

LEKBANK CIF 2004

Här hittar du en mängd lekar i olika varianter, för olika ändamål och för olika tillfällen.

Välj bland mängden de som passar just din målgrupp.

Var kreativ, flexibel. Forma lekens regler så de passar din ledarstil och utrymmen.

Vi hoppas din timme blir rolig och givande för alla deltagare.

LYCKA TILL!



NAMNLEKAR5

TIDNINGSLEKEN.....	5
NAMNLEK	5
NAMNLEK	6
NAMNKEDJA/ -RAMSA.....	6
INTERVJU	6

UPPVÄRMNING:7

BYTA BO.....	7
DEN FARLIGA VARGEN.....	8
SVANSLEKEN.....	8
SPRING TILL MUSIK	8
POMPERIPOSSA.....	9
AKTA DIN SVANS (olika svårighetsgrader).....	9
KLÄTTRA UPP I EIFFELTORNET	10
KOM HEM ALLA MINA BARN.....	10
ÄPPELTJUVAR	10
FRUKTSALLAD	11
Varianter av FRUKTSALLAD.....	11
ORGANISATION	11
BLÄCKFISK.....	11

NATALEKAR12

ÖDLORNA PÅ MARKEN	12
PARNATA.....	12
NORDANVIND & SUNNANVIND	12
AMÖBAN.....	12
ORMEN	13
AMBULANSNATA	13
TUNNELNATA eller X-NATA.....	13
HÄRMNATA	13
BYT PAR	14
KÅLDOLMAR	14
MUSIKJÄGARNA	14
TARZAN	14
JÄTTEN, TROLLKARLEN OCH ÄLVAN.....	15
PARVIS NATA.....	15

STAFETTER:16

SNÖRSTAFETT	16
TREBENSLÖPNING.....	16
”PEFFIS STAFETT”	16
GENOM TIDNINGEN	17
EVIGHETS STAFETT.....	17
FLERBENSLÖPNING t.ex. i stafetter	17
KNAPPSTAFETT	17
POTATISSTAFETT	18
BALLONGSTAFETT.....	18

LUGNALEKAR:18

SKOAFFÄREN	18
BALLONGEN.....	19
KO, GRIS, HÄST & LAMM	19
BLINDBOCK.....	19
BLINKLEKEN	20
ALTERNATIV BLINDBOCK.....	20
HUNDEN OCH BENET	20
KEJSAREN AV KINA.....	21
TANT HILDA, VAD HAR DU I SKAFFERIET?.....	21
LILLA SNIGEL	21
TÄNDSTICKSKNOCK	22
RYKTET GÅR, TRASIG TELEFON.....	22
KROKODILOFFER.....	22
SÄTTA SVANS PÅ GRISEN	23
MIN MOSTER ÄR SJUK.....	23
ORDLEK.....	23
STACKARS LILLA KISSE	24
FARFARS KALSONGER.....	24
VITAMINPILLER FÖR SKOLTRÖTTA:	24
MÄSTER.....	25
PLOCKA KLÄDNYPOR.....	25

KASTA SKRATT.....	25
ORMEN ÖMSAR SKINN	25
VEM ÄR JAG?	26
HEL- OCH HALVHÅXA	26
TÄNDSTICKSKNOCK	26
HELA HAVET STORMAR	27
BRO BRO BREJA	27
SISTA PARET UT	28
SIMON SÄGER ELLER KONUNGEN BEFALLER	28
GÖR SI - GÖR SÅ:.....	28
ETT SKEPP KOMMER LASTAT	29
RYSKA POSTEN:.....	29
RELATIVT LUGNA LEKAR INNE	30
OLIKA MÄNNISKOR (Rörelse saga)	30
HITTA SKATTEN.....	30
DEN SJUNGANDE HATTEN.....	31
RÖRA LAND.....	31
BUSSEN GÅR	31
FYREN	32
LETA KLÄDNYPOR	32
SMÅ STOCKHUS.....	32
ELEFANT - KANIN	33
KASTA NÄSA	33
TRUMLEK	34
HEMLIG UBÅT	34
RÖRELSE LEKAR:.....	35
HUNDBENET	35
HUND OCH HUSSE	35
HUNDENS BEN (variant av tjärbytta)	36
GÄDDAN KOMMER	36
TÄVLA MOT DIG SJÄLV	36
FÅNGA ORMENS SVANS	37
PEPPARKAKSGUBBAR eller JÄGARE OCH VILLEBRÅD.....	37
TUNNBANDSLEKEN.....	37
UNDER HÖKENS VINGAR	38
SISTA PARET UT	38
GATA OCH GRÄND.....	38
VARIANTER AV FRUKTSALLADEN.....	39
RÄDDHARE	39
ENERGIPILLER	39
LEKAR MED BOLL.....	40
STOJ THOMAS!	40
BRÄNNBOLL.....	40
HÖNSGÅRDEN	40
MITT I PRICK	41
PIRAJORNA OCH ABBORREN	41
BOLL LEK.....	41

HEM "BORDSPINGIS"	42
VEMS BOLL?	42
LEKAR I SKOGEN	42
STJÄLA PINNEN	42
ÄLGLEKEN	42
DELA LAND	43
SARDINBURKEN	44
SKOGSHUGGARNA	44
SNÖLEKAR:	45
HJULNATA	45
LEKAR PÅ GÅRDEN	45
PRECISIONSTÄVLAN	45
DRAGKAMP MELLAN TVÅ	46
LEKAR I NATUREN	46
VAD TOG JAG BORT?	46
MORR	46
VAD HAR JAG I HANDEN?	47
REBUSLEKAEN	47
VITA STENAR	47
MED KOTTAR:	48
NATUREN ÄR FULL AV MUSIK	48
SAMLA VÄXTER, GÖR ETT EGET HERBARIUM:	48
KONCENTRATIONSLEKAR	49
FLYGANDE MATTAN	49
SPINDELNÄTET	49
MOT VÄGGEN	50
DJURLÄTEN	50
EKOSYSTEMET	50
KRETSLOPPET	51
DET HÄR ÄR EN PENNA	51
KORTLEKSLEKEN	52
RITA PÅSKTUPPEN	52
LEKAR MED ÄRTPÅSAR:	52
FÖRSTENAD MED ÄRTPÅSE	52
SKICKA POST	53
LEKAR MED SKIDOR	53
HUNDAR YLAR I NATTEN	53
FORMEL 1	53
DISCOSKIDDANS	54
APLEKEN PÅ SKIDOR	54
TRYCKAREN	54
KOM HEM ALLA MINA SMÅ LAMM	55
TA AV OCH PÅ SKIDUTRUSTNINGEN	55

LABYRINTEN	55
VEM ÄR RÄDD FÖR MIG?	56
SVANSLEKAN.....	56
NUMMERLEKEN.....	56
TUNNELKULL	56
FISKLEKEN.....	56
KUNG SNÖ	57
HUNDKOJAN	57
FRUKTSALLAD	57
SLALOM I RING	57
SPARKSTAFETT	57
BJÖRNEN SOVER.....	58
BALL BOUNCER.....	58
ANDRA BOLLSPEL MAN KAN SPELA PÅ SKIDOR:	58
SKI-CROSS BANA	59

NAMNLEKAR

TIDNINGSLEKEN

Deltagarna sitter eller står i en ring. Ledaren eller någon av deltagarna står i mitten med tidningen i handen. En av deltagarna börjar med att säga någon av de övriga deltagarnas namn t.ex. "Kalle". Då skall personen i mitten försöka träffa "Kalle" med tidningen, hinner "Kalle" säga någon annans namn före han blir träffad, skall nu mittpersonen försöka träffa "den nya personen". Lyckas han träffa någon med tidningen i huvudet byts rollerna.

REDSKAP: En ihoprullad tidning ANTAL DELTAGARE: 8 -> PLATS: UTE / INNE	Minnet, reflexer
---	------------------

NAMNLEK

Deltagarna sitter/står i en ring. Ledaren ger sitt namn åt ett föremål (ett naturföremål, ett mjukt djur mm) som hon/han håller i handen "Jag heter Maja". Därefter ges föremålet till personen bredvid med frågan: "Vad heter du?" Mottagaren ger i sin tur sitt namn åt föremålet och ger sedan kotten eller vad det nu kan vara till personen på andra sidan.

REDSKAP: Något föremål ANTAL DELTAGARE: 8 -> PLATS: UTE / INNE	Minnet
---	--------

NAMNLEK

Deltagarna sitter i en ring. Ledaren presenterar sig "Jag heter Katarina och jag gillar karameller", sedan går turen till den som sitter till vänster, som först upprepar "hon heter Katarina och jag gillar karameller, jag heter David och jag gillar dinosaurier", sedan fortsätter turen igen mot vänster "Jag heter Anna och jag gillar apelsiner". På detta sätt skall deltagarna presentera sitt namn för de övriga. Men även minnas de övriga deltagarnas namn + föremål.

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: 8 -> PLATS: UTE / INNE	Minne
--	-------

NAMNKEDJA/ -RAMSA

Deltagarna står i en ring. Ledaren börjar med att säga sitt namn "Ylva". Personen bredvid upprepar ledarens namn "Ylva" och lägger till sitt eget namn "Annette". Så går turen till följande som i sin tur skall upprepa "Ylva, Annette" och säga sitt eget namn. Så går man runt hela ringen med allt flera namn för varje ny person. Deltagarna skall försöka komma ihåg alla namn.

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: 6 -> PLATS: UTE / INNE	Minnet
--	--------

INTERVJU

Deltagarna får arbeta parvis två och två. De får till sin uppgift att intervjua varandra med temat "Vad skulle du göra om du hamnade på en öde ö?" Sedan presenterar de personerna för den övriga gruppen.

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: 6 -> PLATS: UTE / INNE	Fantasi, inlevelseförmåga
--	---------------------------

UPPVÄRMNING:

BYTA BO

Olika varianter:

1. Alla barn har ett eget bo någonstans i gymnastiksalen (detta kan vara en rockring, en ärtpåse; är ni i skogen kan det ett träd). Lekledaren ropar "byt bo", varpå alla skall byta bo. Denna version är lämplig för barn under tre år.
2. Som ovan. Men nu är lekledaren med i leken. Då han ropat "byt bo", knycker han snabbt någons bo. Nu blir något barn utan bo. Barnet får i sin tur ropa "byt bo", och går med i leken igen.
3. Som ovan. Men nu ropar ingen byt bo. Deltagarna ger något tecken till varandra, varpå de byter bo sinsemellan. Personen i mitten måste vara uppmärksam och försöka stjäla någons bo då det är tomt. Lyckas inte något barn stjäla till sig ett bo måste lekledaren hjälpa till.
4. **EKORRBO:**
Den här leken leks på många håll i världen. Deltagarna delas i grupper på tre barn. Två av barnen ställer sig parvis mot varandra och bildar boet genom att ta varandra i händerna och det tredje barnet är ekorren som ställer sig i boet. Lekledaren ropar :
- BO då skall alla ekorrar finnas i boet.
- EKORRE då springer alla ekorrar ur boet och runt i salen. När ledaren ropar "bo" så söker alla sig ett nytt bo. Byt om så att alla barn får vara ekorrar en stund.
5. **HÖKEN OCH KYKLINGARBA**
Deltagarna är små kycklingar. Hälften av deltagarna har ett bo. Lekledaren är till en början hök. Leken går ut på att höken jagar kycklingarna.
Kycklingarna kan rädda sig genom att flyga in i ett bo.
Om någon annan råkar vara i boet måste den flyga ut. Blir man fasttagen blir man hök. Den som varit hök blir kyckling.

REDSKAP: Rockringar eller ärtpåsar ANTAL DELTAGARE: 6 -> PLATS: UTE / INNE	Reaktioner
---	------------

DEN FARLIGA VARGEN

Till vår skog har det kommit en varg. Hur skall fåren klara sig nu? Det finns ett knep och det vet fåren om. När vargen kommer ställer sig fåren två och två så tätt att vargen inte kommer åt deras magar. Deltagarna rör sig inom en begränsad yta. En är utsedd till varg och har en mössa eller dylikt i handen. Genom att jaga de andra och placera mössan mot magen på någon så förvandlas denne genast till varg. (Vargen blir får så snart han nuddar någon.) Genom att ställa sig parvis mage mot mage så klarar man sig mot vargens angrepp. Men vargen kan räkna till fem och då måste paret skilja på sig. Det gäller då att vara kvick och springa ifrån vargen. Efter ett tag kan vargantalet utökas så att det är fler som jagar.

REDSKAP: Rockringar eller ärtpåsar ANTAL DELTAGARE: 6 -> PLATS: UTE / INNE	Rörelse, tempoväxling
---	-----------------------

SVANSLEKEN

Alla deltagare får en svans som de fäster genom att sticka in den bak i byxlinningen. På ett givet kommando skall alla försöka fånga så många svansar som möjligt, samtidigt som man måste akta sin egen svans. Den som har fångat största antalet svansar har vunnit.

REDSKAP: En svans till alla deltagare ANTAL DELTAGARE: 6 -> PLATS: UTE / INNE	Reaktioner, kroppsuppfattning
--	----------------------------------

SPRING TILL MUSIK

När musiken tystnar skall man:

- Stanna som förstenad
- Sitta ner
- Ligga på rygg
- Ligga på mage
- Inte röra golvet
- Ställa sig bredvid varandra
- Ställa sig bakom varandra
- Ställa sig mittemot varandra
- Ställa sig i en ring
- Ställa sig 3 och 3
- Ställa sig i bokstavsordning

REDSKAP: Marakass eller musik ANTAL DELTAGARE: 6 -> PLATS: INNE	Rytm och reaktioner, även grovmotorik kan övas
--	--

POMPERIPOSSA

Pomperipossa är en sorts omvänd "kurragömmalek". Lekledaren har en filt i händerna. Barnen går runt till musik, när musiken tystnar, sätter sig barnen ner på huk, lutar ansiktet mot golvet och blundar. Lekledaren lägger då filten över något av barnen. När ledaren klappar i händerna skall barnen gissa vem som gömmer sig under filten.

Den som varit under filten får lägga filten över någon deltagare nästa gång. Se till att alla deltagare har fått chansen att vara under filten.

REDSKAP: Marakass eller musik ANTAL DELTAGARE: 6 -> PLATS: INNE	Minnet, namnen på deltagarna
--	------------------------------

AKTA DIN SVANS (olika svårighetsgrader)

Stå i en ring. Dela ut lagband i olika färger.

- Då du ropar en färg skall:
- alla som har den färgen springa runt ringen och tillbaka på sin plats
- alla som har den färgen springa runt ringen och samtidigt försöka ta fast den som springer framför med samma färg
- alla som har den färgen springa fritt i salen medan ledaren försöker ta deras svansar, och de övriga står kvar i ringen. Byt färg när ledaren får en svans.
- alla som har färgen försöker ta varandras färger fritt i salen. De svanslösa får en ny svans av ledaren.
- Alla försöker ta svansar av varandra. De svanslösa hämtar en ny svans hos ledaren.
- Svanslek parvis. Den bakre har en svans (lagband) vid byxlinningen och den främre har en runt midjan, som den bakre håller i. Alla främre skall försöka knycka svansen av något annat pars bakre person. Samtidigt skall paret se till att ingen knycker deras bakre svans.

REDSKAP: Lagband till alla deltagare ANTAL DELTAGARE: 6 -> PLATS: INNE	Samordna rörelserna
---	---------------------

KLÄTTRA UPP I EIFFELTORNET

I det riktiga tornet finns det 1652 trappsteg. Gå dessa trappsteg t.ex. i en cirkel så är kroppen varm för gymnastiken. Vill man gör det lite snabbare kan man ta 10 steg i taget och då blir det bara 165 steg.

Det lutande tornet i Pisa är 55 meter högt. Stadions tornet i Helsingfors är 72 m högt. Världens högsta skyskrapa är 460 m. När ni bestigit någon av dessa är kroppen varm för vad som helst.

REDSKAP: Lagband till alla deltagare ANTAL DELTAGARE: 6 -> PLATS: INNE	Fantasi
---	---------

KOM HEM ALLA MINA BARN

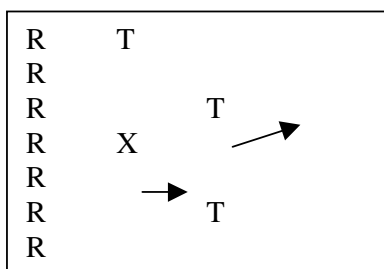
Alla barn står bredvid varandra bakom en linje i ena ändan av salen. Ledaren står i andra ändan av salen och ropar: "Kom hem alla mina barn!" Barnen svarar: "Hur då"? Ledaren bestämmer på vilket sätt barnen skall ta sig över till andra sidan, t.ex. hoppande, som ett spöke, ålande, som en indian. Bra lek för att kolla vissa rörelsemönster.

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: 6 -> PLATS: INNE	Grovmotorik
--	-------------

ÄPPELTJUVAR

Avgränsa ett område. Det behövs en fasttagare (X). De övriga (R) ställer sig vid ena kortsidan. Fasttagaren ropar "Vem är rädd för bonden?". Deltagarna svarar "Inte jag", och springer sedan över till andra sidan. Bonden fångar så många tjuvar (R) som möjligt. Bonden får hela tiden röra sig fritt på området.

Blir deltagarna fångade blir de ett äppelträd (T). Träden får inte röra på fötterna. Sträcker (T) på armarna kan de nudda de deltagare som springer nära. Leken är slut då alla tjuvar blivit träd.



REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: 6 -> PLATS: INNE/ UTE	Grovmotorik
---	-------------

FRUKTSALLAD

Barnen står i en ring. Varje barn får namnet av en frukt. Det kan vara t.ex. fem olika sorter. Ledaren står i mitten. På ett givet tecken från ledaren t.ex. banan, skall alla som är bananer byta plats. Ledaren kan då ta någons plats. Personen som nu blir utan plats, ropar nu i sin tur en frukt och så byts platserna igen.

Varianter av FRUKTSALLAD

Variera leken genom att dela in barnen i de nordiska länderna, kontinenterna osv.

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: 8 -> PLATS: INNE / UTE	Snabbhet
--	----------

ORGANISATION

Ledaren ger order om hur gruppen skall organisera sig, efter t.ex. längden. Längst står först. Yngst står först eller efter förnamn; Anna först & Örjan sist, efternamn; Öberg först & Ahl sist. Variera men se samtidigt till att alla deltagare är aktiva hela tiden.

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: 8 -> PLATS: INNE / UTE	Kreativitet
--	-------------

BLÄCKFISK

Alla samlas på ena kortsida. En "bläckfisk" står framför gruppen. På ledarens startsignal skall alla springa över till andra kortsidan. Blir man kullad av "bläckfisken" blir man till "sjögräs" och växer man fast med ena foten just där man blivit kullad. På tränarens signal skall de som nådde andra sidan åter springa över golvet. Nu kan både "bläckfisken" och "sjögräset" kulla. "Sjögräset" dock utan att flytta på ena foten! Allt eftersom blir det mera och mera "sjögräs" och det blir svårare att ta sig igenom till andra sidan.

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: 10 -> PLATS: INNE / UTE	Rörelse
---	---------

NATALEKAR

ÖDLORNA PÅ MARKEN

Deltagarna lägger sig ner som ödlor på marken/golvet, även ledaren. Man får röra sig endast genom att hålla magen vid golvet. Ledaren eller någon av deltagarna räknar till tio och börjar sedan fånga de övriga deltagarna. När man blivit nuddad blir man en sten, sittande på golvet. Om deltagarna rör vid en sten blir de också stenar. Leken slutar då alla deltagarna blivit stenar.

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: 6 och mer PLATS: INNE	Grovmotorik
---	-------------

PARNATA

Deltagarna står parvis i armkrok. Något av paren är fasttagare, och skall försöka fånga de övriga paren. Blir något par fasttaget byts rollerna och de blir fasttagare. Bryts något par blir även de fasttagare.
Lekområde: Avgränsat område.

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: 6 och mer PLATS: INNE	Kondition
---	-----------

NORDANVIND & SUNNANVIND

Ute bland deltagarna två personer. En fast tagare och en befriare. Deltagare utses att vara sunnanvind resp. nordanvind. När nordanvind kullar någon bland deltagarna måste denne stå alldeles stilla tills sunnanvind kommer och befriar honom, då får han springa igen.

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: 6 och mer PLATS: INNE	Snabbhet, kondition
---	---------------------

AMÖBAN

Ett par är fasttagare och håller varandra i händerna. De som blir fasttagna fogas till amöban och när den består av fyra deltagare, delas amöban i två och två amöbor fortsätter fasttagandet.

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: minst 6 personer PLATS: INNE	Gruppsamverkan
--	----------------

ORMEN

Välj två som börjar leken genom att vara en "liten orm". Dessa håller varandra i händerna och är fasttagare. Alla som blir fasttagna fogas till ormen som blir längre och längre.

Endast ormens huvud och svans har rätt att infånga, d v s. om någon annan i ormen vidrör någon, gäller inte denna beröring. De som är med i ormen skall däremot göra sitt bästa för att hjälpa huvudet att infånga de fria, huvudsakligen genom att inringa dem eller tränga in dem i ett hörn tills huvudet hinner fram och vidrör dem.

Leken fortsätter tills alla är infångade.

REDSKAP: Ett tydligt avgränsat lekområde ANTAL DELTAGARE: minst 15 personer PLATS: INNE/ UTE	Gruppsamverkan
---	----------------

AMBULANSNATA

En "olycka" är tagare. Ställ dig som ett X när du blivit fasttagen, fyra personer (ambulansen) räddar dig, genom att bära dig till sjukhuset (en på förhand bestämd plats) . Där räknar du till tio, blir frisk, och är med igen.

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: minst 6 personer PLATS: INNE	Gruppsamverkan
--	----------------

TUNNELNATA eller X-NATA

En eller två fasttagare. Den fasttagne står men benen i gren och armarna uppsträckta, som en bro. Han/hon blir befriad när någon kryper under mellan benen.

REDSKAP: Ett tydligt avgränsat område ANTAL DELTAGARE: 20 deltagare eller mer PLATS: INNE / UTE	Gruppsamverkan
--	----------------

HÄRMNATA

En fasttagare. Den fasttagna står som ett X och blir befriad när någon ställer sig framför och gör en rörelse, som den fasttagna skall härma (t.ex. grodhopp)

Variant: Kramnata

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: minst 6 personer PLATS: INNE	Gruppsamverkan och närkontakt
--	----------------------------------

BYT PAR

Deltagarna står parvis utom en person som är fasttagare. Tagaren talar om vad deltagarna skall göra, t.ex. sätt handen på huvudet. Då skall den ena i paret lägga sin hand på kompisens huvud. Tagaren fortsätter med nya instruktioner tills det blir för invecklat. Tagaren ropar då "Byt par", då skall alla deltagare byta par. Tagaren försöker då bli par med någon och en ny person blir tagare.

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: minst 7 personer PLATS: INNE/ UTE	Koordination
---	--------------

KÅLDOLMAR

En utses till "kåldolm" och ska nudda de övriga. Problemet är att han bara får rulla eller åla fram, medan de andra springer. När någon blir nuddad blir den också kåldolm. OBS! Avgränsa rummet.

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: minst 6 personer PLATS: INNE	Grovmotorik
--	-------------

MUSIKJÄGARNA

En eller två fasttagare. Spring till musik. Den som blir tagen hoppar upp på en bänk eller matta och spelar på luftgitarr. Befriad blir man då någon kommer och ställer sig på knä framför och klappar i händerna.

REDSKAP: Bakgrundsmusik ANTAL DELTAGARE: minst 6 personer PLATS: INNE	
--	--

TARZAN

En eller två apjägare skall försöka ta fast de övriga. När man blir fast går man till apburen (ett på förhand bestämt område). Man blir befriad när någon (Tarzan) kommer och slår sig för bröstet och vrålar som Tarzan.

REDSKAP: bakgrundsmusik ANTAL DELTAGARE: minst 6 personer PLATS: INNE	Kondition, gruppsamverkan
--	---------------------------

JÄTTEN, TROLLKARLEN OCH ÄLVAN

Förberedelser: Dra linjer på marken med c. 2 meters mellanrum.

Genomförande: Gruppen delas in i två lag, som ställer sig mot varandra.

Ledaren förklarar de olika figurernas uppgifter. Jätten står på tårna med händerna sträckta ovanför huvudet och morrar. Trollkarlen är snabb och tar ett steg fram och för händerna fram i axelhöjd och med ett fräs förtrollar de andra. Älvan böjer på benen och kittlar med sina små händer och piper försiktigt. Jätten vinner över älvan, medan älvan vinner över trollkarlen och trollkarlen vinner över jätten.

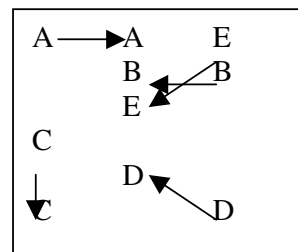
Gruppen skall nu tillsammans bestämma vilken figur de skall vara.

Alla gruppmedlemmar är samma figur. När båda grupperna är klara kommer de mot varandra på linjerna. Där ställer sig grupperna mot varandra bakom strecken. Ledaren räknar till tre och på tre skall båda grupperna visa sina tecken åt varandra. Den grupp som vinner skall försöka fånga de andra som i sin tur försöker springa hem bakom sitt eget streck. Ifall båda grupperna visar samma tecken får de gå tillbaka till sina hem och bestämma på nytt vad de skall föreställa. Blir man fasttagen måste man gå över till det andra laget. Leken är slut när alla är på en och samma sida, eller när man inte orkar springa mera.

REDSKAP: Ordentligt med utrymme ANTAL DELTAGARE: minst 6 personer PLATS: UTE	Snabbhet
---	----------

PARVIS NATA

Begränsa lekområdet. Dela in deltagarna i par. I leken får man bara gå (inte springa). Paren skall välja en fasttagare. På en given signal skall alla fasttagare försöka få fast sitt par. Nuddar man byts rollerna. Leken avbryts på signal.



REDSKAP: Ordentligt med utrymme ANTAL DELTAGARE: minst 6 personer PLATS: UTE	Koncentration
---	---------------

STAFETTER:

SNÖRSTAFETT

Dela upp i lagen. Ställ deltagarna bredvid varandra i en rad per lag. Den första deltagaren från varje lag får snöret. På en given signal börjar han/hon trå snöret genom sina kläder från ena ärmen till andra byxbenet. Följande tar över och fortsätter. Nu nerifrån och upp genom sina kläder. Så fortsätter man till alla hänger ihop. Det lag som först hänger ihop vinner.

REDSKAP: Långa rep, snören ANTAL DELTAGARE: minst 6 personer PLATS: UTE / INNE	Finmotorik
--	------------

TREBENSLÖPNING

Dela upp deltagarna så att de arbetar parvis. Ställ sedan två deltagare bredvid varandra. Bind ihop vänster resp. höger ben med varandra så att de måste samarbeta för att kunna ta sig fram tillsammans. Lämplig som deltävling i en mångkamp eller som stafett när man har många deltagare

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: minst 6 personer PLATS: UTE / INNE	Koordination
--	--------------

”PEFFIS STAFETT”

Dela gruppen i två eller fler grupper. Sedan skall hela laget sätta sig i gren efter varandra och håller i benen på den som sitter bakom. När startskottet går skall hela laget röra sig till mållinjen. Laget är i mål då den sista passerar mållinjen som är några meter längre bort.

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: minst 6 personer PLATS: UTE / INNE	Gruppsamverkan
--	----------------

GENOM TIDNINGEN

Dela upp barnen i grupper. Varje grupp får ett tidningsuppslag. Gör ett stort hål i bladet. På ett givet tecken skall den första personen kliva genom tidningen. Om tidningen rivs måste man börja från början med ett nytt blad. Laget som först tar sig genom tidningen har vunnit.

REDSKAP: Tidningsblad till deltagarna ANTAL DELTAGARE: 2 -> PLATS: UTE / INNE	Koordination, kroppsuppfattning
--	------------------------------------

EVIGHETS STAFETT:

Förberd: fyra koner i en kvadrat (eller cirkel), och två vid startplatserna.
Dela upp deltagarna i två grupper (lag)
Deltagarna skall ställa sig efter varandra vid startkonerna.
Vid startskottet löper den första från båda lagen ett varv runt planen, rör vid nästa deltagare som får löpa.
Stafetten håller på ända tills det ena laget får fast det andra.

REDSKAP: Koner ANTAL DELTAGARE: 8 -> PLATS: UTE / INNE	Snabbhet
---	----------

FLERBENSLÖPNING t.ex. i stafetter

Bind ihop benen på deltagarna så att de måste förflytta sig tillsammans.
Det går bra parvis men är ännu mer krävande om man gör det t.ex. tre eller fyra.

REDSKAP: Repsnoddar ANTAL DELTAGARE: 6 -> PLATS: UTE / INNE	Koordination
--	--------------

KNAPPSTAFETT

Deltagarna skall vara barfota. De delas in i två eller flera lag. Varje lag sätter sig i en rad efter varandra på golvet. Första man klämmer fast en knapp mellan tårna. Lagen startas och de främsta vänder sig och ger sin knapp till nästa man som tar emot knappen med tårna för att sedan skicka den vidare bakåt med tårna. Vinnande lag är det som först får knappen till siste man.

REDSKAP: Knappar ANTAL DELTAGARE: 6 -> PLATS: INNE	Finmotorik
---	------------

POTATISSTAFETT

Dela in barnen i grupper/lag. Framför varje grupp finns en potatisskalare och lika många potatisar som det finns deltagare. Ledaren ger start signal, och lagets första person springer över till potatisarna, skalar en potatis och springer sist i ledet. Skickar en klapp i handen på den som står framför. När klappen når den som står först springer han eller hon fram och skalar en potatis. Springer tillbaka, ställer sig sist i ledet och skickar fram en ny klapp o.s.v. tills alla potatisar är skalade. Stafetten kan även göras med morötter.

REDSKAP: potatisar till varje deltagare. Potatisskalare för lagen. ANTAL DELTAGARE: 6 och mer PLATS: INNE / UTE	Finmotorik
---	------------

BALLONGSTAFETT

I den här tävlingen startar två lag samtidigt. Första man i varje lag får en uppblåst ballong på en tallrik. Så snart startsignalen ljuder springer han/hon så snabbt det går med ballongen till en bestämd punkt, rundar den och springer tillbaka till start. Där överlämnar han/hon sin ballongtallrik till nästa man i laget. Självklart får ballongen inte hållas fast av händer eller haka. Faller ballongen av måste personen som fällde den börja om från start strecket.

REDSKAP: En ballong och en tallrik per lag ANTAL DELTAGARE: 6 och mer PLATS: INNE/UTE	Kondition
--	-----------

LUGNALEKAR:

SKOAFFÄREN

Deltagarna lägger sina skor i en stor hög i mitten av rummet, går sedan till ett hörn av rummet, och binder sedan för ögonen. Ledaren blandar skorna och ger ett tecken. Deltagarna skall sedan snabbt leta rätt på sina egna skor, sätta dem på sig och springa tillbaka till sitt hörn.

REDSKAP: Deltagarnas skor ANTAL DELTAGARE: 8 -> PLATS: INNE	Minnet, känselsinnet
--	----------------------

BALLONGEN

Barnen står tätt i ring. Håller varandra i handen. Ledaren berättar om t.ex. Kalles ballong som blåses upp. Medan man blåser ballongen blir ringen större. Men oj, ballongen rymmer från Kalle. Ballongen hittas igen, men den är söndrig. Ringen går ihop tätt tillsammans. Ballongen repareras med t.ex. tuggummi, så blåses ballongen upp. Men tyvärr rymmer den igen. Denna gång hittar en ekorre ballongen. Ekorren tar i den med sina framtassar. "Pang" ballongen spricker på nytt (ringen krymper ihop). Ballongen repareras igen osv....
Tillslut hittar igelkotten den, ballongen kommer på igelkottens taggar och då blir det så många hål att ballongen spricker med en stor smäll. Ringen går sönder och all släpper taget. Nu går inte ballongen mer att reparera.
Kommentar: Berätta kortfattat, men med inlevelse om ballongens äventyr.

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: Ingen begränsning PLATS: UTE / INNE	Fantasi och inlevelseförmåga
---	---------------------------------

KO, GRIS, HÄST & LAMM

Ledaren delar ut bilder av olika djur till deltagarna. Bilderna är indelade i olika djurgrupper. Alla får en lapp med en djurbild på. På ett givet tecken av ledaren, skall man låta som sitt djur och hitta åt de som låter likadant.

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: Ingen begränsning PLATS: UTE / INNE	Hörseln, koncentration
---	------------------------

BLINDBOCK

En av deltagarna utses till "blindbock" och får en bindel för ögonen. Leken går ut på att "blindbocken" snurras tio varv runt, varpå han/hon skall genom att känna på t.ex. hår och kläder försöka gissa vem av deltagarna det är. Om "blindbocken" kan gissa rätt, får den som blivit fångad bli "blindbock" nästa gång. Gissar "blindbocken" fel, får han/hon försöka ta fast någon annan och gissa igen, tills han/hon kan lista ut, vem som är fångad.

REDSKAP: Duk som kan fungera som ögonbindel ANTAL DELTAGARE: 6 -> PLATS: INNE	Känselsinnet
--	--------------

BLINKLEKEN

Deltagarna sitter i en ring på golvet/marken. Det utses en polis, som får sitta mitt i ringen. Deltagarna blundar medan ledaren utser en mördare. Var uppgift är att genom en blinkning mörda någon från gruppen. Den som får en blinkning ramlar ihop på golvet. Polisen (men även de övriga deltagarna) skall försöka gissa vem som är mördare.

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: 6 -> PLATS: INNE/ UTE	Koncentration, minne
---	----------------------

ALTERNATIV BLINDBOCK

En blindbock utses. De övriga ställer sig i närheten. Ledaren ger dem varsin siffra mellan 1 och 10, de får nu gå så många steg bort från blindbocken och stanna där. Blindbocken ska nu leta reda på och identifiera någon som blir blindbock nästa gång.

REDSKAP: Duk som kan fungera som ögon bindel ANTAL DELTAGARE: 6 -> PLATS: INNE / UTE	Känselsinnet, tal och nummer
---	------------------------------

HUNDEN OCH BENET

Det går bäst att leka den här leken om man är några stycken. En är hund och sitter i mitten. Hunden somnar och ett av barnen gömmer "benet" (t.ex. en boll). Gömmaren lägger "benet" bakom ryggen på en annan deltagare. Alla sätter sig i en ring, med händerna bakom ryggen, och säger; - Alla händer bakom ryggen, nu får hunden vakna. Nu gäller det för hunden att nosa reda på benet. När han/hon tror sig veta var det är så går man dit och säger vov. Den hunden skäller på måste då visa sina händer. Har hunden hittat rätt så byter man annars får den fortsätta att leta.

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: under 10 PLATS: UTE / INNE	Gruppsamverkan
--	----------------

KEJSAREN AV KINA

Alla sitter i en ring. Ledaren börjar med att säga: "-Kejsaren av Kina tycker inte om te, men han tycker om kaffe ". Nästa person i ringen ska nu fortsätta med att hitta på något, vad som helst, som kejsaren tycker om, respektive inte tycker om, och du talar då om ifall det är rätt eller fel. Så här fortsätter man ringen runt.

Hemligheten varför han inte tycker om te beror på bokstaven t. När man berättar vad han tycker om gäller det att det inte finns något t i det ordet, och när man talar om vad han inte tycker om måste det finnas ett t med i ordet.

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: under 10 PLATS: UTE / INNE	Minne, koncentration
--	----------------------

TANT HILDA, VAD HAR DU I SKAFFERIET?

En deltagare är gumma och står en bit ifrån gruppen med ryggen åt de andra .

Deltagarna ropar: Vad har du i skafferiets Tant Hilda?

Hilda svarar t.ex. 5 apelsiner - deltagarna tar då 5 steg framåt.

Nästa gång kanske hon svarar 3 avgasrör och gruppen tar tre steg framåt.

Det gäller att komma fram till gumman innan hon svarar "det är tomt" och vänder sig om och försöker nudda någon.

Lyckas hon nudda någon blir den en ny tant Hilda. Om hon inte tar fast någon fortsätter hon själv som gumma tills någon dunkar henne i ryggen, då byter man gumma.

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: Ingen begränsning PLATS: INNE/ UTE	Tränar att siffror och att räkna
--	----------------------------------

LILLA SNIGEL

Deltagarna sitter i en ring, en person sitter i mitten. De i ringen håller benen sträckta inåt. Alla sjunger "Lilla snigel akta dig" och när sången är slut ska alla snabbt dra igen benen. Mittpersonen skall försöka ta någons tår/fötter. Lyckas det byter dessa personer plats, annats sjungs sången på nytt.

Lilla snigel akta dig, akta dig, akta dig , lilla snigel akta dig, annars tar jag dig.
--

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: 8 -> PLATS: INNE	Reaktion
--	----------

TÄNDSTICKSKNOCK

Två stycken står mitt emot varandra med en hand på ryggen. På ovansidan av den andra handen ligger en tändsticksask. Det gäller nu att försöka slå ner den andres ask utan att tappa sin egen.

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: 8 -> PLATS: INNE	Koordination
--	--------------

RYKTET GÅR, TRASIG TELEFON

Deltagarna sätter sig i en ring, på golvet eller på stolar. En deltagare utses till att börja som ryktesspridare. Han/hon viskar en lång mening i örat på den person, som sitter till vänster. Denne försöker komma ihåg meningen så exakt som möjligt och viskar den till nästa person i ringen.

Så får ryktet gå hela sällskapet runt, tills det kommer tillbaka till den som startade ryktet. Denne säger högt, vad han/hon fått höra av sin granne och berättar sedan, vad som egentligen sades från början. Det kan bli vilka förvrängningar som helst, och man lär sig att inte lita på rykten! Man fortsätter så länge man har lust.

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: 10-12 PLATS: INNE	Minnet, hörseln
---	-----------------

KROKODILOFFER

Dela in deltagarna i grupper på c. 5 personer. Varje grupp får ett A4-pappersark. Arket är det enda som kan rädda deltagarna från krokodilerna som simmar på golvet nedanför. Det gäller för deltagarna att rädda så många som möjligt ur sin grupp genom att samtidigt balansera på papperet i 10 sekunder (ibland kan det löna sig att offra någon redan från början).

REDSKAP: A4 pappersark ANTAL DELTAGARE: c.10 PLATS: INNE	Gruppsamverkan, balans
---	---------------------------

SÄTTA SVANS PÅ GRISEN

Man ritar en gris (eller något annat roligt djur) på ett stort papper. Pappret sätts upp i lagom höjd på väggen. Sedan sätter man en bindel för ögonen på en person åt gången. Personen får en svans med häftmassa eller häftstift på. Nu gäller det att gå fram och sätta fast svansen på grisen, där man tror att den ska vara. Man kan också, om man vill göra det svårare, snurra personen ett par varv innan han/hon får försöka leta sig fram till rätt ställe. Den person som satt sin svans närmast har vunnit.

REDSKAP: Duk för ögonen ANTAL DELTAGARE: c.10 PLATS: INNE	Rumsuppfattning
--	-----------------

MIN MOSTER ÄR SJUK

Alla sitter i en ring och får varsitt mariekex att placera på höjden mellan framtänderna.
Vill man inte ha kex kan man leka samma lek genom att deltagarna skall sin tunga hela tiden mot gommen.
Följande dialog utspelas mellan två deltagare:
"Min moster är sjuk!"
"Jaha, vad är det för fel på henne då ?"
Nu svarar den första med en sjukdom (helst med bokstaven s i). Den andra försöker höra vad det är han säger. Sen kommer turen till nästa. Först frågan, sedan upprepar man sjukdomen som just sades + sin egen sjukdom. Leken bryts då någon inte minns längre.

REDSKAP: Inga eller kex ANTAL DELTAGARE: 8 -> PLATS: INNE	Minnet
--	--------

ORDLEK

Man kommer överens om ett ord, till exempel ordet SKOLLOV. Var och en skriver ordet på ett papper. Sedan skriver man ordet baklänges under det första ordet, alltså VOLLOKS. Alla ska nu försöka skriva, i vårt fall ÅTTA ord som där det första ordet börjar på S och slutar på V (t.ex. sov), det andra ordet börjar på K och slutar på O, det tredje börjar på O och slutar på L o.s.v.
När fem minuter har gått så läser man upp orden. Man får två poäng om man är ensam om ett ord och ett poäng om det är flera som har samma ord. Den som får flest poäng har vunnit.

REDSKAP: Inga eller kex ANTAL DELTAGARE: 8 -> PLATS: INNE	Kreativitet
--	-------------

STACKARS LILLA KISSE

Deltagarna sitter i en cirkel, mitt i cirkeln sitter en frivillig person, som föreställer en katt. Katten kryper nu fram till någon i ringen och jamar klagande tre gånger. Personen till vilken katten har kommit svarar med att säga "stackars lilla kisse" tre gånger full av medlidande. Skrattar han blir det han som blir kisse nästa gång.

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: Ingen begränsning PLATS: INNE / UTE	Kontakt med deltagarna
---	------------------------

FARFARS KALSONGER

Alla sätter sig i en ring, en person sitter i mitten och ser någon i ringen djupt i ögonen och frågar t.ex.: - Har du sovigt gott i natt? –Tyckte du om maten idag? - Vad hade du på huvudet när du gick till skolan i morse? Svaret på den första frågan är JO. Svaret på den andra frågan är NEJ och svaret på den tredje frågan är FARFARS KALSONGER och man får inte skratta när man säger det! Kan du inte låta bli att skratta, blir det du som får sitta i mitten och fråga.

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: Ingen begränsning PLATS: INNE / UTE	Att hålla sig för skratt
---	--------------------------

VITAMINPILLER FÖR SKOLTRÖTTA:

Är barnen trötta och inte mer orkar koncentrera sig, är det kanske dags för att lite röra på sig. Här är ex. på några roliga grejer barnen kan göra. 15 x-hopp på ställe, springa 5 varv runt stolen, rör golvet och sträck upp 8 gånger, 10 sprattelgubbshopp, 10 indian hopp, 10 skratt, 10 snurra armarna framåt runt, 1 kullerbytta, gör dig så lång du kan och sjunk sedan ihop 7 gånger, 10 sprattelgubbar, 10 stora gap med munnen, 10 skid hopp, 5 sitt ner och lyft fötterna upp, 5 varv runt stolen, spring ut och kom in, 10 sprattelgubbshopp, gå ett varv runt rummet, ta bort strumporna och sätt på dem igen, sitt ner på golvet, gunga bakåt 5 gånger, stå på ett ben, böj och sträck benet 5 ggr.

Hitta på egna exempel eller skriv ner dessa på små lappar och låt barnen dra en lapp åt sig.

Efter detta orkar de koncentrera sig igen.

REDSKAP: En lapp med uppgift per deltagare ANTAL DELTAGARE: 6 -> PLATS: INNE	Kroppsuppfattning
---	-------------------

MÄSTER

Alla sitter i en ring och klappar i takt. På knän, i händer, tummarna över axlarna o.s.v. En är mästare och de andra har var sitt nummer. I takt med klappandet börjar mästare, med sitt ljud, turen går vidare och nästa fortsätter nu o.s.v. När någon gör fel flyttas man till "lägsta" platsen, närmast mästare.

Obs! det är platsen som rör om siffran, inte personen.

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: 6 och mer PLATS: INNE	Rytm
---	------

PLOCKA KLÄDNYPOR

Antal deltagare: 2 Redskap: 2 klädnypor, 2 ögonbindlar

Två frivilliga får ta på sig en ögonbindel och får placera en klädnypa någonstans på sig. Sedan snurras de runt några varv, varefter de skall leta reda på den andra deltagaren och försöka hitta hans klädnypa. Den som hittar klädnypan först vinner.

REDSKAP: Klädnypor och ögonbindlar ANTAL DELTAGARE: 6 och mer PLATS: INNE/UTE	Kroppsuppfattning
--	-------------------

KASTA SKRATT

Gruppen sitter allvarliga tätt i en cirkel, så att alla kan se varandra. Leken börjar med att en ler och tittar någon i ögonen. Sedan drar han handen över ansiktet och sätter leendet i handen och kastar den till personen han tittat på. Nu skall denna person le mot någon annan och kasta leendet vidare. Skrattar någon annan faller den ur leken. Avbryt leken om den blir tråkig.

REDSKAP: ANTAL DELTAGARE: 6 och mer PLATS: INNE/UTE	Ögonkontakt med deltagarna
--	----------------------------

ORMEN ÖMSAR SKINN

Alla ställer sig på ett led och sträcker höger hand bakåt mellan sina egna ben, vänster hand sträcks framåt mellan benen på den framför. När ormen ömsar skinn lägger sig den sista ner och de andra backar försiktigt.

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: Ingen begränsning PLATS: INNE/ UTE	Koordination
--	--------------

VEM ÄR JAG?

Deltagarna får en lapp fastsatt på sin rygg. På lappen står det ett yrke. Genom att fråga "jo/nej frågor" av de övriga deltagarna skall var och en försöka få reda på vilket yrke de har. När alla tror sig veta sitt svar kollar man ännu om det verkligen stämmer.

REDSKAP: Lappar med yrken ANTAL DELTAGARE: 6 och mer PLATS: INNE / UTE	Gemenskap och gruppsamverkan
---	---------------------------------

HEL- OCH HALVHÄXA

Alla sitter eller står i en ring. Någon börjar med att säga en bokstav och sedan ska nästa fortsätta. Tillsammans bygger man så upp ett ord - men det gäller att inte säga sista bokstaven på ordet. Vid första misstaget blir man halvhäxa, nästa gång helhäxa och gången därpå åker man ut. En variant är att man även kan bli häxa av att prata med dem som redan är "helhäxor".

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: 6 och mer PLATS: INNE / UTE	Ordförståelse
---	---------------

TÄNDSTICKSKNOCK

Två stycken står mitt emot varandra med en hand på ryggen. På ovansidan av den andra handen ligger en tändsticksask. Det gäller nu att försöka slå ner den andras ask utan att tappa sin egen.

REDSKAP: Två tändsticksaskar ANTAL DELTAGARE: 2 och mer PLATS: INNE / UTE	Kroppsuppfattning
--	-------------------

HELA HAVET STORMAR

Man placerar ett antal stolar, en färre än antalet deltagare, med stolsryggarna mot varandra. Sedan spelar man musik, levande eller band/skiva, medan deltagarna går medsols runt stolarna, med händerna på ryggen. När musiken plötsligt slutar, gäller det att snabbt sätta sig på en stol. Om två personer råkar sätta sig på samma stol, måste den ene skynda sig att flytta till en ledig plats. Den som blir utan stol, är ute ur leken för denna gång. Sen tar man bort en stol och musiken börjar spela igen. Leken fortsätter tills det till slut bara är två kvar, som går runt samma stol och när musiken slutar, vinner den av de två, som först hinner sätta sig på den allra sista stolen.

REDSKAP: Stolar till deltagarna ANTAL DELTAGARE: 6-> PLATS: INNE / UTE	Reaktion
---	----------

BRO BRO BREJA

Två av deltagarna bildar en port; genom att hålla varandra i händerna och sträck upp armarna. De övriga deltagarna går efter varandra in genom porten. Leken fungerar bäst om deltagarna håller varandra i händerna. Leken går ut på att alla sjunger: "Bro bro breja, stockar och stenar, alla goda renar. Ingen slipper här fram, här fram, förrän han säger sin kärastes namn: Vad heter han?" Vid orden "vad heter han" sänker de två sina armar runt axlarna på dem som går i ringen och fångar den som kommer precis på "han".

Sedan fortsätter alla sjunga: "Har du tagit prästens sko, prästens sko, prästens sko? Har du tagit prästens sko, guld eller silver?" Den som blivit fångad får välja sida genom att viska ett av orden "guld" el. "silver" i örat på en av de båda väktarna. Dessa har tidigare valt var sin metall och fången får ställa sig bakom "sin" väktare/lagledare. (De som är kvar i ringen ska inte få höra vem av dem som har vilket ord.) Sedan börjar man om från början med att sjunga "Bro, bro breja ...", tills alla i ringen har valt sida.

Leken avslutas med en dragkamp mellan de båda lagen. Har man inte ett rep, går det bra med hopvriden frottéhandduk eller liknande och de andra tar ett stadigt tag runt midjan på kamraten som står framför.

REDSKAP: Ett rep ANTAL DELTAGARE: 8- > PLATS: INNE/ UTE	Rytm, styrka
--	--------------

SISTA PARET UT

Alla deltagare väljer ett par, sedan ställer de upp sig par om par i en rad bakom varandra. En utses till jägare och står vänd mot de andra. När han/hon ropar "Sista paret ut!", ska de två, som står längst bak springa i två halvcirklar framåt och försöka nå varandra igen och samtidigt hålla sig undan från jägaren.

Om de hinner få tag i varandra, får de ställa sig främst i raden och jägaren ropar åter "Sista paret ut!" Om jägaren skulle fånga någon av dem, byter de plats och den som blev tagen, får vara jägare en stund, tills någon annan blir fångad. Man leker så länge man orkar springa. (Det här är en lämplig lek för dåliga förlorare, eftersom ingen vinner.)

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: 8- > PLATS: UTE	Snabbhet
---	----------

SIMON SÄGER ELLER KONUNGEN BEFALLER

En av deltagarna utses till lekledaren "Simon eller Konung". De övriga sprider ut sig i rummet framför Simon. När denne t.ex.säger "Simon säger: stå på ett ben" och samtidigt visar rörelsen, lyder alla och lyfter ena foten. Om han istället säger t.ex. "Nyp dig i näsan" och visar detta, men utan att först säga "Simon säger", ska alla stå stilla.

Den som inte gör som "Simon säger" - eller den som rör sig det allra minsta, när man ska stå stilla, är ute ur leken. Man fortsätter tills det bara finns en deltagare kvar på golvet. Denne får vara "Simon eller Konungen" nästa omgång.

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: 8- > PLATS: INNE / UTE	
--	--

GÖR SI - GÖR SÅ:

En variation på "Simon säger". Lekledaren visar olika rörelser för de övriga deltagarna. Om denne samtidigt säger "gör si", ska alla stå blick stilla, men när han/hon säger "gör så", ska man härma ledarens rörelser. För övrigt är det precis samma lekregler.

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: 8- > PLATS: INNE / UTE	Automatisering av rörelser
--	-------------------------------

ETT SKEPP KOMMER LASTAT

Någon börjar med att kasta bollen till en av deltagarna och säger samtidigt: "Ett skepp kommer lastat med..." och sen vilken last det har. Om man väljer att börja med bananer, säger man alltså: "Ett skepp kommer lastat med bananer".

Den som fick bollen, fortsätter att lasta skeppet med något, som börjar på sista bokstaven i "bananer" (r) och säger: "Ett skepp kommer lastat med bananer och russin", medan han/hon kastar bollen till nästa person. Så utökas lasten för varje kast, nästa säger kanske: "Ett skepp kommer lastat med bananer, russin och nougat" och nästa: "Ett skepp kommer lastat med bananer, russin, nougat och träskor".

Så fortsätter man med fler och fler saker, tills någon inte kan komma ihåg hela listan. Då är han/hon ute ur leken och de andra fortsätter, tills bara en är kvar, som kan räkna upp alla saker i lasten.

REDSKAP: Något lätt att kasta mellan sig ANTAL DELTAGARE: 8- > LEKS: INNE / UTE	Alfabetet och minnet
--	----------------------

RYSKA POSTEN:

En person utses till brevbärare (Ryska Posten) och får gå ut i ett annat rum, medan de övriga stannar kvar och väntar på att brevbäraren ska knacka på. En av dem utses att ställa frågorna till brevbäraren. Så knackar denne på dörren och leken kan börja:

"Knack, knack" - "Vem är det?" - "Det är Ryska Posten, jag kommer med post." - "Vem är det till? är det till den?" Frågaren pekar på deltagarna i tur och ordning, medan brevbäraren svarar "nej" flera gånger. Till sist svarar han "ja" och så är mottagaren sedd. Då gäller det att ta reda på vilken sorts försändelse han har med sig.

Frågaren säger: "Handtag (handskakning), famntag(kram), klapp (klapp) eller kyss?" och så får brevbäraren bestämma vad han vill ge till mottagaren. När han har bestämt sig, får han komma in och dela ut posten. Nästa omgång är det mottagarens tur att vara Ryska Posten och gå ut och knacka på dörren.

REDSKAP: Inget ANTAL DELTAGARE: 8- > PLATS: INNE / UTE	Kontakt med de andra deltagarna
---	---------------------------------

RELATIVT LUGNA LEKAR INNE

OLIKA MÄNNISKOR (Rörelse saga)

Ledaren berättar och visar, deltagarna gör efter.

Det finns många olika människor. En del är långa (stå på tårna med händerna uppsträckta), andra jätte långa (sträck armarna ännu längre upp), det finns de som växer hela tiden (sträck fingrarna ännu längre upp). En del är små (böj ner dig), små som sandkorn (gör dig så liten som möjligt).

Det finns människor som är feta (puta ut med magen), så tjocka att magen hänger (puta ännu mera med magen och böj ryggen samtidigt). De flesta idrottare (hoppa och spring på stället).

För att hållas i bra kondition måste man röra på sig och idrotta (hoppa i gren och grund ställning använd händerna också).

Men man måste också vila (lägg dig ner på golvet och sov en stund).

När man vilat är det bra att gäspa och sedan sträcka på sig (sträck upp armarna och gäspa, gnid dig i ögonen, som om du just vaknat).

En del människor cyklar till arbetet (ligg på rygg och cykla med benen) andra kör bil (stig upp, sträck fram armarna och spring framåt). De finns de som åker tåg (samla gruppen efter varandra och gå framåt). Mammorna gör mat (baka bulla framför dig) papporna skriver på datorer (skriv med fingrarna i luften) åldringarna har krokig rygg och går med käpp (gå sakta framåt med krokig rygg och luta dig på en luftkäpp) barnen har mycket spring i benen (spring och sprattla omkring).

Till slut kan gruppen sitta ner och pusta ut.

REDSKAPS: Inga ANTAL ELEVER: 6 -> PLATS: UTE/ INNE	Fantasi, motoriken
--	--------------------

HITTA SKATTEN

Det behövs ett stort utrymme där man kan springa fritt (t.ex. en gård). Sätt fram ett föremål "skatten" och på ett avstånd från den några andra föremål.

Meningen är att springa runt föremålen och sedan hinna först till skatten.

Alla startar ändå inte samtidigt, utan enligt sin klädsel enligt följande:

alla de som har rött på sina kläder

alla de som har blått på sina kläder

Alla de som har hål i sina strumpor (Alla har hål i sina strumpor annars skulle inte fötterna rymmas in)

REDSKAP: En skatt och några andra föremål ANTAL DELTAGARE: 2 -> PLATS: UTE / INNE	Begrepp, förnimmelse
---	----------------------

DEN SJUNGANDE HATTEN

Gruppen samlas i en ring, och sätter händerna som en strut vid munnen. Ledaren går utanför ringen med en hatt i handen. Plötsligt sätter han hatten på någons huvud. Då måste denna börja sjunga en sång inom 5 sekunder. Om inte sången börjar blir denna person hattsättare. I annat fall tar ledaren bort hatten och sätter den på någon annan.

REDSKAP: En hatt ANTAL DELTAGARE: 6 -> LEKS: UTE / INNE	Reaktion
--	----------

RÖRA LAND

Välj några namn och hitta på en kroppsdel för varje land. T.ex. Sverige – huvud, Norge – näsan, Ryssland- tårna osv. Ledaren säger turvis något land. Då skall gruppen röra vid någon kroppsdel. Om man gör fel faller man bort. Fallar man bort får man bestämma land. Leken görs svårare genom att ge snabbare instruktioner. Anpassa leken efter barnens ålder.

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: Tre -> PLATS: UTE / INNE	Kroppsuppfattning
--	-------------------

BUSSEN GÅR

Placera ut stolar parvis med en gång (c. 1 m) i emellan. Det finns en chaufför och en stakars passagerare som inte har sittplats, de övriga sitter på stolarna i bussen. Ledaren är chaufför som berättar vad hållplatsen heter. Om hållplatsens namn slutar på "...gata", stiger alla passagerare upp och springer ett varv runt sin stol och sätter sig ner igen. Den stående personen skall då försöka ta en ledig stol. Om hållplatsen slutar på "...väg" skall alla passagerare byta plats med passageraren bredvid. Om hållplatsens namn är något helt annat sitter alla kvar på sin plats. Om någon stiger upp måste den byta med den stående passageraren.

REDSKAP: Stolar till deltagarna ANTAL DELTAGARE: 6 -> Plats: UTE / INNE	Reaktion
--	----------

FYREN

En från gruppen är en fyr. De övriga är stenar i vattnet och så finns det en som är en båt.

Båten ställs i utkanten av lekområdet och sluter sina ögon. Alla stenarna står raka på stället. Båten skall ta sig till fyren utan att röra vid någon sten.

Fyren ger ifrån sig små pip-ljud och från stenarna hör man små fräs-ljud när vattnet skvalpar på den. Båten byts ut om den rör vid någon.

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: 6 -> LEKS: UTE / INNE	Rumsuppfattning
---	-----------------

LETA KLÄDNYPOR

Begränsa lekområdet. Dela ut 10 klädnypor till varannan deltagare, nu skall dessa fästa klädnyporna på de deltagare som är utan klädnypor. Sen sätter man bindlar för ögonen på dem som är utan klädnypor och låter dem gå några varv runt dem med klädnyporna på sig. På en given signal skall de sedan känna sig fram till en person och försöka leta rätt på alla klädnypor så snabbt som möjligt. En lekledare får se till att de inte får fatt i sin egen partner, annars blir det alltför enkelt och orättvist. Den som först har hittat alla klädnyporna vinner.

REDSKAP: 10 klädnypor / par ANTAL DELTAGARE: max 20 deltagare LEKS: UTE / INNE	Känselsinnet
---	--------------

SMÅ STOCKHUS

Två lag tävlar om vem som bygger det största huset. Placera ut två stolar på var sida om rummet. I mitten av rummet tömmer du 2-5 tändsticksaskar. På ett givet tecken skall lagen bygga ett hus av tändstickorna på stolarna. Lagmedlemmarna får endast ta en sticka åt gången till sitt hus. När tändstickorna tar slut eller när tiden är ute ser man vilket lag som byggt det högsta och prydligaste huset.

REDSKAP: Två stolar, tändstickor ANTAL DELTAGARE: 4-> PLATS: INNE	Finmotorik
--	------------

ELEFANT - KANIN

Alla står i en ring. En person står i mitten. Personen i mitten pekar på någon person och säger "elefant, kanin, åsna eller korv med bröd".

Sedan räknar han högt till tre.

Är kommandot;

- Elefant, ska den han pekat på göra en snabel och de på sidorna elefantöron.
- Kanin, ska mittenpersonen gör kaninansiktet och tassarna och "bisittarna" kaninöron.
- Åsna, ingen rör sig.
- Korv med bröd, "bisittarna" trycker sig nära "korven" som korvbröd.

Meningen är att "bisittarna", personerna bredvid skall utföra kommandot.

Hinner de inte utföra kommandot, får den "mittersta" stå i ringen.

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: Ingen begränsning PLATS: INNE	Reaktion och minne
---	--------------------

HÄXAN POMPERIPOSSA:

Häxan Pomperipossa förtrollar barn till stenar. Hon har en filt/handduk med sig.

På en given signal böjer sig barnen med huvudet mot marken och ögonen fast. Pomperipossa/ledaren gömmer ett barn under filten, barnet blir en sten. De andra skall sedan gissa vem det är som saknas. Så går man vidare och på en ny signal förtrollar Pomperipossa igen någon till en sten.

REDSKAP: En duk eller en filt ANTAL DELTAGARE: c.15 PLATS: INNE	Namnminne, gruppsamverkan
--	---------------------------

KASTA NÄSA

Stå ganska långt ifrån varandra på en grusplan. Var och en ritar en ring runt sina fötter (bo). Första man börjar att kasta en pinne mot grannens bo. Landar pinnen i boet drar man en linje längs med pinnen och kapar en bit av motståndarens bo, som då suddas ut. Hamnar pinnen utanför boet ritar man en näsa ut från boet och runt pinnen, d.v.s. motståndarens bo växer. Målet är att få ett så stort bo som möjligt. Bestäm hur lång tid ni ska leka eller hur många varv ni kör.

REDSKAP: en pinne ANTAL DELTAGARE: Två PLATS: UTE	Att sikta rätt
--	----------------

TRUMLEK

Ledaren eller något barn trummar på en trumma eller liknande. De andra dansar/hoppar runt lite småfånigt. När trumman tystnar ska deltagarna på ledarens befallning t.ex.

-bilda grupper två och två.

-göra ett högt torn.

-bilda en bokstav. o.s.v.

REDSKAP: Ett instrument t.ex. en trumma ANTAL DELTAGARE: ingen begränsning PLATS: INNE	Vi tränar: rym och takt
---	-------------------------

HEMLIG UBÅT

Begränsa området. Deltagarna skall bekanta sig med lekområdet och få veta om något föremål som kan komma i vägen. Alla blundar och ledaren rör vid någon som blir en s.k. hemlig ubåt. Alla de andra barnen är ubåtar som irrar omkring i rummet. När de krockar med varandra säger de "Ubåt". Den hemliga ubåten står tyst och stilla och när någon krockar med den blir de också hemliga och ställer sig bredvid. Leken slutar när alla är hemliga.

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: Ingen begränsning PLATS: INNE	Kontakt med gruppen, Känselsinnet
---	--------------------------------------

RÖRELSE LEKAR:

HUNDBENET

Ställ upp parvis med en i yttre och en i inre ringen. Hundens ben är en käpp som finns mitt i ringen. Numrera varje par. Ledaren säger t.ex. 1 & 3, och då ska de yttersta i dessa par springa ett varv runt ringen och sedan in mellan kompisens ben och ta benet. Det par som fått benet får ett poäng. Efter att något par sprungit byter paret plats med sin kompis, så att den som stod i inre ringen kommer ut och tvärtom.

REDSKAP: Käpp ANTAL DELTAGARE: 14 -> PLATS: UTE	Löpning och grovmotorik
--	-------------------------

HUND OCH HUSSE

Ställ upp deltagarna parvis i ring. Paret ställer sig så att den ena personen står bakom den andra med händerna på dennes axlar. På en given signal springer den bakre varje par ett varv runt ringen och sedan mellan benen på sin kamrat. Väl inne i ringen gäller det att ta en käpp eller något liknande. Problemet är att det fattas en käpp - alltså ett par blir utslaget (de får nu ej fortsätta att springa, men får dock stå kvar i ringen så att den inte minskar till storlek). De övriga paren byter plats så att den som nyss sprang hamnar innerst, en käpp plockas bort och sedan är det dags för ett nytt varv runt ringen.

REDSKAP: En käpp eller liknande per par ANTAL DELTAGARE: 14 -> PLATS: UTE	Löpning och grovmotorik
--	-------------------------

ÄR "PIPPI" HEMMA (variant av tjärbytta)

Barnen står i en ring. En utses att springa runt bakom kamraterna, knacka någon i ryggen och fråga "Goddag, goddag är Pippi hemma?" Om kamraten svarar "nej"- är "Pippi" inte hemma, men då måste man kunna berätta var "Pippi" är. Är Pippi inte hemma måste man knacka på hos någon annan. Är Pippi hemma hälsar man "Goddag, goddag". Sedan springer man åt var sitt håll runt ringen. Där man möts hälsar man igen på varandra varefter man springer till den lediga platsen. Den som kommer sist får platsen. Den andra fortsätter med att knacka någon på hos någon annan.

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: max 20 deltagare PLATS: UTE / INNE	Kontakt, gemenskap
--	--------------------

HUNDENS BEN (variant av tjärbytta)

Deltagarna sätter sig i en ring på golvet. En person utses till hund. Hunden står på yttresidan av ringen.

Deltagarna böjer sig ner mot golvet och blundar. Hunden smyger bakom ringen och gömmer sitt ben bakom någon av deltagarnas rygg. Den som märker att hunden har lagt benet bakom sig, tar upp det och springer ett varv runt ringen och tillbaka till sin plats. Samtidigt ska hunden springa ett varv åt motsatt håll och försöka komma först till den lediga platsen i ringen. Den som kommer först, får sätta sig ner i ringen, medan den andra får ta benet och vara hund i nästa omgång.

REDSKAP: en käpp, pinne eller penna ANTAL DELTAGARE: max 20 deltagare PLATS: INNE	Koncentration och snabbhet
--	----------------------------

GÄDDAN KOMMER

Dela in deltagarna i tre till fyra grupper och placera ut grupperna vid kanten av lekområdet. Varje grupp får bestämma vilken fiskart de skall vara. Ledaren eller någon av deltagarna är en gammalgädda och placerad i mitten av lekområdet.

Gammalgäddan ropar t.ex. att abborrarna skall ut och simma. Då skall gruppen som är abborrar springa runt gammalgäddans bo.

Ropar gammalgäddan "fisksoppa" skall alla fiskarter ut och simma. Då gammalgäddan ropar "gäddan kommer", skall alla deltagare försöka springa tillbaka till sitt bo. Gäddan försöker kulla så många fiskar som möjligt. De som blir fasttagna blir gäddor. Den sist fast tagna får vara gädda nästa gång.

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: max 20 deltagare PLATS: UTE / INNE	Kondition
--	-----------

TÄVLA MOT DIG SJÄLV

Välj en rutt som ni går tillsammans. Sedan tar du tid på deltagarna när de springer eller, går sträckan. Något senare skall deltagarna göra samma sträcka på samma tid de hade förut. Den vinner som kom närmast sin förra tid.

Denna tävling passar för alla, men poängtera att man skall ta sig fram i en takt som är lämpligt för sig själv. Klockor får deltagarna inte ha på sig under tävlingen.

REDSKAP: tidtagningsklocka ANTAL DELTAGARE: Ingen begränsning PLATS: UTE	Tidsbegrepp
---	-------------

FÅNGA ORMENS SVANS

Alla ställer sig på ett led och håller ordentligt fast runt varandras midjor. Den som står längst fram ska nu försöka kulla den som står längst bak. När detta lyckats ställer sig siste man först

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: 6 -> PLATS: UTE / INNE	Gruppsamverkan
--	----------------

PEPPARKAKSGUBBAR eller JÄGARE OCH VILLEBRÅD

Barnen står parvis och håller varandra i armkrok utspridda på lekområdet. Två personer är udda. Den ena är en hungrig bagare och den andra en "fri" pepparkaka. Bagaren försöker fånga pepparkakan. Pepparkakan springer undan, men kan rädda sig genom att kroka i något av de par som står armkrok. Då måste en person som står längre bort släppa och är nu i sin tur en "fri pepparkaka". Tagaren blir nu i sin tur jagad av den hungriga bagaren. Varje gång någon blir fångad, byts således rollerna, så att den jagade blir bagare/ jägaren och omvänt.

Variant: deltagarna står bakom varandra. Pepparkakan/ villebrådet ställer sig då först. Personen som nu står sist blir en ny pepparkaka/ villebråd.

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: 20 deltagare PLATS: UTE / INNE	Reaktion, snabbhet
--	--------------------

TUNNBANDSLEKEN

Flera tunnband är utspridda i salen. Låt barnen springa till musik. Då musiken stannar säger du ett tal, då skall det i varje tunnband finnas så många deltagare. De som inte får plats i ett tunnband faller bort, eller ge dem i uppgift att hitta på följande tal. Plocka bort överlopps tunnband efter hand. Hur många får plats i det sista tunnbandet?

REDSKAP: Tunnband till alla deltagare ANTAL DELTAGARE: 8-> PLATS: INNE	Räknetal
---	----------

UNDER HÖKENS VINGAR

Leken börjar med att man utser en hök och höken ställer sig mitt emellan två linjer, som är ritade på marken. Deltagarna står bakom den ena linjen. Höken ropar: "- Under hökens vingar kom!" Barnen svarar: "- Vilken färg?" Höken svarar då genom att ropa en valfri färg. Alla barn som har den färgen väl synlig på sig får gå fritt över till den motsatta linjen. De övriga springer över och höken försöker ta dem. Alla som då blir tagna blir också hökar och får hjälpa "Hövdinghöken" att fånga nya hökar. När till slut alla blivit tagna börjar man om med ny "Hövdinghök".

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: 10 -> PLATS: INNE/ UTE	
--	--

SISTA PARET UT

De lekande ställer sig parvis i en lång rad efter varandra. Längst fram står utroparen. Han ropar: "-SISTA PARET UT". Då springer det sista paret ut åt var sitt håll och försöker få tag i varandra framför raden. Utroparen försöker hindra det genom att få tag i någon av de två. Om utroparen lyckas med det, bildar de ett nytt par som ställer sig främst och den som blev skild från sin kamrat blir ny utropare. Om paret får tag i varandra så ställer de sig på samma sätt framför de andra. Då får utroparen ropa ut ett nytt par.

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: 11 -> PLATS: UTE	Rörelse
--	---------

GATA OCH GRÄND

1 katt, 1 råtta, 1 ledare och många övriga som bildar spelplan. De övriga bildar en kvadrat med armarna utsträckta på armlängds avstånd. Katten jagar råttan i gångarna som bildas mellan gatorna och gränderna. Ledaren bestämmer när gatorna blir gränder. Detta innebär att deltagarna i spelplanen vänder sig ett kvarts varv (90 grader). Byt katt och råtta ofta.

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: 11-> PLATS: UTE / INNE	Begreppsuppfattning
--	---------------------

VARIANTER AV FRUKTSALLADEN

Du känner kanske till leken där alla står i en ring och har namnet av någon frukt. En person står i mitten, och skall försöka ta en ledig plats då någon frukt byter plats på ett kommando. På kommandot fruktsallad skall alla byta plats och personen i mitten skall försöka ta någons plats. Här är några förslag på olika varianter av leken

- Namn på länder i Norden (t.ex. finländare, svenskar, norrmän, islänningar)
- Namn på länder i Europa
- Olika kontinenters namn

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: Ingen begränsning PLATS: UTE/ INNE	Reaktion, namn
--	----------------

RÄDDHARE

Deltagarna delas in i par, utspridda på lekområdet. Den ena personen står framför och den andra rakt bakom. Det skall vara rätt långa avstånd mellan paren. Det utses en räv och en hare. På kommando skall räven jaga haren, haren springer undan. Haren kan rädda sig genom att ställa sig främst i ett par, då blir den som står sist hare och skall nu springa undan. Skulle räven lyckats fånga haren byts rollerna.

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: Ingen begränsning PLATS: UTE / INNE	Reaktion
---	----------

ENERGIPILLER

För att pigga upp barn för en stund:

Gör små lappar med text på och sätt dem t.ex i en hatt. Låt sedan barnen ta en lapp. Sedan skall de utföra den övning som står på lappen. Ex. På övningar.

10 x-hopp, 5 varv runt stolen, 8 rör golvet och sträck dig sedan upp, 10 sprattelgubbshopp, 10 indian hopp, 10 skratt, 10 snurra armarna framåt runt, 1 kullerbytta, 7 gör dig så lång du kan och sjunk ihop, 10 sprattelgubbar, 10 stora gap med munnen, 10 skidhopp, 5 sitt ner och lyft fötterna upp, 5 varv runt stolen, spring ut och kom in, 10 sprattelgubbshopp, gå ett varv runt rummet, ta bort strumporna och sätt på dem igen, sitt ner på golvet, gunga bakåt 5 gånger, stå på ett ben. Böj och streck benet 5 ggr

REDSKAP: Små papperslappar , t.ex. en hatt ANTAL DELTAGARE: Ingen begränsning PLATS: INNE	Grundrörelser
--	---------------

LEKAR MED BOLL

STOJ THOMAS!

Det utses en person som är Thomas. Leken börjar med att alla samlas kring Thomas, han kastar bollen rakt upp i luften, då skall alla deltagarna springa åt olika håll. Thomas tar fast bollen och ropar "stoj". Då måste alla stanna där de är. Nu skall Thomas försöka träffa någon på en kroppsdel som inte är skyddad. Det är tillåtet att nicka eller sparka bollen med en skyddad kroppsdel. Man kan sätta sig ner för att bättre ta skydd. Lyckas Thomas träffa någon, får vi en ny Thomas och den som varit får kasta upp bollen för den nya Thomas. I övriga fall får han "mjölka" dvs kasta bollen i marken och ropa "stoj" för att komma närmare. Före han gör ett riktigt försök.

Skyddad kroppsdel är huvud, fötter, och vaden upp till knäna. Begränsa spelplanen.

REDSKAP: En (mjuk) boll ANTAL DELTAGARE: upp till 20 PLATS: UTE	Bollsinne
--	-----------

BRÄNNBOLL

Rita en cirkel på marken, eller använd färdiga linjer. Några deltagare står på yttre sidan av cirkeln, de övriga står innanför. Leken går till så att de som är utanför skall försöka träffa med bollen de personer som är innanför. Lyckas de får den träffa någon, måste den som blivit träffad komma utanför. Huvudet och övre kroppen kan vara frizoner.

REDSKAP: En (mjuk) boll ANTAL DELTAGARE: upp till 20 PLATS: UTE	Bollsinne, motorik
--	--------------------

HÖNSGÅRDEN

Rita en cirkel på marken. En av deltagarna är höna, som har c. 8-12 kycklingar. Hönan ställer sig inne i cirkeln med kycklingarna efter sig i en lång rad (håll i vid midjan). Resten av gruppen går utanför cirkeln. Leken går till så att de som är utanför skall försöka träffa hönsen med en boll. Lyckas de får den som blivit träffad komma utanför cirkeln och hjälpa till att försöka träffa hönsen. Leken påminner om brännboll.

REDSKAP: Boll (t.ex. fotboll) ANTAL DELTAGARE: 15 -> PLATS: UTE / INNE	
---	--

MITT I PRICK

Skriv siffrorna 5, 10, 15 och 20 i askarna. Ställ sedan askarna ca 50 cm från väggen. Deltagarna ska nu i tur och ordning försöka få en pingisboll att landa i askarna. Bollen måste först studsas en gång framför askarna och sedan en gång i väggen innan den kan landa i en ask. Bäst av tio kast vinner.

REDSKAP: Tomma förpackningar och en pingisboll. ANTAL DELTAGARE: 10 PLATS: INNE	Öga hand koordination
--	-----------------------

PIRAJORNA OCH ABBORREN

I den här leken behövs det tre bollar, två av bollarna är pirajor och en är abborre. Pirajorna skall försöka fånga abborren. Barnen står i en cirkel och ger pirajabollarna till varandra. Pirajorna ges alltid till den som står bredvid, riktningen spelar ingen roll. Man kan ge bollen tillbaka till den som gav den.

Abborren simmar till vem som helst, den kan också kastas över till någon som står på andra sidan cirkeln. Barnen skall alltid då de kastar en boll till någon ropa "piraja" eller "abborre" beroende på vilken boll de kastat. Leken slutar då pirajan kommer till samma person som abborren.

REDSKAP: Tre bollar ANTAL DELTAGARE: 10 PLATS: UTE / INNE	Bollsinne, reaktion
--	---------------------

BOLL LEK

Till denna lek behöver du en boll och en korg. De medverkande ställer sig i en stor ring runt korgen. Lekledaren säger någons namn t.ex. Lisa och så kastar han bollen åt Lisa sen säger lekledaren t.ex. Lasse och Lisa kastar bollen åt Lasse, så säger lekledaren Stina och Lasse kastar åt Stina om lekledaren sen säger Korgen så kastar Stina bollen i korgen och så blir hon lekledare.

REDSKAP: En boll ANTAL DELTAGARE: 10 PLATS: UTE / INNE	Koordination, bollhantering
---	-----------------------------

HEM "BORDSPINGIS"

Placera två lag på var sin långsida om ett köksbord. Antal deltagare beror på hur stort det rektangulära bordet är. Varje deltagare har sin mun vid kanten av bordet. Avspark sker när någon släpper ner en ping-pong boll på mitten. Då gäller det att blåsa bollen åt motståndarnas håll. Det lag som lyckas få ner bollen på golvet på motståndarsidan vinner första ronden. Om bollen åker ut på kortsidan sker ett nytt nedsläpp.

REDSKAP: Pingis bollar ANTAL DELTAGARE: 2-4 PLATS: INNE	Reaktion, andning
--	-------------------

VEMS BOLL?

Två lag sparkar en boll tvärs över en mittlinje. Planen kan ha hurudan form som helst. Ledaren tittar bort (och håller för öronen). Då och då ropar han stopp. Då får det lag som ej har bollen på sin sida ett poäng.

REDSKAP: En boll (rekommendera en mjuk) ANTAL DELTAGARE: 4- 20 LEKS: INNE	Bollsinnet
--	------------

LEKAR I SKOGEN

STJÄLA PINNEN

Utse en till två jägare som skall vakta pinnen som ligger i ett bo. Leken börjar med att jägarna/bovakterna räknar till 50 medan de andra springer och gömmer sig. De som inte är jägare ska nu försöka ta pinnen. Blir man sedd då man försöker ta pinnen blir man "stenad" och måste stå still, där man blivit sedd. Man kan bli "friad" genom att en kompis slår på handen/axeln. Den som lyckas ta pinnen ropar "alla är fria" och har vunnit. Leken kan börja på nytt och man utser nya jägare/bovakter.

REDSKAP: En pinne / käpp ANTAL DELTAGARE: 4- 20 PLATS: UTE	Kroppskoordination
---	--------------------

ÄLGLEKEN

- Går till så att man delar gruppen i två delar.
- Den ena sidan är skog och den andra är älgar med sina behov av mat och skydd.

- Om älgarna behöver mat håller de händerna på magen, behöver de vatten håller de händerna vid munnen och behöver de skydd så sätter de händerna som ett tak över huvudet.
- Skogen gör samma tecken och ger samma signaler om vad som finns i skogen.
- Båda grupperna står först med ryggarna åt varann när de bestämmer vad de representerar.
- Varje "älg" resp "skog" bestämmer själv vad han/hon vill ha eller erbjuda. På tecken från ledaren vänder sig grupperna mot varandra och älgarna går mot "sitt" tecken - om det finns.
- Annars segnar älgarna ned och blir i nästa lekomgång skog.
- Vad händer om det finns för många älgar? En jägare kan komma in i leken - vad händer då.

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: Ingen begränsning PLATS: INNE/ UTE	Reaktion, koncentration
--	-------------------------

DELA LAND

Rita en ring på marken. Ringen bör vara omkring en och en halv meter i diameter. Därpå ritar du en rak linje genom ringen så att denna delas i två lika stora delar, varav de båda deltagarna får var sin som sitt land.

När ni dragit lott ställer sig den börjande i sitt land med en käpp i handen. Han skall stå rak och kasta käppen på motståndarens fötter.

Låt oss säga att A börjar. Träffar han motståndarens fötter. Träffar han fötterna, ritar han på marken en linje i käppens längdriktning. Denna nya linje dras ända fram till de streck den stöter på och så delas det andra landet i två. B får välja vilken del han vill behålla och väljer i de allra flesta fall den större delen. Den andra måste han avstå till A, som infogar den med sitt eget land genom att med skosulan sudda ut gränsen mellan det gamla landet och det nya.

Missar A då han kastar mot B:s fötter övergår turen till B.

Om den situationen skulle uppstå att käppen råkar komma ungefär parallellt med den gamla gränsen, så att den nya linjen går mellan två punkter på cirkellinjen, kan det hända att B väljer att behålla den del som ligger närmast A:s land. A får då betrakta detta, eftersom det inte gränsar till hans eget land, som koloni. När det nästa gång blir hans tur att kasta kan han stå såväl i moderlandet som i kolonin.

Sedan är det B:s tur att kasta från sitt land, och på detta sätt fortsätter spelet tills den ene inte har så mycket land kvar att det ryms under ena skosulan. Är en deltagares land så litet att han inte kan stå i det med båda fötterna får han stå på ett ben, när han kastar.

Under spelet kan gränslinjerna anta mycket varierande former. Det är en fördel för en deltagare, om han kan få sitt lands gränser lösgjorda från cirkellinjen, så att hans land blir liksom en ö i den andres. Om han vid nästa kast lyckas kasta käppen så att den nya gränslinjen får dras från en punkt på cirkellinjen in mot en punkt på landgränsen, kan motståndarens

land inte delas i detta fall och denne blir därför tvungen att avstå hela sitt land, varigenom han alltså förlorar spelet.

REDSKAP: En plan av jord eller sand ANTAL DELTAGARE: 2 personer PLATS: UTE	Koordinationen
---	----------------

SARDINBURKEN

Ni vet hur sardinerna ligger i en konservburk. Markera gränserna för lekområdet ifall ni leker leken utomhus. Innomhus kan det vara bra att nämna de rum som det är tillåtet att leka i. Samla ihop gruppen och förklara hur trångt det är i en sardinburk. Låt någon vara "Sardinmamman". "Sardinmamman" gömmer sig någonstans inom det tillåtna området. De övriga räknar under tiden till 100. Sedan skall de enskilt leta efter "sardinmamman". När någon har hittat "sardinmamman", skall man smyga intill henne och krypa riktigt nära. När alla deltagarna har hittat "sardinmamman" är leken slut.

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: max 20 deltagare PLATS: UTE / INNE	Självständigt arbete, hörseln
--	-------------------------------

SKOGSHUGGARNA

Barnen står utspridda. De är träd i skogen som vajar med vinden. Vinden ökar och det blir storm, träden vajar rejält och faller till slut omkull på marken. När deltagarna ligger på marken kommer två skogshuggare, ledaren och någon av deltagarna. Skogshuggarna kommenterar röran i skogen och besluter sig att städa upp i skogen t.ex. göra en stor hög av stockarna eller göra statyer av stockarna. Så arbetar skogshuggarna med varje stock. Tillslut tar skogshuggarna kaffepaus, där kan leken sluta. Man kan ännu fortsätta leken så att stockarna rymmer och så får man in ännu "kurragömmalek".

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: max 20 deltagare PLATS: UTE	Fantasi
---	---------

SNÖLEKAR:

HJULNATA

Trampa upp ett hjul med flera "ekrar" i snön. En utses till jägare och jagar de övriga i gångarna.

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: Ingen begränsning PLATS: UTE	Kondition, snabbhet
--	---------------------

LEKAR PÅ GÅRDEN

PRECISIONSTÄVLAN

Alla kan delta oberoende av ålder och fysiska förutsättningar. Här gäller det inte att komma först i mål.

Välj en bana. Det bör i alla fall ta minst fem minuter att gå den, helst längre, 15-30 minuter.

Först låter du alla de tävlande gå en gång med klockan i handen. Var och en får gå precis så fort de vill - långsamt, raskt eller springande.

Undan för undan som deltagarna kommer i mål får de en tid. När startskottet går för själva tävlingen skall deltagarna försöka gå samma sträcka på samma tid.

Det säger sig självt att ingen får ha klocka på sig under tävlingen. Starten sker samtidigt och tävlingsledaren antecknar undan för undan anländningstiden för var och en.

Den som kommer närmast sin förra tid har vunnit.

REDSKAP: stoppur ANTAL DELTAGARE: Ingen begränsning PLATS: UTE	Tidsuppfattning
---	-----------------

DRAGKAMP MELLAN TVÅ

Knyt ihop repet till en repring. Sen väljer du ut två kamrater som är ungefär lika långa och placera repringen bakom nacken eller axlarna på dem

Nu ska de lägga händerna bakom ryggen, och luta åt var sitt håll.

Böjer de höft- och knäleden lite, kommer de i en halvt sittande ställning och det gäller nu för dem att dra den andre över en linje som du markerat bakom var och en av dem.

Det är inte bergsäkert att den starkaste vinner. tekniken spelar mycket stor roll och den lättare och svagare kan lägga hela sin vikt i vågskålen, medan den andre inte har rätt ställning och sålunda bara får med en del av sin vikt. Eller också kan den svagare med ett överraskande ryck få den andre ur balans och sedan går allt av bara farten.

REDSKAP: Ett rep 2-3m ANTAL DELTAGARE: två åt gången PLATS: UTE	Kroppsuppfattning och styrka
--	------------------------------

LEKAR I NATUREN

VAD TOG JAG BORT?

5-6 föremål läggs i en med pinnar markerad ruta. Barnen som står runt omkring får vända sig om och ledaren tar under tiden bort ett föremål.

Barnen vänder sig mot rutan igen och skall nu upptäcka vad som fattas.

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: Ingen begränsning PLATS: UTE	Minnet
--	--------

MORR

Lägg några föremål på marken eller duken, barnen och ledaren sitter runt dem. Ett av barnen vänder sig om och blundar. De andra kommer överens om vilket föremål som är "morr". När detta är klart får den som blundar plocka till sig en sak. Alla säger t.ex. "2 stenen går bra", osv tills "morrssaken" plockas. Då ropar alla "burr" och föremålen läggs tillbaka för att leken skall börja igen med ett annat barn som plockar.

REDSKAP: Underlag, saker från naturen ANTAL DELTAGARE: 6-12 PLATS: UTE	Minnet
---	--------

VAD HAR JAG I HANDEN?

Alla sitter i en stor ring med händerna på ryggen. Ledaren går runt och lägger ett natur föremål i var och ens hand. (Försök ha olika föremål för var och en). Deltagarna skall sedan ge en beskrivning på saken som finns i handen. De övriga skall försöka gissa vad det är. Därefter visas föremålen.

REDSKAP: Många olika föremål ANTAL DELTAGARE: Ingen begränsning PLATS: UTE	Kreativitet
---	-------------

REBUSLEKAEN

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. Prata om färger och former. Hur känns föremålen? Luktas det något Hur smakar det?. Med större barn kan man variera leken genom att de får hämta föremål vars begynnelsebokstav blir ett angivet ord.

REDSKAP: Deltagarna hämtar tre naturföremål ANTAL DELTAGARE: Ingen begränsning PLATS: UTE	Kreativitet
--	-------------

VITA STENAR

Samla små stenar i en påse. En sten skall vara vit. Alla barn tar i tur och ordning upp en sten utan att se på den. Då alla fått sin sten öppnas handen. Den som fått en vit sten får göra ett på förhand bestämt uppdrag. Man kan ha flere vita stenar.

REDSKAP: Små stenar, en vit sten ANTAL DELTAGARE: Ingen begränsning PLATS: UTE	Tålmod att vänta på sin tur
---	-----------------------------

MED KOTTAR:

- Samla kottar och rada dem i en ring runt en person som ligger på marken.
- Hur många kottar mäter du? Rada kottar efter varandra på marken och lägg dig ner bredvid.
- Kasta prick med kottar tex. mot ett träd.
- Gör kottdjur. Stick in små pinnar som ben.

REDSKAP: Samla kottar i naturen ANTAL DELTAGARE: några barn åt gången PLATS: UTE	Fin motorik
---	-------------

NATUREN ÄR FULL AV MUSIK

- Slå olika naturföremål mot varandra och lyssna.
- Hur låter stenar mot varandra?
- Hur låter pinnar mot varandra?
- Hur låter kottar mot varandra?
- Gör din egen orkester och spela tillsammans.

REDSKAP: Samla naturmaterial ANTAL DELTAGARE: upp till 15 PLATS: UTE	Rytmsinnet
---	------------

SAMLA VÄXTER, GÖR ETT EGET HERBARIUM:

- Låt barnen plasta in växter från naturen på kort som man sedan samlar i en liten pärm
- Du kan även använda små fotopärmar med fickor, låt barnen sätta in växter så blir det en växtbok.

REDSKAP: Samla naturmaterial ANTAL DELTAGARE: upp till 15 PLATS: UTE	
---	--

KONCENTRATIONSLEKAR

FLYGANDE MATTAN

Placera ut mattan på lekområdet. Alla deltagare skall ta plats på mattan. Utse en pilot, en kartläsare, en flygvärdinna, kabinpersonal osv. Låt alla få någon uppgift.

Låt deltagarna känna efter om de står stadigt på mattan, de skall ta stöd av varandra och prova att luta åt olika håll. Detta behövs för flygturen.

Så startar flygfärden. Mattan lyfter ganska snabbt till 1500 m höjd. Man tar kanske en tur mot närmaste by, flyger sedan vidare. Flygfärden går sedan till huvudstaden. (Hitta på en tur själv)

PLÖTSLIGT har mattans undersida slitits så mycket att mattan stannar. För att färden skall gå vidare och deltagarna skall komma tillbaka MÅSTE de vända mattan i luften. Deltagarna måste stöda varandra för att detta skall lyckas.

REDSKAP: En trasmatta, eller tygbit c. 1 m ² ANTAL DELTAGARE: 8 deltagare/ matta PLATS: UTE / INNE	Samarbete och koordination
--	----------------------------

SPINDELNÄTET

Spänn upp "nätet" mellan två träd eller stolpar.

Deltagarnas uppgift är att tillsammans ta sig till andra sidan nätet. De måste arbeta tillsammans för att detta skall lyckas. Man får inte nudda trådarna. Om så sker börjar hela gruppen från början, varje hål får bara användas en gång.

Uppgiften kräver att alla samverkar och planerar hur uppgiften skall lösas.

REDSKAP: Ett nät gjort av gummiband med stora maskor. ANTAL DELTAGARE: max 10 deltagare PLATS: UTE / INNE	Koncentration och samarbete
--	-----------------------------

MOT VÄGGEN

Dela upp gruppen i två lag med lika många i varje. Deltagarna står på linje efter varandra med en vägg ca fem meter framför sig. De två första i varje lag binder en halsduk för ögonen. På en given signal börjar de båda gå mot väggen med händerna på ryggen. Det gäller att komma så nära väggen som möjligt utan att vidröra den. När man tror att man kommit nära ropar man "stopp" och stannar. När båda ropat stopp tar man bort halsdukarna och ser vem som står närmast. Hon får en poäng. Sedan gör de andra i lagen likadant. Det lag som får flest poäng har vunnit. Rör man väggen är man ur leken.

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: 10 -> PLATS: UTE / INNE	Koncentration, gruppsamverkan
---	----------------------------------

DJURLÄTEN

Deltagarna står i en stor ring. Ledaren går runt och viskar namnet på ett djur till alla deltagare. Det bör finnas minst två med samma djurnamn. På ett givet tecken från ledaren skall alla härma det djuret de är, samtidigt skall de söka upp en kompis till sig.

Variant: Leken kan varieras genom att barnen härmar djurens rörelser.

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: Ingen begränsning PLATS: UTE / INNE	Hörseln
---	---------

EKOSYSTEMET

Alla ställer sig riktigt tätt i en ring med högra sidan inåt. Sedan räknar alla tillsammans: mat, vatten, skydd, utrymme, mat....o.s.v. Försiktigt ska deltagarna sedan alla tillsammans sätta sig i knät på personen bakom. (Träning behövs!) När alla sitter säger ledaren t.ex. "Torrår och allt vatten försvinner." När vattnet sedan ska komma ut rasar ringen och man ser hur viktigt det är med vatten.

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: Ingen begränsning PLATS: UTE / INNE	Gruppsamverkan, samarbete
---	---------------------------

KRETSLOPPET

Alla barnen skall bestämma sig för att vara något djur. Ledaren ger sedan order att t.ex. det minsta djuret skall ställa sig först och det största sist, då måste barnen leva sig in i djurens storlek.

Sedan kan ledaren säga att det snabbaste djuret skall vara först i ledet eller det lättaste/tyngsta osv. Man kan också variera leken genom att se vad djuren äter och se vilka djur/barn blir uppätta av vem eller vilka djur som föder levande ungar och vilka djur som ruvar ägg. Man kan indela djuren/barnen i arter och se vem som är släkt med vem. På detta sätt kan man hålla på en stund och samtidigt måste barnen ta reda på allt om sig själv som djur.

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: 5-15 PLATS: UTE / INNE	Inlevelse
--	-----------

DET HÄR ÄR EN PENNA

Alla sitter i en ring och någon börjar att skicka t.ex. en penna till personen bredvid.

1:an: Det här är en penna!

2:an: Är det här en penna?

1:an: Ja det här är en penna!

sedan skickar 2:an pennan vidare till 3:an.

2:an: Det här är en penna!

3:an: Är det här en penna?

2:an till 1:an: Är det här en penna?

1:an: Ja det här är en penna!

2:an: Ja det här är en penna! o.s.v.

När man tränat en stund kan man skicka saker från två håll och även döpa om dem.

REDSKAP: Något litet föremål ANTAL DELTAGARE: 10 -> PLATS: UTE / INNE	Koncentration, gruppsamverkan
--	----------------------------------

KORTLEKSLEKEN

Alla sätter sig på var sin stol i en ring. Alla får var sitt spelkort, och skall komma ihåg vilken symbol kortet har. Sedan gäller det att ta sig från sin plats, runt hela ringen åt vänster och tillbaka till utgångsplatsen. Ledaren samlar in korten. Sedan drar han ett kort från kortleken, och säger högt vilken färg det har (klöver, ruter, hjärter eller spader). De som har den färgen på sitt kort flyttar ett steg till vänster och hamnar nu i knät på en annan deltagare. Man får bara flytta när man sitter ensam eller överst på en stol. Vinnaren är den som först kommer tillbaka till sin egen stol.

REDSKAP: Stolar, spelkort ANTAL DELTAGARE: 10 -> PLATS: UTE / INNE	Koncentration, gruppsamverkan
---	----------------------------------

RITA PÅSKTUPPEN

Deltagarna skall sträva till att så snabbt som möjligt rita en påsktupp. Varje deltagare tilldelas ett nummer mellan 1 och 6. En tärning kastas i tur och ordning. Om man slår sin egna siffra får man rita två saker på sin tupp, om någon annan slår ens siffra får man rita en sak. Varje tupp ska ha 1 kropp, 2 ben, 1 kam, 1 näbb, 1 hals-hak-lapp, 1 skjärtfjädrar. Den som först har ritat sin tupp vinner.

REDSKAP: Inga ANTAL DELTAGARE: 2-6 deltagare PLATS: UTE	Koncentration, gruppsamverkan
--	----------------------------------

LEKAR MED ÄRTPÅSAR:

FÖRSTENAD MED ÄRTPÅSE

Håll ärtåsen på huvudet. Spring eller gå omkring, gärna med musik. Faller ärtpåsen, måste någon kamrat hjälpa till med att lyfta upp påsen tillbaka. Stå förstenad tills någon hjälper dig. (Till denna övning passar det bra med bakgrundsmusik).

REDSKAP: Ärtpåsar till alla deltagare ANTAL DELTAGARE: 6-> PLATS: INNE	Koncentration, gruppsamverkan
---	----------------------------------

SKICKA POST

Detta kan göras i en gymnastiksal med ribbstolar. Barnen har en ärtpåse. Med den i handen eller på huvudet klättrar de ända upp till den översta ribban på ribbstolen. Där släpper ner posten/ ärtpåsen längs väggen och klättrar sedan ner igen.

REDSKAP: Ärtpåsar till alla deltagare, ribbstolar
ANTAL DELTAGARE: 6->
PLATS: INNE

Motorik

LEKAR MED SKIDOR

ALLT GÅR ATT GÖRA PÅ SIDOR; FÖRE DET MOTSATTA ÄR BEVISAT.

HUNDAR YLAR I NATTEN

Man markerar ut två bon, ett i vardera ändan av lekplatsen (kortsidorna). En av de lekande väljs till hund, som placerar sig på mitten av ena långsidan med ena knäet i marken. De övriga blir hundmat och ställer sig stående i boet på den ena kortsidan.

Hunden på långsidan ropar: "Hundarna ylar i natten!" Hundmaten frågar (barnen på kortsidan) : "Vad vill dom ha?" Hunden svarar: "Bröd och vatten!" Hundmaten säger: "Kom och ta!"

Sedan skidar hundmaten över till andra sidan så fort som möjligt, medan hunden skidar ut för att fånga så många som möjligt. De som blir fångade, hjälper hunden att ta fast de övriga i följande omgång. Leken pågår tills alla blivit hundar.

FORMEL 1

Alla deltagare ställer sig i en ring. Ledaren förser alla barn med en formel 1 –förares namn, även ett åt sig själv. Varje förares namn tilldelas minst två personer.

Leken startar när ledaren ropar ut ett "förnamn", t.ex. Räikkönen.

Alla som har det namnet skidar ett varv runt ringen och tillbaka till sin "depå".

Man kan sedan ha förarna att köra flera varv runt, innan de tar sig tillbaka till sin "depå". Om man har väldigt duktiga skidare kan man ge dem en utmaning att försöka byta "depå" tvärs över ringen. Man ropar då flera förares namn samtidigt. Försök och kolla om de klarar det utan att kollidera!

Använd fantasin och forma gruppen t.ex. som en formel 1-bana!

DISCOSKIDDANS

Den här leken utförs på skidor som vanlig nata. Det finns en "fasttagare" och de övriga försöker fly undan. Barnen som blir kullade/fasttagna måste dansa. Man kan hjälpa till och frigöra en kullad/fasttagen genom att ställa sig framför kompisen och dansa samma dans. Byt fasttagare efter en stund. Leken fortgår så länge man vill. Det kan även finnas flere fasttagare.

REDSKAP: Discomusik ANTAL DELTAGARE: 8 -> PLATS: UTE	Gruppsamverkan
---	----------------

APLEKEN PÅ SKIDOR

Häng upp färgade lekband (bananer) på olika ställen. Utse två jägare som får var sin mjuk boll. Placera ut konerna till aporna.

De färgade lekbanden är bananer som aporna tycker om och vill hämta hem. Bananerna hänger i träden (träd, hus, buskar o.s.v.)

Varje apa har en egen plats vid en kon, där han samlar så många bananer som möjligt.

De stackars aporna kan bli av med sina bananer om de träffas av en boll.

Om man blir träffad, innan man hunnit hämta en banan, måste man skida tillbaka till konen och starta om. Leken är slut när alla bananer är hämtade.

REDSKAP: Många färgade lekband, koner, mjuka bollar ANTAL DELTAGARE: 8 -> PLATS: UTE	Gruppsamverkan
--	----------------

TRYCKAREN

Barnen står i en ring och blundar. Ledaren går runt i cirkeln och trycker så småningom en av deltagarna på näsan och räknar sedan högt: "tre, två, ett...", varpå alla öppnar ögonen och skidar runt, utan att veta vem som är "tryckaren". "Tryckaren" skall nu försöka kulla så många som möjligt på en viss tid.

REDSKAP: ANTAL DELTAGARE: 8 -> PLATS: UTE	Gruppsamverkan
--	----------------

KOM HEM ALLA MINA SMÅ LAMM

Leken behöver en mamma och en varg. De övriga barnen är lamm. Man markerar ut två bon, ett i vardera ändan av lekområdet.

Mamman står på ena sidan, vargen i mitten och lammen på andra sidan.

Mamman ropar: Kom hem mina små lam!

Lammen svarar: Vi törs inte!

Mamman frågar: Varför då?

Lammen ropar: För vargen!

Mamman ropar: Men kom ändå!

Då skidar alla lammen över till andra sidan så fort de kan. Det gäller då för vargen att kulla så många som möjligt och de som blir fasttagna skall hjälpa vargen att fånga de övriga.

REDSKAP: ANTAL DELTAGARE: 8 -> PLATS: UTE	Gruppsamverkan
--	----------------

TA AV OCH PÅ SKIDUTRUSTNINGEN

Ställ upp barnen i en stor cirkel. Barnen har skidutrustningen framför sig.

På signal tar barnen på sig utrustningen åker ett varv runt cirkeln tillbaka till "sin plats" och tar av sig utrustningen. Denna lek kan varieras på många olika sätt, t.ex. som stafett.

Låt fantasin spela fritt!

REDSKAP: ANTAL DELTAGARE: 8 -> PLATS: UTE	Övning att behärska utrustningen, gruppsamverkan
--	--

LABYRINTEN

Labyrinten läggs på plan mark och kan göras stor eller liten.

Riktningsförändringarna i labyrinten gör att man kan få in ett långt spår på en liten yta. Vill man göra labyrinten extra spännande kan man i dess mitt lägga en "skatt".

VEM ÄR RÄDD FÖR MIG?

Man markerar ut två bon, ett i vardera ändan av lekplatsen. Ena av de ekande väljs till fasttagare. De övriga ställer sig i rad bakom linjen, som markerar det ena boet.

Fasttagaren ställer sig mitt på lekområdet och ropar: "Vem är rädd för mig?" "Inte jag, inte jag!" svarar de andra och skidar samtidigt tvärs över planen till boet på andra sidan. För fasttagaren gäller det att kulla så många som möjligt. De som blir fångade skall hjälpa fasttagaren att kulla de övriga.

SVANSLEKAN

Varje barn får ett lekband som stoppas ner i byxlinningen bak som svans. Barnen skidar fritt omkring på området och det gäller att samla på sig så många svansar som möjligt.

Erövrade svansar hänger man om halsen. Den som förlorar en svans tar av de svansar han erövrat. De som har flest svansar runt halen vinner.

NUMMERLEKEN

Alla barn står i cirkel med ansiktet vänt mot ringens mittpunkt. Ledaren ger ett nummer åt varje barn, t.ex. 1-5. När ledaren ropar nummer 1, skall alla barn med det numret skida ett varv runt på utsidan av ringen tills de kommer tillbaks till sin plats. Sedan gör man på samma vis med de övriga numren. Till slut kan man ropa alla numren ut på en gång.

TUNNELKULL

Barnen leker kull. De som blir fast bygger en tunnel på något sätt. Den fasttagne kan befrias av en kamrat, genom att denne kryper igenom tunneln. Man kan med fördel ha en 2-3 barn som fasttagare.

FISKELEKEN

I varje hörn av området markeras ett bo med lika många barn ivarje. Varje bo väljer var sitt fisknamn. Ett barn, som är gädda, får en kon att placeras i mitten av planen. Gammelgäddan ropar ut fiskarna från sina bon, när alla fiskar har skidat runt en stund, ropar gäddan: "Gäddan kommer!" Gäddan försöker kulla så många som möjligt. Dessa försöker rädda sig genom att skida hem till sitt eget bo. De som blir kullade blir gäddor. Detta fortsätter tills alla har blivit gäddor.

KUNG SNÖ

Två bon markeras på ca 20 meters avstånd från varandra. Barnen ställer sig i det ena boet. Ledaren ropar:
"KYLA" (då kurar alla barnen ihop sig i boet) "TÖ" (då sträcker alla barnen på sig) " SNÖSTORM" (då skidar alla barnen över till andra boet)
Detta är en lek, där man skall minnas vad man skall göra. Barnen som gör fel eller kommer sist över när man byter bo, plockas bort. Det barn som sist blir kvar vinner.

HUNDKOJAN

Alla ställer sig två och två i en stor ring vända mot varandra, den yttre med benen isär.
Den inre är hund och den yttre är hundkoja. På ledarens rop skall hundarna krypa ut ur kojorna (mellan benen) och åka runt ringen år samma håll ett varv. När hundarna krupit in i sin koja skäller de. "Koja och hund byter plats".

FRUKTSALLAD

Alla deltagare ställer sig i en ring. Ledaren delar ut ett fruktnamn till alla deltagare, även ett åt sig själv. VIKTIGT: Varje fruktnamn tilldelas minst två personer!

Leken startar när ledaren ropar en frukt. Alla som är den frukten skidar ett varv runt ringen och återvänder till sin plats. Om sedan ledaren ropar fruktsallad, skall alla frukter skida ett varv runt ringen och tillbaks till sin egen plats. Så här kan man hålla på hur länge som helst.

SLALOM I RING

Barnen står i en ring med stora luckor. Ett barn åker framför sin närmaste kamrat, bakom nästa, framför den följande o.s.v. När denne återvänt till sin plats, börjar kamraten till vänster samma åkning framför sin närmaste kamrat, bakom nästa o.s.v. Gör gärna flera ringar om barnen är många.
Leken kan varieras med att den förste som blir passerad, direkt följer efter, därefter den andre o.s.v.

SPARKSTAFETT

Barnen står två och två bakom en startlinje. Ledarens stavar och ett spår mellan dem markerar vändlinjen. Barnen tar av sig en skida, sparkar fram över vändlinjen, ställer ifrån sig stavarna, sparkar tillbaks och tar på sig den andra skidan.

BJÖRNEN SOVER

Lekplatsen märks ut, mitt på planen märker man ut en stor ting. Björnen sitter inne i ringen. Barnen skidar runt i ring och sjunger "Björnen sover, björnen sover....." Då man sjungit hela versen, vaknar björnen. Den stiger upp och försöker kulla de flyende. Om barnen hinner till boet på ena kortsidan är de säkra. Lyckas björnen kulla några, blir de björnar. Leken fortsätter tills alla är fasttagna.

BALL BOUNCER

Märk ut ett område som spelplan, t.ex. 30 x 40 m.

Dela in barnen i två lag.

Spelreglerna är följande:

Får ej slå motståndaren med "klubban".

Inga onödiga viftningar med "klubban".

Samma regler som i innebandy/sähly.

Spelarna får röra sig fritt utan boll.

Man passar bollen inom laget.

Mål gör man genom att bollen skjuts in i motståndarens mål.

Speltiden är 2 x 10 min., ledaren bestämmer tiden.

OBS!

Spelet kan också spelas med en skida. Att spela på en skida är bar om barnen ej är så duktiga på att hantera skidorna.

Spark och glidträning

ANDRA BOLLSPEL MAN KAN SPELA PÅ SKIDOR:

Bandy (bandyklubba + mjukboll)

Fotboll (jätteboll)

Boboll (Ballbouncer klubba + handboll)

Koddboll (mjuk storboll)

SKI-CROSS BANA

När man bygger en ski-crossbana skall man ta tillvara allt som naturen erbjuder, för där hittar du de billigaste och roligaste redskapen.

Exempel på vad banan skall innehålla:

Slalom (runt träd, buskar, fotbollsmål o.s.v.)

Kasta prick (på ett brunnslock, mot träd, använd det som finns på skolgården)

Skida (snabbt, långsamt, krokigt, rakt o.s.v)

Hoppa (jämfota, på ett ben, sidledes, o.s.v)

Gör följande spår (åtta, labyrint, ägg, cirkel, o.s.v)

I backen (under hinder, slalom, backhoppning, orgeltramp o.s.v.)

Ledaren/läraren gör först en bana men ger sedan över åt barnen, som får bygga en egen bana. Låt barnen utmana er!