



FAABERG IDRETTSLAG

- IDRETTSSKOLEN -



LEKER OG AKTIVITETER MED UTSTYR

Bil og garasje:

Utstyr: Erteposer

Ungene går sammen to og to. Parene stiller seg i ring slik at den ene står med ansiktet inn i ringen, og den andre bak med ansiktet samme vei. De som er innerst i ringen er biler, de ytterste er garasjer. Inne i ringen legger instruktøren en ertepose eller annen liten gjenstand. Leken starter ved at bilen rygger ut gjennom garasjen (som står skrevende). Bilen skal så kjøre en runde rundt hele ringen av garasjer og kjøre inn gjennom egen garasje for å forsøke å nå det som ligger i sentrum av ringen. Etter dette bytter ungene på rollen bil / garasje.

Variasjoner:

- Det samme, men nå skal garasjene bevege seg rundt – det blir vanskeligere å finne sin garasje.
- Flere erteposer i midten (1 mindre enn det er par). Den som blir sist gjennom garasjen og ikke får tak i en ertepose er ute av leken. En ertepose fjernes for hver runde, slik at det står igjen kun 1 vinner til slutt.

Hvem er borte?:

Utstyr: Musikk og 1 teppe/laken.

Deltakerne er spredd rundt i rommet. I det samme musikken høres, skal de danse og hoppe omkring. Plutselig stopper musikken, og alle kaster seg ned på gulvet, og lukker igjen øynene. NB: Ikke lov å titte! Instruktøren legger ett teppe, laken eller lignende over en av deltakerne. Deretter er det om å gjøre å finne ut hvem som mangler!

Kaos:

Utstyr: Erteposer

Hallen deles i 2 like store deler, bruk f.eks hoppetau eller benker til skillevegg mellom lagene. Gruppen deles i 2 lag som fordeles på hver sin banehalvdel, og alle får utdelt 1-2 erteposer hver. Alle skal prøve å bli kvitt erteposene på sin banehalvdel ved å kaste dem over på motsatt side. Etter 2 minutter avblåses runden, og man teler opp for å se hvilket lag som vant.

Postkasseleken:

Utstyr: Erteposer og tilgang til ribbevegg,

Fin også som stafettøvelse der både fin- og grovmotorikk blir trent.

Alle erteposene holdes samlet på ett sted (i en boks e.l), noen meter fra ribbeveggen. Antall erteposer etter antall deltakere. Førstemann på hvert lag får ta en pose, løper til ribbeveggen, klatrer opp og slipper ned erteposen fra toppen og bak ribbeveggen (ned i postkassa). Deretter klatrer deltakeren ned igjen og løper tilbake for å veksle med nestemann, som henter seg ertepose og gjør samme samme prosedyre. Når alle har levert erteposen sin skal de samles inn igjen, en og en for hver veksling.

Variasjon:

- I stedet for at deltakerne løper og henter erteposen, kan de måtte føre den oppover bak ribbeveggen mens de klatrer opp. Da må de føre den til toppen før de kan ta posen i hånda, klatre ned igjen, putte posen i boksen og veksler med nestemann.