

# AKS Mellombasen

## gymplan

### Uke 1:

**Oppvarming:** Stiv heks  
**Aktiviteter:** Kanonball



### Uke 2:

**Oppvarming:** Bil, bølge, båt  
**Aktiviteter:** Rockering lek

Frilek/ønsker fra barna

### Uke 3:

**Oppvarming:** Nappe hale  
**Aktiviteter:** Hjørnefotball

### Uke 4:

**Oppvarming:** Såre rumpe  
**Aktiviteter:** Lavalek



### Uke 5:

**Oppvarming:** Doktorsisten  
**Aktiviteter:** Innebandy

### Uke 6:

**Oppvarming:** Kongen befaler  
**Aktiviteter:** Limbo

Frilek/ønsker fra barna

### Uke 7:

**Oppvarming:** Hauk og due  
**Aktiviteter:** Turn



# AKS Mellombasen

## gymplan

**Uke 8:**

**Oppvarming:** Rødt, grønt lys  
**Aktiviteter:** Rumpehjørnefotball

**Uke 9:**

**Oppvarming:** Haien kommer  
**Aktiviteter:** Stikkball

**Uke 10:**

**Oppvarming:** Blindebukk  
**Aktiviteter:** Slå på ring, bro bro brille, ta den ring

Frilek/ønsker fra barna

**Uke 11:**

**Oppvarming:** Hermegåsa  
**Aktiviteter:** Sirkelstasjoner

**Uke 12:**

**Oppvarming:** Kortstokkstafett  
**Aktiviteter:** «Drikkeleken»

**Uke 13:**

**Oppvarming:** Troll og stein  
**Aktiviteter:** Barna får stemme frem sin favoritt

