

Övningen är hämtad från [Friluftfen.se](http://Friluftfen.se) där du själv kan bidra med övningar och inspireras av andra utomhuspedagoger.

Författare: Gun-Britt Folkesson

Ämne: Idrott och Hälsa

Skolår: f-klass och uppåt

Så säger Lgr 11: Undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska syfta till att eleverna utvecklar allsidiga rörelseförmågor och intresse för att vara fysiskt aktiva och vistas i naturen.

Centralt innehåll i årskurs 1-3

Rörelse

- Grovmotoriska grundformer till exempel springa, hoppa och klättra. Deras sammansatta former i redskapsövningar, lekar danser och rörelser till musik, såväl inomhus som utomhus.

Friluftsliv och utevistelse

- Lekar och rörelse i natur- och utemiljö.

### **Fåren & vargarna**

Material: Cykelslangar (Kan fås begagnade hos cykelhandlare. Skär bort ventilen så nära metallen som möjligt och tejpa sedan över hålet med kraftig tejp.)

2 gula västar till bönderna

2 röda västar till vargarna

Ev. 2-3 blå till hundarna

Gör så här: En person kryper in i en cykelslang. Den personen är en tacka. Tackan har två lamm. Dessa håller i cykelslangen och springer bakom tackan.

Utse två vargar som tar på sig de röda västarna. Antalet vargar kan utökas eller minskas beroende på vilket tempo man vill ha i leken.

Utse två bönder som tar på sig de gula västarna.

Utse eventuellt 2-3 hundar och låt dem ta de blå västarna.

Tackan och fåren ska springa runt och akta sig för vargarna. Vargarna ska försöka att ta lammen.

Om ett lamm blir taget står det kvar på platsen medans tackan och det andra lammet springer vidare.

Bönderna kommer och befriar lammet genom att båda två tillsammans lyfter lammet tre gånger. Sedan springer lammet tillbaka till sin tacka.

Om man väljer att ha med hundar ska dessa befinna sig mellan fåren och vargarna och försöka hindra att lammen blir tagna.

Denna lek inbjuder till mycket spring

Grundidé: Renarna och björnarna av Sven-Gunnar Furmark