**NIL Allidrett – Uteaktiviteter 4-åringer**

**Høst-3 (etter høstferien, Sørlisletta)**

**Oppstart:** samling i ring

**Oppvarming (10 min):**

**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.

**Bjørnen sover  
Beskrivelse:**

Barna ligger på bakken i en sirkel og foreldrene går rundt ringen og synger bjørnen sover. Når sangen slutter skal barna fange sin forelder. Gjentas

**Hoveddel (25 min):** Inndeling i 4 grupper, rullering etter 5 min. Alle skal rekke alle aktiviteter

Gruppe 1

**Skiskytterstafett med løping**

Utstyr: erteposer, blinker

**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.

Gruppe 2

**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.

Gruppe 3

**Balanse på bom og klatre i stativ**

**Beskrivelse:**

Balansere på bom (bruk hinderløypa i sandkassa ved Sørlisletta) og klatre armgang i gym-stativene (bruk klatrestativene i øverste sandkasse ved Sørlisletta).

Gruppe 4

**Fot-bowling**

Utstyr: Baller og 3 kjegler eller flasker fylt med vann

**Beskrivelse:**

Bruk tre kjegler eller fyll opp tre halvlitersflasker med vann (gjerne konditorfarge i vannet). Sett flaskene/kjeglene på bakken slik en gjør med bowling (tre flasker/kjegler 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!

**Avslutning:** samling i ring

**Utstyr**

Erteposer, kjegler/flasker med vann, 2 fotballer