

Allidrett 2007-kullet – 03.12.13

Juleavslutning m/foreldre

Grethe

- **Samling i sirkel med store og små (Grethe)**

- o opprop
- o info om hva vi skal gjøre i dag

- **Oppvarming (Grethe)**

- o Fløytetrening, 1 fløyt = stå stille, 2 fløyt = samling i sirkelen
- o Stiv heks (krabbe gjennom beina for å fri de som er stive) NB! 2 vester!!

Drikkepause

- **Samling i sirkel, Grethe forklarer dagens øvelser / leker**

- **Streksisten**

1 voksen og 1 barn får vest på. Det er bare lov å løpe på strekene på gulvet. De som blir tatt går ut til siden og venter til alle er tatt.

- **Slå på ring**

Alle barna står i ring og holder hender, bortsett fra en person. Dette barnet går rundt utenfor ringen, mens alle sier regla. Mens regla pågår, slår barnet en av de andre vennskapelig på ryggen. Den som slår og den som blir slått løper deretter hver sin vei rundt ringen. Så er det om å gjøre å komme først tilbake til den tomme plassen. Den som kommer sist frem må gå neste gang. Pass på at dette ikke blir samme person mange ganger.

Når leken er ferdig lager vi ringen til en lang rekke og deler inn i 4 lag.

- **Ballstafett**

Hvert lag får en ball. Alle stiller seg på rekke, og førstemann i rekka får på vest, og har ballen. Ballen sendes bakover mellom beina på alle sammen, og sistemann tar ballen, løper fremst i rekka og sender ballen bakover igjen. Når personen med vest er foran igjen er stafetten ferdig.

Drikkepause

- **Mattestafett**

Vi bruker de samme lagene som ovenfor. Vi trenger noen voksne til å holde rokkeringene, men kan muligens bruke friidrettshekkene isteden?

Vi avslutter aktiviteter ca. kl. 1845.

Premieutdeling v/Erik og Sindre til alle barna for god innsats i høst.

Trond og Grethe setter frem pepperkaker og saft til alle.

Takk for i år og GOD JUL!