

ØKTPLAN	AKTIVITET	KOMMENTAR
Oppvarming Popcorndansen 15 minutter	Alle barna står i ring og later som om de er små popcorn i en kjele. Når varmen på platen skrus opp (musikken), begynner vi smått å "hoppepoppe". Etter hvert som det blir varmere, hopper alle rundt i kjelen og lager kaos til det ikke er flere popcorn som trenger å poppe. På slutten er det bare noen få som popper med forsiktige hopp.	Barna lærer å hoppe, som er en motorisk ferdighet.
Hoveddel		
Øvelse 1: Onkel Skrue 15 minutter	En voksen er Onkel Skrue (til å begynne med). Barna står rundt. Onkel Skrue står på en krakk og kaster én og én ertepose til ett barn. Barnet tar i mot for så å frakte "pengene bort til en bøtte/kasse, som står på den andre siden av gymsalen. Når det er tomt for erteposer, er pengene trygt plassert i den nye pengebingen.	Det har gått hull på pengebingen til Onkel Skrue, og han er blitt nødt til å flytte pengene sine til en annen pengebinge på andre siden av byen. Onkel Skrue trenger hjelp av barna på Idrettsskolen for å flytte pengene. Det går også evt an å legge inn en hinderløype barna må gjennom før de kommer bort til den nye pengebingen.
Øvelse 2: Krabbe-krabb 15 minutter	La barna krabbe rundt på forskjellige måter. <ul style="list-style-type: none"> - Krabbe sidelengs som en krabbe. Krabber har klør, så få med dem også - Hund som går, løper, stopper og tisser - Apekatt, med firbeint hopping og bananspising - Sint løve, snill løve. Kanskje alle løvene legger seg ned med flokken. Lek flere dyr krabbende. Barna har nok mange forslag	Barn krabber på ulike måter. For å skape engasjement, er det viktig at voksne er impulsive og lar seg rive med av barnas fantasi.
Avslutning Slange 10 minutter	Ca. 5 utøvere står med et solid grep om livet på den foran. Den som står første skal forsøke å røre den som står sist. Klarer han det,	

	rykker han ned som bakerst mann i rekka.	
--	---	--