**NIL Allidrett: Uteaktiviteter 4-åringer**

**Oppstartsdagen, Sørlisletta**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tid** | **Aktivitet** | **Utstyr og forberedelser** |
| **Før kl 17:00** | **Hente nødvendig utstyr, NIL-huset.**  En trener/styret\* tar ansvar for å hente nødvendig utstyr i utstyrsboden i NIL-huset nede ved Mo og å ta det med opp til Sørlisletta. | \*Styret |
| **17:00-17:15** | **Oppmøte for trenerne, Sørlisletta**  Trenerne/styret\* møter opp og planlegger gjennomføringen av uteaktivitetene, setter fram utstyr, avklarer hvem som skal hilse velkommen og gi beskjeder. | \*Styret og trenerne |
| **17:15-17:20** | **Velkommen!**  Barn og voksne står i en ring. Alle ønskes velkommen.  Gi beskjeder: vi tar gjerne imot flere trenere!  All informasjon går via vår Facebook-gruppe «NIL Allidrett 20xx» - bli medlem! Inndeling i barnegrupper og treningsplaner kommer også på FB.  Påmeldingsfrist er: …………… | \*Styret |
| **17:20-17:30** | **Oppvarming:**  Hode-skulder-kne-tå, plukke epler og pærer, hermegåsa e.l.  Velg enkle aktiviteter og løsninger uten regler. Bruk gjerne flere forskjellige aktiviteter dersom den første ikke fenger. Inkluder også foreldrene dersom barna synes det er skummelt. (Dette gjelder for alle aktivitetene.)  **Barna deles i 4 grupper.** Trenerne får ansvar for hver sin gruppe som de følger fra stasjon til stasjon gjennom resten av treningen. | Trenerne |
| **17:30-17:55** | **Stasjoner:**  Gruppene skal gjennom 4 poster. 6-7 min per post. En trener følger med på tiden og blåser i fløyta når det er tid for å rotere!  **Post 1:**  «Hinderløype»  Hinderløype på balansebommer i sandkassa ved Sørlisletta:  starte nord i sandkassa – løp bort til første svingstang – klatre opp i svingstanga og ta på toppen (hvis mulig) – hoppe ned – balansere på vippebommen – opp på ny svingstang – balansere tilbake på rundstokken til sandkassa – gjennom en tunnel - starte runden på nytt. Barna går etter hverandre rundt og rundt og rundt.  (Er det mange barn, kan man bruke stativet ved siden av også – f.eks. krype under fra side til side - for å unngå at barn står i kø.)  **Post 2:**  «Hermeleken», «Rødt og grønt lys» e.l. Hermeleken: gå ca 10 meter på en rar måte, og la barna herme etter deg. F.eks. gå med lange bein, baklengs, hinke, krabbe, gå sidelengs, hoppe, gå med snurrende armer, gå med en hånd i bakken osv. Går du tom for ideer, kan du la barna foreslå rare bevegelser som alle kan gjøre i neste runde. Man kan også gå i terrenget; over steiner, trestammer, sølepytter etc.  *Se an gruppen, og gjør det dere får tid til.*  **Post 3:**  «Fang fargene»  Barna skal snurre som helikopter i noen sekunder. Treneren sier stopp og når barna har stoppet sier treneren f.eks GUL. Det betyr at barna så raskt som mulig må finne en gul kjegle. Det gjør ingenting om det er flere barn på samme kjegle. Når alle barna har funnet en gul kjegle snurrer de på nytt. (Man kan variere hvordan man snurrer; med armene ut/opp/ned og på ett/to bein, på tå, på huk osv).  **Post 4:**  «Fallskjerm»  Slå opp 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. Avslutt med alle barna under mens foreldrene holder fallskjermen og løfter den opp og ned. Evt kan en ball legges i fallskjermen så den ruller rundt mens man løfter opp/ned. | Trenerne  Tunnel  Kjegler  Kjegler  Fallskjerm, evt ball |
| **17:55-18:00** | **Avslutning!**  «Har dere hatt det gøy?»  Gjenta noe av informasjonen som ble gitt ved oppstart, evt nye beskjeder og info hva som vil skje neste uke (trening i mindre barnegrupper fra neste uke; info om gruppene kommer på FB-gruppa NIL Allidrett 20xx).  «Takk for i dag!» | Oppmann |
| **Etter kl 18:00** | **Levere tilbake brukt utstyr til utstyrsboden, NIL-huset.**  En trener/styret\* tar ansvar for å ta med utstyret fra Sørlisletta ned til utstyrsboden i NIL-huset nede ved Mo. | \*Styret |