

Morötterna

TID: cirka 20 minuter.

GRUPPSTORLEK: 10 eller fler.

MATERIAL: lekband, västar, mjukbollar eller mjukfrisbees.

PLATS: skogen/skolgården.

VI TRÄNAR: kondition, koordination, och balans.

FÖRBEREDELSE: Häng ut lekband (så många att barnen kan hämta 5 var) i ett skogsområde eller på skolgården. Sätt ut en kon per par där barnen ska starta.

En dag kom människobarnen till skogen. Med sig hade de en hel säck med morötter som de ställde i den fina gläntan där Helge Älg brukade hålla till. Sedan tidigare visste de att han älskade morötter. Människobarnen sprang sedan tillbaka till byn. Men Kitty och Kelly hittade morötterna först. "Nu ska vi busa med Helge" tänkte de, och hängde upp alla morötter i träd och buskar. När Helge kom spatserande genom skogen och såg alla morötter förstod han att Kitty och Kelly varit i farten."Helge du är väl med och leker!" ropade Kitty plötsligt. "Självklart!" svarade Helge.

GENOMFÖRANDE: Några barn är Helge som ska hämta så många morötter (lekband) som möjligt och några är Kitty och Kelly, eller kullare, som ska kasta mjukbollar på de andra. Helgebarnen ställer sig i par vid en kon och de barn som är kullare springer och gömmer sig med några mjukbollar. Ett barn i det första paret springer ut och försöker ta en morot, då det andra väntar på sin tur. Det gäller att undvika att bli träffad av mjukbollen och ta sig tillbaka till startkonen utan att bli träffad. Kullarna får springa med bollen. Bli man träffad hänger man upp moroten igen och går och växlar med sin kamrat (växlingen sker med handklapp). Vid konen kan man inte bli träffad. När alla morötter är hämtade räknar alla par hur många man har.



UTVECKLA LEKEN: Istället för att kasta mjukbollar kan kullarna kasta mjukfrisbees. De går annorlunda i luften.

UGGLAN: Häng ut bokstäver istället för lekband som paren efteråt bildar ord av. Eller häng ut siffror som ska läggas i nummerordning. En tredje variant är att hänga ut geometriska figurer som ska benämnas och sorteras. Ledaren kan också kasta en tärning där varje färg på lekbanden slumpvis blir olika värda. Paren kan sedan räkna ihop hur många poäng de fått.

