



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://aktivitetskassen.no/>
- Dersom det ikke passer den dagen du er oppsatt er det fint om dere bytter internt.

Tirsdag 8. Mai: Oppvarming : Alle mine kyllinger		
3-5år	Onkel skrue/ambulanse, pest og dokter/tarzanløype/60 m	Ruth M Holmen / Einar Tjøme
6 -9år	Tarzanløype/Nøttesamler/lengde/høyde/60 m	Randi Myhr/ Håkon Holmen
10-13år	Høyde/lengde/flaggleken/ /Stjernestafett/400 m	Anders Holmen/ Ola Opsahl
Aktiv	Kondisjon / stjernestafett/400 m	
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 15. Mai: Oppvarming : Nøttesamler		
3-5år	Nappe hale/hauk og due/tarzanløype/60 m	Mari Elise Sveipe/Einar Tjøme
6 - 9år	Tarzanløype/liten ball/ambulanse, pest og dokter/60 m	Hanne Bjercke/Wenche Løfsgaard
10-13år	Orientering	Svein Jetlund
Aktiv	Orientering	
Mosjon	Gå tur	Organiserer selv
Kl 18.50: Alle som vil, møtes på bana til 60 m.		

Tirsdag 22. Mai: Oppvarming: Posemonstersisten		
3-5år	Hinderløype/lengde/onkel skrue/tarzanløype/60 m	Hanne Bjercke/Einar Tjøme
6 -9år	Sykkel hinderløype. Ta med hjelm og refleksvest.	Randi Myhr/Irena Svelle
10-13år	Sykkeltur. Ta med hjelm og refleksvest	Svein Jetlund

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



Aktiv	Sykkeltur. Ta med hjelm og refleksvest	
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 29.Mai: Oppvarming: Onkel Skrue		
3-5år	Balltog/ballregn/pest, dokter og ambulanse/tarzanløype/60 m	Gunhild Haave/Mari Elise Sveipe
6- 9år	Syssel hinderløype. Ta med hjelm og refleksvest.	Irena Svelle/Agnethe Skattebo
10-13år	Sykkeltur. Ta med hjelm og refleksvest.	Anders Holmen/ Wenche Løfsgaard
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: Nøttesamler		
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 12.juni: Oppvarming: Alle mine kyllinger		
3-5år	Posemonstersisten/onkel skrue/lengde/Tarzanløype/60 m	Marianne Paulsen Isum/Ida Hamilton
6 - 9år	Friddrett/Tarzanløype	Randi Myhr/Irena Svelle
10-13år	Orientering	Agnethe Skattebo/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		

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

- Lengde
- Høgde
- Liten ball
- Spyd
- Stafett
- Sykkel
- Rulleski

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



- Hopp
- Tarzanløype
- Lek med ball
- Stjernestafett
- Nøttesamler
- Stiv heks
- Troll og stein
- Posemonstersisten
- Alle mine kyllinger
- Nappe hale
- Troll og stein
- Hoppe tau
- Flaggleken
- Hoppestafett
- Hauk og due
- Haien kommer
- Ambulanse, pest og doktor
- Balltog
- Terningstafett
- 40 leken