**NIL Allidrett: Gymsal-aktiviteter 4-åringer**

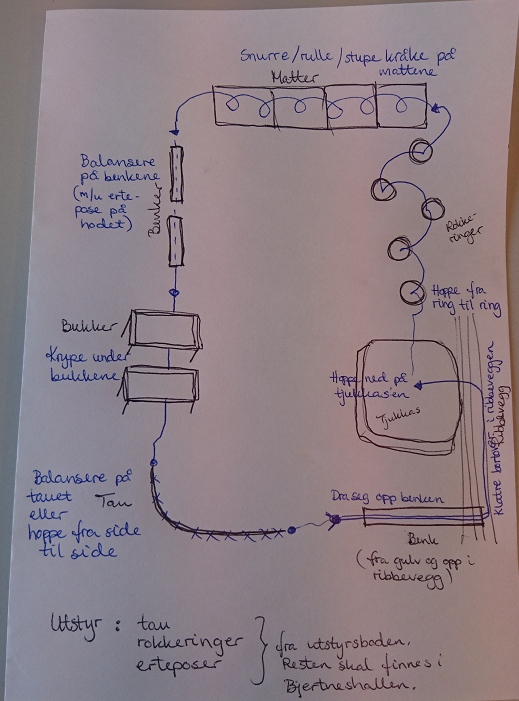
**Høst-1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tid** | **Aktivitet** | **Utstyr og forberedelser** |
| **17:00-17:15** | **Oppmøte for trenerne, gymsalen på Sørli skole**  Trenerne møter opp og planlegger gjennomføringen av gymsalaktivitetene, setter fram utstyr | Trenerne |
| **17:15-17:20** | **Velkommen!**  Barn og voksne står i en ring. Alle ønskes velkommen.  Gi evt beskjeder. |  |
| **17:20-17:30** | **Oppvarming med musikk**  Vi gjør ulike øvelser til musikk (løpe, hoppe, hinke, snurre, rulle osv). | Høyttaler |
| **17:30-17:45**  **17:45-17:55** | **Hoveddel**  **Hinderløype**  Sette 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. Ha gjerne en voksen på hver «stasjon» for å kunne veilede. Hinderløypen kan legges opp slik at målet er å ikke berøre underlaget eller at en skal komme seg over, rundt eller under. (Se forslag til hinderløype i figur 1.)  **«Rydde-Rune og rotekoppene»**  **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 ryddig rundt seg, mens rotekoppene må legge rot rundt i Rydde-Runes hus for at de skal synes det er fint.  **Beskrivelse:** Barna bytter på å være Rydde-Rune’r og rotekopper. Merk et lite område som skal være «lekekasse» (f.eks. en tjukkas). 2-3 barn (rotekopper) sitter i «lekekassa» med mange leker rundt seg (erteposer, myke baller o.l.), mens de andre barna (Rydde-Rune’ne) står utenfor i «huset» sitt (= gymsalen). Rotekoppene skal kvitte seg med alle lekene i lekekassa ved å kaste dem ut i huset. Rydde-Rune’ne skal legge dem tilbake i lekekassa så raskt som mulig. | Alle trenerne  Rockeringer, tau, matter, benker, ribbevegger, tau, tjukkas m.m  Erteposer, myke baller, kasse evt tau |
| **17:55-18:00** | **Avslutning!**  **Fallskjerm (hvis det er tid)**  *Slå opp den lille fallskjermen ved hjelp av voksne og barn. Alle samles rundt fallskjermen, og barna får gå under etter tur. En trener roper opp hvilke barn som skal under; først de som holder i rødt felt, deretter må de bytte plass med barna som holder i gult/grønt/blått felt.*  Gjenta informasjon og fortell hva som vil skje neste uke.  «Takk for i dag!» | Den lille fallskjermen |
| **Etter kl 18:00** | **Levere tilbake brukt utstyr til utstyrsboden, NIL-huset.**  En trener tar ansvar for å ta med utstyret ned til utstyrsboden i NIL-huset. |  |

**Figur 1: Forslag til hinderløype i gymsal.**

**Svart** tekst beskriver utstyr som må settes ut (avhenger av hva man har tilgjengelig).

**Blå** tekst beskriver øvelsene barna kan utføre i det de passerer gjennom hinderløypa.

****