



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.

Løpe på pinner

UTSTYR (PR LAG):

To pinner på minimum 2,5 cm tykkelse og 60 cm lengde.

BANEFORSLAG:

Bane, utfordringer på camp eller tur.

BESKRIVELSE AV OPPGAVEN:

En på laget skal bevege seg over banen og tilbake igjen ved bare å løpe på pinnene oppe i lufta. En på gruppa skal løpe (løperen) på to pinner som to og to på gruppa holder mellom seg i hoftehøyde. De som holder pinnene står etter hverandre. For at løperen skal komme fra start til mål må de som holder pinnene forflytte seg framover på den måten at når løperen har forlatt første par sin pinne, må dette paret løpe rundt paret foran seg og stille seg foran dette. Løperen går så videre til disse og de bak kommer foran osv.

ORGANISERING:

Oppgaven må demonstreres for at utøverne skal skjønne hvordan den foregår. Gjennomføres oppgaven på bane kan lagene løpe flere turer fram og tilbake, men slik at lagene for hver tur må ha en ny løper. Når siste løper kommer i mål må dette løpe til angitt sted og stille seg i nummerrekkefølge. Ferdighet vurderes ut fra rekkefølge i lagene kommer i mål.

POENGGIVING:

Laget som kommer først får 5 ferdighetspoeng, det neste 4 osv.

FORSLAG TIL INTRODUKSJON AV OPPGAVEN:

Dere skal nå løpe på pinner over banen. Øvelsen går på at to og to står etter hverandre på laget og holder pinnene mellom seg. En femte på laget skal løpe på pinnene (løperen). Dette skjer ved at løperen går opp på den første pinnen, så over på den neste. Når løperen har forlatt den bakerste pinnen, går de som holder den framfor de to andre og holder pinnen slik at løperen kan gå over på deres. Slik skal dere gå over banen og tilbake igjen (evt. flere runder). Ramler løperen ned, må dere starte på nytt der vedkommende ramlet av. For godkjent løp, må dere helt over banelinjen på andre siden. Ved start skal ingen på laget stå foran lagpinnen. Laget som er først framme får fem ferdighetspoeng, det neste fire osv.

