



Telefonliste allidrettsutvalget:

Edvard Hamilton: 95028573	Gunhild Haave: 99 26 99 98
Einar Tjøme Davidsen: 99319811	

Finne utstyr/saftservering/rydding

Ta ut utstyr: Audun og David Holmen	Rydde: Ansvarlige for 10-13 år
Servere saft: Ansvarlige for 3-5 år	

- Aldersgruppene er inndelt etter det året de fyller år.
- De fleste aktivitetene er hentet fra <https://aktivitetskassen.no/>
- Dersom det ikke passer den dagen du er oppsatt er det fint om dere bytter internt.

Tirsdag 7. Mai: Oppvarming : Alle mine kyllinger (Gunhild)

3-5år	Onkel skrue/nappe hale/ tarzanløype/60 m	Gunhild Ruth Marie
6 -9år	Tarzanløype/Nøttesamler/lengde/høyde/60 m	Irena Svelle Einar Tjøme Davidsen
10-13år Aktiv	Høyde/lengde/flaggleken/ /Stjernestafett/400 m /Kondisjon	Randi Myhr
Mosjon	Gå tur	Organiserer selv
Kl 18.50: Alle som vil, møtes på bana. Det blir 60m for de minste og 400m for de største.		

Tirsdag 14. Mai: Oppvarming : Audun Holmen

3-5år	Hauk og due/høgde/ tarzanløype/60 m	Ida Hamilton Hanne Bjercke
6 - 9år	Sykkel hinderløype. Ta med hjelm og refleksvest.	Einar Tjøme Davidsen Irena Svelle
10-13år Aktiv	Orientering	Svein Jetlund
Mosjon	Gå tur	Organiserer selv
Kl 18.50: Alle som vil, møtes på bana til 60 m.		

glede-allsidig-raus-mestring-sosiale ferdigheter-rask-flest mulig lengst mulig-smidig-basis

**Tirsdag 21. Mai: Oppvarming: Magnus Jetlund**

3-5år	Orientering / 60 m på alle, dele inn i mix av aldersgrupper	Mona Falkenhaus Gunhild Haave
6 -9år		Marianne Paulsen Isum Kristin Sagranden
10-13år Aktiv		Svein Jetlund
Mosjon	Gå tur	Organiserer selv
Kl 18.50: Alle som vil, møtes på bana. Det blir 60m for de minste og 400m for de største.		

Tirsdag 28.Mai: Oppvarming: Marte Rudi

3-5år	Balltog/ballregn/lengde/tarzanløype/60 m	Ida Hamilton Mona Falkenhaus
6- 9år	Tarzanløype/liten ball/ambulanse, pest og dokter/60 m	Marianne Paulsen Isum Kristin Sagranden
10-13år Aktiv	Sykkeltur. Ta med hjelm og refleksvest.	Svein Jetlund.
Mosjon	Gå tur	Organiserer selv
Kl 18.50: Alle som vil, møtes på bana. Det blir 60m for de minste og 400m for de største		

Tirsdag 4. juni:

3-5år	Natursti/overraskelse	Allidrettsutvalget
7-9år	Natursti/overraskelse	Allidrettsutvalget
10-13år	Natursti/overraskelse	Allidrettsutvalget
Aktiv	Joggetur/overraskelse	Allidrettsutvalget
Mosjon	Gå tur	Organiserer seg selv

Tirsdag 11.juni: Oppvarming: David Holmen

3-5år	hinderløype/Tarzanløype/60 m	Hanne Bjercke Marius Røed Sveipe
6 - 9år	Sykkel hinderløype	Einar Tjøme Davidsen Hanne Bjercke
10-13år Aktiv	Sykkeltur. Ta med hjelm og refleksvest.	Randi Myhr
Mosjon	Gå tur	Organiserer selv
Kl 18.50: Alle som vil, møtes på bana. Det blir 60m for de minste og 400m for de største		



Forslag til flere aktiviteter: <https://aktivetskassen.no/>

- Lengde
- Høgde
- Liten ball
- Spyd
- Stafett
- Sykkel
- Rulleski
- Hopp
- Tarzanløype
- Lek med ball
- Stjernestafett
- Nøttesamler
- Stiv heks
- Troll og stein
- Posemonstersisten
- Alle mine kyllinger
- Nappe hale
- Troll og stein
- Hoppe tau
- Flaggleken
- Hoppe stafett
- Hauk og due
- Haien kommer
- Ambulanse, pest og dokter
- Balltog
- Terningstafett
- 40 leken

glede-allsidig-raus-mestring-sosiale ferdigheter-rask-flest mulig lengst mulig-smidig-basis