



# RØDT LYS

Rødt lys er en tradisjonslek som utfordrer konsentrasjon, reaksjonsevne og balanse. Det er en enkel aktivitet å organisere, som kan gjennomføres både ute og inne.

## ► UTSTYR:

Krever ikke noe utstyr men området bør avgrensnes

## ► PASSER FOR:

Alle elever på alle trinn



### FYSISK AKTIVITET I SKOLEN

Målet med FYSAK er økt fysisk aktivitet, varig bevegelsesglede og økt trivsel hos alle ungdomsskoleelever. Ressursbanken er støttet av Sparebankstiftelsen DNB



# GJENNOMFØRING

## ORGANISERING

Rødt lys gjennomføres på et avgrenset område, inne i hall/sal eller ute.

Elevene stiller opp på linje på enden av feltet eller salen. På motsatt side stiller en elev som er "rødt lys".

Det "røde lyset" snur ryggen til forsamlingen, og de beveger seg fremover mot vedkommende.

Når personen som er "rødt lys" ønsker det, teller han eller hun høyt "1-2-3", sier "Rødt lys" og snur seg. Da må ingen være i bevegelse.

De som er i bevegelse, er "ute" og må returnere til startlinja.

Den som kommer først frem til personen som er "rødt lys", overtar denne rollen i neste runde.

## VARIASJON

Rødt lys kan også gjennomføres på ski (uten staver) og skøyter, men er da også noe vanskeligere.



## FYSAK-MATERIELL

Fysak-aktiviteter og materiell for nedlasting på: [www.fysak.net](http://www.fysak.net)