



LØPENDE ELG

Løpende elg er inspirert av Tor Heiestads gull i OL i 1988 på løpende villsvin. Du kan bruke gymsalen for å gjennomføre aktiviteten, men den er også fin å gjennomføre ute.

► UTSTYR:

Du trenger 10 til 15 softballer og kjepler til å merke opp banen.

► PASSER FOR:

Elever på alle trinn
Vanskelighetsgrad kan tilpasses



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

Elevene deles i 2 lag.

Ett lag stiller seg bak kortlinjen på den ene siden, og det andre laget stiller seg på hver sin side av langsiden med softballer.

Så handler det om å løpe flest lengder fram og tilbake over banen uten å bli truffet av det andre laget.

Reglene er enkle: Blir du truffet, er du ute.

Bak kortlinja på hver side er du fri, men løperne får ikke starte på neste lengde før alle er over. En lengde teller ett poeng.

Når alle på laget er truffet, teller du opp hvor mange poeng laget fikk, deretter er det andre lagets tur.

Kjør 2-3 runder pr. lag.

Laget med flest lengder vinner.



FYSAK-MATERIELL

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

SE VIDEO:

Scan qr-kode for å se instruksjonsvideo av denne aktiviteten

