**NIL Allidrett: Uteaktiviteter 4-åringer**

**Høst-1 (fram til høstferien, Sørlisletta)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tid** | **Aktivitet** | **Utstyr og forberedelser** |
| **Før kl 17:00** | **Hente nødvendig utstyr, NIL-huset.**  En trener tar ansvar for å hente nødvendig utstyr i utstyrsboden i NIL-huset nede ved Mo og å ta det med opp til Sørlisletta. | Trenerne |
| **17:00-17:15** | **Oppmøte for trenerne, Sørlisletta**  Trenerne møter opp og planlegger gjennomføringen av uteaktivitetene, setter fram utstyr, avklarer hvem som skal hilse velkommen og gi beskjeder. | Trenerne |
| **17:15-17:20** | **Velkommen!**  Barn og voksne står i en ring. Alle ønskes velkommen.  Gi evt beskjeder. | Trenerne |
| **17:20-17:30** | **Oppvarming:**  Løpe rundt etter musikk – når musikken stopper skal man stå på en kjemperar måte, finne en sølepytt å hoppe i , stå på ett bein, ta hendene i bakken, sette seg på rumpa osv.  ***Generelt:*** *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 utvide hinderløypa litt for å unngå at barn blir stående i kø.)  **Post 2:**  «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/rokkering. Det gjør ingenting om det er flere barn på samme kjegle/rokkering. Så snurrer alle på nytt. (Man kan variere hvordan man snurrer; med armene ut/opp/ned og på ett/to bein, på tå, på huk osv).  **Post 3:**  «Kims lek»  Barna skal gå en løype mot Bestemorsputten (kan binde opp bånd å følge etter i trærne) og observere «rare ting som ikke hører hjemme i naturen». Gjenstandene legger trenerne ut i løypa på forhånd (f.eks. en flaske, en lekespade, en lekebil, en støvel e.l.). Barna får i oppdrag å løpe og hente/identifisere noe rødt, noe man kan kle på seg, noe hardt, noe mykt osv blant gjenstandene.  **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/  rokkering  Ymse gjenstander tatt med hjemmefra  Fallskjerm, evt baller |
| **17:55-18:00** | **Avslutning!**  «Har dere hatt det gøy?»  Gjenta viktige beskjeder og gi info om hva som vil skje neste uke.  «Takk for i dag!» | Trenerne |
| **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. | Trenerne |