

# **STAFETTER**

**Skattjaksstafett** – två eller flera lag står vid en var sin kon, lite längre bort finns en massa koner och under vissa finns ärtpåsar, det röda laget ska hitta röda ärtpåsar, det gröna laget ska hitta gröna ärtpåsar, hittar man en annan färg på ärtpåsen är det bara att sätta ner konen igen och springa tillbaka tomhänt. Det är en som springer i varje lag åt gången. Den får ett försök (får kolla under en kon) och ska sedan springa tillbaka och växla och ställa sig sist. När barnen har hittat alla sina ärtpåsar är de klara.

**Nummerstafett** - Eleverna står i ring med en meters lucka och de får en siffra mellan ett och fyra. När ledaren ropar en siffra skall alla som har den siffran springa ett varv medsols och sedan sätta sig ned på sin plats igen, den som hinner först vinner. Om de vill springa förbi någon sker detta på utsidan av den andre, utan att trängas. Kan varieras genom att ledaren berättar en historia där alla siffror ingår, de springer då när de hör sin siffra.

**Ledtrådsstafett** – material: konor, ledtrådar ex ”hämta fem grejer som börjar på H”.

Barnen är i flera små lag som startar vid varsin kona på samma linje. Längre fram finns massor av konor uppställda, med ledtrådar under varje, ex ”Spring tillsammans 50 meter” osv. Barnen får 5 min på sig, och ska en och en springa fram, titta under en kona, ta med sig ledtråden till laget, tillsammans utföra uppgiften, och därefter springa tillbaka och lägga ledtråden under konan och därefter växla till nästa person. Det lag som klarar flest uppgifter eller som är snabbast vinner stafetten.

**Evighetsstafett** - En klassiker. Två lag, en kvadratisk bana, start i motsatt hörn. Det gäller att komma ikapp det andra laget. Lagg gärna till olika rörelser, uppgifter mm att göra under varvet man springer.

**Häckevidhetsstafett** - gör en ruta med häckar. Kör en stafett med lag, likt evighetsstafett eller att man ska köra ett visst antal gånger.

**Kaststafett** - En sträcka utmärkt med konor med ca 5 m mellanrum, lika många som lagmedlemmar, en startkorg med ärtpåsar vid första konan och en slutkorg utan ärtpåsar vid sista konan. Målet är att kasta ärtpåsar genom alla i laget till den sista personen, och få så många ärtpåsar i mål som möjligt. De ärtpåsar man tappar är ute ur leken.

**Längdhopsstafett** - En hoppar ett jämfotahopp, nästa på led ställer sig där första personen landade och hoppar jämfota framåt, osv. Görs gärna fler gånger för att förbättra resultaten. Kan köras med att två lag kör varannat hopp i en tävling!

**Skottkärrestafett** - fram till kona och tillbaka. Varvad med krabbgångsstafett, grodhopsstafett mm

**Kurirstafett** – lagen står hälften på varje sida och växlar till varandra med stafettpinningar.

**Tågstaffett** – En person börjar och springer ett varv runt en kona, hämtar nästa person och springer ett varv, de två hämtar en tredje osv, tills alla har sprungit ett varv, då gör man tvärt om och lossar en efter en.

**Springa med papper på magen och försöka hålla det kvar** – görs i lag, där man ska springa till en linje.

**Transport två och två** – Utan att använda händerna transportera en boll eller en stafettpinne runt banan med hinder, som de själva satt upp.

**Tre-i-rad-stafett** – material: nio rockringar, startkonor x2

Barnen är i två lag med tre ärtpåsar i varje lag hos första, andra och tredje startande i varje lag. I mitten mellan startkonorna ligger nio rockringar som ett tre i rad-bräde. Målet är att först få tre i rad. På signal börjar den förste från båda lagen och springer fram och lägger sin ärtpåse i någon av ringarna. Springer tillbaka och växlar med nästa, som gör samma sak. Om man inte lyckas få tre i rad på tre ärtpåsar, så växlar den tredje personen till den fjärde, som springer fram och flyttar valfri ärtpåse till en ny rockring osv tills ett av lagen vinner.

**Bowlingstaffett** - Barnen är indelade i lag som framför sig har en bowlingbana med 10 höga konor längst bort. Det gäller att ha ner så många konor som möjligt med bollen/ärtpåsarna. Man får straffvarv runt en kona så många konor som man missar att ha ner.

**Häck över varandra** – Alla i laget lägger sig ned med avstånd från varandra. Den första i ledet ska springa ”över” alla andra och lägga sig längst fram, därefter fortsätter man tills laget nått en viss linje eller att alla har fått springa 2 gånger.

**Hinderbanestafett** – Olika moment som över, under, snurra runt kon, kasta, genom rockringar, kullerbyttor, hoppa hopprep mm. Med fördel att barnen får vara med och bygga banan. Kör några varv som stafett, på tid eller tillsammans.

**Kastfiastafett** – material: rockringar i en ring, ärtpåsar.

Mitt på golvet lägger man rockringar i en cirkel. I en av rockringarna placeras en ärtpåse för varje lag, helst i olika färger. När leken sätter igång försöker lagen skjuta mål i sin korg med en basketboll. Varje gång det blir mål får ärtpåsen flyttas fram en rockring. Det lag som först fått sin ärtpåse runt hela vägen har vunnit.

# **BOLLEKAR**

**Doppboll** – material: rockringar som mål, boll.

Två mål och två lag. Det gäller att alltid nudda marken med bollen innan man passar eller gör mål. Flest mål vinner!

**Killerboll** – material: mjuka bollar

Alla är i en ruta, några bollar ska finnas där som alla ska försöka kasta på sina kompisar, man får skydda sig med händerna och inte träffa huvudet, blir man träffad får man gå utanför men fortsätta kasta in i rutan, sisten ut vinner.

**Stökaren** – material: plint utan lock eller korg, massor av mjuka bollar

Lägg alla bollar i plinten eller korgen. Ledaren tar och kastar ut bollarna och barnen ska springa och hämta dom och lägga tillbaks dom. Jag brukar spela teater och klaga på att vi ska väl inte sluta nu utan jag vill fortsätta stöka och kasta bollar.

**Bolliring** – material: mjuka bollar

Alla står inuti en liten ring, en deltagare börjar utanför och rullar mjuka skumgummibollar (OBS. ej över knähöjd!) mot de som är i ringen för att försöka kulla dem. Nuddar bollen någon deltagares ben (under knähöjd) är denne tagen och får gå utanför ringen och hjälpa till att rulla.

**Kast mot boll** – material: bollar, en större pilatesboll

Två lag på var sin sida om en pilatesboll eller stor boll i mitten, ska försöka träffa den med små bollar och få över den till motståndarlagets sida.

**Plintboll** – material: två plintar

Deltagarna delas in i två lag. På spelplanen ställer man ut två låga plintar, en på vardera kortändan. Sedan väljs en person ur varje lag ut som får ställa sig på plinten som står på motståndarnas planhalva. Plintboll spelar bäst med en mjukboll. Målet är att passa bollen till lagets "målvakt" på plinten. Lyckas man med det får laget en poäng. Det är inte tillåtet för en spelare att springa med bollen.

**Konboll** – material: 10 konor till vardera lag, två plintar

Deltagarna delas in i två lag. Varje lag har en plint på sin planhalva med fem stycken konor uppställda på. Målet är att välta ner motståndarlagets konor genom att träffa dem med en mjukboll. Det är inte tillåtet att springa med bollen (eller kasta den framåt åt sig själv att plocka upp) den måste passas mellan lagmedlemmarna. Poäng delas ut för varje kon som välts ner. Konerna får inte hållas kvar på plats utan bara göra svåra att träffa genom att stå i vägen helt enkelt. När koner blivit välta ställs de tillbaka på plats igen och det lag vars koner blivit välta börjar boll från egen plint.

### **Skohandboll** – material: alla deltagares skor, boll

Alla tar av sig skorna och har sina skor på sina händer. Två lag och två små mål. Man måste gå på alla fyra och får inte hålla i bollen. Man ska försöka passa och skjuta sig i mål.

### **Slottsstriden** – material: boll

Barnen är i två lag, där det ena laget bildar en ring vända utåt hållandes i händerna. En kung står i mitten av ringen utan att hålla i någons händer. Det andra laget står utspridda utanför ringen och har en boll. Utelaget ska försöka kasta in bollen över ringen eller genom ringen, och få bollen att nudda marken. Både muren och kungen kan försöka hjälpa till och hindra stridskämparna från att lyckas. Kungen får inte gå utanför ringen. Lyckas utelaget så byter lagen plats.

### **Bollbränning (brännboll)** – material: konor, tennisboll el större boll som går att kasta

Ett innelag och ett utelag, precis som brännboll. Innelagets första spelare ska sparka ut en mjuk boll så långt som möjligt (åt ett specifikt håll), utelaget ska försöka bränna innespelaren (kasta bollen på denne spelare) innan den har sprungit ett varv runt fyra konor. Kan varieras med att innespelaren som sparkar bollen har en livvakt som kan skydda den när den springer runt de fyra konorna. Frivarv och om man bränner innespelaren ger poäng.

### **Kapplöpningsboll** – material: boll

Barnen bildar en stor ring med en till två meters avstånd. En av eleverna springer med bollen utanför ringen och hoppar in mellan två elever var han vill. Han passar bollen till eleven till vänster, bollen skall sedan passas ett helt varv. Eleven som stod till höger springer utanför ringen åt samma håll som bollen och försöker komma före bollen till sin plats igen. Hinner han fånga bollen är det han som startar nästa gång, hinner han inte är det samma elev som innan som startar igen, alternativt eleven till höger eller liknande.

## LUGNA LEKAR

**Kropp mot knopp** – barnen ska i lag hålla fast lappar mellan olika delar av kroppen utan att tappa någon lapp. T.ex. hand mot knä, huvud mot rygg, fot mot fot osv. Görs i små grupper om max fyra!

**Under örnens vida vingar** – material: två linjer att springa till

Barnen står vid en linje, tagaren står en bit ifrån och ropar ”under örnens vida vingar” barnen svarar ”vilken färg” och ska sedan ta sig över till andra sidan utan att bli kullade, blir man kullad ansluter man sig till tagarna. De som har den färgen som är bestämd på sig får gå över till andra sidan utan att kunna bli kullad.

**Bläckfisken** – material: två linjer att springa till

Barnen står vid en linje, tagaren står en bit ifrån och ropar ”Bläckfisken kommer”. barnen ska ta sig över till andra sidan utan att bli kullade, blir man kullad blir man sjögräs och stannar man där man blev tagen och ska utan att röra benen försöka kulla de andra.

**Svarte man** – material: två linjer att springa till

”Vem är rädd för svarte man?”, barnen svarar ”inte jag” och ska sedan ta sig över till andra sidan utan att bli kullade. Blir man kullad ansluter man sig till tagarna.

**Familjen Full Fart**– material: saga (se berättelselekar), sagoläsare

Barnen har en roll, till exempel Olle, Greta, hamster mm. En berättelse läses upp och när barnen hör deras roll ska de springa ett varv runt konor eller liknande. Säger man ”hela familjen” ska alla springa ett varv runt konerna.

**Mördaren** – material: inget

En är mördaren och ska blinka till de andra så de faller ihop, en försöker lösa mysteriet och är polis, polisen får tre gissningar på vem som är mördaren. Man kan göra det sittandes i en ring eller när man går fritt, men det ska vara helt tyst.

**Hela havet stormar** – material: rockringar eller konor (ett mindre än antalet deltagare)

På en yta ligger ”bon”, ett mindre än antalet deltagare. Utanför finns en ring man ska springa runt. Musik ljuder, och när den stoppas ska man så fort som möjligt ställa sig i ett bo.

**Hela havet stormar EXTRA** - Precis som den traditionella "Hela havet stormar" så ställer man ett antal stolar rygg i rygg eller lägger rockringar samt spelar musik. När musiken slutar så ska samtliga kasta sig på en stol eller i en rockring för att klara sig. Skillnaden är dock att när musiken startar igen så försvinner ingen spelare utan bara en stol/rockring. När det bara är en rockring kvar senare så ska alla spelare lyckas tränga sig på stolen.

### **Maffia** – material: inget.

Alla deltagare sitter runt ett bord. En lekledare (LL) väljer deltagarnas roller samt är berättare. Barnen blundar och LL går runt bordet, en knackning på ryggen är mördare, två knackningar är detektiv och tre är skyddsängel. Ingen ska berätta för någon och alla i leken ska ha blundat vid val av roller. När LL är klar fortsätter alla deltagare titta i bordet, och LL säger "Mördaren vaknar". Denne ska titta upp och tyst peka på den som ska bli mördad, varefter den somnar igen. Sedan säger LL "Detektiven/-erna vaknar" varefter den/de vaknar och ska göra en gissning på mördare och får nickning/nekning av LL om rätt/fel. Därefter somnar de och LL säger "Skyddsängeln vaknar" varefter denne ska peka på en person den vill rädda, sen somnar den igen. Sen säger LL "Och staden vaknar. Den berättar om någon är mördad och vad som hände (hittar på!). Om någon är mördad ska deltagarna rösta på vem som är mördaren och sedan har man ett åtal med motiveringar. Då kommer en att röstas ur leken som anses sitta i fängelse. Om ingen är mördad (om skyddsängeln lyckats hela rätt person så gör man om första stegen.) Och sen fortsätter man tills detektiven har hittat mördaren.

### **Minuten** – material: inget

Man ska utan klocka försöka gissa när en minut har gått. Enklast är att alla sitter ner tysta och när de tror att en minut gått ska de ställa sig upp. Den som kommer närmast vinner leken.

### **Tuggummit** – material: inget, dock bra med mjukt underlag

Alla som är med i leken ska greppa varandras händer/armar och lägga sig i en ring. Utanför ringen finns "tänderna" som ska dra isär tuggummit, genom att dra i benen på de i ringen. När man lyckats dra bort en person ur ringen hjälper den till att dra. De som är sist kvar vinner.

## SAMARBETSLEKAR

**Piraternas skepp** – material: 4 olika bandfärger, konor, 8 rockringar, ärtpåsar ca 30 st

Piraternas land består av fyra länder som förklarar krig mot varandra. Planen är uppdelad i fyra kvadrater nära varandra. Länderna får varsin färg i form av att deltagarna får två lekband att sätta i byxorna på vardera sida. Varje land har förutom detta två rockringar, en med skatter och en tom som symboliserar fångelse. Målet är att samla på sig skatter från de andra länderna och lägga i sin egen kista. I sitt eget land är det frizon, men i andra länder kan man bli av med sina band. Blir man av med ett band i fiendeland åker man i fångelse i det landet. Då måste landkamraterna befria dig genom att ta sig till fångelset och ta dig i handen, då får man tillsammans försöka springa tillbaka. Man kan ta banden både på vägen till och från skattkistorna och fångelset.

**Kinesiska muren** – material: mur (en radda med mattor i mitten, eller ett smalt område som utgörs av koner), skatter i form av ärtpåsar att hämta.

Området delas på mitten med hjälp av konor i rad eller tunna gymnastikmattor, detta symboliserar den kinesiska muren. På ena sidan samlas deltagarna för att förbereda sig att storma över muren för att nå fram till skatten. En skatt utgörs av ärtpåsar och ligger längst ner på motsatta kortsidan. Detta hade varit mycket enkelt om det inte vore för de vakter som placerats på muren. Alla deltagare kör samtidigt, och kan bli tagna på både ditvägen och tillbakavägen. Vakterna får inte röra sig från muren utan måste fånga de personer som passerar över.

Variant 1: Blir man tagen över går man till att bli vakt. Vinner gör den som har flest skatter när leken är slut.

Variant 2: Deltagarna är två och två med varsin rockring, var de ska lägga sina skatter. Bara en i taget får springa.

**Tunnelboll** – material: boll

Flera lag med personer som står på led med benen isär, så nära varandra som möjligt. Varje lag har en boll hos den person som är längst fram, den personen ska rulla bollen genom alla lagmedlemmars ben, till den som är sist, och den siste ska sedan springa med bollen och ställa sig längst fram och rulla bollen mellan allas ben. Fortsätter tills hela laget nått förbi en viss linje.

**Skicka rockringen** – material: rockring

Alla står i en ring där man håller i varandras händer. Mellan två personer, på deras armar finns en rockring, som ska föras ett helt varv i ringen utan att någon släpper armarna från varandra. Lagen tävlar mot varandra.

**Stafettpinne-race** - material: två stafettpinningar. Det måste vara ett jämt antal deltagare.

Ni står i en ring, ganska nära varandra. Dela in er i lag genom att räkna ”ett, två, ett, två...” en person ur lag ett får en stafettpinne och den som står tvärsöver får den andra pinnen. Nu är uppgiften att skicka vidare pinnen inom sitt lag så snabbt som möjligt, ända tills det ena lagets pinne har hunnit förbi det andra lagets pinne.

### **Burträsk-bingo** – lista med föremål

Dela in i grupper, dela sedan ut en lista med föremål som ska hämtas, kan vara i lokalen eller ute på stan, en likadan lista till varje grupp. Gruppen som lyckas hämta alla föremålen vinner. Det är bara fantasin som begränsar vilka föremålen är och hur lång tid som kan tänkas behövas.

### **Skicka bollen** – material: boll

Alla står i en ring med ca 50 cm mellan varje lagmedlem. En av lagmedlemmarna har en boll, som ska skickas så snabbt som möjligt via alla i laget tillbaka till den som började. Kan köras med flera lag. Har man två lag kan man ställa lagen i samma ring med varannan spelare för varje lag, samt tävla vem som snabbast kan komma ikapp det andra laget när man samtidigt skickar bollen till sina lagmedlemmar i ringen.

### **Rumphopp-brottning** – material: inget

Enskilt eller i två lag som står på en avgränsad yta där alla kör samtidigt. Man får bara stå med rumpan nedanför knähöjd, armarna ihop på ryggen och måste hela tiden hoppa jämfota. Det går ut på att med hjälp av axelknuffar försöka få det andra lagets medlemmar att tappa balansen. Man är ute om man behöver släppa händerna från ryggen eller när man ramlar på rumpan.

### **Flytta laget** – material: rockringar (att stå i), en mer än antalet lagmedlemmar

Det går ut på att ta sig till en linje med hjälp av dessa rockringar. Laget får bara stå i rockringarna när de förflyttar sig, vilket innebär att de måste skicka rockringarna mellan sig när de tar sig framåt. Är en bra samarbetslek.

### **Gladiatorerna** - material: många konor, två sorter i två färger, massor av skatter, två korgar.

Gör en lång bana som har 6 zoner/rutor, varannan markerad rött och varannan gul. De gula ska vara smalare än de röda. Längst bort ställs skatterna och barnen börjar i motsatt ände. I varje röd ruta står en gladiator och vaktar. Varje gul ruta är en frizon där man inte kan bli kullad. På signal kör alla barnen samtidigt och ska försöka ta sig bort till skatterna genom banan. Blir man kullad går man på utsidan tillbaka och börjar om. Om man klarar sig till skatten, tar man med sig en skatt och går tillbaka utanför banan. Kan även köras i lag.



## **KULL-LEKAR**

**Namnkull** – material: inget

Blir man tagen står man still med båda armarna som ett X, den som räddar dig skakar hand med dig och säger "Hej [ditt namn]" och du svarar "Hej [dens namn]". Går att göra omvänt, på så sätt att den som räddar dig säger "Hej, jag heter Sven", och du svarar "Hej Sven, jag heter Frida".

**Tunnelkull** – material: inget

Blir man tagen står man still, lite bredbent, kommer en och kryper under benen blir man fri igen.

**Kramkull** – material: inget

Blir man tagen står man still, får man sedan en kram blir man fri.

**Sjukhuskull** – material: konor el matta för "sjukhuset".

Blir man tagen lägger man sig ner och är skadad. Fyra stycken kompisar ska då bära den skadade till sjukhuset (där ledarna sitter och kittlas), man bär en i varje lem (två i armar och två i benen). I sjukhuset blir man frisk igen.

**Kaninjakten** – material: rockringar

Bilda små ringar med fyra/fem deltagare i varje "kaninhål". En deltagare i varje ring placeras i mitten som kanin i kaninhålet. Utanför ringarna finns en räv och ytterligare en kanin. Rävnen jagar den fria kaninen, som kan rädda sig genom att springa in i något "kaninhål". Kaninen släpps in, men rävnen stängs ute. Den kaninen som finns i hålet måste genast springa ut och bli jagad av rävnen. När rävnen lyckats kulla kaninen byts uppgifterna. Byt uppgifter ofta. När man kan leken, använd flera rävar och flera "fria kaniner" samtidigt.

**Gäddan** – material: konor eller rockringar

Flermannalek. Barnen delas upp i grupper om minst 4 personer, där varje lag får ett "fisknamn". Låt barnen välja namn så blir leken ännu mer interaktiv. Varje lag har ett "bo" i kanterna av en cirkel. I mitten av cirkeln finns en person som börjar som "gäddan". Gäddan ska blunda i mitten och ropa ett fisknamn på de som finns i yttre cirkeln, eller ropa FISKSTIM (alla lagen springer). Lagen ska då börja cirkulera runt gäddan i cirkeln, tills gäddan ropar "Gäddan kommer!", då fiskarna ska försöka ta sig tillbaka till sitt bo utan att bli tagna av gäddan. Blir man kullad så blir man gädda och får hjälpa till i mitten.

**Plåsterkull** – material: inget

Där man blir tagen ska man sätta en hand. Blir man tagen igen gör man samma sak, blir man tagen en tredje gång så ska man göra en övning, till exempel 10 upphopp och så är man fri.

### **Fribollskull** – material: bollar

Kullare utses, 3-4 bollar delas ut bland övriga barnen i leken. Kullarna får bara kulla de barn som inte håller någon boll, alltså måste bollen passas runt för att deltagarna ska undvika att bli tagna. De som blivit kullade får också vara kullare. Slut när alla som är kvar kan hålla varsin boll.

**Amputeringskull** – Kullare utses och alla springer på en avgränsad yta. Första gången man blir kullad blir man ”av med en arm” och måste hålla denne på ryggen. Andra gången kullad ”blir man av med ett ben” och måste hoppa på ett ben. Tredje gången kullad blir man av med den andra armen och sista gången kullad är man ute och får sätta sig och titta på.

**Korvkull** – Blir man tagen ska man stå still med armarna uppåtsträckta och hoppa jämfota, samt säga ”korv, korv, korv, korv...” (=korv). När två kompisar har ställt sig bredvid dig (=korvbröd) och ni tillsammans sagt "Korv med bröd!" så är alla tre fria. Man kan inte bli kullad om man är bröd (har lagt sig bredvid en kullad)

**Pepparkakskull** – Barnen står två och två i armkrok på en yta, en är tagare och en ska akta sig. Den som ska akta sig ska efter ett tag armkroka i ett par (så de blir tre) och den som är längst bort från den som armkrokade ska nu istället kulla den som tidigare var tagare.

### **Sista paret ut** – material: ojämnt antal deltagare

Dela barnen två och två, alla par står i ett led hand i hand. Längst fram ska en ensam person stå. Denna person ropar högt ”SISTA PARET UT!”, varpå det sista paret släpper varandras händer och springer åt varsitt håll, framåt, förbi alla övriga par i ledet. Målet är att fatta varandras händer framför ledet igen, utan att ”utroparen” hinner fånga dem! Klarar paret det, då ställer de sig främst i ledet och utroparen får ropa ”SISTA PARET UT” en gång till. Får utroparen fatt i en av de två som springer, då får den fångade personen vara utropare nästa gång. Det nybildade paret ställer sig längst fram i ledet (men bakom utroparen). Leken fortsätter tills alla fått springa!

**Sol och Is-kull** – Några utses till solar och några utses till iskullare, där iskullarna ska jaga och kulla övriga i gruppen, blir man kullad fryser man till is och ställer sig som en istapp varvid sol måste komma och värma upp denne för att den ska bli fri igen.

### **Kedjekull** – material: inget

En börjar som tagare, de andra ska försöka akta sig, blir man tagen tar man tagaren i hand och bildar en kedja. Man kan köra en lång kedja eller så att kedjan delar sig på två varje gång den blir fyra stycken.

### **Gåkull** – material: inget

Barnen är två och två, en ska jaga den andra som ska försöka hinna undan, när man blir tagen byter man roller, Man får bara GÅ! Kan göras längs bana eller med hinder.

**Zombiekull** – material: skor och strumpor

Zombierna (kullarna) är ute efter människorna, de får bara gå, ska försöka kulla människorna, de lockas av människornas blodbullar (skor och strumporna), människorna får springa och ska försöka akta sig, om en zombie har vittring på dig kan man i nödfall kasta iväg en ”blodbull” åt något håll, vilken då zombien måste gå och plocka upp, är avledning och räddar dig, Om du blir kullad blir du zombie. Zombierna samlar på blodbullarna tills de tagit alla människor.

**Svanskull** – material: band (MÅNGA!)

Alla har ett band som svans (instoppad i bak i byxorna), man ska försöka ta de andras band, lyckas man sätter man det runt halsen och jagar vidare.

Variant 1: Man hämtar en ny svans när man har slut. De extra svansar man har hängs runt halsen.

Variant 2: Blir man av med sin svans åker man ut.

Variant 3: Några jagare utses som inte har någon svans (ex 5 stycken). När jagarna lyckas ta en svans från övrig deltagare i leken blir det den svanslösa som får jaga istället.

Variant 4: Två och två, står som på led, den ena agerar huvud och den andra är bakdel. Bakdelen håller huvudet runt midjan. Bara huvudet får rycka svansar, och svansen ska försöka skydda sig.

**Kull** – En eller flera är tagare och ska försöka fånga (nudda) de andra, man byter tagare om man blir kullad/blir tagare tillsammans med den som kullade dig. Viktigt att ha ett avgränsat område.

**Banankull** – En eller flera tagare ska försöka kulla de andra i gruppen. Blir man tagen ställer man sig som ett I, med armarna rakt upp och fötterna ihop, för att likna en banan. För att bli fri måste en annan i gruppen komma fram och ”skala bananen” = ta tag i dina armar och dra ner dem till höften.

**Växlingskull** – material: stafettpinnar, band

Det finns kullare som har band samt räddare som har stafettpinnar i sina händer. Övriga i gruppen ska akta sig för kullarna, blir man tagen ställer man sig som ett X, varvid räddaren måste komma fram bakom ryggen och säga ”hepp”, varvid man växlar som en stafettväxling. Nu är istället den nya med pinnen räddare och den som överlämnade pinnen måste akta sig för kullarna. Räddarna kan inte kullas.

## **LÄRA-KÄNNA-LEKAR**

**Tidningen** – material: tidning, papper, något mjukt att ”slå med”.

Alla sitter i en ring och en sitter i mitten och håller en tidning. Leken börjar med att någon i ringen säger ett namn på en kompis i ringen, den som sitter i mitten ska försöka slå den kompisens namn innan denne hinner säga ett annat namn. Blir man kullad så byter man plats med den i mitten.

**Vilda västern** – material: ingenting.

Deltagarna ställer sig i en ring. En person ställer sig i mitten och är sheriff. Leken börjar med att sheriffen drar sin pistol (pekar mot någon i ringen). Den som sheriffen pekar mot duckar och de som står på ömse sidor om den som duckar vänder sig mot varandra och säger den andres namn. Den som hinner säga den andres namn först vinner duellen och den andre personen är utslagen ur leken. Är de lika snabba blir det oavgjort och ingen åker ut. Om personen som sheriffen pekar mot glömmer att ducka åker den deltagaren ut. Viktigt är att de som duellerar ska byta plats med varandra för att få det hela lite svårare.

**Härma-goddag** – material: inget

En person gör en övning ex situps och säger "Hej, jag heter Frida!", då gör alla likadant och säger "Hej Frida!". Man fortsätter tills alla gjort sin gång.

**Namnslappsbyte** - material: lappar med barnens namn

Barnen står vid varsin kona i cirkel. På signal börjar de springa runt cirkeln, vid ytterligare signal ska de stanna vid en kona och lyfta på den där en namnlapp ligger. Det gäller att i cirkeln byta till sig sitt namn. Man måste alltid byta kort, och får aldrig ha mer/mindre än ett kort. När klar ställer man sig vid sin kona igen.

**Gillafruktsallad** – material: konor

Alla står ytterst i en ring, vid en kona. I mitten av ringen finns en person, som inte har någon kona. Den personen ska säga ett påstående, ex "Alla som gillar blåbär". Alla som gillar blåbär ute i ringen ska byta plats och den i mitten ska försöka ta en plats från någon. Den som blir utan kona får stå i mitten. För en svårare lek: Man får inte byta plats till den kona precis bredvid sig.

**Namndoppboll** – material: mjuk boll

Två lag och två mål i rockringar eller band på vardera sida. Man ska försöka göra mål på det andra laget. Man får inte gå med bollen, och innan man passar måste man doppa ner bollen i marken samt säga sitt namn. Kan varieras med att man ska säga namnet på den man ska passa till istället.

**Namnkull** – material: inget

Blir man tagen står man still med båda armarna som ett X, den som räddar dig skakar hand med dig och säger "Hej [ditt namn]" och du svarar "Hej [dens namn]". Går att göra omvänt, på så sätt att den som räddar dig säger "Hej, jag heter Sven", och du svarar "Hej Sven, jag heter Frida".

**Ordna på linjen** – material: linje

Tränaren säger till barnen "Ordna er från kortaste till den längsta", barnen får en viss tid på sig och ska så snabbt som möjligt ställa sig i rätt ordning på linjen. Det är viktigt att säga vem som ska ställa sig i vilken ände av raden. Tips på ämnen: skostorlek, längd, handstorlek, ålder, antal syskon, den som bor längst bort.

## **FARTLEKAR**

**Hav, skepp och land** – material: tre ställen som namnges hav, skepp och land, konor

Man ropar ett ställe och barnen ska springa dit. Den som kommer sist till sträcket får ställa sig vid sidan så att det till slut finns en vinnare.

**Paridioten** – material: konor

Två och två. Utgår från en linje i mitten, där man har som en idiotenbana åt båda hållen lika långa. Paret ska springa idioten åt varsitt håll och klappa hand med varandra i mitten. Uppgifter kan läggas till att utföra vid vändningarna.

**Soldater och rövare** – material: startlinje och mållinje av ex konor.

Två grupper, grupperna ska ställa sig emot varandra med några meters avstånd. Soldaterna ställer sig i startställning och rövorna sätter sig som skraddare. När ledaren klappar ska soldaterna jaga rövorna som ska försöka hinna till ett sträck ca 15-20 meter bakom dem. Efter några gånger byter man.

**Utter och iller** – material: konor - tre parallella linjer med lika långt avstånd.

Två grupper som ska stå mot varandra två och två. Den ena i paret är iller och den andra utter. När ledaren ropar utter ska uttrarna jaga illrarna, som ska försöka ta sig över en linje. Kan köras att den som vinner får sin kompis på sin sida.

**Gris och varg** – material: inget

Alla barn sitter i en ring med lite mellanrum mellan alla deltagare. En deltagare ska gå runt utanför ringen och ta försiktigt på varje persons huvud och säga antingen GRIS eller VARG. Säger denne ”gris” betyder det att personen ska sitta kvar, säger denne ”varg” betyder det att deltagaren som fick ordet ska försöka fånga denne innan den tar sig ett varv runt cirkeln och sätter sig i cirkeln. Klarar denne att ta sig runt så blir det deltagaren i ringen som får gå runt utanför ringen.

**Välta kon** – material: MASSOR av KONOR

Ställ ut lika många uppställda som liggande konor. Ju fler och ju större yta desto roligare. Dela upp barnen i två lag. Ena laget är ”städare” och ska se till så att konerna står upp, det andra laget, ”stökarna” ska fälla ner alla koner. Viktigt att säga att man bara får använda händerna i leken!

**Trasan, catch the flag** – material: band eller flagga

Två lag, en pinne mitt emellan de båda lagen. Målet är att springa tillbaka till sitt lag utan att bli dunkad i ryggen av den andra. Start vid handklapp.

**Ett två tre, röda lyktan stopp!** – material: inget

Barnen står vid en linje, lyktan står en bit ifrån och ropar ”Ett två tre röda lyktan stopp”. Under tiden lyktan räknar får man barnen springa mot lyktan, men när denne säger stopp måste man stå stilla. Den som rör sig så lyktan ser får gå tillbaka till utgångslinjen. Den som lyckas ta lyktan vinner, och får vara lykta.

**Molekylen** – material: avgränsat område, ex konor.

Alla som leker springer huller om buller på en öppen yta då lekledaren ropar: "Bilda molekyler om fem!" då måste alla lekande ta tag i fem personer och hålla fast vid varandra så hårt som möjligt. De som inte lyckas, dvs inte lyckas komma med i en "molekyl", åker ut ur leken och får kolla på. Lekledaren ropar igen: "Bilda molekyler om fyra!" och då ska man se till att bli fyra personer. Det är tillåtet att "spränga"/"smälta samman" molekyler genom att springa och pressa in sig i den, alternativt putta isär allihopa.

Lekledaren väljer själv hur många personer som ska ingå i varje molekyl.

Leken pågår tills det bara finns två lekande kvar.

**Molekylen EXTRA** – material: avgränsat område (konor kan vara bra)

Alla ställer sig tre och tre och håller armkrok - de är molekyler. Molekylerna ställer sig runt i en ring. Utöver detta ska en person jaga och en bli jagad (lös atom). En molekyl har alltid samma sammansättning - dvs 3 personer (atomer). När den jagade tar tag i en av de yttersta atomerna i en molekyl släpper atomen i andra ändan av molekylen och den är nu den jagade.

**Gäddan** – material: konor

Flermannalek. Barnen delas upp i grupper om minst 4 personer, där varje lag får ett "fisknamn". Låt barnen välja namn så blir leken ännu mer interaktiv. Varje lag har ett "bo" i kanterna av en cirkel. I mitten av cirkeln finns en person som börjar som "gäddan". Gäddan ska blunda i mitten och ropa ett fisknamn på de som finns i yttre cirkeln, eller ropa FISKSTIM (alla lagen springer). Lagen ska då börja cirkulera runt gäddan i cirkeln, tills gäddan ropar "Gäddan kommer!", då fiskarna ska försöka ta sig tillbaka till sitt bo utan att bli tagna av gäddan. Blir man kullad så blir man gädda och får hjälpa till i mitten.

**Mästarnas mästare** - Ledaren ger olika kommandon som betyder olika saker. T.ex. "banan" betyder att ta ett steg fram, "äpple" ett steg bak och "apelsin" att lägga sig ner på mage.

**Vanten** - en vante eller liknande ligger i mitten av en stor ring som utgörs av alla barn som står två och två, framför varandra, ansikte mot varandra. På signal ska den som står framför krypa genom benen på sin kompis, springa ett varv runt hela ringen med barn och tillbaka till sin kompis, under benen och sedan krypa in till mitten och fånga vanten.