

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

Författare: Maria Rydberg

Ämne: **Idrott**

Skolår: 2-5

### **Hinderstafett med knop**

Så säger Lpo-11, Friluftsliv och utevistelse åk 1-3 "lekar och rörelse i natur och utemiljö."

#### Gör så här:

Lämplig plats: i skogen, på skolgården

Lämpligt antal: 10-20 ( 4-5barn per lag)

Tidsåtgång : 10-20 min

Material :knopband eller hopprep

Förkunskap : Ska ha tränat på råbandsknopen.(Två överhandsknopar slagna åt olika håll. Om man slår åt samma håll blir det en karingknut.)

#### Genomförande:

Dela in barnen i lag som ställer sig på ett led för varje lag.

De ska ta sig fram på en bana där de ska under, över hinder, hoppa mm .Man skapar sin hinderbana med material från platsen.

För att ta sig in på banan måste man knyta upp en knop som sitter mellan två träd eller något annat, när man återvänder måste man knyta en råbandsknop innan nästa får springa.