



### Telefonliste allidrettsutvalget:

Irena Svelle: 95028573	Gunhild Haave: 99 26 99 98
Einar Tjøme Davidsen	

### Finne utstyr/saftservering/rydding

Ta ut utstyr: Ansvarlige for 7-9 år	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://aktivetskassen.no/>
- Dersom det ikke passer den dagen du er oppsatt er det fint om dere bytter internt.

### Tirsdag 29.Mai: Oppvarming: Nøttesamleren

3-5år	Balltog/ballregn/pest, dokter og ambulanse/tarzanløype/60 m	Gunhild Haave/Hanne Bjercke
6- 9år	Sykkel hinderløype. Ta med hjelm og refleksvest.	Irena Svelle/Agnethe Skattebo
10-13år	Friddrett	Anders Holmen/ Svein Jetlund
Aktiv	Kondisjon/400m	
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 5.juni: Oppvarming: Haien kommer

3-5år	Posemonstersisten/onkel skruelengde/Tarzanløype/60 m	Marianne Paulsen Isum/Ida Hamilton
6 - 9år	Friddrett/Tarzanløype	Agnethe Skattebo /Irena Svelle
10-13år	Orientering	Svein Jetlund
Aktiv	Først til ballen/flaggleken/40 leken	
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 12. juni: Oppvarming: Alle mine kyllinger

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

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



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