**NIL Allidrett – 4-åringer**

**Uteaktiviteter**

**Oppstart:** samling i ring, men kom raskt i gang☺

**Oppvarming:** enkle leker/aktiviteter med hele gruppa: eks: Hermegåsa, Kaptein Sabeltann befaler, kjøre bil, gir 1,2,3 og 4..

**Hoveddel:** velg ut ulike aktiviteter fra forslagene under, eller kom gjerne med egne forslag. Det er stor forskjell mellom 4-åringers motoriske ferdighetsnivå, og hva de synes er skummelt osv. Det er derfor vanskelig å lage et opplegg som fenger alle. Det er imidlertid viktig å ha noen ting i bakhodet ved valg av aktiviteter. Prøv og styr unna aktiviteter:

* hvor det blir mye venting
* som krever velig mye forklaring
* kan virke skremmende som enkelte sistenleker
* hvor det blir veldig synlig at enkelte ikke mestrer oppgaven

Repetisjon for 4-åringer gjør ingenting! Tenk også på progresjon ettersom ukene går. Mange av lekene kan utvides mtp. oppgaver, vanskelighetsgrad osv.

**Allidrett skal være GØY.**

**Avslutning:** fallskjerm

**Hermegåsa**

**Beskrivelse:**

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. Leken kan også kombineres med en hinderløype! Baller kan også benyttes for å skape variasjon.

**Kaptein Sabeltann befaler**

**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.

**Kjøre bil, gir 1, 2, 3 og 4**

**Beskrivelse:**

Merk av et området 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 ropes 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.

**Fisken i det røde hav**

**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.

**Rødt og grønt lys**

**Beskrivelse:**

Et barn (evt. voksen) står med «ryggen til» 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.

**Dyrelek**

Utstyr: kjegler

**Beskrivelse:**

Leken starter ved at alle barna løper fritt rundt i et avgrenset område. 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 «låven» (merket område, avgrenset med f.eks. 4 kjegler) som ligger midt i det avgrensede område. Her er barna trygge. Her skal en mime forskjellige dyr når de er kommet inn i «låven» (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 til «låven» å mime nytt dyr. Mim med hele deg, med lyder og kroppsspråk.

**Hinderløype**

Utstyr: Her kan en bruke det en har av utstyr ute eller inne

**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.

**Rydde i hagen**

Utstyr: Erteposer

**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.

**Fargesanking**

Utstyr: små papirbiter eller leker i fargene grønn, rød, blå, gul. Store ark med like farger til å merke området med.

**Beskrivelse:**

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

**Tips:** Man kan også dele inn slik at gult lag sanker gule leker, blått lag skal sanke blå leker.

**Fang fargene**

Utstyr: Kjegler/flasker/leker i ulike farger

**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.

**Rev og hare**

Utstyr: Rokkeringer

**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**

Utstyr: En lang snor, skjerf eller lignende.

**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.

**Linedanseren**

Utstyr: Tau, benker og andre ting en kan balansere på

**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

- gå med en gjenstand på hodet

- kaste og ta imot ball på benken

- snu benken så den blir smalere

- gå forbi hverandre på benken

- Klatre i skråning/hauger/skrenter

- Klatre opp og ned fra store steiner og veltede trær

**Klatre i liksomtrær**

Utstyr: Voksen

**Beskrivelse:**

Foreldrenene står som ”liksomtre”, med føttene godt plantet på bakken. Barnet begynner å klatre på ryggen til mamma/pappa. 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.

**Froskemor**

Utstyr: Kjegler til å avgrense området

**Beskrivelse:**

Finn frem fire kjegler 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”. Forskebarna 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.

**Oppgaveparadis**

Antall: 1-4

Utstyr: Kritt og en stein eller lignende til å kaste

**Beskrivelse:**

Tegn opp 9 ruter med kritt på grusen. Skriv et tall i hver rute, fra 1-9. Varier vanskelighetsgraden ved å ha tallene kronologisk eller hulter 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 |

**Hold feltet fritt**

Utstyr: Erteposer

**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.

**Skiskytterstafett med løping eller sykling**

Utstyr: Baller / kongler / erteposer, blinker og sykler dersom ønskelig

**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.

**Fot-bowling**

Utstyr: Baller og 3-6 kjegler eller flasker fylt med vann

**Beskrivelse:**

Dersom du ikke har bowlingkjegler, fyller du opp halvlitersflasker med vann (gjerne konditorfarge i vannet). Sett flaskene/kjeglene 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!

**Værleken**

**Beskrivelse:**

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

**Rydde-Rune og rotekoppene**

Utstyr: baller / erteposer / kongler / leker

**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 pinner eller tegn opp på grusen. 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!

**Tunellstafett**

Utstyr: Baller

**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.