

Romorientering og reaksjon

Utstyr som trengs på stasjonen:

- 1 håndball
- 4 kjegler/hatter



Info om stasjonen:

- Prøv å rekke alle aktivitetene på ca 10 minutter. Læreren sier fra når tida er ute og dere skal skifte til neste stasjon. Om dere rekker alle aktivitetene og har tid igjen så prøv noen aktiviteter flere ganger.

Aktiviteter:

1. Stå rett med en hånd pekende rett fram. Husk hva du nå peker på. Lukk øynene. Roter 360 grader og stans. Åpne øynene og se om du peker i samme retning. Prøv også å rotere 2 eller 3 runder.
2. Spill 10-trekk med to lag på et lite, avgrenset område. Om noen berører en annen spiller må begge sette seg ned og telle rolig til 10 før de kan bli med igjen.
3. Alle står i en ring. En elev sier bilmerker. Når eleven sier Volvo skal alle hoppe opp og rotere 180 grader. Fortsett å ramse opp bilmerker og hopp/roter kun på Volvo. Her gjelder det å reagere raskt.
4. To og to står sammen og en elev bak paret. Når den bak klapper skal de to som står foran sette seg ned. På nytt klapp skal de reise seg. På neste klapp skal de løpe noen meter framover. Ruller på å stå bak og klappe.