

Innehållsförteckning

Namnlekar	sid	1
Lugna lekar	sid	3
Naturlekar	sid	5
Ramsor	sid	8
Kullekar	sid	9
Bollekar	sid	14
Gömmalekar	sid	17
Rörelselekar	sid	23

NAMNLEKAR



VÄNSTER HÖGER ELLER MITTEN

Alla står i en ring och en utses att starta i mitten. Han går fram till en person, pekar på honom och säger "vänster", "höger" eller "mitten".

Då måste personen säga rätt namn på den som är till höger, vänster eller den som frågar. Den som pekar räknar till fem. Den som inte hinner säga namnet i tid får byta plats med den i mitten. Blanda ringen efter en stund.

NAMNKEDJA

Alla står i en ring. En börjar med att säga sitt namn. Nästa person säger också det namnet plus sitt eget osv. Den som sitter sist ska alltså upprepa alla de andras namn.

HEJ JAG HETER...

Ligg på rygg i en stor ring och håll varandras händer. Någon sätter sig upp och säger sitt namn. Då sätter sig alla upp och säger hej. Fortsätt tills alla har sagt sitt namn.

DET HÄR ÄR MIN VÄN

Alla står i en ring och håller varandras händer. Var och en frågar vad kamraten heter på vänster sida om en. En börjar med att presentera sin kamrat. "Det här är min vän...". När man säger sin kamrats namn lyfter man kamratens hand upp i luften. Leken slutar när alla händer är uppe i luften.

KASTA BOLL

Stå i en ring. Ledaren i mitten. Ledaren kastar en boll till någon som får säga sitt namn. Alla säger sedan namnet högt och försöker komma ihåg det. Låt alla få bollen och säga sitt namn. Prova sedan att kasta bollen runt och de andra deltagarna säger namnet på den som fått bollen.

GÅ MOT NÅGON

Alla står i en ring och en startar med att säga någons namn och börjar samtidigt att gå mot den personen. Den ska i sin tur, innan den första hinner fram, säga ett nytt namn och börja gå mot den personen osv.

BYTA PLATS

Alla sitter ner. En börjar med att säga "Min plats var bra men.....plats var bättre". Sedan byter dessa plats och den som blev nämnd fortsätter.



SLÅ PÅ KNÄ

Alla står i en ring. En står i mitten med en rullad tidning i handen. Någon börjar med att säga ett namn och den som blev nämnd ska snabbt säga ett nytt namn innan den som står i mitten hinner att slå till den andre på knäna osv. Om han lyckas med att träffa honom innan han säger ett nytt namn så ska de byta plats. Innan han ställer sig på sin nya plats ska han säga ett nytt namn.

HÄXAN KOMMER

Någon utses till häxa. Alla rör sig runt häller om buller. Häxan ropar, "Häxan kommer". Då lägger sig alla ner på knä och blundar. Häxan kommer och lägger en filt över någon och säger, "Pomperipossa pomperipossa vem har jag gömt under min moss". Då får alla titta och gissa vem som ligger under filten. *Turas om att vara häxa.*

MYRORNA

Barnen leker att dom är myror och kryper omkring som dom själva vill. Det börjar att regna, då kryper myrorna ihop och gömmer huvudet, drar in armar och ben under sig. Ett stort löv faller ner och "gömmen" en myra. Nu slutar det att regna. Myrorna sticker fram sina huvuden och ser sig omkring. Vem har det stora lövet fallit på?

FLÄTAN

Alla står hand i hand i ring och gungar händerna fram och tillbaka till följande ramsa. "Nu ska vi fläta en riktig fläta, vem ska vi fläta i flätan in?" en får säga sitt namn och samtidigt släpper han händerna för att lägga armarna i kors innan han fattar tag igen. Så pågår det tills alla har sagt sitt namn. Då börjar alla lösa upp flätan genom att krypa under sin arm tills alla står med ryggen in mot mitten. Sen säger man "Nu har vi flätat en riktig fläta, nu har vi flätat alla in".

NAMNSTAFETT

Nu ska vi leka namnstafett det är så lätt när man gör rätt.

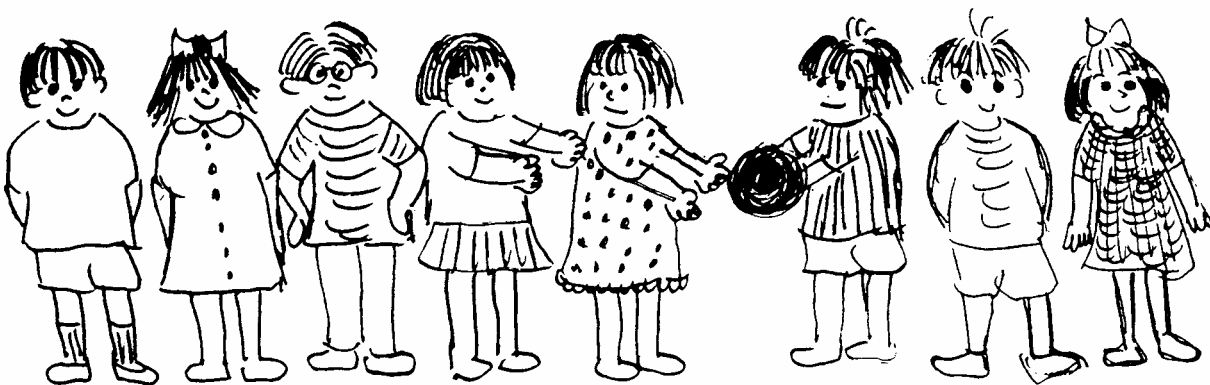
Jag heter Marie-Louise, vad heter du.

Man vänder sig till den som står bredvid och den får säga sitt namn. Håll takten genom att slå händerna på knäna. Fortsätt tills alla har sagt sitt namn.

DENNA STENEN DEN SKA VANDRA

Stå i ring. Skicka en sten eller något annat föremål runt. Samtidigt sjunger ni: Denna stenen den ska vandra från den ena till den andra låt den gå låt den gå, låt oss se vem stenen får.

Den som har stenen säger sitt namn.



LUGNA LEKAR



BERÄTTA EN HISTORIA 1

Sitt tillsammans. - En börjar att berätta en historia. Berättar några meningar eller några ord. T ex "Det var en gång ett högt, högt berg. Det var så högt att ..." varvid nästa fortsätter t ex: "... ingen människa någonsin hade satt sin fot på toppen..." nästa fortsätter: "... trodde man, men ..." osv.

BERÄTTA EN HISTORIA 2

Dela upp gruppen på 3-5 st. Ge varje grupp ett kuvert med 3-5 lappar som det står ett substantiv på. De får nu några minuter på sig för att hitta på en kort historia där alla orden ingår. Berätta för varandra. Börja med ett mindre antal ord och öka efter hand.

Variant 1

Samla alla ord i en hög där var och en hämtar sin lapp. Gruppering. Hitta på en historia. Berätta.

Variant 2

Blanda både substantiv, adjektiv och verb. Det kan bli svårare att få till en historia men det kan bli mer fantasifullt och roligt.

ORDFLÄTNING

Alla sitter i en ring. En börjar med att säga ett sammansatt ord. Nästa man måste säga ett nytt ord med sista delen först i ett nytt ord. T ex jaktvapen - vapenvård - vårdskola - skolbänk.

Den som inte klarar av det får en minuspoäng eller liknande. Nästa man i tur får börja med ett nytt ord eller fortsätta på det förra om han kan.

ORD

Varje lag får en uppsättning bokstäver upp-textade till skyltar. En bokstav per person. En ledare säger ett ord och de från varje lag som har dessa bokstäver ska rusa fram och ställa upp sig så att ordet bildas.

KNUTEN 1

Alla deltagare står i en stor ring med armarna utsträckta rakt fram. Gå sakta in mot ringens mitt *med slutna ögon*. Ta tag i två händer. Öppna ögonen! Ingen får släppa taget. Nu gäller det att reda ut knuten. Med gemensamma ansträngningar skall det bli en ring där alla håller varandra i händerna, utan att någon har släppt någons hand.

KNUTEN 2

Stå i en ring och håll varandras händer. Gå in mot mitten och trassla in er så mycket ni kan. Lös nu upp knuten igen. Utan att tala med varandra.

KNUTEN 3

Lös upp knuten utan att tala eller se.

ÅSNA

Ställ er i en ring, minst 10-12 st bör ni vara. En står i mitten. Denne skall peka på någon och säga: "kanin", "elefant" eller "palmträd". Efter att han sagt något av detta skall han snabbt räkna till fem. Den som har blivit pekad på skall nu tillsammans med de två närmast honom till höger och vänster, gestalta det pekaren sagt. (Man arbetar alltså tre och tre). Detta skall de göra innan pekaren räknat till fem. Lyckas de inte, så får den som blivit pekad på, oavsett vem som har felat, byta plats med pekaren. Ex: ropar pekaren "kanin", skall den han pekar på hålla upp framtassarna samt idissla som en kanin. De på båda sidorna om honom skall hålla var sitt pekfinger vid hans huvud som öron. Ropar han "elefant", skall den utpekade knyta händerna och hålla dem ihop framför näsan som en snabel. De bredvid honom skall nu hålla upp handflatan vid huvudet som elefantöron. Vid "palmträd" skall alla tre hålla händerna ovanför huvudet och svaja fram och tillbaka som palmträd.

Variation: Man kan när man lekt ett tag införa flera djur.

MINUTLEKEN

Alla ställer sig upp vid väggen eller bara står upp. Alla händer på ryggen. På given signal från ledaren börjar alla räkna eller hur man gör för att hålla reda på hur lång en minut är. När man anser att en minut har gått tar man ett steg framåt eller sätter sig ner. Den som är närmast de sextio sekunderna är duktigast.



ME SWITCH (JAG BYTER)

Två stycken tävlar mot varandra och leken liknar lite "Sten, sax och påse". De finns tre tecken som man kan göra.

- 1 Båda händerna pekande mot ögonbrynen i en vinkel.
- 2 Ena handen pekande uppåt och den andre pekande på den första armens armbåge.
- 3 Båda händerna korsade framför bröstet.

En börjar som utmanare och säger "Me switch". På "switch" ska båda inta någon av positionerna. Om de gör samma tecken så erhåller den som sa "Me switch" ett poäng. Sedan är det den andres tur som säger "Me switch" osv. Först till tre poäng vinner matchen.

Leken blir roligast när den sker i ett snabbt tempo.

MÄSTER

Denna rytmlek går till så att man i rytm slår på 1 knäet 2 egna handflator 3 grannarnas till höger och vänster utsträcka handflator. (eller upp i luften) Osv. Alla står i ring. En utses att vara Mäster. Han börjar genom att t ex säga "Mäster till Tre" med taktslagen så som versalerna visar. (Tretakt). Det gäller då för trean att snabbt svara utan att rytmen rubbas t ex "Tre till ... (Fem)". Den som gör fel blir utslagen och till sist blir det bara en kvar som blir Mäster i nästa omgång. Så här kan det låta;

Mäster till två. Två till fyra. Fyra till ett. Ett till Mäster. Mäster till ett. Ett till två...

NATURLEKAR

ANVÄND ALLA SINNEN

Hur gruppen blir tyst och koncentrerad

Ett bra sätt att få gruppen tyst är att be barnen räkna sina andetag medan du tar tiden. Deltagarna upptäcker ofta själva hur tyst det blev i gruppen.

Lyssna

Låt gärna deltagarna blunda när du gör olika "lyssningsövningar". Några tips:

- * Från vilket håll blåser vinden?
- * Lyssna när regnet droppar mot regnkappan.
- * Hur många olika fågelläten hör du?
- * Försök härma något.

Låt barnen gå ut och sätta sig för sig själva i tre minuter. Uppmana dem att lyssna efter ljud, som kommer från människor eller natur, ljud som är långt borta, nära... Detta kan kombineras med att barnen beskriver vad de sett eller hört i dikter. Vid återsamlingen får barnen läsa upp sina dikter.



Lukta

Hur luktar mossa? Låt barnen blunda och lukta på något du har i handen och sedan berätta vilka associationer de får.

Ge barnen i uppgift att leta upp samma doft någon annanstans i naturen. Låt barnen beskriva: Hur luktar våren? Hur luktar hösten? Hur luktar olika svampar?

Blunda och känn

Eleverna arbetar parvis. En blundar eller har en bindel för ögonen. Den andra leder sin kamrat runt i naturen och låter denne så småningom känna på något naturföremål. Därefter går de tillbaka till utgångspunkten. Nu skall den som blundat försöka leta reda på den sak han/hon känt på.

Gissa och hämta

Eleverna står i en ring. En elev hämtar något i naturen. De visar det inte utan skickar det bakom ryggen. Varje elev som föremålet passerar säger en mening om det och försöker gissa vad det är. Den som gissar rätt hämtar ett nytt föremål.

Naturfotografer

Barnen arbetar parvis. En är fotograf och den andra är kamera. Kameran blundar utom vid själva fotograferingen. Fotografen leder "kameran" till ett motiv, som "kameran" registrerar under en minut, eller kortare tid.

Efteråt berättar alla kameror vad de fotograferat och alla fotografer motiverar sitt val av motiv. Övningen kan efterarbetas inne genom att "fotograf" och "kamera" målar och beskriver sitt motiv.

NATURTAVLA

Eleverna får parvis eller i små grupper i uppgift att söka naturföremål t ex: något gult, något svart, något rött osv, något runt, något platt, något krokigt, något vasst osv, något som börjar på en viss bokstav, något som börjar på bokstäverna i ett visst ord.

Efter en bestämd tid sker samling och redovisning av uppgiften. Eleverna ordnar en naturtavla av alla föremål.

HÄMTA LÖSEN

Eleverna får till uppgift att inom ett begränsat område "hämta lösen" för ett bestämt ord t ex "skola". De ska då samla naturföremål med samma begynnelsebokstav som bokstäverna i ordet "skola". Smörblomma, kotte, ormbunke, löv, aspblad. Återsamling på visselsignal.

VAD TOG JAG BORT

5-6 naturföremål läggs i en med pinnar markerad ruta eller på en bricka. Eleverna som står runt får vända sig om och läraren tar under tiden bort ett föremål. Eleverna vänder sig mot rutan igen och skall nu upptäcka vad som fattas.

Den som först kommer tillbaka med samma slags föremål som tagit bort har vunnit.

MINIATYRREVIR

Barnen delas upp i grupper och får studera det "miniatyrrevir", som ledaren byggt. Reviret är en ruta, markerad med pinnar, och i denna ruta finns ex olika blad, en sten, ett par pinnar, några kottar. 5-6 föremål brukar vara lagom. När barnen iakttagit reviret ett par minuter, får varje grupp på förut angiven plats bygga ett likadant revir. Placera grupperna en bit ifrån varandra, så att de inte ser varandras revir.

Kommentar

När reviren är klara, diskutera tillsammans med gruppen om vad som finns i reviren, var de letade, var de hittade växterna och varför fanns de just där. Vad kan de heta? Utifrån denna lek kan du göra många olika varianter.

LJUDLEKEN

Var och en får ta sig igenom ett skogsparti ensam och gå mot t ex ett visselpipeljud som hörs var 15 sekund.



FINN ANDRA HALVAN

Bilder av djur klippta ur kartong, delas i två delar. Den ena delen göms inom ett lek-område och andra halvan delas ut till eleverna. Det gäller sedan att finna motsvarande bit och passa ihop delarna.

UPPMÄRKSAMHETSSTIG

Gå enskilt i en snitslad bana utefter vilken det finns olika föremål som ej hör hemma i naturen. Vid målet skall eleven försöka minnas vad de sett.



BLINDBOCK MED KOTTAR

Eleverna bildar ring med handfattning. Två stycken utses till blindbockar och får sina ögon förbundna. Inuti ringen läggs 20 kottar. På signal börjar blindbockarna plocka. Vem får flest?



VAD HAR DU I HANDEN?

En stor ring, alla har händerna på ryggen. Ledaren går runt och lägger ett naturföremål i var och ens hand. Försök ha olika föremål för var och en.

Deltagarna skall sedan en och en tala om för sina kamrater hur det känns som han/hon har i handen. Gruppen skall försöka gissa vad det är. Därefter visas föremålet.

Kommentar

En känselövning som passar alla åldrar. En lek där alla någon gång får vara i centrum, bra för blyga och tillbakadragna barn och vuxna. Man får använda känsel och fantasi och försöka uttrycka sig så att andra förstår.

KÄNN I PÅSE

Plocka några naturföremål och lägg dem i en tygpåse. Låt barnen en efter en få sticka ner handen i påsen och försöka känna vad den innehåller. När alla barn känt efter, skall de hämta vad de tror de kände i påsen. Visa sedan påsens innehåll och jämför.



Kommentar

En lek som tränar upp känseln. Kan varieras på många sätt. Med yngre barn räcker det kanske med att ha ett föremål i påsen.

Variant:

Lägg 2 exemplar av varje naturföremål i en påse. Låt deltagarna ta ett föremål ur påsen. Genom att beskriva vad de känner ska de försöka hitta den i gruppen som fått samma föremål.

REBUSLEKEN

Barnen får till uppgift att hämta tre föremål var. Ett som är hårt, ett som är mjukt och ett som de tycker är vackert. Var och en får berätta vad de hittat.

Kommentar

Prata om färger och former. Hur känns föremålet? Luktas det något. Hur smakar det? *Smaka med urskiljning!*

Med större barn kan man variera leken genom att de får hämta föremål vars begynnelsebokstav blir ett angivet ord, expv sitt eget namn. Passande lek under en förflyttningssträcka.

MEMORY I RING

Alla sitter i en ring och det måste vara jämnt antal. En ledare går runt till var och en och viskar t ex ett djurnamn. Två stycken får alltid samma namn. Sedan utses en att börja. Han går fram till en och frågar vad han "heter". Sedan ska han försöka att gissa vem som kan vara hans partner. Han frågar då ytterligare en person om han är "partnern". Om det är rätt så får paret gå åt sidan. Är det fel så ska den som fick frågan först (och avslöjade sitt namn) byta plats med den som stod i ringen och frågade osv. Efter en stund så blir det mer och mer klart vilka par som hör ihop och det blir färre och färre kvar.



RAMSOR

Ramsor används till att få ut den som är "dunkare", brännare", "kullare" m m. Deltagarna ställs i en ring med högra foten inåt så att det bildas en stjärna. Den som räknar pekar för varje ord på en deltagare. Den som träffas av sista ordet är "ute" och den som är sist kvar blir "kullare". Ramsorna är oftast gamla som gått i arv.

Ole dole doff
kinke lane koff
koffe bane binke bane
ole dole doff.

Sömn och vaka
hunger törst
du är den som
börjar först.



Gubben stod på stegen
ramla han i degen
degen jäste
gubben fräste
Adam, Eva ut.

Gubben gran gick till stan
köpte snus för en lus
kokte soppa på en loppa
det var gubbens
Bästa soppa.

Apala misala misinka
meso
sebedei sebedo
extra lava Kajsa Sara
häck väck vällingsäck
ut med dig.

App lapp sa att du slapp
sitta i fars gamla ruttna hatt
i förrgår natt
när den sprack
så det sa smack.

Essike dessike
luntan tuntan
simili maka
kuckeli kaka
ärtan pärtan
piff paff puff.



Lisa Dal
gick på bal
i sin röda sidenschal
Hon var hej
hon var lej
ville gärna gifta sej.



Äppel päppel pirum parum
kråkan satt på tallekvist
hon sa ett, hon sa tu,
ute skall du vara nu.

Rapa gapa
stå och lata
innan du iväg får
knata.

KULLEKAR



CIRKELKULL

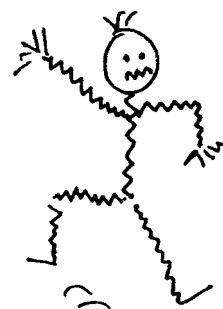
Gör en cirkel (av rep). En person står utanför ringen och skall pricka benen på någon i ringen med en mjuk boll. Den som blir träffad får hjälpa den som står utanför.

HÄRMKULL

Kullaren ger den kullade en rörelse (grimas, ljud) och han blir inte fri förrän någon kommer och härmar honom.

EL-KULL

Kullaren ger en "STÖT" till den kullade som rycker i kroppen och hoppar runt tills någon räddar honom genom att stryka händerna efter kroppen.



HÖKENS VINGAR

Två bolinjer. En "hök" emellan dessa. "Höken" ropar.

Kom under hökens vingar.

Barnen frågar: vilken färg

Höken bestämmer t ex gult. - Den som har något gult går fritt över salen om den håller i det gula. De andra måste springa till andra sidan för att inte bli tagna. De som blir kullade blir hökar.

HUR MYCKET ÄR KLOCKAN

Samma uppställning som ovan.

Barnen: Hur mycket är klockan.

Kullaren: Klockan är ex 10.

Barnen: 10 steg fram

Barnen frågar igen och kullaren svarar.

Vid lunchdags måste alla springa till andra sidan. De som blir kullade hjälper till att kulla.



KATTEN JAGAR SIN SVANS

8-15 st ställer sig bakom varandra med armarna runt midjan på den som står framför. Den siste (svansen) har ett snöre nedstoppat i byxorna sen gäller det för katten att få tag i sin svans.

AMBULANSKULL

Den som blir kullad ligger ned på rygg. 4 st kamrater räddar den "skadade" genom att leka ambulans och bära iväg kompisens till sjukhuset, (en förutbestämd plats) där den sjuke genast blir frisk och kan delta i leken igen.

De fyra som är ambulans får ej bli kullade. Här gäller det att ställa upp för varandra.

KONUNG OCH KONUNGASÖNER

En av deltagarna utses till konung och placeras på en tron vid ena kortsidan. Konungasöner vid andra kortsidan kommer överens om vilket yrke de sysslat med i främmande land. Detta skall de inför konungen visa genom någon typisk rörelse.

De går så fram till konungen som hälsar dem och säger: "Goddag mina konungasöner, var har Ni varit idag?" Någon av sönerna svarar då t ex: "I Berlin."

"Vad har Ni gjort där?" På den frågan svarar sönerna genom att visa rörelsen. Konungen försöker gissa, och så snart han gissat rätt springer konungasönerna tillbaka till sitt bo.

Den som blir kullad av konungen får nästa gång hjälpa till att jaga. Den som klarat sig längst blir ny konung.

SISTA PARET UT

Eleverna står två och två i rad. Framför raden står "Udden". När denne ropar "sista paret ut" ska de två sista springa på var sin sida om raden och försöka ställa sig först hand i hand utan att "Udden" kan fånga dem.

Tas någon till fånga blir han ny "Udd".

TRÄDHÖK

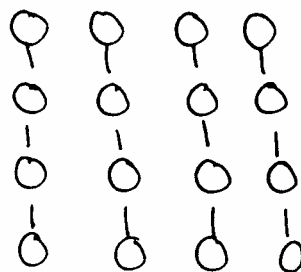
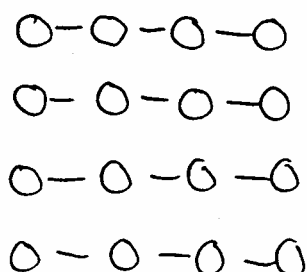
Alla deltagare, utom en - "trädhöken" - tar var sitt träd inom ett begränsat område. Alla skall vid signal byta träd med varandra. Trädhöken skall då försöka hinna före till ett bytesträd. Ingen får vända tillbaka. Den, som nu blir utan, blir ny trädhök och försöker hinna före i nästa omgång.

MURA IN

Eleverna rör sig fritt i skogen. Läraren ropar ut namnet på en elev. Denne springer undan de övriga, som med händerna på ryggen ska försöka tränga in den flyende mellan sig. När en "murats in" ropas ett nytt namn. En stor klass kan med fördel delas i två grupper som bandas eller skiljs av en gräns. Läraren ropar då två namn.

SNU

Det här är en katt och råttalek. Alla deltagarna utom två (katten och råttan) ställer sig i rader och håller varandra i händerna. Katten och råttan får bara springa mellan raderna under armarna el dyl. De i raderna skall hjälpa råttan genom att alla vänder samtidigt ett kvarts varv åt samma håll, och på så vis stänger vägen för katten. För att det skall gå bra bör någon styra vändningen med ropet "Snu".



○
KATT

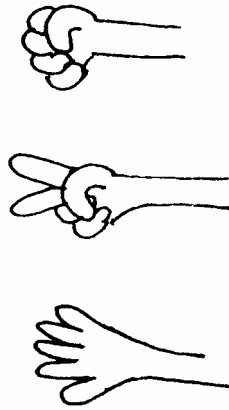
○
RÄTTA

RYMMARE OCH FASTTAGARE

Markera ett fångelse och ett rymmarnäste på lekytan. En av eleverna är fasttagare - de övriga är rymmare. Så länge rymmarna är i sitt näste är de säkra. När fasttagaren kullat en rymmare, förs denne till fångelset. Så snart rymmaren placeras där kan han fritagas av de övriga rymmarna. För att göra detta måste en rymmare ta sig till fångelset utan att kullas. Då en rymmare rör vid en fånge blir denne fri.

STEN, SAX OCH PÅSEKULL

En mycket rolig gruppvariant är att två lag ställer sig mitt emot varandra på var sin sida om en linje. Innan dess har man i laget bestämt sig för något av de tre tecknen. En domare räknar till tre och då visar alla sitt tecken. Om det då är olika ska det lag som "slår" det andra jaga det laget och försöka kulla så många som möjligt innan de hinner till sitt bo. De som blir kullade måste gå över till det andra laget. På det sättet kommer troligtvis leken att pågå mycket länge innan ett lag är helt borta.



STEN, SAX OCH PÅSE 2

Det här är en mer fantasifull version. Idén är densamma. Man har att välja mellan 3 personer.

- 1 Jätte - Alla gör sig så stora som möjligt och ropar "jättar" med hög röst.
- 2 Älvor - Alla gör sig så små och tunna som möjligt och viskar "älvor".
- 3 Trollkarlar - Alla ställer sig upp med utsträckta händer och säger "Hokus Pokus".

Jätte dominerar över älvan. Älvan kan mästra över trollkarlen och trollkarlen bestämmer över jätten. Se för övrigt förra versionen.

MYGGOR

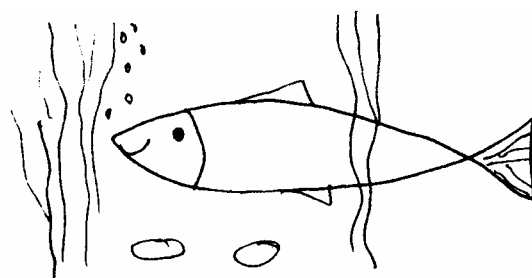
Var och en har tre klädnypor och de ska försöka att sätta dem på de andras kläder. Man får även ta bort klädnypor som andra har satt på en själv och sätta på andra. Vinnare är den som har minst klädnypor på sig eller i handen när leken avblåses.

BROR KOM OCH HJÄLP!

En elev utses till jägare. Jägaren försöker kulla de övriga. Dessa kan undgå att bli kullade genom att fatta en kamrat i handen. Jägaren har rätt att räkna ut paret till 5, varefter de både måste skiljas och söka nya medhjälpare. Den som blir kullad är ny kullare.

GAMMELGÄDDAN

"Gammelgäddan" står i mitten och runt omkring i sina bon står deltagarna uppdelade i grupper med fisknamn. "Gammelgäddan" ropar t ex: "Alla abborrar ut och simma, alla torsk ut och simma" osv tills alla är ute ur sina bon. Plötsligt ropar han "gäddan kommer", då springer gäddan och försöker kulla så många fiskar som möjligt innan de hinner in i sina bon igen. De som blir kullade får nästa gång hjälpa "gäddan". Den sist kullade blir gädda nästa gång.



FÖTTERNA UPP-KULL

Eleverna rör sig fritt inom lekområdet. Flera jägare försöker kulla de övriga, som kan undgå att bli kullade om de på något sätt håller fötterna ovan marken: de kan sitta med fötterna lyftade, de kan stå på händer etc.

Varianter:

1 Sittkull: i denna lek är en deltagare som intar kors sittande ställning fri.

2 Hängkull: den deltagare som hänger i ett träd är fri.

3 Höjdkull: deltagarna väljer var sin plats i ett träd, på en sten e d. En jägare utses. Deltagarna kommer genom tecken sinsemellan parvis överens om att byta plats. När de byter har jägaren rätt att kulla och på så vis få en ny plats.

Gåkull: Förflyttning får endast ske gående på olika sätt.

Kramkull: Man kan rädda sig genom att hålla i eller krama en kamrat.

Krosskull: Man hjälper den som blir jagad genom att springa mellan jägaren och den jagade. Jägaren måste då försöka kulla den som sprang i mellan.

Tunnelkull: Den som blir kullad måste stå med benen isär och kan delta igen när någon kamrat krupit genom tunneln.

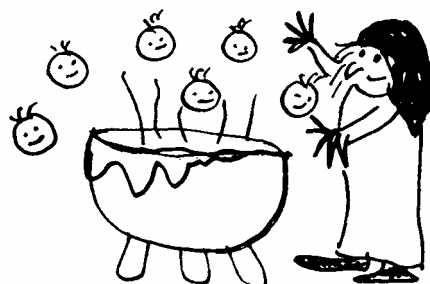
Kedjekull: De som blir kullade bildar en kedja genom att hålla i varandras händer och fortsätter jakten på så sätt.

TROLLMOR KOKAR GRÖT

Alla sitter på huk i en ring och föreställer gryta.

Rör i grytan samtidigt som alla säger bubbel, bubbel...

Bubblen stegrar och när kullaren ropar bubbel, kokar grytan över och alla blir bubblor som flyger iväg, kullaren skall då springa efter och sticka hål på bubblorna.



PEPPARKAKSGUBBAR 1

Två och två i armkrok. Två personer är udda. Den ene jagar den andra. Den som jagas skall kroka i någon av de stillastående. Den som står på andra sidan måste då springa och blir den som jagas. Om den jagande får tag på den han jagar, skiftar de uppgift - den jagade jagar alltså.

HJÄLPSISTA

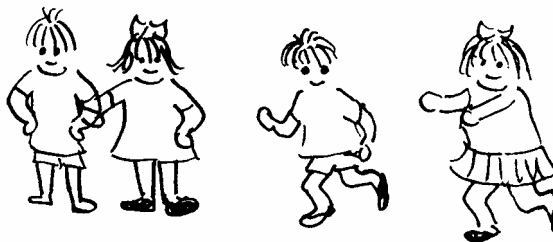
SISTA är ett vanligt namn på tafatt-lekar. I den här leken kan den som blir jagad bli fri genom att det kommer någon och tar honom i handen. Det här är en utmärkt lek på skridskor.

PEPPARKAKSGUBBAR 2

Alla ställer upp parvis i en cirkel men nu ska paren ställa upp så att den ene står bakom den andre och håller händerna på dennes axlar. En jägare och en jagad utses och den jagade kan undkomma genom att ställa sig framför något par och backa bakåt. Då måste den som stod bakom springa iväg för att undkomma jägaren. Ev kan man ha som regel att den som jagar enbart kan kulla den andre inuti ringen dvs så länge den jagade är utanför så är han säker.

KOM OCH HJÄLP

Alla rör sig fritt på ett begränsat område med ett föremål som balanseras på huvudet. Om det faller av är man "frusen" till dess att en kamrat har lyckats lägga tillbaka det på den frusnes huvud utan att tappa sitt egna föremål.



DET HÄR ÄR MITT HUS

En utses till "husköpare" och en annan till polis. Alla andra står på golvet i utritade små cirklar som föreställer hus. Husköparen far omkring och köper hus utan lov. Han springer fram till ett hus och säger "Det här är mitt hus". Då måste den tidigare hyresgästen flytta och kan springa fram till ett nytt hus och säga samma sak. Hela tiden jagas de av en polis som försöker sätta fast husköparna. Om polisen får tag i den som för tillfället är husköpare byter polis och husköpare roller.

JAGA MIG MEN AKTA DIG

Två lag bildas och i varje lag får deltagarna ett nummer från ett och uppåt. Lagen står på var kortsida av ett större fält. Förste man i lag ett går fram till det andra laget och ställer ca 2 meter framför. Han säger t ex "Kom och ta mig nummer fyra". Då ska fyran i lag två försöka att få tag på ettan men måste samtidigt akta sig för tvåan ifrån lag ett som nu också starta för att få tag på fyran. Den som lyckas kulla någon skaffar sitt lag ett poäng.

AMÖBORNA

Två stycken krockar arm och sedan ska de två jaga de övriga för att försöka få tag på någon. När de har klarat av det så ska den de fångat också krocka tag så att de blir tre stycken som nu fortsätter jakten. När de är fyra stycken så ska de dela på sig till två nya par som var för sig upptar jakten osv. Den som blir kvar ensam till sist får väl anse sig som vinnare.

DROTTNINGEN UTAN LAND

Rita en stor cirkel. Sedan ställer sig alla runt om cirkeln och var och en ritas i sin tur ett litet land på lagom avstånd från de andras.

Drottningen har inget land. Hon börjar istället att springa runt om barnen och kullar en efter en i ryggen. Så fort någon blivit kullad springer denna ut ur cirkeln och springer efter drottningen. När alla barnen springer efter drottningen springs det ett extra varv och sedan ropar drottning: - Alla till sitt land!

Då springer alla tillbaka till cirkeln och försöker hitta ett ledigt land. Den som blir utan blir den nye regenten.

KINESISKA MUREN

Två parallella streck dras på golvet eller marken med ca 2 meters mellanrum. En eller två stycken står på muren och försöker förhindra att någon tar sig över. Om de lyckas att få tag på någon på väg över muren så måste denne hjälpa till i fortsättningen att fånga. Till slut blir det fler och fler som står på muren och svårare att ta sig över.

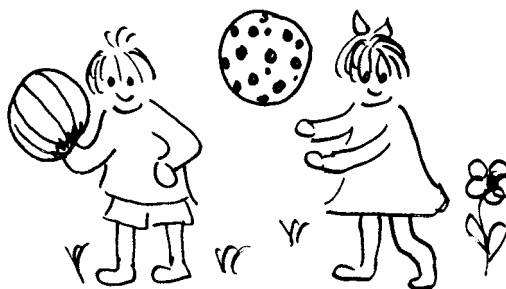
MYSTISKA SIFFRAN

Alla står i ring utom två eller tre stycken som utses att sitta mitt i ringen från början. Dessa bestämmer sig för en siffra som de håller hemlig för de andra. De andra går taktfast runt i ringen samtidigt som de gemensamt och högt räknar de steg de tar. När de kommer till den mystiska siffran springer mittenpersonerna upp och försöker att fånga så många som möjligt innan de hinner till närmsta vägg. De som blir fångade får sätta sig i mitten och hjälpa till nästa gång när man rusar fram på ett nytt mystiskt tal.

PLÅSTERKULL

En utses till jägare och försöker kulla de andra. När han kullat en person på t ex ena knät måste personen hålla en hand för "såret". Efter andra kullningen gör man likadant med andra handen. Efter tredje kullningen är man utslagen.

BOLLEKAR



BRÄNNBOLL MED PASS

Fyra bon placeras ut i en stor fyrkant. Utelaget sprider ut sig för bästa täckning av bollen som slås ut av innelagets första man. Använd slagträ eller kasta. Slagmannen ska sedan försöka springa runt hela banan under tiden som utelaget kastar bollen mellan alla sina lagspelare. När siste man har fått bollen ropar han "bränd". Om då löparen befinner sig ute på banan och inte i något bo så är han bränd. Utelaget får en poäng. Byt vid tre poäng för utelaget. (Lyra = en poäng).

ALLA PÅ LED

En stor spelplan bestäms. Vid ena kortlinjen står innelaget på led. Utelaget är utspritt på fältet. Förste man i innelaget kastar iväg (alternativt slår med bollträ) bollen så att bollen landar inom spelområdet. Så fort han har gjort det springer han så många varv runt det egna ledet som han hinner. Alla räknar högt. Utelaget försöker få tag på bollen och den som först får fatt på den ställer sig med alla de andra på led efter sig och skickar bollen över huvudet bakåt till siste man. När han får tag på den ropar han "stopp". Antalet varv för innelagets kastare skrivs upp. Näste man kastar osv. Byt när alla har kastat var sin gång i innelaget.

SPRING – STOPP

Alla står i en ring. En startar med att kasta en boll medsols runt i ringen samtidigt som han säger SPRING. Då ska två st som står på hans högra sida springa motsols utanför ringen och försöka hinna med så många varv som möjligt medan bollen går runt. När den kommer fram till den som började kasta ropar denne STOPP. De som springer måste då stanna. Man kollar hur många varv de hann. De går sedan in i ringen och två nya får springa.

HET POTATIS

Alla står i ring och skickar en boll (het potatis) från den ene till den andre. En står en bit ifrån utan att kunna se ringen och räknar tyst till 10 då han ropar "Het potatis". Den som håller i potatisen åker ut och får hjälpa till att ropa.



KINESISK ÖRFIL

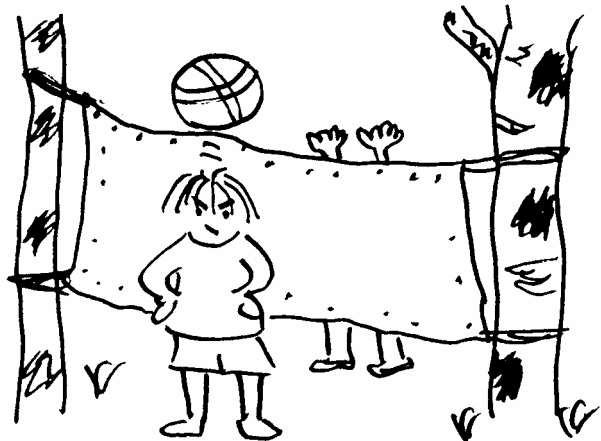
Alla står i ring och kastar mellan sig en boll eller ärtpåse. När någon har fått bollen kastad till sig ska de som står närmast honom på höger sida sätta upp sin hand för det öra som är närmast mot bollfångaren. Alltså den som står till höger om bollfångaren sätter upp sin vänstra hand för sitt vänstra öra och den som står på vänstra sidan sätter upp höger hand för sitt högra öra. Gör de rätt så fortsätter man att kasta fram och tillbaka i cirkeln men om man gör fel genom att t ex sätta upp fel hand så får man sätta sig ner. En deltagare som sitter ner räknas inte med mer, varför de som står i tur närmast bollen måste sätta upp sin hand för örat när någon längre bort fångar bollen osv. Ju färre som finns kvar desto svårare blir det. De två som är kvar till sist har vunnit.

HALLI HALLÅ

Alla ställer sig på rad vända mot en utsedd person som står framför de andra. Han tänker på ett ord. Han kastar en tennisboll eller liknande till den förste i raden och säger t ex "Jag tänker på en stad som börjar på K". När den som fick bollen kastar tillbaka den gissar han namnet på en stad. Bollen kastas vidare till nästa person samtidigt som en ny bokstav från ordet avslöjas (behöver inte vara bokstäver i ordning). Bollen kastas tillbaka med en gissning osv. När gissningen till slut är rätt kastar den som stod framför de andra bollen så hårt som möjligt i marken, ropar "Halli hallå låt bollen gå" och springer sedan iväg. När den som gissade rätt har fått tag på bollen efter studsens ropar han STOPP varpå den som sprang iväg måste stanna. Sedan får den som har bollen ta tre så långa steg som möjligt samt spotta en gång. Där det landade får han sedan stå när han ska kasta bollen. Den jagade ska sträcka ut sina armar och forma en stor ring framför sig. Om bollen kastas i ringen får den som kastade i nästa omgång stå framför de andra.

BOLL ÖVER SKYNKE

I den här leken gäller det att kunna spänna upp en ganska stor presenning, tältbotten eller liknande som ett stort nät. De båda lagen kan alltså inte se varandra och det gäller att kasta över bollen till andra sidan utan att laget där kan fånga bollen i lyra. Ett poäng alltså varje gång bollen går ner på motståndarsidans golv. Det är tillåtet att hålla i bollen men givetvis kan man spela detta som volleyboll.



OMKÖRNING

Alla står i ring och numreras ett, två, ett, två så att varannan ingår i lag ett och varannan i ringen ingår i lag två. En boll startar inom lag ett och skickas medsols runt inom det egna laget. Samtidigt startar mitt emot en boll inom lag två som också skickas medsols. Det gäller att få bollen inom det egna laget att köra förbi den andra bollen. En bra story är "Två rymdskepp" som jagar varandra.

BOLLSTÅ

En utses att vara förste jagare. Någon annan tar bollen och slår den så hårt som möjligt i marken, sedan springer han och alla andra så fort som möjligt åt alla håll tills förste jagaren får fatt på bollen, Han ropar då "bollstå" och då måste alla stanna. Jagaren får sedan ta tre steg åt valfritt håll och sedan försöker han kasta bollen så att han träffar någon. Den som blir träffad försöker så fort som möjligt få tag på bollen och ropa "bollstå". Om kastaren missar får alla röra sig fritt tills han ropar "bollstå" igen.

LAGET RUNT

Alla står i en stor ring utom en som står i mitten med en boll i handen. Den som har bollen går omkring och ger plötsligt bollen till någon. Den som får bollen ska då genast skicka bollen åt höger medan den som står vänster om den som fick bollen ska springa ett varv runt utsidan av ringen åt motsatta hållet. Om han hinner tillbaka till sitt håll så att han kan ta emot bollen får den som stod i ringen försöka en gång till.

LUFT, JORD OCH VATTEN

Alla sitter i en ring, en startar med att kasta en boll till någon annan och samtidigt säga LUFT (jord eller vatten). Därefter börjar han räkna till tio så fort som möjligt. Den som fångade bollen måste innan han kommer till tio nämna ett djur som lever i LUFTEN. Hinner han inte, säger ett felaktigt djur eller ett djurnamn som har blivit nämnt förut är han ute. Lyckas han, kastar han bollen vidare.

BOLLSISTA

Alla har var sitt bo och den som jagar har en boll. På ordena "Byt bon" ska alla ut från sina bon och byta med någon annan. Den som då blir träffad av bollen blir ny jägare.

GRIS

Alla står i en stor ring och boll kastas från var och en runt i ringen. Första gången man missar att ta emot bollen får man bokstaven G, nästa gång bokstaven R osv. Den som missat fyra gånger är GRIS.

KONCENTRATIONSBOLL

Alla står i en ring. **Kasta** en boll till någon samtidigt som du säger namnet på den som ska ha bollen. När man ser att det går bra lägger man till en fotboll som man bara får **sparka** till varandra samtidigt med kastbollen. När det går bra lägger man till en boll som man **studsar** till varandra. Man kan också bara kasta olika bollar till varandra, med olika **tyngd - storlek**.

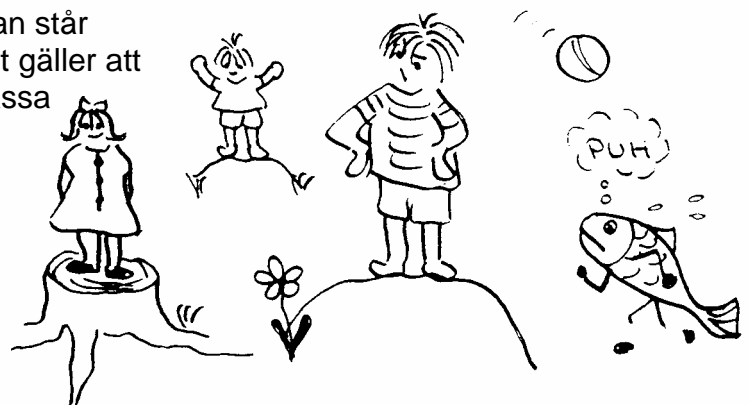


GRÄNSBRÄNNBOLL

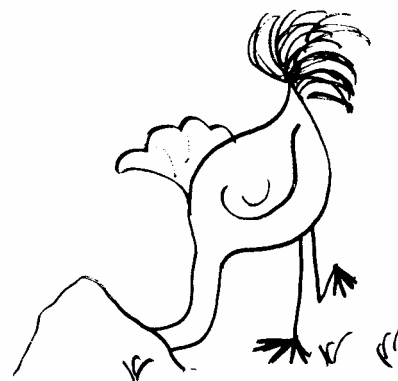
Lokalen delas i fyra lika stora fält genom att dra tre parallella linjer på tvären i rummet. Två lag bildas som ställer sig på var sin sida om mittenlinjen. En i varje lag går över till andra sidan om den yttre linjen (bakom motståndarna). Ett lag startar med bollen och försöker kasta bollen så att någon i motståndarlaget blir bränd. Normalt sett gillas inte träffar på huvudet eller händerna. Om någon blir träffad ska han lämna planhalvan och gå över till plandelen bakom motståndarna. Det är nämligen tillåtet att kasta från båda hållen när man försöker bränna någon. Det är dock bara spelarna på innerfälten som ska brännas. De andra har ju redan blivit brända. Det lag vinner som först eliminerat alla motspelare i innerfältet.

HARPUNERING

En utses till fisk och får springa (simma) fritt överallt. De övriga är harpunfiskare och ställer sig på var sitt skär dvs var och en väljer ut en plats där han står kvar hela tiden. Harpunen är en boll och det gäller att träffa fisken. Bäst lyckas man genom att passa bollen mellan sig.



GÖMMALEKAR



KURRAGÖMMA MED SPÅR

Klassen delas i lämpligt antal grupper. Varje grupp får en bunt med ca 25 kartongbitar ungefär 1 dm² stora. Varje grupp har sin färg. En i varje grupp ska gömma sig. Han får kartongbunten, springer in i skogen och markerar sin väg med en tappad kartongbit för vart 5:e steg. När lapparna har tagit slut måste han gömma sig högst 15 steg från sista märket. Han får inte korsa sitt eget spår. De övriga i gruppen startar på bestämd signal efter rymmaren, söker rätt på honom, återvänder i spåret och samlar upp lapparna, varefter leken göres om med en ny rymmare.

Alla grupper leker samtidigt, olikfärgade spår får gärna korsa varandra.

MINIATYRLANDSKAP

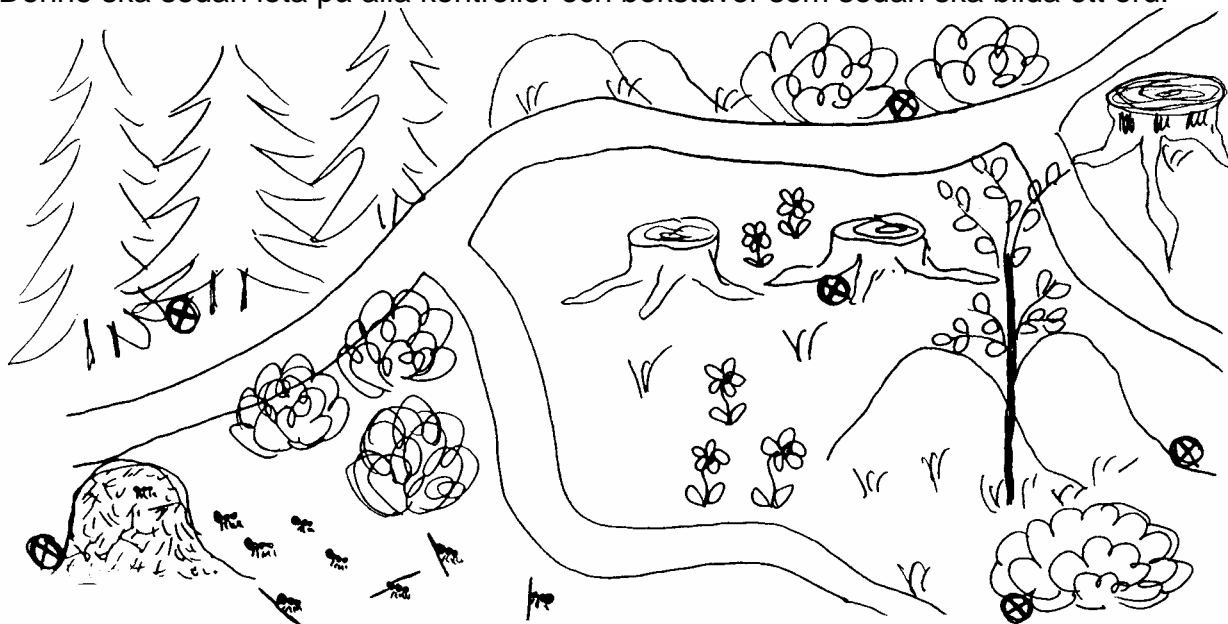
Bygg upp ett miniatyrlandskap av platsen du är på. Försök att få med så mycket detaljer som möjligt. Bygg materialet av pinnar, löv, gräs och stenar m m använd fantasin. När landskapet är klart pekar du ut platser på lilla landskapet och eleverna får peka ut den platsen i verkligheten eller tvärtom. Du kan också gömma skatter i området. Peka ut var skatterna är gömda på lilla landskapet, sen gäller det att välja rätt i det stora.

RITA EGEN KARTA

Alla ritar sin egen karta över området de befinner sig på. Hitta på egna karttecken och rita med så mycket detaljer som möjligt. Markera sedan på kartan var du gömt en skatt. Byt sedan karta med någon och sök upp skatten på den andres karta. Låt skatten ligga kvar men rapportera vad du hittade. Byt karta igen.

Alt 2

Markera fler kontroller på kartan placera ut bokstäver vid varje kontroll. Byt karta med någon. Denne ska sedan leta på alla kontroller och bokstäver som sedan ska bilda ett ord.



KURRAGÖMMA

En elev får stå. Han räknar till 100 med ansiktet vänt mot en vägg eller ett träd. De andra gömmer sig under tiden. "Inga framtjuvar, inga baktjuvar, inga tjuvar alls", ropar den som räknat när han är klar - vilket betyder att man inte får stå gömd nära dunkstället. Nu gäller det för alla som gömt sig att obemärkt smyga sig fram och dunka. "Dunk för mig", ropar man då. Men om den som stått får syn på någon och hinner före, ropar han t ex: "Dunk för Pelle." Den som först blir dunkad får stå nästa omgång. Spanaren försöker förstås finna alla. Lyckas han inte, får han ropa: "Fritt fram".

PÅVEN BANNLYSER

Lekplats: en mindre höjd, omgiven av små kullar, stenar, buskar.

En elev utses till påve och får ställa sig på höjden. De övriga ställer sig i en ring runt påven och går t ex 100 steg ut i terrängen och gömmer sig där. På signal ska de nu smyga sig så nära påven som möjligt utan att bli sedda. Påven spanar och "bannlyser" den han upptäcker genom att säga dennes namn och plats. Den namngivne reser sig upp och står kvar på platsen. Kan någon av de gömda utan att upptäckas av påven vinka till den namngivne, får denne gömma sig igen. Den som efter ca 5 minuter har kommit närmast påven har vunnit och blir påve nästa gång.

JAGA RÄVEN

Lekband (rävsvansar) placeras ut i ett terrängområde. Antalet upphittade rävsvansar räknas och segrare koras.

HARMAMMAN

Ledaren går först på en stig i omväxlande terräng med möjligheter att gömma sig. Barnen följer efter på led. Ledaren stannar och räknar till 10, vänder sig sedan om och försöker upptäcka barnen som nu hunnit gömma sig i närheten av stigen. Barnen ropas fram vartefter ledaren får syn på dem. När denna inte kan se fler ropas: "Fritt fram". Alla som lyckats göra sig osynliga kommer fram och den som gömt sig närmast får vara ledare nästa gång.



TITT I BUSKE

I en buske placeras 10 - 20 små föremål. Det gäller här att på några meters avstånd upptäcka och anteckna dessa.

ANSJOVISBURKEN

Ledaren går och gömmer sig ute i skogen. Efter överenskommen tid går eleverna ut i terrängen för att leta efter honom. Den förste som upptäcker honom gömmer sig så oförmärkt som möjligt tätt intill. Undan för undan upptäcker så de övriga de gömda och fyller på "ansjovisburken" så ljudlöst som möjligt.

Den som kommer sist blir "surströmming".



BURKEN

En bevakar en burk, de andra gömmer sig. Bevakaren försöker hitta de gömda och ropar då t ex "Olle på burken", varpå Olle får komma fram.

Hinner någon smyga fram och sparka undan burken, får alla som blivit upptäckta gömma sig igen.



DE SKATTSÖKANDE DJUREN

Barnen delas i lag med djurnamn, t ex gök, katt, hund, gris, ko, får. Inom varje lag finns en lagledare. Ledaren har i ett begränsat område hängt ut en massa lekbånd. Alla måste ha händerna på ryggen utom lagledaren. Det är *bara* lagledaren som får plocka banden. Men det är de övriga i laget, som ska *leta* banden. När någon hittat ett band, låter han som djuret i lagnamnet, tills dess lagledare kommer och hämtar bandet. Lag med mest band har vunnit.

DE FARLIGA INSEKTERNA

Du berättar följande historia för Dina elever: Domänverket har meddelat att en svärm skadliga insekter har iakttagits inom ett område just här i vår skog. Insekterna förökar sig mycket snabbt och Domänverket har vädjat till skolorna i området att försöka oskadliggöra dem så snabbt som möjligt. Insekterna är av tre slag: röda, blå och gula. Domänverket betalar 15 kr för de röda som är farligast, 10 kr för de blå och 5 kr för de gula.

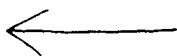
Insekterna är häftstift i tre färger som placeras ut i träden i lekområdet. OBS! Tryck inte fast stiften för hårt! Eleverna får t ex 15 min på sig att samla in så många stift som möjligt. De minst farliga insekterna bör vara störst till antalet och lättast att hitta.

KURIR OCH RÖVARE

Klassen bandas i 2 lag. Kurirerna som utgör halva klassen, utrustas med var sin pappersbit (kurirbrev). Detta skall de dölja någonstans på sig, så att en bit på ca 5 mm är synlig. Kurirerna startar med uppgift att förflytta sig till ett bestämt mål. Efter en kort stund startar rövarna. Då en kurir hunnits upp och stoppats med en handklapp på axeln, skall han stanna. Rövaren får sedan ej gå närmare än 2 m och skall genom ögonspaning försöka få syn på brevet. Då det upptäcks skall kuriren lämna det ifrån sig. För att kuriren skall ha en chans att smita, kan man införa den tidsbegränsningen att när kuriren räknat till 30 får man springa igen. Brevet värderas till 5 poäng.

LÄGGA OCH FÖLJA SPÅR

Spårtecknen läggs på bestämd sida av stig eller väg med ca 10 steg mellanrum. Klassen delas i två (ev fler) grupper, som lägger spår i olika huvudriktningar så att spåren inte korsar varandra. Efter signal lägger eleverna sluttecknet och återvänder till samlingsplatsen. Grupperna följer sedan varandras spår.



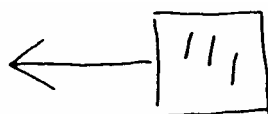
Den här vägen



Inte denna väg



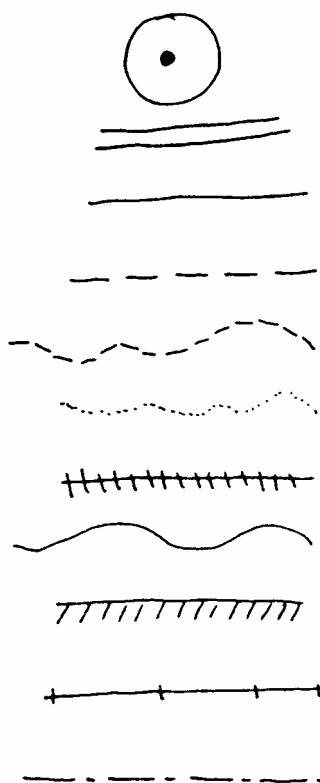
Jag har gått tillbaka



Meddelande
Gömt 3 steg i pilens
riktning

I NATUREN

Karttecken:



Gränsröse

Bilväg, tvåfilig

Bilväg, enfilig

Körväg

Tydlig stig

Otydlig stig

Järnväg

Bäck eller dike

Stängsel, staket

Kraftledning

Gräns: Stenröse, pålar, ringar på träd, stenmur, gärdesgård, "gata" taggtråd.



Hus



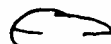
Sten



Blockterräng



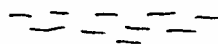
Höjd



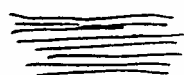
Grop



Brant



Sumpskog



Skogsklädd sankmark



Öppen sankmark

Kartans färger:

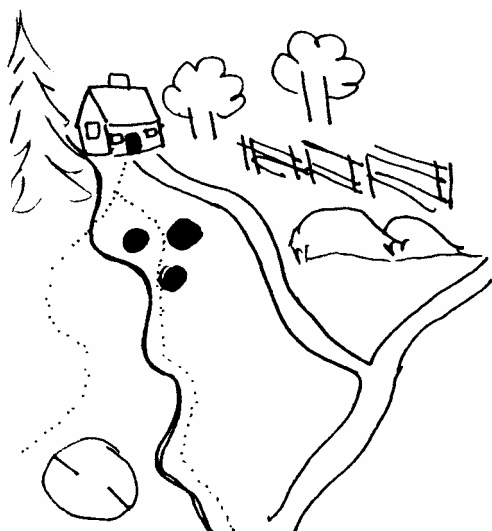
vitt = skog

gult = öppen mark

blått = vatten

brunt = berg, gropar, myr

svart = det som människan byggt



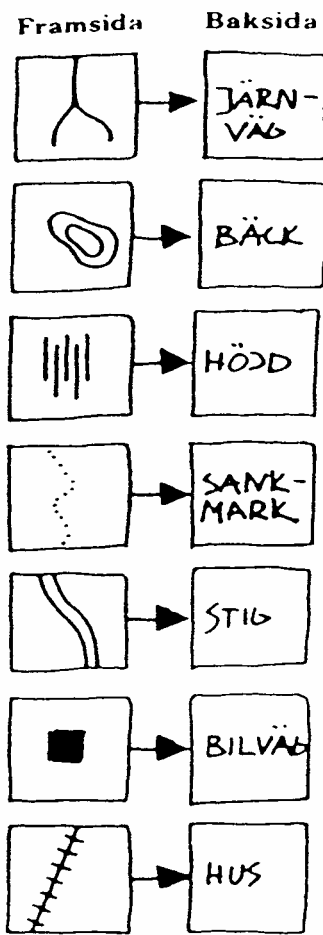
KARTSAGA

Ge deltagarna var sitt karttecken som du ritat upp på en kartong- eller pappersbit. Använd rätt färg för karttecknen, blått för bäck, svart för sten o s v. Börja berätta en fantasysaga där du nämner "ditt karttecken". Ex. En solig dag var jag ute och vandrade på en stig, då ... Låt näste man fortsätta berätta så att det blir en sammanhängande berättelse.

Kommentar

Kartsagan passar för alla åldrar. Innehållet i sagan kan variera väldigt. Låt barnens fantasi sprudla!

Men låt BARNENS egen karta innehålla egna karttecken.



KARTECKENSSTAFETT

Tillverka 3 omgångar med 7 lappar enl. skiss.

Dela in klassen i 3 lag. Lägg ut alla kartecknen med tecknet upp framför varje lag. Förste man får i uppgift att hämta en lapp med kartecknet "hus". Han lämnar denna till nr 2, som vänder på lappen och där läser "bilväg". Han hämtar en lapp med kartecknet för "bilväg" och lämnar till nr 3 osv.

AVSTÅNDSBEDÖMNING

Träna eleven att stega mellan olika punkter i naturen för att få en uppfattning om hur långt ex 100 m är. Jämför med kartan!

Öva meterstegning. Mät upp 10 m. Träna dels att ta 10 steg på denna sträcka, därefter steg på 1/2 dvs 20 steg.

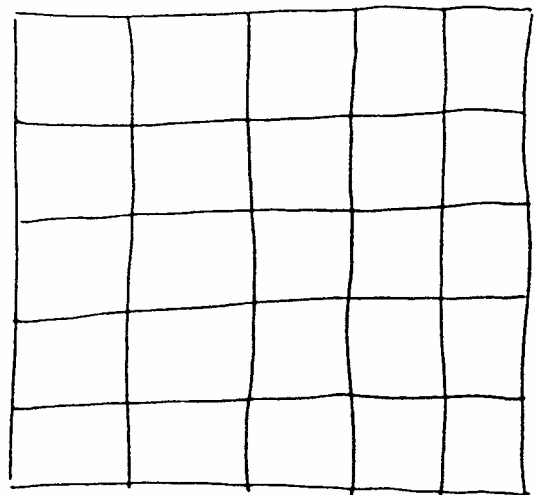
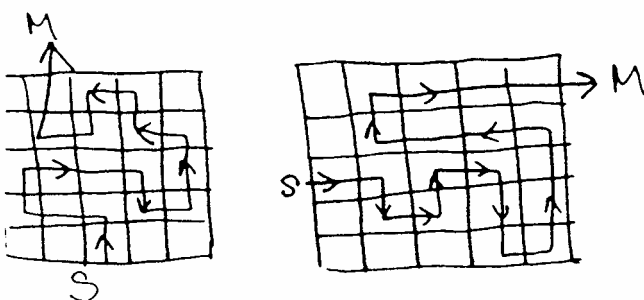
Ge eleven följande uppgift: Gå 50 m norr (visa norr genom att visa en kompass). Därefter 20 väster. Lägg ett märke på denna plats! Elev som kommer närmast vinner. Stegra övningen med fler väderstreck och avståndsangivelser.

SKATTJAKT MED INSTRUKTION

Samla alla på ett ställe. Tala sedan om att de ska gå till t ex "stora stenen" som ska synas från det ställe där ni står. Vid stora stenen ligger sedan ett nytt meddelande väl gömt där man får nästa instruktion t ex sök runt det omkullfallna trädet osv, tills man kommer fram till en skatt.

LABYRINT (öva passa kartan)

Markera på en gräsplan med hjälp av plastband och pinnar ett rutområde, rita sedan upp ca 20 ark, gärna inplastade, med ett likadant rutmönster. Rita olika vägar att gå. Markera start och mål. Eleverna får sedan gå i stora rutområdet och hitta rätt väg ut, byt "karta" med varandra.



INDIANLEK

Låtsas att ni är två stammar, t ex siouxer och apacher. Varje indian skall naturligtvis också ha ett namn som t ex "Röda fjädern", "Svarta molnet", "Snabba pilen" osv. Försök att leka indianleken i ett skogsparti där det finns träd, buskar och stenar att gömma sig bakom. Markera tre lika stora områden: I första området befinner sig siouxer, i det mellersta området apacher och i tredje området finns vildhästar.

Nu vill siouxerna fånga ett visst antal hästar. För att få hem dem måste de passera apachernas land. Detta tillåter inte apacherna. Trots det försöker förstås siouxerna smyga sig förbi med hästarna. Ibland upptäcks de av apacherna, som då tar hästarna ifrån dem. Apacherna vill att hästarna skall få behålla sin frihet och släpper dem tillbaka i området igen. Det gäller för siouxerna att t ex på 20 min få över så många hästar som möjligt. Om en apache upptäcker en sioux på väg över med en häst räcker det att han klappar honom på ryggen en gång så måste siouxen lämna ifrån sig hästen, och återvända till sitt läger. Därefter byter indianstammarna sida och det är den andra stammens tur att fånga hästar.



SKALPJÄGARNA

"Svartfotsindianerna har grävt upp stridsyxan och belägrat mohikanernas fort. Den hemmavarande styrkan försvarar sig tappert och håller fortfarande stånd. Bud efter hjälp har sänts iväg."

Ett fort utmärks med en tät ring av lekbånd. Där befinner sig en "mohikan". Hela stammen bandas med en färg av lekbånd, löst instucket bak i midjan i byxorna (svans). Resten av stammen befinner sig minst 100 m från fortet. Mellan dem och fortet finns Svartfotsindianerna (obandade). Mohikanerna som alltså måste befinna sig 100 m bort, skall försöka komma till sitt fort med skalpen (bandet) i behåll. Svartfotsindianerna skall försöka ta deras skalper. *Efter 15 min avbryts leken och stammarna byter roller.*

RÖRELSELEKAR

ORMEN

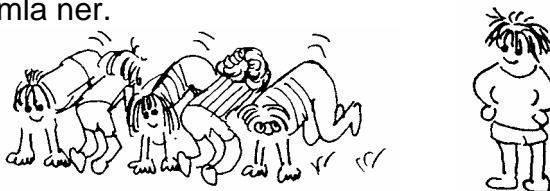
Gruppen bildar en orm genom att varje deltagare bakifrån fattar närmast framförstående på axlarna eller i händerna. Alla utom den som står först i ormen blundar. Han eller hon skall leda hela ormen på stigar, runt stenar, under granar osv.

Kommentar

Förste man i ledet bör känna till att alla hinder upplevs förstörade när man inte ser något.

LUSTIGA HUSET

Alla utom en ställer sig på alla fyra, sida vid sida, varannan åt var sitt håll. Sedan börjar alla som har näsorna åt ena hållet att gunga fram och tillbaka i långsam takt. De andra som har näsan åt andra hållet, gungar åt andra hållet dvs i otakt. Den utsedde ska sedan krypa över de andras ryggar från sida till sida utan att ramla ner.



STOCKAR SOM FALLER

Det här är en trygghetsövning där det gäller att deltagarna verkligen litar på varandra. En liten grupp på högst sex-sju stycken står i en tät ring. En står i mitten och blundar. Han ska sedan, helt rak i kroppen och utan att dra upp armarna, långsamt falla åt något håll. De andra ska ta emot honom och föra honom tillbaka till det lodräta utgångsläget. Sedan faller han igen. OBS. I början ska man inte låta personen falla mer än någon decimeter. Allteftersom man vänjer sig och vågar lita på de andra kan man låta fallet bli större.

STOCKAR SOM RULLAR

Alla ligger bredvid varandra tätt på marken och är stockar. Den som ligger längst åt ena hållet börjar rulla över de andra tills han kommer till andra sidan. Där lägger han sig ner. Så fort han har startat börjar nästa person som ligger ytterst osv.

STOCKAR SOM SKICKAS

I den här leken ska man vara riktigt många. Alla lägger sig på marken med skuldrorna mot varandra. Varannan har fötterna åt olika håll. Sedan sträcker alla upp händerna och sedan skickas en person på händerna från den ena sidan till den andra. Han ligger raklång, helt avslappnad, och låter sig bara förflyttas med händerna under sig.

TOKIG ANATOMI

Ställ deltagarna i en ring med en person i mitten. Denne pekar på någon i ringen och säger t ex: "detta är mitt knä", medan han avsiktligt pekar på sin näsa. Den som skall svara måste då peka på sitt knä och säga "detta är min näsa". Om han gör fel får han byta plats med personen i mitten. Om han lyckas går personen i mitten till näste man.

ARMKROKSLÖPNING

Lag på tre stycken bildas och ställer upp bredvid varandra arm i arm men den i mitten ska vara vänd så att han har ryggen mot startlinjen. Sedan startar varje lag och ska så snabbt som möjligt ta sig fram till en mållinje och tillbaka. På tillbakavägen springer den som backade först framåt.

MASKARNA

Stafettuppställning på lagen. Förste man står på alla fyra på knä. Näste man gör likadant men håller fast om båda anklarna på den som är framför, osv. Sedan ska hela laget ta sig runt en sträcka och ingen får tappa taget. (Viktigt att krypa i takt)

SKÖLDPADDAN

7-8 st i varje grupp. Gruppen står på händer och knän, och över dem placeras "Skölden", (t ex madrass, filt, lakan, presenning). Gruppen skall nu få sköldpaddan att röra sig utan att skölden trillar av. För att göra det svårare kan man sätta ut hinder, t ex stolar, bord, bänkar m m.

HÄNGER DU MED?

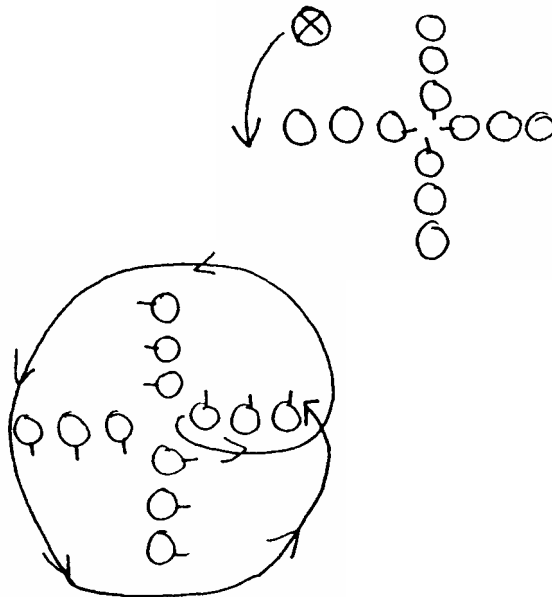
Springlek

Bilda fyra ekrar i ett hjul på så sätt att man ställer sig bakom varandra med näsan in mot mitten, lika många i varje eker. Så springer en person runt, utanför "ekrarna", och dunkar plötsligt siste man i en av "ekrarna" i ryggen.

- Hänger du med? Då ska alla i det ledet hänga med och rusa runt hjulet. Den som hamnar sist tillbaka blir ny löpare.

HJULET

Lagen står uppradade som var sin eker i ett hjul. Alla i laget står bredvid varandra med ansiktet vänt medsols. Den som står längst in mot centrum har en ärtpåse eller liknande vid sina fötter. På gemensam startsignal tar varje man som står vid "navet" upp sin påse, springer bakom sitt lag, sedan runt hjulet medsols och ställer sig sedan längst ut i sin rad och skickar påsen in till den som nu står vid navet som i sin tur gör sin runda osv.



JÄGAREMARSCHEN

Gå på ett långt led med armarna på varandras axlar. Siste man släpper och springer om hela ledet och ställer sig först och faller in i lunken o s v. Eller förste man ställer sig vid sidan och låter hela ledet gå förbi och går sedan i som siste man.



STARKA RINGEN

Stå i ring med armkroksfattning. Ledaren viskar olika djurnamn till deltagarna. Det gör inget om några heter lika bara dom inte står bredvid varandra. Ledaren ropar ut ett namn. Denne ska då slänga sig ner på marken. (utan att släppa sitt grepp) De andra ska hindra honom genom att stå stadigt och hålla fast ordentligt.

PLÅSTRET

Två och två med höger resp vänster arm mot varandra. Ettan gör allt för att bli av med tvåan, går omkring, snurrar, hoppar m m. Tvåan gör allt för att hålla sig kvar vid ettan. Byt roller efter ett tag.

GOMORRON GOMIDDA GOKVÄLL

Eleverna bildar ring. En av dem utses till utmanare och springer runt ringen för att oväntat dunka den han vill tävla med i ryggen. Den utmanade springer ut ur ringen åt motsatt håll. Då de möts tar de varandra i hand, niger och bockar under det de säger "gomorron - gomidda - gokväll", innan de får springa vidare.

Den som först når fram till den utmanades tomma plats, har vunnit. Den andra får fortsätta utmana.

SMYGA HEM

En elev, spejaren, står med ryggen mot de andra som befinner sig ca 20 meter därifrån. Nu gäller det för dessa att smyga nära spejaren. När denne vänder sig om måste de stå orörliga. Om han ser någon röra sig, måste denne börja om från början. Den som lyckas röra spejare har vunnit.

ÖPPNA OCH STÄNGA GRINDEN

Eleverna delas upp i olika led. Framför varje led sammanknyts två hopprep som fästs runt var sitt träd. Repen knyts ihop med en råbandsknop. Ettan springer fram, löser upp knopen, går igenom, knyter ihop igen och ställer sig på andra sidan i angivet bo. Tvåan startar när ettan är framme i boet.

LÖPNING MED FLASKUNDER LÄGG

Gör upp en bana med start och mål. Ge därefter var och en av deltagarna tre flaskunderlägg eller något liknande. Vid starten skall deltagarna stå på två underlägg och hålla det tredje i handen. När starten har gått får han lägga ut det tredje underlägget och gå på det samtidigt som man tar upp det fria underlägget och lägger det framför sig. Så fortsätter man fram till målet. Först över mållinjen har vunnit.

STÅENDE LÄNGDHOPPSTAFETT

Håll till nere vid stranden, i sanden eller på en gräsmatta. Dela upp deltagarna i två eller flera jämna lag. Ställ upp lagen bredvid varandra på en startlinje. Tiden spelar ingen roll i den här tävlingen. Andre man i laget ställer sig där den förste landade och hoppa från stillastående så långt han kan osv tills alla i laget har hoppat. Det lag vars siste man landar längst bort från utgångspunkten vinner tävlingen.

LILLA HÄST

Dubbla ringar, jämna par

Ledaren ropar ut kommandon (en siffra)

- Ex 1 Yttre ringen springer ett varv
2 Inre och yttre ringen byter plats
3 Yttre ringen kryper mellan benen på inre ringen
4 Hälsa på varandra

Utöka gärna med flera siffror efter hand som deltagarna blir bättre.

MIN MORMOR

Min mormor skall åka till Amerika och hon skall ta med sin sax

- Min mormor skall... ta med sin spark
ta med sin gungstol
ta med sin vevgrammofon
ta med sin nickedocka
ta med sin gökur
ta med sin blunddocka



GÖR SI, GÖR SÅ

Ledaren säger "Gör si" eller "Gör så" samtidigt som han gör en rörelse.

De andra deltagarna skall härmas men bara när ledaren säger "Gör så"

DET FLYGER, DET SIMMAR, DET GÅR

Barnen står i ring. Ledaren säger t ex: "Det flyger, det flyger". Alla barnen viftar med armarna och springer runt tills någon säger namnet på en fågel. då slutar man och ledaren säger t ex: "Det går, det går", då man går runt i ringen (ev på alla fyra) tills någon säger ett djur som går på fyra ben. När man säger "simmor", gör man simrörelser och ska försöka komma på något djur eller fisk som simmar i vattnet. Leken kan varieras med t ex "springer", då man ska svara med djur som springer fort, eller "lufsar", med djur som går långsamt och tungt. Man gör då motsvarande rörelser.

ANKORNA FLYGER

Någon utses att vara ledare och placeras framför de andra deltagarna. Han börjar med att säga: "Ankorna flyger". När han gör detta viftar han med armarna och de andra deltagarna skall då omedelbart börja vifta med armarna, eftersom ankor kan flyga. Om ledaren emellertid säger: "Hästarna flyger" skall de andra inte härma honom även om han viftar med armarna. Om han däremot säger: "Hästarna springer" och börjar stampa med fötterna i golvet skall de andra göra likadant. Med andra ord skall ledaren imiteras när han talar sanning och ignoreras när det inte stämmer. Den som gör ett misstag blir dis-kvalificerad.

POSTUTDELNING

Alla sitter i en ring och var och en har ett nummer från ett och uppåt (det blir ännu roligare om var och en har ett Ortsnamn). En sitter i mitten och hans uppgift är att försöka erövra någon annans plats. En ledare säger t ex "post mellan fyra och åtta". Då ska dessa båda "post"=gå "paket"=krypa "telegram"=springa.

KONUNG OCH KONUNGASÖNER

En av deltagarna utses till konung och placeras på en tron vid ena kortsidan. Konunga-sönerna vid andra kortsidan kommer överens om vilket yrke de sysslat med i främmande land. Detta skall de inför konungen visa genom någon typisk rörelse.

De går så fram till konungen som hälsar dem och säger "God dag mina konungasöner, var har Ni varit idag?" Någon av sönerna svarar då t ex: "I Berlin."

"Vad har Ni gjort där?" På den frågan svarar sönerna genom att visa rörelsen. Konungen försöker gissa, och så snart han gissat rätt springer konungasönerna tillbaka till sitt bo. Den som blir kullad av konungen får nästa gång hjälpa till att jaga. Den som klarat sig längst blir ny konung.

SISTA PARET UT

Eleverna står två och två i rad. Framför raden står "Udden". När denne ropar "sista paret ut" ska de två sista springa på var sin sida om raden och försöka ställa sig först hand i hand utan att "Udden" kan fånga dem.

Tas någon till fånga blir han ny "Udd".

TRÄDHÖK

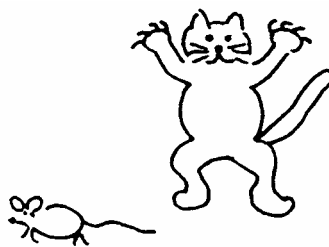
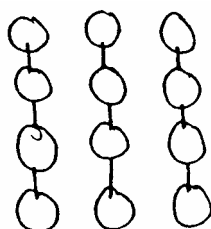
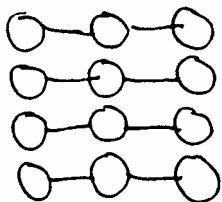
Alla deltagare, utom en – "trädhöken" – tar var sitt träd inom ett begränsat område. Alla skall vid signal byta träd med varandra. Trädhöken skall då försöka hinna före till ett bytesträd. Ingen får vända tillbaka. Den, som nu blir utan, blir ny trädhök och försöker hinna före ni nästa omgång.

MURA IN

Eleverna rör sig fritt i skogen. Läraren ropar ut namnet på en elev. Denne springer undan de övriga, som med händerna på ryggen ska försöka tränga in den flyende mellan sig. När en "murats in" ropas ett nytt namn. En stor klass kan med fördel delas i två grupper som bandas eller skils av en gräns. Läraren ropar då två namn.

SNU

Det här en katt och råttalek. Alla deltagarna utom två (katten och råttan) ställer sig i rader och håller varandra i händerna. Katten och råttan får bara springa mellan raderna under armarna el dyl. De i raderna skall hjälpa råttan genom att alla vänder samtidigt ett kvarts varv åt samma håll, och på så vis stänger vägen för katten. För att set skall gå bra bör någon styra vändningen med ropet "Snu".



IRLÄNSK JULAFTON

Varje lag är uppställt för stafett.

Framför lagen på ca 10 meters avstånd ligger en pinne ca 50 cm lång. Förste man springer fram till pinnen, lutar sin panna mot ena änden. Den andra änden måste hela tiden vara mot marken. Sedan ska han snurra 10 varv runt pinnen samt FÖRSÖKA ta sig till laget för att växla över till nästa person.

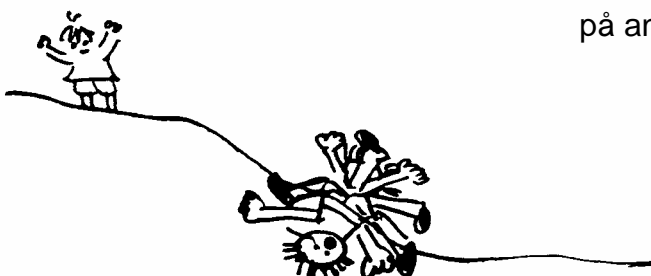


HUR GÅR DU?

Dela gruppen i två hälfter och ställ upp på två rader - ansiktet vänt mot varandra. Deltagarna skall, en i taget, förflytta sig över till motsatta raden - på olika sätt. Ingen får ta sig över på samma sätt som någon annan redan har gjort. Börja i ena änden av raden och låt deltagarna byta plats med varandra. Det kan bli klurigt för de som står sist i raden.

DRA KAVLE

Två stycken sitter mitt emot varandra med fotsulorna mot varandra och de håller i en gemensam käpp. Sedan försöker man dra upp varandra. Den som lyckas dra upp den andre och själv sitta kvar som segrar.



DRA OCH SKJUT

Två lag bildas och de fattar tag på var sin sida i en slana (längre käpp). Deltagarna fattar tag varannan utmed hela käppens längd. De ska sedan försöka dra med sig de andra över ett streck (som i dragkamp) men när en ledare säger "skjut" så ska man istället skjuta på åt andra hållet och försöka få över motståndarna på andra sidan strecket som de har bakom sig.



DIGÄRKULTAS

Ge din goda vän en stor kram och rulla sedan på detta sätt tillsammans nerför en grässlänt. I Dalarna kallas detta för att digärkultas, i Östergötland för att rulla stock, i Västergötland rulla cigarr och i Skåne rulla tunna eller kulta kiste (från danskan).

GUNGELIGUNG

Alla står i en ring och håller varandra i händerna. Gör ringen mindre, axel mot axel. Vrid sedan ett 1/2 varv till vänster och ni står tätt tillsammans med höger sida in mot ringens mitt. På samma gång sätter sig alla ner i bacomvarandes knä och försöker göra ringen stadig. Sedan gungar man inåt och utåt och sjunger: "Gungeligung, gungeligung, gungeligung", så länge det går att hålla ringen hel.

Kommentar

En lek där alla är beroende av varandra, tränar samarbetsviljan! För att leken skall fungera krävs att det är minst 8-10 deltagare.

FLÅ ORMEN

Runt tio deltagare. Deltagarna står på ett led bakom varandra i grenstående. De böjer sig framåt och sträcker höger hand bakåt mellan benen och fattar med vänster hand framförvarandes bakåtsträckta hand. Den siste i ledet flyttar sig bakåt över den siste deltagare. Därefter lägger sig nästa deltagare i ledet osv. Ormen kan flås framåt och bakåt. Den ursprungliga handfattningen skall behållas hela tiden.

TVILLINGKAPPLÖPNING

Dela upp deltagarna i par och ställ upp dem på startlinje med ryggarna mot varandra och med armarna sammankopplade. Märk ut en mållinje ca 25 meter bort. På startsignalen skall paren springa till mållinjen, den ena springer framlänges och den andra baklänges. När paren nått mållinjen skall de återvända till utgångspunkten och nu springer den framlänges som sprang baklänges första sträckan och tvärtom för den andra.

ETT- TVÅ - TRE

Löpning eller jogging runt i lekområdet. På given signal improviserar eleverna ställningar, som har angivet antal stödpunkter. T ex "tre" - ett ben och två armar i marken.

BYGGA STATY

Dela klassen i grupper på 3-4 elever.
Ge eleverna i uppgift att bygga statyer
Med t ex 4 fötter och 3 händer i marken.



FEMKAMP PÅ SKOJ

- 1 Kulstötning med uppblåst ballong.
- 2 Spjutkastning med en fågelfjäder. Efter själva kastet får man blåsa på fjädern så länge den är i luften.
- 3 Höjdhopp med sammanbundna ben över en pinne, som ligger på två stenar eller dylikt. Öka höjden efter varje hoppomgång.
- 4 Diskus. Man böjer sig fram och sträcker armarna mellan benen. Ett mynt ska sedan kastas över huvudet så långt som möjligt.
- 5 Löpning en viss sträcka på alla fyra.

MÅNGKAMP I SKOGEN

Bollkast i hink.

En kastlinje markeras ca 4 m från ett mål, t ex en burk. Varje elev får 5 kast med kottar eller stenar. Ett poäng för varje träff i burken.

Kägelspel. Banans längd ca 5 m. Kägglorna placeras i en fyrkant med ca 50 cm mellanrum. Rulla 5 stenar eller bollar mot kägglorna. Nerslagen kägla ger poäng.

Träff mot boll. Banans längd ca 8 m. Försök träffa en stor boll med kottar eller tennisbollar. Varje träff ger poäng.

Studs i burken. Banans längd ca 5 m. Det gäller att med en studs kasta fem tennisbollar i en (stor) burk. Varje boll som stannar i burken ger poäng.

Rutboll. Markera en ruta på marken. Stå på ca 5 m avstånd och rulla 5 tennisbollar mot rutan. Försök få dem att stanna innanför markeringen. Bollar som stannat utanför får krockas in. En poäng för varje boll inne i rutan.

Säckhoppning. Varje elev får en säck. Använd en väg eller stig som bana. En poäng till alla som klarar en viss max-tid.

Mångkampen kan genomföras antingen individuellt eller i grupp.

TIGERJAKTEN

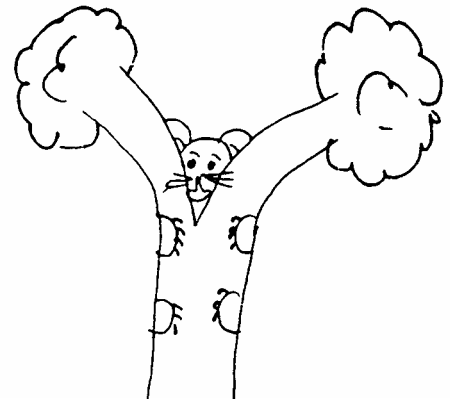
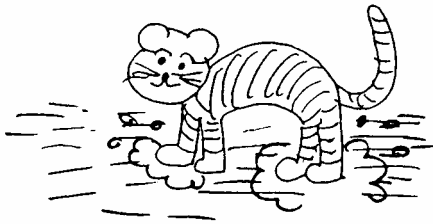
Jaktledaren sitter med ansiktet mot de andra tigerjägarna. Slå takten mot knäna. Sätt tungan framför nedre tandraden. Jägarna upprepar vad jagledaren säger och gör likadana rörelser.

Nu ska vi ut på tigerjakt
vi kommer till nå't gräs
vi kan inte gå runt det
vi kan inte gå under det
vi måste gå igenom det



Sssccchhh Ssscchhh... (slå graset åt sidan med handerna)

Vi kommer till ett kärr
eller är det ett träsk
vi kan inte gå runt det
vi kan inte gå under det
vi måste gå igenom det

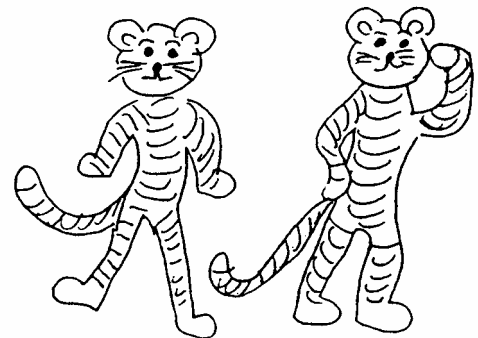


Slurp Slurp Slurp (klafs i leran med händerna framför er)

Vi kommer till ett träd
vi kan inte gå runt det
det är mycket konstigt
vi måste klättra upp i det

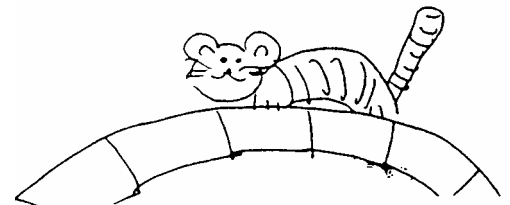
(klättra med knutna händer som när man tekar)

Vi tittar oss omkring (speja åt höger och vänster)
vi kan inte se någonting (ruska på huvudet)
vi måste klättra ner igen (klättra neråt med knutna händer)



Vi kommer till en bro
vi kan inte gå under den
vi kan inte gå under den
vi måste ju gå över den (slå med knutna nävar mot bröstet)

Vi kommer till en grotta
det är alldeles mörkt
vi känner oss omkring (känn med handerna i luften)
vi känner något mjukt (styrk över det mjuka med handerna)
vi känner något skönt (fortsätt stryka)



EN TIGER !!! (jägarna springer tillbaks, gör alla momenten snabbt i omvänd ordning)

ÅÅÅÅÅ! ÄNTLIGEN HEMMA!



FAMILJEN LARSSON

PERSONER: Herr Larsson, Fru Larsson, Lillebror Pelle, Storasyster Lisa, Hunden Max.

Det var söndagsmorgon. Vädret såg ut att bli bra och matsäckskorgen var redan packad.

Familjen Larsson skulle på utflykt.

Herr Larsson satt redan i bilen och väntade otåligt. Han hade varit klar länge.

Fru Larsson kollade en sista gång så att inget fattades. Hon ropade på Pelle och Lisa och hunden Max och gick ut till bilen, där en något irriterad Herr Larsson satt och tutade. Att det skall behöva ta så lång tid muttrade han. Äntligen var hela Familjen Larsson på väg.

Målet var en liten skogssjö och de var snart framme. Max var först ut ur bilden, sen kom Pelle. Siste man i vattnet är en kruka ropade han och Lisa fick en väldig fart. Medan barnen badade packade Fru Larsson upp matsäcken. Herr Larsson som nu hade lugnat ner sig låg utsträckt på filten och njöt av lugnet då Max kom upprusande från sjön och skakade ur pälsen så att vattnet yrde. Herr Larsson for upp som en raket. Fru Larsson försökte lugna ner både honom och Max som trodde att husse ville leka. Vi är hungriga ropade Pelle och Lisa som nu hade badat färdigt.

Då äter vi nu sa Fru Larsson. Alla åt med god aptit och Max fick också smaka. Dagen gick fort och snart var det dags för hemfärd. Pelle och Lisa vill bada en sista gång. Sen packade alla in sig i bilen och åkte hem. Det hade varit en fin dag tyckte hela Familjen Larsson. Det tyckte Max också.

