



HAUK OG DUE

Hauk og due er en lek som er enkel å organisere – en tradisjonell jage og fangelek med flere muligheter for variasjon og strategitenkning. Kan gjennomføres både ute og inne.

► **UTSTYR:**

Krever ikke noe utstyr

► **PASSER FOR:**

Alle elever på alle trinn



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 deltaker blir valgt til hauk, en til duemor og resten er duer. Hauken står i midten. Duemor på den ene siden, og duene på den andre siden av et område som er avgrenset på hver side, der duene er "fri" fra å kunne bli tatt av hauken.

Størrelsen på området avhenger av hvor stor gruppe en har. 20-40 meter er god avstand mellom linjene.

Duemor roper: "Alle mine duer kom hjem og spis!" Duene svarer: "Vi tør ikke for hauken tar oss". Duemor: "Kom likevel!" Da løper duene.

"Duene" skal løpe fra en strek eller et felt over til et annet uten å bli berørt av "hauken". De som blir tatt av "hauken" blir selv "hauker" og skal fange de andre "duene". Det kan være nødvendig at en voksen hjelper til å få i gang ropet fra duemor og svarene fra dueungene.

Det er viktig å huske på at den som er duemor blir stående mye i ro, så det kan med andre ord være lurt å bytte på denne rollen slik at alle får beveget seg.

VARIASJON

Denne leken passer også godt på skøyter og på ski, da uten staver. Passer også med ball der hauk og/eller duer må stusse ballen ved forflytning.

For å gjøre leken mer utfordrende kan en øke avstanden mellom duene og duemor.



FYSAK-MATERIELL

Fysak-aktiviteter og materiell for nedlasting på: www.fysak.net