

KOLONIAKTIVITETER

TEMA	AKTIVITETS BESKRIVELSE	REGLER	TIDSFORBRUG	MATERIALER
Vinter OL - Skiskydning	<p>Børnene skal enkeltvis på tid løbe gennem en bane, hvor det gælder om at skyde flest kopper ned. (Hver væltet kop tæller for 1 point)</p> <p>Man kan selv vælge banens form, men det anbefales, at den starter og slutter på samme sted.</p> <p>Der skal være tre steder på banen, hvor barnet skal skyde kopper ned.</p>	<p>Tiden starter, når det første barn løber og stopper først, når den sidste mand eller dame på holdet er kommet igennem.</p> <p>Hvert barn har 3 bolde til at prøve at skyde kopperne ned.</p> <p>Børn fra 1.-5. Klasse må stå en meter tættere på kopperne end børnene fra 6.-9. Klasse.</p> <p>Børnene mærkerer, at de er færdige med deres tur ved at klappe det næste barn i hånden. Så det er tydeligt, at barnet er kommet i mål.</p> <p>Det anbefales, at børnene får pulsen op før de skyder til måls, da dette gør boldkastningen mere udfordrende.</p> <p>Her kan man lade dem løbe flere runder eller have længere distancer mellem de tre kaste stationer.</p> <p>Man kan differentiere runderne i forhold til børnenes alder.</p>	<p>Med introduktion og aktivitet udførelse skal man nok regne med at sætte ca. 1 time til 1,5 af til dette.</p>	<p>30 kopper</p> <p>3 borde</p> <p>Kegler (til at mærkere banen)</p> <p>Min. 9 tennisbolde/avispapir-tapebolde (gerne flere)</p> <p>4 farvede veste (til den sidste løber på holdet)</p>