



Lekar där du är där och jag är här

Version 3 - uppdaterad april 2021 (första versionen skapades i april 2020)

Lek är ett förhållningssätt till tillvaron, har någon sagt. Extra viktigt att vi inte slutar leka i tider när vi behöver hålla lite avstånd till varandra. Det här är en samling med totalt 33 lekar för barn, vuxna barn, barnsliga vuxna och andra typer som innefattar att man håller minst två meters avstånd till varandra. Flera av lekarna är modifierade från min leksamling "Skattkistan för leksugna"

(<http://markusamanto.com/sv/lek/>), andra är nytillskott. I andra versionen la jag till 21 ytterligare lekar till de ursprungliga 10. I denna tredje versionen har jag lagt till två lekar, samt gjort en del korrigeringar av rubriker och beskrivningar. Hör gärna av dig med feedback eller egna idéer. Du hittar mig på till exempel Facebook och LinkedIn.

/Markus Amanto

Treans Tabell

Ställ upp gruppen i en stor cirkel med två meter mellan varje deltagare.

Peka på någon i gruppen som börjar direkt med att säga "ett". Personen till vänster om denne säger sedan direkt "två". Sedan fortsätter det medsols. Regeln är att man aldrig får säga siffror som är delbara med tre eller något som innehåller den siffran, då ska man istället klappa händerna. Så den tredje personen säger inget utan klappar händerna. Sedan säger personen till vänster om denne "fyra" och så vidare.

Siffrorna att undvika är alltså 3, 6, 9, 12, 13, 15 och så vidare. Målet är att gruppen tar sig till 30 (som ju blir en klapp) utan att någon gör "fel". Om någon gör "fel" börjar räkningen genast (och menar vi genast...) om genom att lekledaren i mitt pekar på en ny, annan person som genast (och då menar vi...) börjar med att säga "ett" och så vidare.

Se till att hålla tempot högt, både i omstarten då någon gjort "fel" och i räknandet runt cirkeln, det blir garanterat bättre förutsättningar för många skratt.

Variation

Sätt 40 som mål istället så blir det mängder med applåder på slutet.

Swish!

Ställ upp gruppen i en stor cirkel med två meter mellan varje deltagare.

Den här leken har tre ljud med tillhörande rörelser (i två fall av tre). De tre ljuden är: Swish, Boing och Vroom. Placera alla i en cirkel och tag själv plats i cirkeln. Börja med att röra ditt huvud från höger till vänster samtidigt som du säger "Swish". Turen går då till personen på din vänstra sida som kan välja att "Swisha" vidare genom att säga "Swish" och samtidigt röra huvudet från höger till vänster, och turen går då vidare till personen på dennes vänstra sida.

Eller så kan personen säga "Vroom" samtidigt som den ritar en halvcirkel med huvudet från höger till vänster som om den följde ett flygplan som gjorde en loop. Turen hoppar då över en person och går istället till personen två steg till vänster om den som "Vroomade".

Eller så kan personen välja det tredje alternativet; att med ett så uttryckslost ansiktsuttryck som möjligt avge ett kort och ljudligt "Boing!", då vänder turen och går tillbaka åt höger istället.

Se till att alla verkligen gör huvudrörelserna för att "Swisharna" och "Vroomarna" ska få full effekt. Och ge akt på att huvudrörelserna ska ske i rörelseriktningen, så om turen är på väg åt höger sker t ex "Swish"-rörelsen från vänster till höger. Om något blir tokigt, vilket det lär bli, dela ett magdjupt gapflapp med varandra och kör vidare.

Dynamiska Trianglar

Ställ upp gruppen i en stor cirkel med två meter mellan varje deltagare.

Säg till alla i gruppen att under tystnad välja ut två andra personer i gruppen. De ska inte på något sätt indikera vilka de valt, det är världens jättememlis..., utan alla står kvar på stället. Deras uppgift är nu att under tystnad forma en perfekt, liksidig triangel med de två andra personerna. Utan att vid något tillfälle på något annat sätt indikera vilka de två personerna är eller vid något tillfälle vara närmare en annan person i gruppen än två meter.

Säg "Klara, Färdiga, Gå!" och sätt igång det hela. Ofta blir det en hel del rörelse och många stön när någon flyttar på sig och det får effekter för resten av gruppen. Efter ett tag kan det hända att rörelsen stannar av och alla mot förmodan lyckats med sin uppgift. Njut då för ett ögonblick av den fulländade geometrin och börja sedan om med två nya personer :-)

Snabba Namn

Placera gruppen i en cirkel med två meter mellan varje deltagare. Börja med att säga ditt eget namn. Be sedan personen till vänster om dig säga sitt namn och fortsätt sedan så hela vägen runt cirkeln. Säg sedan att ni kommer göra om samma sak en gång till och att du är nyfiken på hur lång tid det tar.

Säg ditt namn igen och starta samtidigt en tidtagningen utan att göra någon för stor sak av det, det vill säga säga namnen i samma makliga takt som ni troligen gjorde föregående gång. Stoppa tidtagning när personen på din högra sida säger sitt namn. Förkunna tiden så hela gruppen får ta del av den och säg sedan att gruppen har tre försök på sig att göra detta så snabbt som möjligt.

Starta det första försöket genom att säga ditt namn och se hur snabbt ni kan lyckas göra det på tre försök. Sidoeffekter som har inträffat i samband med detta är exempelvis att folk hux flux glömmer bort vad de själva heter i ivern att skicka turen runt cirkeln så snabbt som möjligt :-)

Sinnenas Fest

Görs lämpligen utomhus. Stå i en cirkel med två meters avstånd mellan alla deltagare. Be alla blunda och sedan vända sig ett halvt varv så att alla står med ryggen in mot mitten. Be alla att under tystnad lyssna och lukta. Efter ett tag ber du sedan alla vända sig tillbaka in mot mitten. Nu får alla möjlighet att berätta vad de upplevde när de stod vända utåt.

Djurparken

Ställ upp gruppen i en cirkel med två meter mellan alla deltagare. Ställ en person i mitten på cirkeln eller välj en av deltagarna som börjar där, den personen blir djurskötare.

Djurskötaren blundar (hela tiden!) och ropar ut olika sätt som de övriga deltagarna ska röra sig medsols runt cirkeln (komma ihåg att hålla avstånd). Exempel på sätt att röra sig (helt OK att hitta på egna):

- Gå
- Hoppa (jämfota)
- Spring
- Smyga (gå hukad)

När djurskötaren känner sig redo ropar hen "Frys!" och alla måste då stanna exakt där de är (och eventuellt justera tvåmeters-avståndet vid behov 😊). Djurskötaren pekar på en person i cirkeln (djurskötaren blundar fortfarande) och ropar ut ett djur (vad som helst typ ko, älg, katt, gris, får, kackerlacka...).

Personen som blir pekad på ska nu göra ljudet som det djuret gör. Djurskötaren har nu tre försök på sig att gissa vem i gruppen det var som gjorde ljudet. Djurskötaren får be personen upprepa ljudet en gång före varje gissning.

När djurskötaren gissat klart, oavsett om hen hade rätt eller inte, gör djurskötaren och den valda personen en WiFi High Five (wireless high five) och byter sedan plats.

Tips! Om djurskötaren pekar mellan två personer i cirkeln får dessa under tystnad göra sten-sax-påse för att avgöra vem som ska göra ljudet (vinnaren).

Flodstrand

Lägg ut ett långt rep rakt på marken. Är det många deltagare kan du lägga ut flera rep på olika sidor om dig. Be deltagaren ställa sig på andra sidan repet från dig sett med näsan mot dig. Se till att alla har minst två meters avstånd mellan sig. Varje rep utgör nu gränsen mellan floden och stranden.

Du kommer nu ropa ut ett av tre kommandon:

"Flod!" (alla hoppar ett hopp framåt, i floden eller mot floden)

"Strand!" (alla hoppar ett hopp bakåt, upp på stranden eller mot stranden)

“Flodstrand!” (alla springer/hoppar snabbt så att de står med en fot i floden och en på stranden)

Om någon gör tokigt får de snabbt göra fem åkarbrasor eller dansa en löjlig dans på stället, sedan återansluter de till leken igen. Se till att hålla tempot uppe så blir leken ofta roligare.

Snussla!

Placera gruppen i en cirkel med två meter mellan varje deltagare med näsan in mot mitten. Alla vänder sig nu ett kvarts varv åt vänster. Om någon vid det här laget är osäker på vad som är vänster, så säg att det är den handen där tummen sitter till höger (uppifrån sett alltså 😊).

Regler:

- Man måste alltid hålla två meters avstånd mot personen framför sig
- Man måste följa ledarens fyra kommandon när de ropas ut

Bryter man någon av reglerna, eller tokar till det, får man göra fem snabba åkarbrasor och sedan lika snabbt återansluta till cirkeln.

Ledarens kommandon som hen ropar ut:

“Gå!” (alla går framåt i riktningen de står i, alltså runt cirkeln)

“Stanna!” (alla stannar, fryser på stället)

“Vänd!” (alla vänder 180 grader, halvt varv, med ett hopp och fryser)

“Snussla!” (alla snurrar 360 grader, helt varv, med ett hopp och fryser)

Se till att hålla tempot uppe så blir leken ofta roligare.

Berg, Hav och Skog

Placera gruppen i en cirkel med två meter mellan varje deltagare med näsan in mot mitten. Du börjar som ledare i mitten.

Alla ska nu följa ledarens rörelser (på stället), typ Följ John. När du är i mitten gör olika rörelser som går att göra på stället. När som helst under dessa rörelser roparen ledaren ett av de tre kommandona (se nedan) och alla i cirkeln måste då genast ställa sig/lägga sig i motsvarande position. De som intar “fel” position eller är snigelmässigt långsamma får dansa en kort tokig/löjlig/galen dans på stället (alternativt göra fem åkarbrasor om dans är för pinsamt).

Ledaren gör detta 1-3 gånger (beroend på hur mycket tid ni har och hur många ni är) och sedan byter man ledare i mitten. Ge gärna alla en chans att vara i mitten (som vill) om du kan. Se till att hålla tempot uppe så blir leken ofta roligare.

Tips! Se till att var snälla med varandra och att ni leker mer “tillsammans” än att det handlar om att peka ut någon som långsam eller “fel”.

Kommandona är:

“Berg!” (stå raklång och forma en bergstopp med händerna ovanför huvudet=

“Skog!” (böj lätt på knäna och sträck båda armarna rakt utåt sidorna – som ett träd 😊)

“Hav!” (ligg platt på mage på marken)

Tempelspringarna

Den här leken kanske lämpar sig bäst för yngre barn, men har du lekglada äldre barn eller dito vuxna funkar den utmärkt där också för uppvärmning och skratt.

Alla sätter sig på rumpan så att de ser ledaren. Kan vara på en rak linje eller i en cirkel beroende på hur många ni är. Oavsett linje eller cirkel så ska det vara två meter mellan varje deltagare och alla ska ha ansiktet mot expeditonsledaren (det är du alltså 😊)

Vi letar nu efter ett mycket gammalt tempel som innehåller en skatt, men det finns flera hinder och fällor på vägen till templet och skatten. För att komma till skatten måste deltagarna sitta kvar på rumpan hela tiden och rumpan måste förbli på samma plats som den är nu – hela tiden!

Expeditionsledaren kommer att använda följande kommandon (eller variationer av dessa) som deltagarna måste följa/utföra för att komma till skatten:

“Gå” (rör dina fötter sakta)

“Spring/springa” (rör dina fötter så fort du kan)

“Luta” (luta dig åt ett håll för att hålla dig kvar på stigen mot templet)

“Stanna/stop” (sluta röra dina fötter)

“Sträck dig upp” (sträck upp dina armar för att samla på dig guldmynt, eller något annat som behövs)

“Göm dig/gömma sig” (lägg dig rygg, helt tyst, med rumpan kvar på plats såklart 😊)

Berättelser gör saker så mycket roligare så har du levande fantasi hittar du på en story som du bakar in kommandona i. Eller fråga deltagarna vart i världen de vill vara och hur det ser ut på vägen mot templet, så skapar ni berättelsen tillsammans. Eller så använder du den korta berättelsen nedan om du är lat eller fantasin tryter ;-)

Tips! Se till att hålla tempot uppe i berättelsen och med kommandona.

Exempel på berättelse

Tempelspringarna var på väg nu, de sprang framåt, så upphetsade var det. De hade hört om ett tempel i jungeln med en fantastisk skatt. De stannade vid skogsbrynet och såg in jungeln, undrandes vilka faror som väntade där inne. De började sakta gå in i jungel, men såg snart ett svart puma och var tvungna att gömma sig snabbt.

När kusten var klar började de gå igen och fann snart en stig som de följde. Stigen var lätt att ta sig fram på så de började springa för att hinna fram innan solen gick ner. Stigen var krokig så de var tvungna att luta åt både vänster och höger för att hålla sig på stigen.

Plötsligt såg de ett träd med stora frukter. De tvärstannade och sträckte sig upp för att plocka frukterna. Plötsligt hör de ett vrål bakom sig. Puman var tillbaka och de började springa för livet längs stigen. De lutade höger, vänster, mer åt vänster och sedan höger igen och mer åt vänster för att hålla sig på stigen medan de sprang för livet.

De såg nu templet en bit bort men då flög också den första pilen genom luften. Tempelvakterna hade upptäckt dem. Någon skrek "stopp!" och de lyckades undvika nästa pil. De sträckte sig upp och tog varsin lian som de svingade sig på.

Sedan sprang de vidare och sick-sackade mellan tempelvakterna genom att luta åt vänster och sedan höger. De tvärstannade för att undvika en vakt som missade dem med en hårsman och sprang sedan vidare in i templet.

De hittade skatten längst in i templet och stannade där en kort stund. Någon sträckte på sig och gäspade, medan andra gick runt och såg sig omkring. Någon lutade mot vägen och helt plötsligt uppenbarade sig en lönndörr ut ur templet. De sprang ut genom lönndörren och när de kom ut såg det vakterna en bit bort. "Göm er!" viskade någon. "Spring!" skrek någon annan.

De ömsom gick och sprang ut ur djungeln. Det var tvungna att luta åt olika håll för att undvika grenar som hängde när, men snart kunde de sträcka på sig i solnedgången när de kom ut ur djungeln.

"Vi kan inte stanna här längre, vi måste gå vidare" sa expeditionsledaren.

"Jag vill springa, jag orkar inte gå längre" sa en av deltagarna.

Det tyckte de flesta lät lite konstigt, så de gömde sig i en grop och sov en stund efter sitt äventyr.

Universum

Sprid ut gruppen över större område där alla får plats med minst två meters avstånd och en del rörelseutrymme därtill. Förklara att var och en av deltagarna nu är planeter. Två fysiska lagar styr planeterna.

För det första, en planet är aldrig still utan alltid i rörelse. Antingen runt en sol om det finns en sådan eller sporadiskt runt i universum.

För det andra, för att inte obehagliga saker ska hända i universumet får planeterna aldrig komma närmare varandra än två meter. Aldrig någonsin, annars riskerar vi en inverterad Big Bang, en kosmisk förstörelse av galaktiska mått.

Förklara att när som helst får en deltagare sträcka båda armarna rakt upp i luften. Den deltagaren blir då en sol och samtliga planeter går då in i en omlopps bana runt solen baserat på deras nuvarande rörelseriktning i förhållande till den nya solen. Vissa i en liten omlopps bana, andra i en större. Solar är i motsats till planeter stationära och står därför still på platsen där de föddes.

Det kan finnas mer än en sol i det här universumet men aldrig mer än två. Med två solar går planeterna in i omlopps bana runt den sol vars gravitation påverkar dem mest just i solarnas födelseögonblick.

När en deltagare varit en sol en stund tar hen ner sina armar och blir då på nytt en planet som rör sig runt i universumet. Med yngre deltagare kanske du bör sätta en tidsgräns, t ex att en sol räknar tyst till tjugo innan den blir planet igen så att ingen fastnar i ett liv som sol då antalet solar är begränsat, men med äldre deltagare klarar du dig troligen utan exakta tidsgränser.

Starta det hela genom att säga till planeterna att sätta sig i rörelse i lekområdet och invänta sedan den första solens födelse.

Med yngre deltagare kan det också vara bra att som ledare ha lite koll på att inte samma personer blir solar hela tiden utan att alla som vill får chansen att vara universums mittpunkt för en stund.

Jättar, trollkarlar och rumpnissar

En av mina absoluta lekfavoriter i omarbetad version för att fungera med social distansering.

Om du någon gång lekt Sten, Sax, Påse så har du redan en grundläggande förståelse för mekaniken i denna lek. Dela upp gruppen i två delar och ställ den ena gruppen på en linje bredvid varandra med två meters avstånd. Be den andra gruppen ställa sig framför den andra gruppen på samma sätt så att deras ansikten är vända mot den andra gruppens ansikten. Be alla sträcka ut armarna rakt framför sig och justera in avståndet mellan de två grupperna så att fingertopparna nästan nuddar varandra. Be alla sänka ner sina armar och förklara att det finns tre olika karaktärer att tillgå.

Den första är jätten som sträcker armarna rakt upp mot skyn (tänk ett stort monster) och låter högljutt med ett djupt vrål. Illustrera detta själv först (ta i från tårna...inget slår en bra förebild när det gäller att släppa loss i en lek...) och låt sedan båda grupperna träna på jätten, räkna gärna 1-2-3 och låt sedan alla prova så slipper någon vråla solo.

Den andra karaktären är trollkarlen. Stå med lätt böjda knän, med den ena foten en bit bakom den andra och placera din ena hand på bakhuvudet (ditt eget...) vilket är till för att hålla i den magiska hatten och sträck sedan ut den andra armen och handen med ett magiskt pekfinger som vibrerar lätt rakt framför dig och utstöt det magiska ljudet som är något i stil med "Mi Mi Mi Mi". Efter din illustrerande show, låt alla i prova även trollkarlen.

För den tredje karaktären, rumpnissen, sätt dig på huk och forma dina händer till två stora öron vid sidan av ditt huvud. Låt alla prova och förklara samtidigt att rumpnissen är en mycket säregen individ så här får man hitta på sitt eget ljud som verkar passande.

Nu till vem som slår vem. Jätten är för stor för trollkarlens magiska formler, så jätten vinner över trollkarlen. Trollkarlen sätter snabbt en trollformel på den lilla rumpnissen, så trollkarlen vinner över rumpnissen. Rumpnissen springer cirklar runt jättens fötter så denne snavar och faller, så rumpnissen vinner över jätten (glöm allt vad logik heter när du förklarar, satsa till 100% på inlevelse i din berättelse...).

Sedan har du i förväg markerat ett bo (ett rakt rep, ett rakt streck i sanden, annan lämplig markering) cirka 10-15 meter bakom vardera gruppen. Be nu grupperna gå till sina bon och ställa sig en cirkel med två meters avstånd en bit bakom repet. Be dem komma fram till en karaktär de ska göra tillsammans, alla i gruppen ska göra samma. Be dem också ta fram ett reservalternativ som kan vara bra att ha senare.

När båda grupperna är klara be dem återvända till uppställningen i mitten. Ställ den hypotetiska frågan om Grupp A gör jätten och Grupp B gör trollkarlen, vem vinner? När grupperna förklarat att det är jätten, så förklarar du att då ska trollkarlarna snabbt inse sin förlust och försöka springa till sitt hem medan jättarna försöker kulla dem. För olika sätt att instruera kullandet, se vidare nedan under "Hur man kullar någon". Om en trollkarl blir kullad av en jätte innan sitt bo, så ansluter trollkarlen till jättarnas grupp.

Förklara också vad som händer om det blir oavgjort. Det vill säga om båda grupperna gör t ex jätten. Då ger man personen mitt emot en så kallad Air High 5 och säger "wow, vad du är smart". En Air High Five, om du inte har gjort en sådan, är en High Five fast utan den fysiska kontakten. Sedan

övergår man till reservalternativet. Om även det skulle vara lika, ny Air High 5 och sedan tillbaka till respektive bo för att ta fram nya alternativ.

Räkna sedan högljutt till 1-2-3 och på 3 gör båda lagen sitt förstaalternativ. Om det blir kullande av, låt den värsta rusningen klinga av och förkunna sedan att alla går tillbaka till sina bon, inklusive eventuellt nya rekryter som nyss blivit kullade, och tar fram nya två nya alternativ, ett förstahands och ett reserv. Fortsätt leka så länge det finns energi eller tills alla hamnat i samma grupp.

Hur man kullar någon

För att kunna leka denna fartfyllda och kluriga lek med social distansering följer här tre alternativa sätt att kulla någon på. Det traditionella sättet att kulla någon i Jättar, trollkarlar och rumpnissar är att lägga handen på deras axel, men här följer alltså tre modifierade varianter.

Alternativ ett: Det magiska fingret

Man kullar någon genom att med en av sina fingrar nudda området mellan den andra personens skulderblad, alltså på ryggen. Det är det enda stället som räknas att kulla någon på. Visa gärna ett exempel på en kullning med utsträckt finger. På detta sätt upprätthåller man en armlängds avstånd och den lätta kroppskontakten sker på ett sätt som minimerar risken för smittspridning. Det magiska fingret har bara en laddning per omgång, d v a en person kan bara kulla max en annan person. Sen behöver fingret laddas om till nästa omgång.

Alternativ två: Armlängds vallabonga

I jättarna, trollkarlarnas och rumpnissarnas värld finns det en magisk trollformel som används för att kulla någon. Den fungerar endast på kort avstånd, på exakt en armlängds avstånd och bara i riktning mot personens rygg. Exakt betyder att den är verkningslös på två armlängders avstånd och detsamma på mindre än en armlängds avstånd. När du befinner dig bakom någon, på exakt en armlängds avstånd, och vill kulla dem utropar du "Vallabonga!" (uttalas vallabånga). Viktigt för att trollformeln ska ha verkan är att den uttalas, mer eller mindre utropas, ljudligt. Trollformeln kan endast användas en gång per omgång så använd den med omsorg. Se också upp med denna kraftfulla trollformeln, om någon som i själva verket förlorat i duellen får för sig att i förvirringen ropa "Vallabonga!" slår formeln bakut och man blir omedelbart självklar. Ett tips är att i samband med instruktionen låta alla sträcka ut sin arm så att det blir extra tydligt vad en armlängds avstånd innebär.

Alternativ tre: Vallabonga med större avstånd

Används på samma sätt som alternativ två med skillnaden att du bestämmer ett annat, större, avstånd som kullandet sker på. Du kanske till exempel vill använda samma avstånd som i duellen, d v s två armlängders avstånd, eller två meter. För att göra det avståndet tydligt, visa först avståndet själv och låt sedan alla ställa sig på det avståndet i förhållande till någon annan.

Tips!

Påpeka gärna att oavsett vilket av alternativen (ett, två eller tre) ovan du väljer så spelar löpriktningen efter själva kullandet en betydande roll. Ingen större idé att kulla någon med respektfullt avståndstagande för att sekunden senare springa in i dem bakifrån.

Väljer du alternativ två eller tre kan det såklart uppstå tolkningsfrågor om huruvida någon var på rätt avstånd för att kulla med "Vallabonga!" eller inte. Det kan i så fall vara ett ypperligt tillfälle att tala

om t ex gemensamt ansvarstagande, om hur vi kan ha kul tillsammans trots omständigheterna eller hur gruppen kan hjälpas åt att lösa konflikter som uppstår.

För att grupperna under planeringen ska kunna stå i sina bon med två meters avstånd är det bra att skapa en ljudridå för att undvika att den ena gruppen hör vad den andra gruppen planerar. Denna ljudridå kan till exempel skapas genom att du och din ledarkollega, om du har en sådan, står i mitten och för ett högljutt samtal om receptet ni såg i matlagningsprogrammet på TV igår (eller något annat mer eller mindre fascinerande samtalsämne). Ett högljutt soloframförande av din favoritsång kan också göra susen.

Variation

Om du vill busa med den ena gruppen på slutet, kanske till exempel om den ena gruppen blivit hälften så stor som den andra och det känns det snart är dags att runda av, smyg då iväg till den ena gruppen, lämpligen den mindre, och förklara tyst för dem att det finns en fjärde karaktär, draken. Draken vinner över allt och alla.

Draken görs genom att sträcka armarna framför sig och röra dem upp och ner mot varandra som en stor käft medan man hoppar upp och ner och låter så högt, ljudligt och skräckinjagande som möjligt, gärna med ett matchande ansiktsuttryck, sedan sätter genast fart att jaga oavsett vad den andra gruppen. Drakens framgång hänger på inlevelsen, skräckfaktorn och överraskningsmomentet :-)

Förklara ditt bus när jagandet stannat av och gå vidare till nästa lek eller fas i livet.

Charader

Det här är en lek som passar om du har en grupp som varit tillsammans ett tag och deltagarna känner varandra. Charader kan ibland kännas lite småjobbigt, speciellt om deltagarna inte känner varandra, men i den här varianten underlättar vi det genom att alltid vara minst två som tillsammans framför charaden så ingen behöver stå ensam och genom att inte ha någon tävling mellan lag.

Förklara för gruppen att de behöver lösa en uppgift tillsammans innan de får gå vidare eller innan ni gör nästa sak. Be dem dela in sig i par (någon trio är också OK), men den som de känner minst i gruppen (äldre barn eller vuxna) eller den som den tillbringat minst tid med den här terminen/det här året (lättare för mindre barn i min erfarenhet). Sedan sätter sig paren (och den eventuella trion) tillsammans på marken så att det är minst två meter eller en armlängds avstånd mellan alla personer i gruppen, och lite extra avstånd till andra par.

För att lära känna varandra bättre och skapa bra stämning för charaderna, börja med att låta paren berätta för varandra om något de tycker är riktigt kul att göra. Förklara att de person 1 varje par nu har 30 sekunder på sig för att berätta för person 2 om alla saker som person 1 kommer på som person 1 tycker är kul att göra. Efter att 30 sekunder gått, be dem byta roller och ge person 2 samma tid (30 sekunder) att berätta om allt hen tycker är kul att göra. Om du har en trio när tiden gått förklara för paren att de nu får 30 sekunder att prata om vad de vill, medan person 3 i trion får 30 sekunder att berätta för de två andra i trion om vad hen tycker är kul att göra.

Sedan har du förberett en lista med olika charader (meningar/ord) som du skrivit upp på ett papper som du håller i (lite längre ner hittar du tips på olika meningar/charader). Vik pappret så att bara den första meningen/ordet syns och be det första paret komma fram till dig. Visa meningen/ordet för det första paret och förklara att de nu under tystnad får använda gester och kroppsspråk för att hjälpa övriga gruppen att gissa meningen/ordet.

Ge paret 30 sekunder att gå lite åt sidan för att prata ihop sig (med minst armlängds avstånd från varandra) så inte övriga gruppen hör. Du kan underlätta att övriga gruppen inte hör genom att under tiden prata om något med gruppen, du kan till exempel be dem att berätta om några av sakerna de tyckte var kul att göra.

När det första paret är redo spelar de upp meningen/ordet och övriga gruppen försöker gissa. Beroende på ålder på deltagarna och hur väl de lyckas gissa orden får du kanske vara mer eller mindre aktiv med att hjälpa till med ledtrådar. Hitta en balans mellan att de får klura lite men att det inte blir för svårt.

När gruppen gissat rätt på hela meningen eller ordet, be paret sätta sig och nästa par eller trio komma upp. Fortsätt tills alla par/trios varit framme för att framföra en charad.

Tips på meningar/ord

Med yngre deltagare kan ett ord vara fullt tillräckligt, med äldre kan kortare meningar bli kul och lite klurigare. Du kan såklart hitta på vilka ord eller meningar som helst, men här följer några förslag för inspiration.

Ord

Du kan ha ett tema som t ex superhjältar och använda ord som Stålmannen, Batman, Wonder Woman etc. Eller ett frukttema med ord som ananas, banan, päron etc. Ett naturtema skulle kunna innefatta ord som kotte, träd, blomma etc. Ett djurtema skulle kunna innefatta ord som elefant, älg, bäver etc.

Du kan ha ett bokstavstema och bara använda ord som börjar på en viss bokstav som borste, bil, bastuba, ballong, backhoppare etc. Du kan såklart också strunta i teman helt och mixa ord som ryggsäck, gaffel, soffa, ficklampa, regn etc.

Meningar

Ett lättare variant kan vara att också här ha ett tema, till exempel att alla meningar har friluftsliv att göra som t ex:

Åka skidor på snö eller ett barn åker skidor på snö
Åka skridskor på isen eller en man åker skridskor på isen
Plocka kottar i skogen eller en flicka plockar kottar i skogen

Eller ett tema med saker man kan göra i köket:

Koka spaghetti på spisen
Äta köttbullar med gaffel
Dricka vatten ur en vas

Eller så hittar du på lite kluriga meningar som t ex:

En kock känner sig degig
Victoria äter prinsesstårter
Skogsmulle hittar vilse

Låt fantasin sätta gränsen, men kom ihåg att det ofta blir svårare och tar längre tid med längre meningar. Söker du på nätet på exempelvis "charader exempel" får du fram en rad tips och idéer på meningar och ord.

Miljöboven och skogsvaktaren

Om du har lekt mördaren och detektiven på ett kalas någon gång så är detta naturvarianten av det. Sätt hela gruppen i en ring med två meters eller armlängds avstånd. Be om en frivillig person att vara skogsvaktare. Denne får lämna ringen och ställa eller sätta sig en bit bort med slutna ögon, om du har en ledarkollega kan denne följa med skogsvaktaren en bit bort.

Säg åt alla andra att blunda och förklara att du kommer att gå ett varv runt utsidan av ringen, och att den person du knackar i ryggen blir miljöbov. Förklara också att man inte får säga eller på något visa om man blev miljöbov eller inte.

När du gått varvet runt be alla ställa sig upp och be även skogsvaktaren komma tillbaka till gruppen. Säg sedan följande till gruppen:

“Alla ni som inte blev miljöbovar är nu djur i skogen, du kan själv välja vilket djur du vill vara, men du får inte på något sätt visa vilket djur du är utan bara gå runt som vanligt här på lekområdet när jag säger till. Alla, det vill säga djuren, miljöboven och skogsvaktaren, måste hela tiden ha minst två meters (eller armlängds) avstånd mellan sig.

Miljöboven slänger då och då avfall, skräp eller gifter här i naturen vilket får djuren att dö. Det går till så att miljöboven får ögonkontakt med ett djur och blinkar en gång åt djuret. Djuret fortsätter efter blinkningen att gå och räknar under tiden tyst till fem och faller sedan ner på marken, och ligger kvar där tills den här omgången är slut.

Skogsvaktaren går runt bland alla djuren och försöker lista ut vem miljöboven är innan miljöboven har dödat alla djuren i skogen. Skogsvaktaren måste själv se en blinkning för att kunna gissa vem som är miljöbov och får inte bara gissa hursomhelst. Djuren får tyvärr inte på något sätt försöka tipsa skogsvaktaren om vem miljöboven är. Om miljöboven råkar blinka till skogsvaktaren åker hen fast direkt.”

Gör om leken med ny miljöbov och skogsvaktare så länge det finns lust och energi.

Variationer

Du kan begränsa antalet gissningar som skogsvaktaren har på sig till exempelvis tre stycken.

Har du en större grupp kan du ha två eller fler skogsvaktare. Med en riktigt stor grupp kanske du också har två eller fler miljöbovar och fler skogsvaktare.

Ordlek 1: Kejsarinnan av Kina

Ordlekar som denna kan vara ett kul, stillasittande lekinslag. Nackdelen är att de oftast bara går att leka en gång, innan gruppen listat ut svaret, så välj ditt tillfälle med omsorg ☺

Sätt (eller ställ) deltagarna i en ring med armlängds eller två meters avstånd. Du som lekledare inleder med att säga “Kejsarinnan av Kina tycker om kaffe, men hon tycker inte om te”. Låt sedan den som sitter (eller står) till vänster om dig gissa en sak som kejsarinnan tycker om och en sak som hon inte tycker om. Varje gång någon gissat, säger du om det stämmer med vad just den här kejsarinnan tycker om eller inte.

Deltagarna kan gissa på precis vilka ord som helst, det som avgör kejsarinnans gillande är om det finns bokstaven "T" i ordet eller inte. Just den detaljen är det såklart bara du som känner till (tills andra listar ut det också, eller har lekt en liknande lek tidigare). Låt gissningarna gå ett varu runt hela gruppen och när det kommer tillbaka till dig säger du ytterligare en mening som stämmer.

Det gäller för deltagarna att upptäcka vad det finns för mönster eller samband mellan de saker kejsarinnan tycker om och de som hon inte tycker om. En efter en kommer deltagarna (troligen) att lista ut sambandet och börjar då säga meningar som stämmer, precis som du, så att övriga får mer hjälp. Man får dock aldrig avslöja sambandet genom att säga rakt ut vad det är.

Det finns alltså ett "T" i ordet te, men inte ordet kaffe. Följaktligen stämmer alltså till exempel följande meningar att säga:

Kejsarinnan av Kina tycker om kepsar, men hon tycker inte om hattar.

Kejsarinnan av Kina tycker om långkalsonger, men hon tycker inte om kortkalsonger.

Kejsarinnan av Kina tycker om barr, men hon tycker inte om kottar.

Och så vidare.

Fortsätt leken tills alla listat ut sambandet eller tills det blir någon eller några få kvar som inte lyckas lista ut det och ge dem antingen mer direkt hjälp eller helt enkelt förklara sambandet.

Variation

Om man vill undvika att gå varvet runt kan man istället låta barnen gissa meningar fritt. Fördelen med att gå varvet runt är att alla får chans att tänka efter och komma till tals, nackdelen kan vara att det känns jobbigt om man inte efter ett tag lyckats lista ut sambandet och hamnar i "strålkastarljuset". Ett sätt att använda varvet runt kan vara att också förklara att det är OK att säga "Pass" om man inte vill eller kan gissa, och då går turen vidare till nästa.

Ordlek 2: Nyckeln till grinden är

Ordlekar som denna kan vara ett kul, stillasittande lekinslag. Nackdelen är att de oftast bara går att leka en gång, innan gruppen listat ut svaret, så välj ditt tillfälle med omsorg ☺

Sätt (eller ställ) deltagarna i en ring med armlängds eller två meters avstånd.

Du som lekledare inleder med att säga "NYCKELN till grinden är..." och så ett ord som börjar på bokstaven "N", till exempel "...nötter". Gå sedan varvet runt och låt övriga i ringen gissa på ord och säg efter varje ord om det fungerade som nyckel eller inte till grinden.

Förklara också att om någon lyckas lista ut hur nyckeln fungerar får de inte säga det till någon annan, men de får gärna fortsätta säga ord som fungerar som nyckel när det är deras tur.

Nästa varv inleder du med att säga ett ord som börjar på bokstaven "Y", alltså till exempel "NYCKELN till grinden är yxor". Varvet efter ett ord som börjar på bokstaven "C", sedan "K" och så vidare. Det är nämligen ordet NYCKELN som bestämmer första bokstaven på de ord som vid varje givet varv fungerar som nyckel.

När bokstäver i ordet (NYCKELN) är slut, dvs efter sju varv, börjar man om med den första bokstaven ("N") igen. Efter ett tag brukar någon lista ut varför vissa bokstäver återkommer efter ett visst antal varv och hen börjar då säga rätt. Övriga deltagare får då mer hjälp att lista ut vilka ord som fungerar som nyckel.

Varulvar

En lek framförallt för lite äldre barn och vuxna. Den första versionen av denna lek sägs ha skapats 1986 av Dimitry Davidoff, anställd vid Institutionen för psykologi vid Statsuniversitet i Moskva. Det har sedan genom åren vidareutvecklats och modifierats till att nu finnas under olika namn och olika variationer runt om i världen. Om du söker på Internet efter "mafia party game" (som det också är känt) får du bland annat fram en Wikipedia-sida som beskriver detta.

Varianten som beskrivs här har jag sammanställt från olika källor till en lekfavorit som kan verka en smula krånglig och mycket att läsa första gången man läser igenom den, men när man gjort den en eller ett par gånger är den de facto enkel. Den har en grundvariant som är den enklaste formen och som passar att börja med första gången. Sedan har jag inkluderat olika tilläggsroller som man kan lägga till för att utveckla det hela och gör det ännu mer spännande. En lämpligt minsta antal för att leka denna lek är rimligen sex personer, men sedan kan man vara rätt stora grupp beroende på hur man anpassar tidsbegränsningar och eventuella tilläggsroller.

Grundvariant

Det finns två grupper, varulvar och bybor. Utöver det behöver det också finnas en lekledare (lämpligen du, möjligen kan denna roll senare rotera om ni spelar flera gånger över tid). Ungefär en tredjedel av gruppen bör vara varulvar, resten är bybor.

Vem som är varulv och vem som är bybo utses genom att du förbereder en påse med stenar och kottar. Se till att stenarna utgör en tredjedel av det totala antalet (eller runda av till närmaste hela siffra), till exempel tre stenar och sex kottar om du har nio deltagare i gruppen (utöver dig själv).

Placera gruppen i en ring, med armlängds eller två meters avstånd mellan varandra, se till att alla sitter bra efter den här leken kan ta en stund. Be alla blunda och hålla händerna bakom ryggen. Dela sedan ut stenarna och kottarna, en till varje person genom att lägga dem i deras händer. Förklara att dom inte får visa någon annan vad de fått, sten eller kotte, och be dem lägga stenen eller kotten på marken alldeles bakom ryggen så ingen annan kan se den (eller be dem stoppa dem i fickan om alla har fickor).

Förklara nu att alla som fått en kotte är bybor som alla bor i ... (hitta på namnet på en by, t ex Bergsbyn). Förklara att byn har drabbats av varulvar, de som fått stenar, som kommer fram på natten och att byborna måste göra något åt detta. I denna version leken berättar du också hur många varulvar och hur många bybor det finns (i vårt exempel tre varulvar och sex bybor) så alla vet det. Och förklara att givetvis är leken en kamp mellan just varulvarna och byborna.

Leken har två faser, natt och dag, som upprepas till leken är över.

Säg att det nu är natt och att alla sover, både bybor och varulvar. Be alla blunda och vända ansiktet ner mot marken. Det är viktigt att ingen tittar förutom när de blir tillsagda att göra det.

Be nu varulvarna att vakna, genom att så tyst och obemärkt som möjligt öppna ögonen och höja blicken. På det sättet kan de nu se vilka de andra varulvarna är utan att avslöja det för byborna. Den första natten händer inget mer, de följande nätterna händer en sak till men det återkommer vi till lite senare. Be nu varulvarna somna igen genom att sluta ögonen och böja ner huvudet.

Väck nu hela byn, både bybor och varulvar, genom att förklara att det är dag och be alla öppna ögonen och lyfta blicken. Förklara att varulvarna var aktiva i byn under natten, men just denna natt orsakade de tack och lov ingen skada.

Förklara att alla, både bybor och varulvar, nu samlats på byns torg för att inleda den dagens omröstning. Påpeka att under dagen ser ju varulvarna ut precis som vanliga bybor och att de nu alla tillsammans, återigen både bybor och varulvar, ska välja ut en person som spärras in i byns fängelse. Den personen deltar inte längre i byns aktiviteter, varken natt eller dag.

Låt nu gruppen inleda en diskussion om vem som ska fängslas. Det kan uppstå både intressanta och tidvis hätska diskussioner. "Omröstningen" kan initieras av vem som helst, när som helst, och sker genom att någon föreslår någon annan i gruppen genom att peka med hela armen och handen på denne. Om en majoritet av gruppen, mer än hälften, då väljer att peka på samma person blir den personen utvald att hamna i fängelse. Personen har dock först rätt till ett försvarstal, men om det fortfarande efter försvarstalet kvarstår en majoritet av händer som pekar på honom eller henne, hamnar hen i fängelset. Om inte en majoritet uppnås fortsätter diskussionen och nya omröstningar kan uppstå spontant.

När någon hamnar i fängelset flyttar den personen en liten bit ur ringen så att de är tydligt vilka personer som hamnat i fängelse och inte längre deltar aktivt. Personen visar också upp sin sten eller kotte så samtliga vet om det var en varulv eller bybo som hamnade i fängelse.

Om du leker detta runt en lägereld på kvällen och har gott om tid är det oftast roligast att inte sätta någon tidsbegränsning på hur lång en dag är, men om du har begränsad tid eller en grupp med många deltagare och inte vill riskera att de som först hamnar i fängelse tappar sugen, kan du begränsa varje dag till exempelvis fem minuter. Om ingen majoritet uppnåtts vid slutet av en tidsbestämd dag får alla peka med armen och så väljs den person ut som har flest händer pekande mot sig. Är det oavgjort använder du ett mynt för den utslagsgivande rösten.

Sedan infaller en ny natt och alla somnar igen. Det vill säga du ber alla att blunda och vända ansiktet nedåt. Du ber sedan varulvarna vakna igen genom att öppna ögonen och lyfta blicken. Den andra natt, och alla följande nätter, ska nu varulvarna under tystnad och så obemärkt som möjligt enas om en person i gruppen att anfalla. Det sker lämpligen genom att de pekar med händerna tills de enas om person. Den person de enats om dör då av anfallet och lägger sig ner på mage (eller rygg). Denna person får inte heller på något sätt delta aktivt i fortsättningen av leken. När det är klart somnar varulvarna igen.

Nu är det dags för nästa dag och du väcker hela byn. Förklara att varulvarna varit aktiva igen och att det denna gång skett ett mord (peka på den liggande deltagaren). Sedan sker en ny diskussion och omröstning vid byns torg tills någon hamnar i fängelse. Sedan en ny natt och så vidare.

Hur någon vinner

Det hela fortgår tills antingen byborna vinner genom att alla varulvarna hamnat i fängelse eller tills varulvarna vinner genom att antalet kvarvarande varulvar är lika många som antalet kvarvarande bybor.

Värt att notera

En av tjusningarna med detta enkla rollspel är att man får lov att luras så mycket man vill, det blir bara roligare då. Därför passar det också bättre med en äldre grupp som kan förstå att det bara är en del av leken.

Eftersom varulvarna ser varandra på natten och vet varandras identiteter, är det värt för byborna att försöka vara uppmärksamma på vilka som samarbetar under dagens omröstning. Det finns gott om utrymme för allehanda strategier som till exempel att en varulv pekar med handen mot en annan varulv i ett försök att vilseleda byborna. Eller såklart en varulv som rakt ut påstår sig vara en bybo och "anklagat" en bybo för att vara varulv.

Av hygieniska skäl

För smittspridningens skull, om du leker igen vid samma tillfälle, vilket kan vara kul om det finns energi och lust kvar då fler kommer att börja greppa mekaniken i leken, se till att samla nya stenar och kottar (eller ha dessa förberedda sedan tidigare) så inte samma kotte skickas till flera personer.

Tilläggsroll 1: Läkaren

Läkaren är en särskild bybo som är vaken i skymningen, det vill säga i början av natten. Du som lekledare väcker läkaren från och med natt nummer två efter att alla somnat, men innan varulvarna får vakna. Då har läkaren möjlighet att peka på en person som då blir skyddad under just den natten. Sedan instruerar du läkaren att somna igen innan du väcker varulvarna (som ju då inte vet om någon är skyddad eller inte).

När dagen gryr gäller sedan följande. Om varulvarna anfallit en person som inte var skyddad av läkaren fortsätter allt enligt grundvarianten. Om varulvarna anfallit personen som läkaren skyddat förklarar du istället att det skett ett mordförsök under natten, men att läkaren lyckades rädda personen och du ber därefter den anfallna personen att sätta sig upp igen och fortsätta delta aktivt.

Läkaren får välja att skydda sig själv genom att peka på sig själv, men får inte peka på samma person (inklusive sig själv) två nätter i rad. Vill du använda dig av läkaren i leken så inkluderar du i vårt exempel med nio deltagare, tre stycken stenar (varulvar), fem kottar (bybor) och en bit av gren (läkare, även bybo). Läkaren kan såklart hamna i fängelse precis som övriga deltagare.

Tilläggsroll 2: Spionen

Spionen är en särskild bybo som är vaken i gryningen, det vill säga i slutet av natten. Du som lekledare väcker spionen från och med natt nummer två efter att varulvarna somnat in i igen. Spionen får då peka på någon som hen tycker verkar misstänkt. Du som lekledare kan då nicka vilket tyst bekräftar att person som pekades på är varulv eller skaka på huvudet vilket bekräftar motsatsen. Sedan instruerar du spionen att somna igen innan du väcker hela byn.

Om spionen under natten fått reda på matnyttig information kan hen säga det under dagen. Men om spionen röjer sin identitet för tydligt riskerar hen ju samtidigt att nästa natt bli mördad av varulvarna. Och övriga bybor vet ju troligen inte säkert vem som faktiskt är deras spion, ibland kan två personer påstå att de är spioner, kanske lyckas man ändå efter ett tags diskussion avslöja den som ljuger.

Vill du använda dig av spionen i leken så inkluderar du i vårt exempel med nio deltagare, tre stycken stenar (varulvar), fyra kottar (bybor), en bit av gren (läkare, även bybo) och ett ytterligare naturföremål som svamp/löv/barr/bär (spion). Du kan såklart också välja att inkludera en spion utan att ha en läkare med. Spionen kan såklart hamna i fängelse precis som övriga deltagare.

Fler tilläggsroller och variationer

Om du och din grupp har kul med den här leken och bemästrar den kan det vara kul att lägga till ännu fler roller. Via wikipedia-sidan ovan finns inspiration och ni kan även hjälpas åt att hitta på och specialanpassa roller och regler för er alldeles egen unika version av varulvar.

Tips!

Om det av någon anledning känns opassande att med just din grupp prata om att någon blir mördad av varulvarna kan man istället säga att varulvarna förstenar någon (av skräck), men effekten i leken blir den samma.

Du kan såklart också använda andra saker än naturföremål för att fördela roller så länge du tar hänsyn till hygien. En vanlig variant är till exempel att använda förberedda kort eller en vanlig kortlek där svarta kort är varulvar och röda kort bybor, läkaren kanske är röd kung och spionen röd dam.

Kurragömma

En klassiker som kurragömma bör såklart finnas med i en sådan här samling då utbudet av lekar som tillåter social distansering kan vara begränsat och kurragömma både lämpar sig väl ute i naturen och tillåter att hålla avstånd från varandra.

Bestäm tillsammans ett område som man får gömma sig inom så inte någon försvinner iväg för långt i någon riktning. Välj ut en person som blundar och räknar sakta, och högljutt, till 50. Under tiden springer övriga och gömmer sig på behörigt avstånd från varandra. När räknaren kommit till 50 börjar hen leta efter dig övriga. Påminn räknaren om att hålla minst en armlängds avstånd till de hen letar efter och hittar.

När någon blir hittad blir den en del av sökarna tills alla har blivit hittade eller tills sökarna ger upp och man får ropa "Fritt fram!" så alla ännu ej hittade får komma fram. Påminn återigen sökarna om att hålla avstånd till varandra.

Tjugo frågor

Dela upp gruppen i mindre grupper med 4-5 personer i varje grupp. Se till att gruppen håller avstånd med minst en armlängd eller två meter mellan deltagarna under hela leken.

Be personerna i gruppen numrera sig från 1-4 (eller 1-5). Be sedan nummer 1 och 2 gå iväg så långt från de övriga att de inte hör av de övriga säger. Övriga i gruppen enas nu om något som finns i naturen, t ex en gran, en tussilago, en älg, en bäck. När de enats kommer nummer 1 och 2 tillbaka till gruppen och har 20 frågor på sig som de kan ställa för att lista ut vad det är för något. Till exempel "är det ett djur?", "finns det i Sverige?" och så vidare. Övriga i gruppen får bara svara ja eller nej på de frågor som nummer 1 och 2 ställer.

Sedan byter man så nummer 3 och 4 går iväg och upprepar det hela. Är man 5 personer i grupperna så går sedan förslagsvis nummer 5 och nummer 1 iväg tillsammans.

Andra antal i grupperna fungerar såklart också, men här har jag valt ett antal där ingen behöver varken fundera ut eller gissa en sak själv. Men har du en grupp som är trygga med varandra kan man till exempel göra den i par också där en person går iväg och en kommer på något att tänka på.

Tokig anatomi

Ställ (eller sätt) gruppen i en ring med armlängds eller två meters avstånd till varandra. Någon i cirkeln börjar genom att peka på en kroppsdel (på sig själv) och säga namnet på en annan kroppsdel, t ex peka på sin näsa och säga "det här är mitt knä". Personen till vänster om den personen ska på peka på den kroppsdel som personen innan sa och peka på en annan kroppsdel, i exemplet alltså peka på sitt knä och säga t ex "det här är mitt öra". Nästa person pekar på sitt öra och säger en annan kroppsdel.

Så fortsätter det runt gruppen tills någon gör tokigt. Då får den personen snurra två snabba varv på stället och sedan välja en ny kroppsdel att peka på och en ny att säga, och så fortsätter det igen.

Namnpresenning

För den här leken behöver du en stor presenning, eller en megastor filt. Dela upp gruppen i två mindre grupper. Placera dig och en annan ledare så att ni kan hålla upp presenningen som en vägg mellan de två grupperna så att de inte ser varandra. Be grupperna att sätta sig ner på marken en bit, cirka 4-5 meter, ifrån presenningen och med minst en armlängds, eller två meters, avstånd mellan varandra. Säkerställ att de sitter så att de fortfarande inte kan se någon i den andra gruppen.

Be sedan varje grupp att skicka fram två personer ur sin grupp till presenningen utan att säga namnet på dem de skickar fram. De två personerna sätter sig på en armlängds avstånd från presenningen med kroppen och ansiktet vänt mot densamma. Totalt sitter alltså fyra personer, två på vardera sidan, framme vid presenningen.

Du räknar nu högljutt till 1-2-3. På tre släpper du och den andra ledaren presenningen så att den faller till marken och de fyra personerna vid presenningen kan se varandra. Den två som först lyckas säga namnen på de två personerna på andra sidan presenningen (övriga i grupperna får inte hjälpa till här) får med sig de personerna över till sin grupp.

Proceduren upprepas sedan med två nya personer från respektive grupp. Det hela fortsätter tills antingen alla deltagare befinner sig på samma sida eller tills energin och leklusten tryter 😊 Notera att det kan hända att det blir en enda person kvar på ena sidan till slut och då får den köra solo, mot troligen ganska tuffa odds då de andra två troligen listat ut vem som är kvar på andra sidan.

Variation

Det går såklart att köra med bara en person från vardera gruppen framme vid presenningen. Då tar leken lite längre tid, men det kan kännas lite mer utsatt att sitta själv där framme när man får totalt hjärnsläpp. Har du en grupp som är trygga med varandra kan det dock vara hur kul som helst att köra "singel-möten".

Gissa paren

Se till att du har gott om lekutrymme så att två personer kan gå iväg en bit från gruppen, gärna tillsammans med en annan ledare. Det behöver vara jämnt antal i gruppen för att denna lek ska fungera bäst, så därför får kanske du eller en kollega vara med och leka för att jämna ut antalet.

Övriga i gruppen (de som inte gått iväg) ser till att hålla sig minst en armlängds avstånd från varandra och delar nu upp sig i par. När paren är klara sprider de ut sig över lekutrymmet och de två som gått iväg kommer tillbaka.

Nu ska paren gå omkring och blinka till varandra. De två som gick iväg vet ju inte vilka som är par och ska nu tillsammans försöka lista ut det. När de lyckats korrekt gissa ett par får det paret sätta sig ner och leken fortsätter tills alla par är gissade. Påminn alla om att hålla avstånd medan de minglar runt, blinkar och gissar.

Låt två nya personer gå iväg och lek igen så länge ork och lust finns.

Intervjuleken

Dela in deltagarna två och två, om det blir en trio är det också OK. Be dem hålla avstånd hålla till varandra och gå iväg en bit för att intervjua varandra. Temat för intervjun kan du hitta på själv men kan till exempel vara frågor som "Vad skulle du göra om du hamnade på en öde ö?" eller "Om du fick önska dig vad som helst vad skulle det vara?".

Efter fyra minuter kommer alla tillbaka till gruppen, sätter sig på minst armlängds avstånd från varandra och redovisar vad de kommit fram till för svar i sitt par eller sin trio. Det här är en stillsam lek som kan hjälpa till att lära känna varandra mer.

Byta träd

Här behöver du ett skogsområde med gott om träd, vilket ju tenderar att känneteckna just en skog ☺ Be om en frivillig som börjar som utropare, övriga gruppen sprider ut sig så att alla håller handen mot stammen på ett träd (alla har varsitt träd). Se till att de valda träden är placerat relativt nära varandra så att det lätt går att se vilka träd som "är med i leken", vilket är alla träd som någon håller en hand på.

Be sedan utroparen ställa sig i mitten av lekområdet och säga (ropa) något som är sant om hen själv i följande format: "Alla mina vänner som ...".

Exempel kan vara "Alla mina vänner som tycker om att resa", "Alla mina vänner som är morgontrötta", "Alla mina vänner som har ett husdjur". Det måste vara något som man inte kan se om man tittar på personen, dvs "Alla mina vänner som har röda tröjor" funkar inte.

Nu måste alla i gruppen som påståendet stämmer på byta träd till ett annat träd som är med i leken. Påpeka gärna en extra gång att man under trädbytandet måste hålla minst två meters avstånd till varandra. Under tiden försöker utroparen sno ett träd som är med i leken innan någon hinner dit.

Den person som blir utan träd efter bytena (eftersom det är ett färre träd med i leken än deltagare) blir ny utropare. Fortsätt upprepa så länge energi och lust finns, och kanske alla som vill fått en chans att vara utropare.

Tips: Om gruppen har svårt att ha koll på vilka träd som är "med i leken" kan du markera träden med någon form av tygbit, klädesplagg eller dylikt.

Vem leder?

Sätt gruppen i en stor cirkel med minst en armlängds avstånd mellan deltagarna. Två personer, fågelskådarna, går iväg en bit från övriga gruppen. Övriga gruppen enas om en person som ska vara ledarfågeln. Om det är en grupp med yngre deltagare kanske du som ledare får välja en person som ledarfågel (och stämma av att den vill vara det) för att det inte ska ta för lång tid.

Be nu ledarfågeln börja göra olika rörelser som övriga gruppen också ska göra. Det kan vara vilka rörelser som helst och behöver inte vara begränsat bara till rörelser som en fågel skulle göra, men alla behöver vara kvar på sin plats i cirkeln. Sedan ropar du tillbaka de två fågelskådarna (som inte vet vem som blev utsedd till ledare) så att de får sätta sig i mitten av cirkeln (med avstånd mellan varandra) och studera de övriga (fåglarna). Utan att titta på ledaren så du avslöjar hen, be honom eller henne att med jämna mellanrum byta rörelse som sedan övriga gruppen fortsätter spegla.

Fågelskådarnas uppgift är att försöka korrekt gissa vem det är som är ledare för gruppen, d v s vem som initierar de nya rörelserna. När det gissat det, välj ut två nya fågelskådare.

Tips!

Med äldre barn eller ungdomar som kanske tycker fågelskådare och fåglar låter tontigt, kan du istället välja att kalla de två som går iväg för detektiver och ledaren enbart för ledare.

Du kan också välja att begränsa antalet gissningar som fågelskådarna/detektiverna har till tre för att spetsa till det hela en smula.

Härmapa

Sprid ut deltagarna över ett område med minst en armlängds avstånd, gärna mer, mellan varandra. Be dem först börja röra sig runt i lekområdet på valfritt sätt och sedan strax efter att i hemlighet välja någon annan vars rörelser de ska härma.

Eftersom alla kopierar någon annan bör rimligen alla till slut göra ungefär samma sak. Be deltagarna att börja överdriva sina rörelser för extra komisk effekt. Leken kan göras både stillastående med rörelser på plats (något enklare) eller under rörelse runt i området (något svårare).

Följa John

Ännu en klassiker som förtjänar sin plats här. Välj en person i gruppen som blir John. Övriga gruppens uppgift blir att följa efter den personen och göra det hen gör (klättra över en sten, gå på huk, snurra runt etc), hela tiden med minst en armlängds avstånd mellan varandra. Byt John med jämna mellanrum så att alla som vill får chansen att vara det.

Rött och grönt ljus

Den här leken leks med fördel ut i skogen. Välj en deltagare som blir polis. Övriga i gruppen är mountainbike-cyklister. Sprid ut övriga gruppen med avstånd mellan varandra längs en lång linje med näsan mot polisen som står en bit ifrån de övriga. Avståndet mellan polisen och gruppen kan variera beroende på ålder, men för yngre barn kan 10-20 meter vara lagom, medan för äldre barn och vuxna 20-50 meter kan vara roligare beroende på ytan du har att tillgå.

Säg till polisen att ropa "Grönt ljus!" och övriga gruppen (mountainbike-cyklisterna) börjar då springa (cykla) så snabbt som möjligt rakt fram i riktning mot polisen (påminn dem om att hålla avstånd från varandra, det händer lätt olyckor om cyklister kommer för nära varandra...).

Säg till polisen att ropa "Rött ljus!" när den vill. Då måste alla mountainbike-cyklister stoppa (frysa) i löjligast möjliga position. Säg till polisen att "inspektera" cyklisterna för att se vem som fortfarande rör sig. Hålla inspektionen kort så ni inte tappar för mycket energi i leken, men alla som i inspektionen visar sig röra sig på något sätt får som "straff" för att de rör sig trots det röda ljuset göra en tokig dans eller annan halvgalen rörelse på stället.

Sen blir det grönt ljus igen, nytt rött ljus och så vidare. Efter några sådana utses en ny polis och mountainbike-cyklisterna radar upp sig igen på den ursprungliga linjen. Man kan såklart säga att man som cyklist ska ta sig fram till där polisen står, men leken kan lika gärna fortsätta även om några snabba cyklister skulle ta sig fram till i linje med polisen. Låt dem fortsätta en bit till i så fall och lägg fokus på starten och stoppen istället för att komma fram någonstans 😊

Groda

Sätt alla i en cirkel med minst armlängds avstånd mellan varandra. Det fungerar också att stå om väderleken och omständigheterna passar bättre för det. Börja med att säga "En groda". Personen till vänster om dig säger då "två ögon", nästa person i cirkeln säger "fyra ben", nästa säger "in i pölen" och nästa slutligen "plopp!".

Nästa person i tur fortsätter sedan med "Två grodor" och leken fortsätter sedan med "fyra ögon", "åtta ben", "in i pölen", "plopp", "plopp" och så vidare. Se hur många grodor ni kan komma upp i. Det här kan med fördel och göras till en rytm av klappar på låren, knäppningar med fingrarna eller stampande med fötterna.

Virus

Till den här leken behöver du ett lite större område, hur stort är såklart beroende av antalet deltagare i gruppen, men åtminstone cirka 15x15 meter är bra att ha. Det får gärna vara några träd i lekområdet, men se till att du tydligt kan markera ut de fyra hörnen av lekområdet till exempel med säregna träd, stenar, ryggsäckar eller dylikt. Hur svår terrängen är att gå i får också avgöra storleken på området, med yngre barn och ojämna terräng kanske en sträcka från starten till sjukhuset (se nedan) på 10 meter är fullt tillräckligt för att det inte ska bli för svårt eller ta för lång tid.

Det hela underlättas också av om det är jämnt antal deltagare så är ni två ledare kan den ena få hoppa in för att jämna ut antalet deltagare. Börja med att dela upp gruppen i två grupper som är så jämnstora som möjligt samtidigt som det är jämna antal deltagare i respektive grupp. Till exempel om ni är 14 deltagare, dela upp det i en grupp med åtta personer och en med sex personer.

Påminn alla om de behöver hålla minst en armlängds avstånd till varandra och be sedan den ena gruppen gå till ena kortsidan av lekområdet och delar upp sig i par, där de också i varje par bestämmer vem som ska vara A och vem som ska vara B. Den andra gruppen placerar ut sig utspridda över lekområdet med gott om avstånd mellan varje person. Dessa personer är nu virus, tillsammans med eventuella träd i lekområdet som också kan vara virus om du vill göra det lite knepigare för dem som senare ska ta sig över. Viruserna är stationära och står alltid kvar på samma plats.

Åter till gruppen vid kortsidan. I varje par börjar nu person A som läkare och person B som representant för Folkhälsomyndigheten. Paret placerar ut sig längs kortsidan så att de har gott om avstånd till de andra paren. Läkaren (A) i varje par blundar. Det är Folkhälsomyndighetens representant i varje pars uppgift att guida läkaren över virusområdet bort till sjukhuset på andra sidan (andra kortsidan av lekområdet) där de ska gå på ett arbetspass. Läkaren måste under färden genom det virusinfekterade området hela tiden hålla minst två meters avstånd till virusen och till de andra läkarna som också är på väg till sjukhuset, vilket är Folkhälsomyndighetens representants uppgift att se till.

Folkhälsomyndigheten representant ska ge läkaren tydliga steg för steg instruktioner till läkaren så att denne säkert kan ta sig fram till sjukhuset. Instruktionerna får bara ges genom en riktning i taget och varje gång genom att först säga läkarens namn. Som till exempel "Kalle, framåt", "Kalle, stop", "Kalle, vänster" och så vidare. Om någon läkare fastnar på vägen kan du kliva in som vaccin och hjälpa läkaren framåt eller förbi ett virus.

När alla läkare kommit över byter grupperna plats och så får nya läkare göra resan över. Efter att alla dom läkarna kommit över byter grupperna plats igen och nu får de som var läkare förra gången vara Folkhälsomyndighetens representant och vice versa. Upprepa sedan ytterligare en gång med bytta grupper så att alla fått chansen att vara båda rollerna. Bytena fram och tillbaka mellan grupperna gör oatt inte någon behöver stå still så länge som virus vilket annars kan bli segt.

Tips

Be gärna läkarna hålla upp sina händer framför sig när de går där och blundar så de kan ta emot sig ifall de skulle råka trilla eller stöta ihop med någon.

Mums!

Se till att alla deltagarna står eller sitter i en ring med minst en armlängds avstånd. Du eller en annan ledare börjar i mitten på cirkeln som Mumsare. Mumsaren väljer sedan på måfå en person som Mumsaren pekar på med hela handen och säger "Mums". Den utpekade deltagaren gör då ingenting.

Mumsaren kan också välja att peka på en deltagare i ringen och säga "Mums-Mums-Filibabba-Mums". Om det händer måste den då utpekade deltagaren hinna säga "Mums!" innan Mumsaren hinner säga klart hela "Mums-Mums-Filibabba-Mums". Om de hinner det är de i säkerhet och kan stå/sitta kvar där de är. Om de inte hinner har de blivit den nya Mumsaren och byter plats med personen i mitten. Leken fortsätter sedan medan den nya Mumsaren i mitten enligt ovan.

Om Mumsaren pekar på någon och bara säger "Mums", det vill säga den utpekade deltagaren förväntas göra ingenting, men råkar slänga ur sig ett eget "Mums!" i ren upphetsning så hamnar den utpekade deltagaren i mitten som ny Mumsare. Lite ordning får det ju lov att vara 😊

Fortsätt leken så länge det finns energi och leklust på god nivå.

Huggormen

Se till att alla deltagarna sitter i en ring med minst en armlängds avstånd, gärna mer. Be dem sluta sina ögon och böja huvudena framåt. Du går sedan runt på utsidan av ringen och rör vid en av

deltagarnas rygg. Denne blir då den här omgångens (hemliga) huggorm. När du gått hela varvet runt ber du alla öppna ögonen och lyfta upp sina huvuden, nu kan leken börja.

Om huggormen får ögonkontakt med en annan deltagare och snabbt sträcker ut sin tunga mot den deltagaren, faller deltagaren bakåt liggandes och befinner sig nu på sjukhuset. Valfritt ljud får gärna framstötas under det kontrollerade fallet bakåt.

Om någon deltagare som sitter i ringen, alltså inte befinner sig på sjukhus, tror sig veta vem som är huggormen säger deltagaren högt och ljudligt "Aaaha!". När en andra deltagare gör samma sak, dvs säger "Aaaha!" (vilket kan ske direkt eller ta en stund) gör de båda deltagarna tillsammans en ljudlig nedräkning ("3, 2, 1"). Sedan efter att de sagt "1" säger de samtidigt namnet på den person de tror är huggormen.

Om de säger olika namn hamnar båda deltagaren som sagt "Aaaha!" ögonblickligen på sjukhuset (genom att lägga sig ner bakåt, igen med valfritt ljud...). Om dom säger samma namn, måste den personen avslöja om hen är huggormen. Om gissningen är rätt är den här omgången över och det är dags att på samma sätt som ovan utse en ny huggorm. Om dom säger samma namn, men gissningen är fel så hamnar återigen båda personerna som sagt "Aaaha!" ögonblickligen på sjukhus.

Evolution

I den här lekens grundvariant finns fyra olika nivåer i evolutionen:

1. Yngling
2. Lärling
3. Gröngöling
4. Superhjälpare

Deltagarna måste hela tiden hålla sig på minst en armlängds avstånd från övriga deltagare, oavsett vilken nivå de befinner sig på. Deltagarna utvecklas till nästa evolutionssteg genom att vinna en duell med någon på samma evolutionsnivå. Duellen avgörs med hjälp av "Sten, Sax och Påse".

Alla deltagare börjar som ynglingarna. Ynglingarna hoppar omkring på huk och piper. När en yngling stöter på en annan yngling, vilket sker genom att man befinner sig ansikte mot ansikte på en armlängds avstånd (eller två meters avstånd om ni bestämt det) är det dags för duell.

När det är tydligt att det är dags för duell håller båda deltagarna sin ena hand framför bröstkorgen med handflatan uppåt. Tillsammans räknar de nu ljudligt "1, 2, 3" samtidigt som de för varje siffra slår med sina andra knutna hand i sin öppna handflata. Efter siffran "3" (alltså samtidigt som siffran "4" skulle ha kommit) visar de med den övre handen upp antingen sten (sluten knutnäve), sax (hand med två fingrar som bildar sax) eller påse (öppen hand). Sten vinner över sax, sax vinner över påse och påse vinner över sten.

Blir det oavgjort i duellen händer ingenting och båda förblir ynglingar. Annars förblir förloraren i duellen yngling och får hitta en ny yngling att duellera mot. Vinnaren i duellen utvecklas i sin tur till en lärling. Lärlingen går omkring med lätt böjda ben och säger "Hjälp, hjälp, hjälp" hela tiden.

När två lärlingar stöter ihop blir det en ny duell där vinnaren utvecklas till en gröngöling. Gröngölingen hoppar vilt omkring och ropar "Wow!" hela tiden (troligen exalterad över sina nya utvecklingsnivå och möjligheterna det innebär...).

När två gröngölingar möts upprepas duellmomentet och vinnaren där uppnår det slutliga stadiet av evolution; superhjälparen. Superhjälparen går omkring med rak rygg och med handflatorna mot varandra framför bröstkorgen (tänk dig Dalai Lama som hälsar eller Sankta Lucia som skrider fram).

Superhjälparen kan möta antingen en yngling, lärling eller gröngöling i duell. Om superhjälparen vinner duellen händer ingenting. Om den andre vinner duellen går den ett steg uppåt i evolutionen, medan superhjälparen förblir superhjälpare, men måste vänta minst 20 sekunder innan hen kan duellera mot samma person igen.

Leken avslutas när samtliga i gruppen uppnått det slutliga evolutionsstadiet. Uppmuntra gruppen att verkligen leva sig in i aktionerna i de olika nivåerna av evolution. Leken blir roligare och det blir tydligare vem som är vem så man lättare kan hitta rätt nivå att duellera mot.

Variation

Om du vill lägga till ytterligare ett evolutionsstadie samtidigt som terrängen och vädret tillåter det kan du lägga till ett ägg stadium. Det är då det första stadiet före ynglingen, nivå 0 så att säga. Ägg rullar runt hopkrupna på marken under tystnad och genomför sina dueller liggandes på sidan. Med ägg inblandade blir det extra viktigt att ha koll på varandra så att man hela tiden håller avståndet från varandra.

Om du vill kan du också utmana gruppen att leka en gång till och den gången vara snabbare med att få alla till det slutliga utvecklingsstadiet.