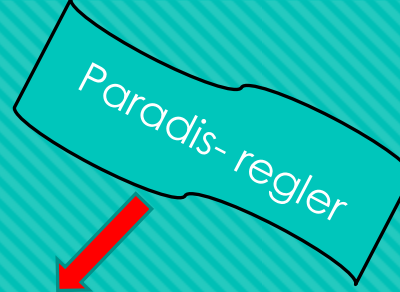


Fysisk aktivitet på en regnværsdag

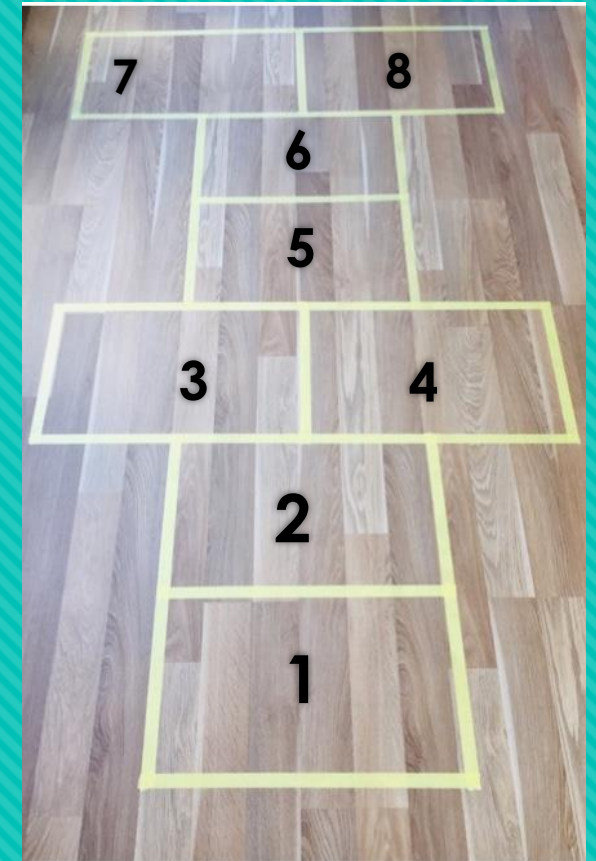


Førstemann kaster en stein i rute 1. Om steinen kommer utenfor eller treffer streken regnes man som "død" og det blir nestemann sin tur. Om steinen isteden kommer i ruta, må du hinke over rute en og rett til rute 2. Treffer foten din streken regnes det som feil og det er nestemann sin tur. Klarte du å hinke uten å trække på streken hinker du videre i riktig rekkefølge fra rute til rute. Når det er to ruter ved siden av hverandre hoppes det med begge beina (ett bein i hver rute) samtidig. Når du når den øverste delen, hopper du samtidig som du snur 90 grader i luften og lander med begge beina. Da står du i rute 9 og ser alle de andre rutene foran deg. Hink tilbake til rute 2 og plukk opp steinen, hold den og hink over rute 1. Du er ferdig med første runde! Så skal det kastes i rute 2 og slik fortsetter det til alle rutene er "tatt"

Du trenger:

-Maskeringstape, eller annen tape, til å lage paradismønster på gulvet.

-Noe tungt, som en liten stein, å kaste med som ikke lager riper i gulvet.



Med litt fantasi kan uteaktiviteter flyttes innendørs på en regnværsdag. Å hoppe paradiset er supert både for koordinasjon, balanse og spenst!