

STAFETT

Ålder: 3+

Antal: 4+

Utrustning: Ingen

Plats: Inne- eller utomhus



Gör så här

Dela in barnen i stafettlag. Ställ upp lagen bredvid varandra och bestäm en punkt som alla ska springa till. Starta stafetten genom att säga "klara, färdiga, GÅ" och det första barnet i lagen börjar springa, rundar punkten och springer tillbaka. Sen springer nästa barn. När alla har rundat punkten är tävlingen klar.

Vi övar

Att springa, kondition och tempoändringar.

Barnens deltagande

Var ska vi springa stafetten? Hur ska vi dela in oss i lag? Vilket tecken ska vi använda när nästa person ska börja springa (high five, klappa på axeln etc.)?

Stimulera nyfikenhet

Vad är stafett? Vad är ett lag? Hur kan vi dela in oss i lag? Hur långt ska vi springa?