



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.

Slå pinne

UTSTYR

En hoggestabbe, en «slåpinne» (ca. 3-5 cm i diameter og ca. 30 cm lang) og en spissapinne (ca. 7-10 cm i diameter og ca. 20 cm lang og som er spissa i begge endene og har et belte på 5-10 cm på midten), målkjegle til hvert lag

BANEFORSLAG

Full fræs-arena

BESKRIVELSE AV OPPGAVEN

Lagene skal konkurrere i å få «spissapinnen» til å slås lengst mulig ved hjelp av «slåpinnen». Alle på hvert lag får 3 forsøk. Det lengste resultatet for hvert lag er lagets bestenotering

ORGANISERING

En og en fra hvert av lagene får prøve etter tur. Når alle lagene har hatt en deltaker gjennom forsøkene så starter nr.2 på hvert lag osv.

POENGGIVING

Laget som slår lengst får flest poeng (F.eks. 20 - 18 - 16 - 14.... 2)

FORSLAG TIL INTRODUKSJON AV OPPGAVEN

Alle på hvert lag skal nå få forsøke å få denne «spissapinnen» (vise) til å havne lengst mulig borte fra hoggestabben. Dette skal dere gjøre med å legge «spissapinnen» på kanten av hoggestabben, slå på denne med denne «slåpinnen» (vise) slik at denne spretter opp i lufta og deretter slå «spissapinnen» mens den er i lufta med «slåpinnen», slik at «spissapinnen» slås lengst mulig.

Alle på hvert lag har 3 forsøk. Lengste resultat for hvert lag teller som lagets beste resultat.

Konkurransen gjennomføres slik at en person fra hvert av lagene prøver først. Deretter får person nummer 2 på hvert lag prøve osv.

Vi skal sette en målkjegle med lagets nummer der lagets beste resultat er til enhver tid.

De som ikke slår må stå ved eget startsted. Dette for ikke å bli truffet av «spissapinnen».

Laget som slår lengst får x-antall poeng. Lag nr.2 får

