

10 LEK: «REDNINGSSHEKS»

MÅL:

Å lære livredning og vannvett gjennom bevegelse, samarbeid og lek - uten at noen "vinner" eller "taper".

ANTALL:

8-25 barn

VARIGHET:

10-20 min

PLASS:

Gymsal, ute eller annet åpent område

SLIK FUNGERER LEKEN

1 VELG ÉN "FARE HEKS"

Dette er lederen i leken – akkurat som "heksa" i stiv heks.

Fare-heksa representerer vannfarer, som kulde, bølger, strøm og utrygge situasjoner.

Fare-heksa kan "fryse" andre ved å ta lett på skulderen.

2 RESTEN AV BARNA ER "BADERE"

De beveger seg rundt i området mens de forsøker å holde seg trygge.

Når fare-heksa tar på en bader, fryses de i en stilling som viser en farlig situasjon i vannet.

Eksempler på fryseposisjoner:

- Skli på glatt brygge
- Stupe uten å se etter
- Svømme for langt ut
- Fryse fordi vannet er kaldt
- Rop om hjelp (uten lyd)

Barna velger selv poseringen – oppmuntre til kreativitet!

3 FOR Å "REDDE" EN FROSSET BADER

I stedet for å løpe bort og berøre (som i vanlig sisten), må en annen bader utføre en redningshandling.

Redningshandlingene er enkle, tydelige og lærerike:

Mulige redningsmåter:

- Rope "Jeg henter hjelp!" og løpe til en "voksen"-markering (vegg/benk/kjegle).
- Mime at de rekker ut en gjenstand (tau, pinne, flyteobjekt).
- Gi et vannvett råd (f.eks. "Ikke stup her, du vet ikke dybden!").
- Ta partneren i hånden og "lede dem til trygg grunn".

Når redningen er utført, tines den frosne og er med igjen.

4 BYTT ROLLER JEVLIG

Fare-heksa byttes ut hver 2.-3. minutt slik at alle får prøve å representere "vannfarer".

FORSLAG TIL VARIASJONER

FARE-TEMA-RUNDER

Kjør 1-2 minutter per tema:

- **Strøm & bølger** – be barna løpe i bølgemønster
- **Kuldesjokk** – bevegelsene blir "sakte"
- **Båttrafikk** – innfør "båtsoner" barna må unngå

REDNINGSUTFORDRINGER

Når Fare-heksa fryser noen, roper du et ord:

- **«Tau!»** – de må mime kasteline-redning
- **«Vis veien!»** – de må vise trygg vei ut
- **«Stoppsignal!»** – de må gi råd

REDNING I PAR

To barn må samarbeide om å tine en frossen.