



Kortspilsstafet

Formål:

Formålet er, at løberne gennem leg bliver fortrolige med at bevæge sig i skoven, også uden for stierne.

Alder: 4-8 år

Varighed: 10-15 min.

Terræn: Alle underlag, men brug gerne skov

Udstyr: 1-2 kortspil

O-teknisk træning

1. Skovtilvænning

1.A Leg og bevægelse i skoven

TBU-bog s. 152

Fysisk og motorisk træning

1. Legende bevægelse

1.A Leg og bevægelse i skoven

TBU-bog s. 84

Design og afvikling:

Der dannes 2-4 hold, afhængigt af hvor mange løbere der er. Hvert hold har sin egen kulør (hjerter, ruder, spar, klør). Alle kortene fra es-konge fordeles i kulør og lægges ud med bagsiden opad. Første løber på hvert hold løber ud til endepunktet og vender et af kortene fra holdets bunke. Er dette esset, må kortet tages med tilbage. Hvis det ikke er esset, lægges kortet på plads igen med bagsiden opad. Nu er det den næste på holdets tur til at løbe ned og vende et kort. Kortene skal indsamles i naturlig rækkefølge fra es til konge. Det hold, der først får samlet alle kortene har vundet. Det er tilladt at snakke sammen på holdet, så man kan holde styr på, hvor de forskellige kort ligger.

Teknik og fokuspunkter

Første del af færdigheden *1. Skovtilvænning* handler om, at miniløberne lærer at lege og bevæge sig i skoven. Senere skal de også lære – og blive trygge ved – at færdes alene i skoven. Skovtilvænning giver derved løberne grundlæggende forudsætninger for at lære at løbe orienteringsløb.

Hvis holdene har lidt svært ved legen, så sørg gerne for at hjælpe dem lidt på vej.

Det er sjovest at løbe mange gange, så del gerne løberne ud på fire grupper hvis muligt, men så få løbere på holdet som muligt.

