Leken er ferdig når alle har fått på seg skoene sine.

**Tips:** Varier ved at det kun er lov til å ta på én sko før man løper tilbake. De store barna klarer kanskje å skille mellom høyre og venstre sko også. For eksempel: Alle må ta på høyreskoen i første runde og venstreskoen i andre runde. Her kan en også bruke andre klesplagg.

## Skiskytterstafett med løping eller sykling

Antall: 2+  
Alder: 3 år +  
Utstyr: Baller / kongler / erteposer, blinker og sykler dersom ønskelig  
Område: Ute

### Beskrivelse:

Lag blinker som barna skal treffe med baller, kongler eller erteposer. Barna skal løpe en runde rundt sandkassen eller lignende før de kaster på blinkene. Når de treffer kan de løpe tilbake til barna som venter. Kan gjøres to og to om gangen, som en stafett med lag, eller alle samtidig dersom det er få barn.



## Grusomme Gabriels skatt\*

Antall: 1+  
Alder: 1 år +  
Utstyr: For eksempel matter, baller, kjegler, benker, tjukkaser, puter etc.  
Område: Inne eller ute

### Historie:

Grusomme Gabriel har gjemt alt gullet i en kiste ute på en øy. Vi må hjelpe Kaptein Sabeltann å frakte fra kisten og over i den hemmelige grotten hans. For å klare det må vi balansere over en hengebru, smyge oss gjennom skogen, kjempe oss over et sumpområde og balansere over noen steiner. Da kommer vi frem til Kaptein Sabeltanns hemmelige grotte (to kjegler eller et lite mål) slik at Grusomme Gabriel aldri finner det.

### Beskrivelse:

Alle barna får en tennisball eller ertepose hver (gullet) som de skal frakte med seg hele veien. De starter på øya og balanserer over hengebrua (benker). Så frakter de gullet med seg sikksakk gjennom skogen (kjegler), og over, under og gjennom de andre hindringene på veien. De kommer frem til et veltet tre (benk) som de må stå bak når de skal kaste gullet inn i Kaptein Sabeltanns hemmelige grotte.

### Tips:

Hinderløypen kan lages ut fra barnas alder og ferdigheter. For de minste barna kan det være lettere å bære på en ertepose enn en tennisball. Eventuelt kan de voksne gi ballen til de minste når de er klare til å kaste.

## Ballongdansen

Antall: 2+  
Alder: 3 år +  
Utstyr: Én ballong til hver  
Område: Inne eller ute

### Beskrivelse:

Alle barna står spredt rundt med litt mellomrom på gulvet. Når aktiviteten settes i gang, skal alle kaste hver sin ballong opp i luften. Det er nå om å gjøre at barna sammen holder ballongene i luften så lenge som mulig, ved å slå eller sparke de opp i luften. Hold på til alle ballongene har falt på bakken.

### Tips:

Prøv som stafett, der hvert lag har et par ballonger som de skal prøve å frakte fra ett punkt til et annet uten at ballongene faller i bakken.

## Julegavekasting\*

Antall: 2+  
Alder: 1 år +  
Utstyr: Tau, tape, ringer eller kritt, og erteposer.  
Område: Inne eller ute

### Historie:

Det er snart jul, og alle må få julegaver. Også de vi leser om i bøker og ser på barne-TV, for eksempel Byggmester Bob, Kaptein Sabeltann, Mikke Mus osv. Vi har en boks med julegaver som vi skal kaste til de forskjellige figurene. Hvem er heldig og får flest? Vi kaster etter tur.

### Beskrivelse:

Del området inn i for eksempel seks deler. Hver del bør være litt stor, slik at barna har god mulighet til å treffe. Vi kan dele inn med tape, tau eller kritt. På hver del brukes et bilde av en kjent figur, for eksempel Mikke Mus. Vi står bak en strek og prøver å kaste erteposer (pakker) til de forskjellige figurene. Hvem får flest gaver til jul? Barna får et bestemt antall poser de skal kaste.

**Tips:** Her kan vi bytte ut julegavekasting (om det ikke er jul) med for eksempel gavekasting. Men vi kan også kaste kongler til Snipp og Snapp osv.

## Grisekasting

Antall: 3+  
Alder: 2 år +  
Utstyr: Baller eller avisballer og benker eller lignende  
Område: Ute

### Historie:

Grisebingen lages med skillevegger (for eksempel benker), som gjerne er høye. Grisemor har glemt å ta med alle grisungene inn i grisebingen for natten. Vi må hjelpe henne, for utenfor grisebingen lurar grisetyvene. For at tyvene ikke skal ta grisungene, må dere kaste dem inn i bingen. Klarer dere å hjelpe grisemor med dette?

### Beskrivelse:

Poenget er å hjelpe grisemor (som er i bingen) å ta med alle grisungene inn i bingen for natta.

Kast med to hender: Bevegelsen starter mellom beina og ender med at man slipper ballen på riktig tidspunkt fremfor kroppen, slik at ballen fyker oppover.

"Grisemor" kan være i grisebingen og kaste grisungene som er rampete ut igjen, så det ikke blir tomt for baller med det første.

## 1-2-3 mål!

Antall: 1+  
Alder: 2 år +  
Utstyr: 6 kjebler eller flasker og én ball  
Område: Inne eller ute

**Beskrivelse:** Lag tre kjeblemål med ulik størrelse og ulik avstand. Den minste åpningen gir 3 poeng, den mellomste 2 poeng og den største 1 poeng. Barna kan selv bestemme hvilket mål de vil prøve å treffe. Barna står bak en strek og venter på tur. Når et barn har kastet én gang, henter han/hun ballen, gir den til nestemann og stiller seg bakerst. Klarer barna å huske hvilket poeng de fikk til neste gang de skal kaste?

**Tips:** Om det er vanskelig å treffe målene, kan man sette kjebler på en linje og forskjellig avstand mellom dem. Når barna sender ballen fremover, er det større sjanse for å treffe mellom kjeblene. Treffer man på en kjeble kan man gi 0 poeng, eller barnet får prøve igjen.

## Onkel Skrue

Antall: 4+  
Alder: 3 år +  
Utstyr: Erteposer  
Område: Inne eller ute

### **Beskrivelse:**

Det har gått hull på pengebingen til onkel skrue, og vi må derfor hjelpe han å flytte pengene til et sikkert sted. En person er onkel skrue (en ansatt). Vedkommende står på krakken med mange erteposer. Barna står rundt. Onkel skrue kaster én og én ertepose til ett og ett barn. barna tar imot for så å frakte "pengene" bort til et sikkert sted (som står 10-20 meter unna). Når det er tomt for erteposer, er pengene trygt plassert i den nye pengebingen. Til slutt telles alle "pengene" høyt sammen med barna.

# 10. Sparke / øye-fot koordinasjon

## Fluesoppløp

Antall:	2+
Alder:	3 år +
Utstyr:	4 kjegler, tre baller og flasker med vann
Område:	Ute

### Historie:

Det har plutselig dukket opp store fluesopper rett ved barnehagen. Disse er svært giftige, og derfor må vi prøve å skyte ballene på dem så de mister giften sin. Men før vi kommer så langt må vi sikksakk imellom de røde kjeplene som fluesoppene har satt opp som feller for oss. Disse har de satt opp så det skal bli vanskeligere å ta dem. Når vi har kommet forbi de røde kjeplene, skal vi prøve å sparke tre baller som ligger klar mot fluesoppene som står og gruer seg. Treffer vi fluesoppene med ballene, blir de ikke giftige lenger. Etter å ha sparket ballene mot fluesoppene løper vi og henter ballene igjen og gir dem til en voksen som står ved fluesoppene. Så løper vi tilbake og stiller oss bak de andre barna på laget, slik at de også får prøve. Klarer dere å hjelpe til slik at fluesoppene ikke er giftige lenger?

### Beskrivelse:

Barna står på rekke. Én og én løper gjennom sikksakk-løypa før de kommer til tre baller som de skal sparke mot "fluesoppene". Disse plasseres i passe avstand etter hvilket nivå barna er på. Når de tre ballene er sparket, løper barnet og henter ballene og gir dem til en voksen, som stiller opp flasker og legger ballene på plass. Når den som har skutt står bakers i køen, kan nestemann starte.

### Tips:

Her kan barna også kaste ballene slik at de stimulerer øye-hånd-koordinasjonen.

## Fot-bowling

Antall:	1+
Alder:	3 år +
Utstyr:	Baller og 3-6 kjegler eller flasker fylt med vann
Område:	Inne eller ute

### Beskrivelse:

Dersom du ikke har bowlingkjegler, fyller du opp halvlitersflasker med vann (gjærne konditorfarge i vannet). Sett flaskene/kjeplene på gulvet slik en gjør med bowling (tre flasker i trekant). Flaskene skal treffes ved hjelp av en ball som sparkes. Klarer vi å sparke ned alle flaskene?

**Tips:** Man kan også spille med hendene!

## Maxi-golf

Antall:	3+
Alder:	2 år +
Utstyr:	3+
Område:	Uteplass

### Beskrivelse:

Fest rokkeringer i trær, stolper og lignende, men lavt nok til at det kan sparkes baller gjennom dem. Rokkeringen skal danne en rundløype på området. Barna starter med hver sin ball. Ballen må gå igjennom rockeringen før de går videre til neste rokkering osv. Det er valgfritt hvor mange rokkeringer dere bruker og hvor lang løypa er. Fest rokkeringene etter barnas nivå, slik at det er mulig for dem å sparke gjennom "hullene".

### Tips:

Ved å feste ringene i grener og andre steder over bakken, kan aktiviteten gjøres om til frisbee-golf eller en annen kasteaktivitet. Barna kan for eksempel kaste frisbee, engangstallerkener, siler som de pleier å bruke i sandkassen, eller tennisballer.

## Ildkule-race

Antall:	3+
Alder:	2 år +
Utstyr:	Tau eller kritt og baller
Område:	Ute

### Historie:

Bonden på gården er redd for at ildkulene skal treffe kornåkeren slik at den begynner å brenne. Barna i barnehagen er flinke til å sparke, så barna må hjelpe bonden med å sparke bort ildkulene som kommer mot åkeren. Bonden har sagt at hvis vi klarer å beskytte åkeren hans, kommer alle dyrene til å få nok mat hele vinteren. Klarer dere å hjelpe bonden på landet med å beskytte åkeren?

### Beskrivelse:

Tegn opp en strek eller finn frem et tau som barna skal stå foran (barna har tauet bak seg). Bak tauet er "åkeren" som de skal beskytte. En voksen triller baller (ildkuler) mot dem, og barna skal sparke ballene unna før de går over streken. Prøv dere frem med hvor mange barn som skal sparke samtidig, ett til tre kan være passende i starten. De andre barna heier og venter på tur.

## Fotkamp

Antall: 2+  
Alder: 2 år +  
Utstyr: -  
Område: Inne eller ute

### **Beskrivelse:**

To og to sitter på rumpa, med ansiktet vendt mot hverandre, og med armene i været. Ved hjelp av bena skal de forsøke å vippe den andre ut av balanse.

# 11. Rytme

## Danse-sisten

Antall:	4+
Alder:	2 år +
Utstyr:	Musikk
Område:	Inne eller ute

### Beskrivelse:

Sett på fengende musikk. Én eller to starter med å være sisten. De som blir tatt skal begynne å danse, enten fri dans eller dere blir enige på forhånd om en bestemt bevegelse som skal utføres, for eksempel vrikke på rumpa. Den som danser blir fri når en annen kommer bort og hermer bevegelsen.

**Tips:** Bli enige på forhånd om en bestemt dans som skal danses når man blir tatt, for eksempel fugledansen, boogie-boogie, macarena eller andre. Alternativt kan den som har'n bestemme hvilke bevegelser som skal utføres.

## Hvem er under teppet?

Antall:	5+
Alder:	2 år +
Utstyr:	Musikk og teppe
Område:	Inne

### Beskrivelse:

Barna er spredd rundt i rommet og danser til musikk. Når musikken stopper, skal de raskt legge seg ned på gulvet og lukke øynene. Ingen må tittle! En voksen legger et pledd eller laken over ett av barna og sier: "Nå kan dere gjette, hvem er under teppet?" Barna kan nå åpne øynene og gjette på hvem som er under teppet.

## 12. Reaksjon / hurtighet

### Kaptein Sabeltann-sisten

Antall:	3+
Alder:	3 år +
Utstyr:	Matter, puter, rokkeringer og lignende som kan lage en hinderløype.
Område:	Inne eller ute

#### Historie:

På et av de mange sjørøvertoktene deres har dere kommet over en støvete skattekiste med spindelvev på utsiden. Inne i kista befinner selveste Kaptein Sabeltanns gullskatt seg. Kaptein Sabeltann er illsint og krever skatten sin tilbake. Dere må rømme fra Kaptein Sabeltann, men pass dere for vannet (gulvet), for der lurker skrubbsultne haier og blekkspruter!

#### Beskrivelse:

Bruk matter, puter, rokkeringer og annet til å skape hinderløypa barna skal bevege seg i. Ett av barna er Kaptein Sabeltann, de andre barna er sjørøvere. Når Kaptein Sabeltann tar på en av de andre sjørøverne (barna) forvandles dette barnet til Kaptein Sabeltann, og det er dette barnet som nå skal ta de andre.

**Tips:** Man kan også løpe fritt rundt og bruke rokkeringer til friområder. Bli enige om hvor lenge det er lov til å stå i friområdet, for eksempel til man har talt til fem.

### Kjøre bil, gir 1, 2, 3 og 4

Antall:	2+
Alder:	2 år +
Utstyr:	-
Område:	Ute

#### Beskrivelse:

Merk av et området ute hvor barna skal løpe rundt når de leker. En voksen bestemmer hvor fort vi skal kjøre (løpe). Når vi hører at den voksne roper gir 1, så begynner vi sakte å kjøre rundt, når gir 2 roper så kjører vi litt fortere, gir 4 går kjempe fort. Da "kjører" ungene like fort som en racerbil. Så når en hører "gir 1", så sakker vi ned og "kjører" sakte rundt. Slik varierer en mellom girene og får ungene til å leke at de er biler.

#### Tips:

Dersom barna begynner å bli vant med leken kan en gi beskjed om hvilket gir vi skal ligge i ved å holde oppe hånden å vise med fingrene hvilket gir vi er i.



## Værleken

Antall: 3+  
Alder: 3 år +  
Utstyr: -  
Område: Ute

### Beskrivelse:

Skriv ut bilder (laminer) av sol, vann, fjell, og gress (bruk eventuelt ulike leker eller lignende). Plasser disse på fire ulike steder på uteområdet, for eksempel på trappen, i sandkassen, inntil veggen osv. Barna løper rundt på uteområdet, og når en voksen roper SOL, må barna skyndte seg til området som er sol.

## Trylleringer

Antall: 2+  
Alder: 2 år +  
Utstyr: Én rokkering til hvert barn og musikk  
Område: Inne eller ute

### Beskrivelse:

Legg ut så mange rokkeringer som det er barn. Si (for eksempel) ”når musikken stopper skal alle barna sette seg på rumpa”. Så settes musikken på, og alle barna danser rundt omkring, men ikke i ringene. Når musikken stopper, skal alle finne en rokkering og sette seg på rumpa.

Eksempler på oppgaver kan være:

- Sette seg på rumpa
- Stå på kne
- Ligge på magen eller ryggen
- Stå på én fot
- Stå på alle fire
- Stå med en hånd og en fot i bakken
- Ha knærne og hodet i bakken

Man kan også bruke rokkeringer med forskjellige farger. Barna skal nå vekselvis gå til bare røde, blå eller grønne rokkeringer. Flere eksempler kan være:

- Tre barn i hver ring
- De med blå t-skjorte sammen i en ring
- Fem føtter i ringen
- To føtter og seks hender i ringen

### Tips:

Denne leken kan også gjennomføres som stolleken. Ringene fjernes da én etter én.

## Bærestafett

Antall:	3-5 per lag
Alder:	3 år +
Utstyr:	Leker eller lignende
Område:	Inne eller ute

### Beskrivelse:

Del barna inn i grupper på 3-5 barn. Førstemann på laget skal bære en gjenstand rundt en kjele eller lignende og tilbake, før det er nestemann sin tur. Det laget som blir først ferdig vinner.

## Rydde-Rune og rotekoppene

Antall:	2+
Alder:	3 år +
Utstyr:	Kritt og baller / erteposer / kongler / leker
Område:	Ute

### Historie:

Rydde-Rune er lei av alt rotet i huset sitt. Ofte har han besøk av noen rotekopper som bare slenger inn rot i huset hans, uten å rydde opp etter seg. Rydde-Rune må derfor rydde hele tiden for å ha det pent og ordentlig rundt seg, mens rotekoppene må slenge rot rundt i Rydde-Runes hus for at de skal synes det er fint.

### Beskrivelse:

Barna bytter på å være Rydde-Rune og rotekopper. Lag en trekant av benker /stokker eller tegn med kritt. 2-3 barn (Rydde-Runer) sitter i midten (huset) med mange leker eller lignende, mens de andre barna (rotekoppene) står utenfor. Barna som er i midten, skal kvitte seg med alle ballene eller erteposene som er i huset. Barna utenfor skal prøve å legge dem inn i huset så raskt som mulig. Leken avsluttes etter en stund, og barna teller opp hvor mange leker etc. som er i huset. La flere barn få prøve å sitte i huset.

**Tips:** Se an størrelsen på huset etter barnegruppen. Jo større hus jo flere er det plass til, og jo mer aktivitet blir det. Det blir også mer aktivitet dersom det ikke er lov til å kaste lekene!

## Hest og rytter

Antall: 2 og 2  
Alder: 2 år +  
Utstyr: Genser eller tau per par  
Område: Inne eller ute

### Beskrivelse:

To unger er sammen, den ene bak og den andre foran. Den bak holder en genser eller et tau rundt hoften på den foran, så skal barna ri. Dersom barnet bak holder igjen må hesten foran jobbe ekstra hardt.

## Tunellstafett

Antall: Ca. 5 per lag  
Alder: 3 år +  
Utstyr: Baller  
Område: Inne eller ute

### Beskrivelse:

Barna står på en rekke med bena ut til siden. Første person på rekken sender ballen mellom bena på alle barna. Den som står bakerst tar med seg ballen, løper frem og stiller seg først i rekken, for så å sende ballen bakover. Laget er ferdig når den som startet forrest igjen står først i rekken.

## Fryseleken

Antall: 4+  
Alder: 2 år +  
Utstyr: Musikk  
Område: Inne eller ute

### Beskrivelse:

Barna danser til musikk og gjør ulike bevegelser. Når musikken stopper skal alle barna stoppe i den posisjonen de er i. Når musikken begynner igjen kan barna danse og løpe rundt som de vil helt til musikken stopper igjen. For at barna skal prøve hardere å fryse i posisjonen kan en si navnet på barna som mister balansen ut av posisjonen.

# 13. Avspenning

## Lytte til hjertet\*

Antall:	1+
Alder:	1 år +
Utstyr:	Matter eller annet mykt underlag
Område:	Inne eller ute

### Beskrivelse:

Alle barna legger seg på ryggen og lukker øynene. Be dem om å kjenne etter hva som skjer inne i kroppen deres. Når de har åpnet øynene igjen, kan de få love til å fortelle hva de kjente. Dersom noen sier at de kunne kjenne at det dunket, kan dere si at det er hjertet og fortelle litt om hvorfor hjertet dunker.

Deretter kan barna gå sammen to og to og legge øret inntil brystet på hverandre for å høre etter hjerteslagene til hverandre. Når dere gjennomfører denne avspenningen, har dere mulighet til å lære barna litt om kroppen og hvordan den fungerer.

**Tips:** Når barna vet hvordan de hører sine egne og andres hjertelag, kan det være interessant å gjennomføre denne aktiviteten etter at de har vært svært aktive, og deretter diskutere hvorfor hjertet slår fortere.

## Ligge på gulvet\*

Antall:	2+
Alder:	1 år +
Utstyr:	Musikk, matter dersom ønskelig
Område:	Inne

### Beskrivelse:

Alle barna ligger på gulvet eller på matter og lukker øynene mens musikken spiller. En voksen sier at de skal prøve å kjenne tåa, munnen, magen, bena, tærne osv.

## 14. Vinteraktiviteter

### Bob-bane

Antall:	1+
Alder:	2 år +
Utstyr:	Spader og eventuelt akebrett eller plastposer.
Område:	Bakke med mye kram snø

#### Beskrivelse:

Finn en passe bratt bakke, og bygg doserte svinger i den kramme snøen. Lag så mange svinger som mulig ned bakken, slik at det blir en skikkelig slalåm-løype. Pass på at svingene ikke er for bratte, da vil barna miste farten. Bruk gjerne gummidress, plastposer eller akebrett til å skli på.

### Skilek

Antall:	4+
Alder:	2 år +
Utstyr:	Ski til alle
Område:	Inne

#### Beskrivelse:

Lag en skiløype som barna skal gå gjennom. Sett gjerne ut noen hindringer som de må rundt, over eller under. Dersom ønskelig kan det være en post der barna kaster snøball på blink (skiskyting).

### Ballong-sprekken

Antall:	3+
Alder:	3 år +
Utstyr:	Ski og ballonger til alle
Område:	Ute

#### Beskrivelse:

Alle barna har ski på bena og en ballong festet nederst på det ene beinet. Det er om å gjøre å spreke ballongen til de andre, samtidig som man passer på sin egen ballong.

#### Tips:

Ha flere ballonger tilgjengelig slik at leken varer lenger. Knyt eventuelt på to ballonger samtidig. Kan også lekes med én ski eller helt uten ski.

## Skiskyting

Antall:	1+
Alder:	2 år +
Utstyr:	Ski til alle og eventuelt baller eller lignende samt rokkeringer/merke
Område:	Ute

### Beskrivelse:

Lag en skiskytterarena ved å henge opp et par rokkeringer i et tre og ha snøballer til å kaste med (bruk baller eller kongler om ønskelig).

Lag to løyper, for eksempel en rød og en grønn. Den røde kan for eksempel ha slalåmporter, den grønne kan ha porter man må gå eller kjøre under. Klarer barna å kaste inn i rokkeringen, skal de kjøre den grønne løypa. Kaster de utenfor ringen, må de (gå strafferunder) kjøre rød løype.

**Tips:** Bytt på å ha løypa på flat mark og i bakke. Er løypa i en bakke kan dere ha skiskytterarenaen på toppen, da blir det ikke så kjedelig å gå opp bakken.

## Elias i Skumlesund

Antall:	2+
Alder:	3 år +
Utstyr:	Ski og staver til alle
Område:	Ute

### Historie:

Elias har alltid vært litt redd for å kjøre gjennom Skumlesund fordi Tråle har skremt ham med skumle historier om båter som har kjørt på skjær der. Men Elias ønsker å være en god redningsskøyte og har bestemt seg for å trene på å kjøre gjennom Skumlesund i tilfelle han en gang må redde båter som har gått på et skjær der.

Nå later vi som vi er Elias, og at stavene er skjærene i Skumlesund. Vi må passe oss så vi ikke treffer skjærene og de andre Elias-båtene som øver seg.

### Beskrivelse:

Plasser alle stavene innenfor et avgrenset område (ca 10 x 10 meter). Pass på at det er mulig å bevege seg rundt dem med ski. Barna skal nå bevege seg rundt på området uten å berøre verken staver eller andre deltakere.

**Tips:** Bruk figurer som barna er opptatt av, og tilpass historien til gruppa.

## Nedover bakken på ski

Antall:	1+
Alder:	3 år +
Utstyr:	Ski til alle, evt. noen av gangen
Område:	Bakke med snø

### Beskrivelse:

Man kan kjøre nedover bakken på mange måter. Her er noen tips for en morsom nedover tur på ski:

- Kjøre fremover og bakover
- Ploge nedover, én og én eller flere på rekke
- Kjøre på en lang linje ved å holde hverandre i hendene
- Lukke det ene øyet
- Plukke opp gjenstander som er lagt i bakken
- Sitte på huk med knærne på skiene
- Stå på kne med armene plassert foran på skiene og med en annen sittende på ryggen
- Kjøre slalåm mellom staur eller skistaver
- Lage hinder av staur eller skistaver som man skal kjøre under
- Lage forskjellige hopp, store og små
- Kjøre kuleløype
- Lage orgeltramp (er nesten som å sykle)
- Kaste en snøball på blink mens man kjører nedover bakken
- Slå på en bjelle som henger i et tre eller på en skistav på vei ned bakken

## Rødt og grønt lys

Antall:	3+
Alder:	3 år +
Utstyr:	Ski til alle
Område:	Ute

### Beskrivelse:

Finn et egnet område der man kan lage flere rette skispor ved siden av hverandre. Lag to rette linjer, og marker disse med fire staver (en startstrek og en målstrek). Linjene har ca. 15-20 meters avstand mellom seg. Pass på at linjen blir så lang at alle deltakerne får plass. Hver deltaker lager et spor som er så rett som mulig fra start til mål, og går tilbake til start igjen.

En frivillig velges til å være lyskryss. Vedkommende blir stående ved målstreken. Når lyskrysset står med ryggen vendt mot de andre barna, kan barna bevege seg mot lyskrysset. Lyskrysset roper høyt "En, to, tre – rødt lys" og snur seg mot barna. Dersom noen rører seg eller er i bevegelse, må de tilbake til start. Første person over målstreken kan være lyskryss i neste runde eller velge en annen.

**Tips:** Varier gjerne ved å gjennomføre leken med og uten staver. Den kan også lekes med skøyter på beina.

## Isbjørnen sover

Antall: 3+  
Alder: 2 år +  
Utstyr: Ski til alle  
Område: Åpen plass med snø

### Beskrivelse:

Finn en åpen plass og avgrens lekeområdet ved å markere hjørnene med fire staver (ca. 20 x 20 meter). To frivillige velges som isbjørner. De setter seg på huk i midten av området. Alle deltakerne går i samme retning rundt isbjørnene og synger "Isbjørnen sover". Den siste som blir tatt, kan være isbjørn i neste runde og velge seg en makker eller velge to nye som isbjørner.

**Tips:** Er det vanskelig med ski på begge beina, kan man ta av den ene.



# 15. På tur

## Natursti

Antall:	3+
Alder:	3 år +
Utstyr:	Fargede bånd, ballonger eller lignende og ark med spørsmål
Område:	På tur, gjerne i skogen

### Beskrivelse:

Merk opp en løype med fargede bånd, ballonger eller lignende.

Merkingen må henge så tett at gruppen som skal gå rundt, ser neste merking godt.

Skriv spørsmål og oppgaver på et ark. Legg gjerne arket i en plastlomme eller laminér det for å beskytte mot vær og vind og for å kunne bruke det om igjen. Det kan gjerne være svaralternativer på oppgavene.

Del så barna inn i grupper. Det skal være en voksen med i hver gruppe. Den voksne har med et ark rundt i løypa og krysser av på dette sammen med barna når oppgaven er løst.

Temaet for naturstien kan være noe barnegruppen har jobbet med en stund eller som de interesserer seg spesielt for.

## Skattejakt

Antall:	4+
Alder:	3 år +
Utstyr:	Ark eller papp i ulike farger
Område:	Ute, gjerne på tur

### Beskrivelse:

Bli enige om et område i for eksempel skogen, og legg ark i forskjellige farger rundt omkring. Legg arkene i forskjellig høyde, for eksempel oppe i et tre og nede ved en rot. Men det er viktig at arket er synlig.

Del barna inn i lag. Hvert lag skal lete etter hver sin farge. Det er ikke lov å gjemme arkene til de andre lagene dersom man ser dem. Bli enige før aktiviteten begynner om dere skal finne flest ark på for eksempel fem minutter, eller for eksempel fem ark på kortest tid.

## Jungelgjemsel

Antall: 4+  
Alder: 2 år +  
Utstyr: Eventuelt kritt eller andre gjenstander til å merke med  
Område: På tur

### Beskrivelse:

Del barnegruppen i to. Den ene gruppen skal gå i forveien for å gjemme seg. De skal etterlate seg spor, slik at gruppen som er igjen, lettere kan finne dem. Gruppen som går i forveien, kan for eksempel tegne piler på veien med kritt eller stein, lage piler med pinner eller legge steiner etter hverandre.

Etter ca. 10 minutter kan gruppen som er igjen begynne letingen. Når de har funnet den "gjemte gruppa", bytter de oppgaver.

## Følg snoren

Antall: 1+  
Alder: 1 år +  
Utstyr: En lang snor, skjerf eller lignende.  
Område: På tur, gjerne i skogen

### Beskrivelse:

Dra en ca. 2-300 meter lang snor gjennom skogen med diverse morsomme hindringer underveis. Knyt et skjerf rundt øynene på deltagerne, slik at de ikke ser noen ting.

Deltagerne kan enten starte en og en og ta seg igjennom løypen. Eller fellesstart der deltakerne går i en rekke og holder hverandre på skulderen.

Hensikten med leken er å lære å kjenne skogen, og passer bra som en introduksjonsøvelse i orientering.