



# Høyreklikk her og velg «Skift bilde» for å sette inn et bilde

## LEK, SAMARBEID OG FYSISK AKTIVITET

Friluftsliv skal være lek og moro. Fysisk aktivitet er et viktig element i friluftslivet. Oppgavene her er et utvalg leker og fysiske aktiviteter som lett gjennomføres i friluft.

### Kaste flyndre

#### UTSTYR (PR LAG):

Flate, små steiner.

#### BANEFORSLAG:

Stasjonsløype, bane, utfordringer på camp eller tur.

#### BESKRIVELSE AV OPPGAVEN:

Øvelsen krever at en har en vannflate i nærheten og helst en strand med flate steiner. Deltakerne skal etter tur kaste flyndre. I løpet av det første minuttet skal alle deltakerne finne en egnet flyndrestein hver. Det er ikke lov å finne seg ny stein etter dette. Deretter stiller en fra hvert lag seg opp for å kaste på signal. Laglederne teller antallet sprett på steinene for hvert lag. Etter at de første har kastet stiller neste seg opp for kasting osv.

#### ORGANISERING:

Ingen spesielle.

#### POENGGIVING:

Laget med flest sprett samlet får 5 ferdighetspoeng, det neste 4 osv.

#### FORSLAG TIL INTRODUKSJON AV OPPGAVEN:

Dere skal nå kaste flyndre. Det første minuttet får alle på laget til å finne seg en egnet flyndrestein. Deretter skal hvert lag stille opp på rekke etter den rekkefølgen dere skal kaste steinen. På signal skal den første på laget kaste, så den neste osv. En lagleder for hvert lag teller antallet sprett. Laget med flest sprett får fem poeng, det neste laget fire osv.

