

Allidrett 3-4 år

Økt 1: Alle fiskene i havet

Utstyr: kjebler, høytaller, vester

Økt del	Aktivitet	Kommentar
Oppvarming	Stiv heks	Én eller flere hekser har den, kommer an på hvor mange deltakere. Dem som har den løper etter de andre, tar på den og sier stiv heks. Om du blir tatt må du stå stille med beina fra hverandre som en stjerne. For å bli fri og være med i leken igjen må noen av de andre krabbe gjennom beina dine
Hoveddel	Haien kommer	Én er hai og står i midten av et avgrenset område. De andre deles opp i lag, med fiskenavn og står i hvert sitt hjørne. Haien roper hvilke fisker som skal ut å svømme rundt haien. Haien roper plutselig «haien kommer» og skal ta så mange fisker som mulig, de som blir tatt er nå haier. Leken fortsetter til alle er tatt
Avslutning	Danseleken	Trenerne setter på musikk. Alle deltakerne danser og hopper rundt. Plutselig stopper musikken, og da må alle stå HELT stille. Hvis du beveger du på deg, er du ute. Leken fortsetter sånn til én står igjen

Økt 2, bjørneøkt

Utstyr: bånd (hale), matter, rokkinger, tjukkask, ribbevegg, benk, kjegler, kasse/bord, musikk

Økt del	Aktivitet	Kommentar
Oppvarming	Napp og hale	Alle har et bånd (hale) festet bak i buksen. Det er om å gjøre å rappe halene til de andre. Hver gang man rapper en annen hale, fester man den bak i buksen. Det er ikke lov til å holde i sine egne haler. Etter en stund stoppes leken. Da teller man halene sine, og den som har flest har vunnet.
Hoveddel	Hinderløype	Start med å balansere over en benk. Løpe sikk sakk gjennom kjegler Løpe over matta Hopp, løp, hink gjennom rokkingene Hopp til tjukkasken Kryp under/over kassen/bordet Klatre opp i ribbeveggen og balansere bortover denne
Avslutning	Bjørnen sover	Én deltaker er bjørnen og legger seg ned på gulvet for å sove. De andre deltakerne går i ring rundt bjørnen mens de synger «Bjørnen sover, bjørnen sover, i sitt lune hi. Den er ikke farlig bare man går varlig, men man kan jo, men man kan jo, aldri være TRYGG» Når deltakerne synger TRYGG spretter bjørnen opp for å fange barna. Den som blir fanget først skal være bjørnen neste gang. Om ikke alle kan sangen, hjelper trenerne til med å synge.

Økt 3, Rydde mesteren

Utstyr: erteposer og baller

Økt del	Aktivitet	Kommentar
Oppvarming	Sisten, ulike varianter	Én person har den og skal løpe rundt å fange de andre. Når den som har den tar på neste person, er det den som blir tatt på som har den.
Hoveddel	Rydder i hagen	Deler gruppen i 2 lag, lagene stiller seg opp på en linje med en strek mellom seg. Alle barna får hver sin ertepose, denne skal de kaste over på motstanderens felt. Målet er å holde sitt felt fritt for erteposer. Plutselig kommer det et signal om at man skal stoppe, da skal begge lagene telle hvor mange erteposer dem har på siden sin. Den med færrest erteposer har vunnet.
Avslutning	Hemregåsa	En person velges til å være leder. Denne lederen står først, og bak han stiller resten av deltakerne seg opp i en rekke. Nå skal alle deltakerne herme etter alt det lederen gjør, mens de løper i rekke etter han/henne

Økt 4, Tarzan

Utstyr: matter, rokkering, tjukkas, ribbevegg, benk, kjebler, kasse/bord osv

øktedel	aktivitet	kommentar
Oppvarming	Hermegåsa	En person velges til å være leder. Denne lederen står først, og bak han stiller resten av deltakerne seg opp i en rekke. Nå skal alle deltakerne herme etter alt det lederen gjør, mens de løper i rekke etter han/henne
Hoveddel	Tarzan sisten	Bruk det du har i gymsalen til å lage ei løype med størst mulig variasjon. En har sisten. Det er ikke lov å trå på gulvet
avslutning	Rødt lys	Det «røde lyset» snur ryggen til forsamlingen, og de beveger seg fremover mot vedkommende. Når personen som er «rødt lys» ønsker det, teller han høyt 1-2-3, sier "Rødt lys" og snur seg. Da må ingen være i bevegelse. De som er i bevegelse må returnere til startlinja

Økt 5, dansende fisker

Utstyr: musikk, kjegler

øktedel	aktivitet	kommentar
Oppvarming	Rødt lys	Det «røde lyset» snur ryggen til forsamlingen, og de beveger seg fremover mot vedkommende. Når personen som er «rødt lys» ønsker det, teller han høyt 1-2-3, sier «Rødt lys» og snur seg. Da må ingen være i bevegelse. De som er i bevegelse, må returnere til startlinja
Hoveddel	Haien kommer	Én er hai og står i midten av et avgrenset område. De andre deles opp i lag, med fiskenavn og står i hvert sitt hjørne. Haien roper hvilke fisker som skal ut å svømme rundt haien. Haien roper plutselig «haien kommer» og skal ta så mange fisker som mulig, de som blir tatt er nå haier. Leken fortsetter til alle er tatt
Avslutning	danseleken	Trenerne setter på musikk. Alle deltakerne danser og hopper rundt. Plutselig stopper musikken, og da må alle stå HELT stille. Hvis du beveger du på deg, er du ute. Leken fortsetter sånn til én står igjen

Økt 6:

Utstyr: kjegler, hale (bånd), rokking

øktedel	aktivitet	kommentar
oppvarming	Haien kommer	Én deltager er hai og står på et avgrenset område i midten av "havet". De andre deltagerne deles opp i fiskeslag (eventuelt andre morsomme navn på lag) og står i hvert sitt hjørne. Merker gjerne hjørnene med kritt, kjegler eller lignende. Den som er hai sier hvilke fisker som skal ut og svømme. Disse skal da sirkle rundt haien. Haien roper plutselig "haien kommer" og da skal haien ta så mange fisker han/hun kan mens fiskene rømmer tilbake til sitt hjørne, der de er trygge. De barna som blir tatt blir også haier. Slik fortsetter leken til alle er tatt
hoveddel	Nappe hale	Alle har et bånd (hale) festet bak i buksen. Det er om å gjøre å rappe halene til de andre. Hver gang man rapper en annen hale, fester man den bak i buksen. Det er ikke lov til å holde i sine egne haler.

	Rødt lys	<p>Etter en stund stoppes leken. Da teller man halene sine, og den som har flest har vunnet.</p> <p>Det «røde lyset» snur ryggen til forsamlingen, og de beveger seg fremover mot vedkommende. Når personen som er «rødt lys» ønsker det, teller han høyt 1-2-3, sier «Rødt lys» og snur seg. Da må ingen være i bevegelse. De som er i bevegelse, må returnere til startlinja</p>
avslutning	Katt og mus	<p>Alle barna utenom to, stiller seg i ring og holder hverandre i hendene. Den ene er katten som skal fange den andre som er mus. Leken starter ved at katten er inni ringen, musen utenfor.</p> <p>Alle i ringen skal hindre katten fra å ta musen ved å stenge armene slik at katten ikke kommer igjennom og kan ta musen. Derimot hjelper alle i ringen med å åpne opp armene slik at musen kan løpe greit inn og ut av ringen</p>

Økt 7, Den raskeste i skogen

Utstyr: matter, rokkinger, benk og kjebler

økt del	aktivitet	kommentar
Oppvarming	Stiv heks	Én eller flere hekser har den, kommer an på hvor mange deltakere. Dem som har den løper etter de andre, tar på den og sier stiv heks. Om du blir tatt må du stå stille med beina fra hverandre som en stjerne. For å bli fri og være med i leken igjen må noen av de andre krabbe gjennom beina dine
Hoveddel	Hauk og due	En deltaker blir valgt til å være hauk, en annen duemor og resten er duer. Hauken står da i midten av banen, mens duemoren står på den ene siden av banen og skal rope «alle mine duer kom hjem, kom hjem». Alle duene står da på motsatt side av der duemoren står og roper «vi tørr ikke for hauken tar oss» duemoren sier da «kom alikevill». Da skal alle duene springe over til duemoren uten å bli tatt av hauken, blir du tatt av hauken er du også hauk og skal hjelpe til med å ta de andre neste runde. Trenerne kan hjelpe til med å rope.
Avslutning	hinderløype	Start med å balansere over en benk. Løpe sikk sakk gjennom kjebler Løpe over matta Hopp, løp, hink gjennom rokkingene Kryp under/over kassen/bordet Klatre opp i stativene.

Økt 8:

Utstyr: høyttaler (musikk), ball

Økt del	Aktivitet	Kommentar
Oppvarming	Haien kommer	En deltager er hai og står på et avgrenset område i midten av "havet". De andre deltagerne deles opp i fiskeslag og står i hvert sitt hjørne. Instruktør sier hvilke fisker som skal ut og svømme. Disse skal da sirkle rundt haien. Instruktøren roper plutselig "haien kommer" og da skal haien ta så mange fisker han kan mens fiskene rømmer tilbake til sitt hjørne.
Hoveddel	Danseleken	Trenerne setter på musikk. Alle deltakerne danser og hopper rundt. Plutselig stopper musikken, og da må alle stå HELT stille. Hvis du beveger du på deg, er du ute. Leken fortsetter sånn til én står igjen
Avslutning	Ball stafett	Stafett hvor lagene står på rekke. Fire til seks barn på hvert lag har en ball som han leverer fra seg mellom beina, til nestemann. Nummer to leverer den på samme måte til nummer tre. Slik fortsetter det gjennom hele rekka. Når den bakerste i rekka får ballen, løper han fram (slik at han blir først i rekka). Stafetten avsluttes når den som opprinnelig var først i rekka igjen står fremst.

Økt 9:

Utstyr: Diverse utstyr som rockeringer, puter, leker, tau og andre ting en kan tråkke, langt tau

Økt del	aktivitet	kommentar
oppvarming	hermegåsa	En person velges til å være leder. Denne lederen står først, og bak han stiller resten av deltakerne seg opp i en rekke. Nå skal alle deltakerne herme etter alt det lederen gjør, mens de løper i rekke etter han/henne
hoveddel	Kaptein sabeltann sisten	Legg utstyr utover plassen, slik at barna kan komme seg rundt uten å tråkke på asfalten. Dere må rømme fra kapteinen, men pass dere for vannet (asfalten), for der lurte det skrubbsultne haier og blekkspruter! Én er sabeltann og skal fange barna. Den som blir tatt blir så Kaptein Sabeltann og skal så ta neste mann
avslutning	tautrekking	Finn et langt tau. Tegn eller merk en strek på bakken, som markerer midten av tauet. Del barna inn i to grupper som skal holde i hver sin ende av tauet. På signal er det om å gjøre å dra motstanderne over streken/merket.