



# HAIEN KOMMER

Haien kommer er en gammel, tradisjonell lek som kan gjennomføres både ute og inne gymsal eller annet stort rom.

## ► UTSTYR:

Krever ikke noe utstyr

## ► PASSER FOR:

Alle elever på alle trinn  
Kan tilpasses deltakere  
med bevegelsehemninger  
ved at en gjennomfører  
øvelsen ved å gå.



## FYSISK AKTIVITET I SKOLEN

Målet med FYSAK er økt fysisk aktivitet, varig bevegelsesglede og økt trivsel hos alle ungdomsskoleelever. Ressursbanken er støttet av Sparebankstiftelsen DNB



# GJENNOMFØRING

## ORGANISERING

En person blir stående i midten som «haien», mens resten deler seg inn i grupper, og stiller seg gruppevis rundt haien. Det kan være greit å merke området der gruppene står.

Før leken begynner finner gruppene navn på hva/hvem de er. Dette kan være fiskenavn, dyrenavn osv. alt etter hva man ønsker.

Leken går ut på at «haien» står i midten og roper ut lagene etter tur, og så skal de «svømme» rundt haien. Når de har svømt rundt en stund roper haien: «HAIEN KOMMER» og da må alle løpe hjem til sin plass før haien klarer å fange noen. De som blir tatt blir også haier, og hjelper til med å fange flere neste runde. Etter hvert som flere og flere blir tatt, er det vanskeligere for dem som er igjen å komme seg hjem før haiene tar dem.

Dersom det er mange deltakere kan det være lurt å utvide lekeområdet. Det kan bidra til at deltakerne ikke løper oppå hverandre og at det hele får en bedre flyt. Varier retningen fiskene må svømme rundt haifeltet. Husk å ha gruppens «hjem» tydelig merket slik at det ikke blir diskusjoner på om man er kommet hjem eller ikke når haien kommer.

## VARIASJON

For å gjøre leken mer krevende kan deltakerne få beskjed om at de bare kan løpe når de er utenfor basen sin, det er ikke lov å gå. En kan også finne andre måter å bevege seg på som f.eks. å krabbe, hoppe, rygge osv. Øvelsen kan også gjennomføres på ski.



## FYSAK-MATERIELL

Fysak-aktiviteter og materiell for nedlasting på: [www.fysak.net](http://www.fysak.net)