**NIL Allidrett: Uteaktiviteter 4-åringer**

**Høst\_2 (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  | Trenerne |
| **17:00-17:15** | **Oppmøte for trenerne, Sørlisletta**Trenerne møter opp og planlegger gjennomføringen av uteaktivitetene, setter fram utstyr og avklarer hvem som skal hilse velkommen og gi evt beskjeder. | Trenerne |
| **17:15-17:20** | **Velkommen!**Barn og voksne står i en ring. Alle ønskes velkommen.  | Trenerne |
| **17:20-17:30** | **Oppvarming:**Hode-skulder-kne-tå, rødt-grønt lys, fargeløp, hermegåsa, doktorsisten e.l. Velg enkle aktiviteter og løsninger uten mange 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.) | Refleksvester |
| **17:30-17:55** | **Stasjoner:**Del barna i 2 grupper og kjør 2 forskjellige poster der gruppene bruker 10-15 min per post og rullerer mellom postene. Bruk gjerne fløyte som signal for å skifte post (en trener har ansvar for å følge med på tida.) **Post 1:** Hinderløype på balansebommer m.m. ved Sørlisletta: starte nord i sandkassa – løp bort til første svingstang – klatre opp i svingstanga og ta på toppen – hoppe ned – balansere på vippebommen – opp på ny svingstang – balansere på rundstokken til sandkassa. Her kan man enten starte runden på nytt eller utvide hinderløypa med andre momenter som finnes på Sørlisletta: løpe opp en bratt sti, løpe ned en bakke, krype under et bord, klatre over en krakk osv. Barna går/løper etter hverandre i en lang hale bak treneren.**Post 2:**Ertepose, balanse og kast: Barna står på rekke med hver sin ertepose. Start i den ene enden av sletta. 1. Kast erteposen så langt du kan. Løp etter, kast på nytt, gjenta til du kommer over til andre siden av sletta. Snu og gjenta.
2. Samme opplegg med å kaste erteposer, men prøv å treffe inni rokkeringer som legges ut omtrent halvveis ut på sletta.
3. Legg erteposer på hodet og prøv å balansere på tau som legges ut på bakken på vei over sletta.
4. Lag gjerne andre varianter og utfordringer med andre hindre (krabbe mellom beina til en forelder, opp og ned av en benk, holde rokkeringer opp i lufta så barna må kaste oppover osv…).
 | TrenerneErteposer, rokkeringer, tau o.l. |
| **17:50-18:00** | **Avslutning på Sørlisletta**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, løfter den opp og ned og sier: «Takk for i dag!» | Fallskjerm |
| **Etter kl 18:00** | **Levere tilbake brukt utstyr til utstyrsboden, NIL-huset.**En trener tar ansvar for å ta med utstyret fra Sørlisletta ned til utstyrsboden i NIL-huset nede ved Mo. | Trenerne |