

# Lekar och övningar

Lekar och övningar i syfte att träna motorik, fantasi, aerob kapacitet, koncentration, ansvar, ärlighet, visa hänsyn, samarbetsförmåga, social träning samt mycket mer och framförallt för att ha roligt. Alla lekar går att utveckla eller göra olika varianter på det är bara fantasin som sätter stopp.

Lycka till!

/Plattformengänget SISU Idrottsutbildarna

## 1. Under hökens vingar kom

En person är hök resterande deltagare är ungar. Den som är hök står på mittlinjen av rummet och ropar: under hökens vingar kom. Då svarar ungarna: vilken färg? Därefter ropar höken ut en färg, de som har färgen på något klädesplagg får gå över utan att bli jagade till andra sidan. Resterande som inte hade färgen får springa över, höken försöker kulla så många som möjligt. De som blir kullade blir också hökar.

## 2. Blixten

Alla ställer sig i en ring och håller i varandras händer. En utvald person börjar trycka sin ena grannes hand. Den personen trycker nästas hand till "blixten" kommer tillbaka till den som startade. Då trycker den personen båda sina händer. När någon i ringen får båda sina händer tryckta samtidigt säger hon/han "blixten" och får sedan börja om att skicka "blixten" åt båda hållen samtidigt.

## 3. Nyckeln

Deltagarna delas upp i två lag. Dessa sätter sig mitt emot varandra, det ska vara lika många i varje lag. Deltagarna blundar och håller varandra i händerna inom lagen. I ena änden står en ledare med ett mynt, de två personer som sitter närmast ledaren tittar. Ledaren kastar upp myntet om det blir en krona händer ingenting om det blir klave så trycker de personerna som tittar så snabbt de kan i nästes hand. Den trycker vidare så att hela ledet får ett tryck i sin hand. När trycket kommer till sista personen i ledet skall den så fort som möjligt ta nyckelknipan. Den person som tar knipan får gå och sätta sig längst fram i sitt led. Leken är slut när deltagarna sitter i den ordning som de började.

## 4. Ekot

Deltagarna står i en ring. Kasta bollen till en person, personen som fångar säger: hej jag heter Emma, övriga i ringen säger: hej Emma! Därefter kastas bollen vidare.

## 5. Bilda linje

Deltagarna står på ett eller flera led beroende på hur många de är. Ledarna ger instruktioner t ex ställ er i längdordning, ålder, skostorlek, första bokstaven i förnamnet osv. Kan både användas för att man ska lära känna varandra samt som tävling.

## **6. Spegelbilden**

Ledaren delar upp barnen två och två. De skall stå placerade mot varandra som i en spegel. Den ena visar olika rörelser den andra följer efter, byt sedan roll.

## **7. Hälsa på olika sätt**

Alla går runt och hälsar på varandra i hand. Efter ett tag ska alla hälsa t ex glatt, arg, förvånat, misstänksamt osv

## **8. Namnpatiens**

Alla går runt och hälsar på varandra. Hälsa på någon genom att ta i hand och säg ditt eget namn. Gå sen vidare och hälsa på någon annan men då ska ni använda det namnet ni fick från den förra personen ni hälsade på. Fortsätt tills ni får tillbaka ert eget namn. Då får ni gå åt sidan.

## **9. Blindbock**

Ledaren delar upp barnen två och två. En skall ha bindel för ögonen. I rummet ligger flera föremål utplacerade, den som leder skall ge så bra instruktioner så att den som är "blind" inte skall vidröra något föremål.

## **10. Stolarna till musik**

Alla går runt stolarna till musik. När musiken tystnar ska alla gå upp på stolarna. Plocka bort stolar efterhand.

## **11. Skeppsbrott**

Bygg en bana som ger övning på de motoriska fördigheterna. Inslag som kan vara med är balansgång, olika hopp, kasta, krypa, kullerbytta, springa baklänges, klättra. Kan göras med tävlingsinslag eller att alla får göra i sin egen takt. Man kan dela in deltagarna i två lag, ett utelag och ett innelag. Leken blir som brännboll fast med många fler stationer att stanna på. Man kan välja om man vill sparka eller kasta ut bollen. Går att utveckla på många sätt.

## **12. Tunnelboll**

Deltagarna ställer sig på ett led efter varandra, bredbent. Första personen rullar bollen i tunneln, sista personen tar bollen och springer och ställer sig längst fram. Varav den rullar iväg bollen osv tills den som stod först åter är först. Man kan lägga till moment t ex att när bollen passerat genom tunneln skall alla lägga sig ner så personen sist måste hoppa över de andra. Kan göras i tävling mot varandra. Går att göra många varianter.

## **13. Ilsk kull**

En person utses till kullare. Den personen är arg för den är kullare och visar det genom att skrika ut sin ilska. När någon blir kullad växlar rollerna osv.

## **14. Fisknätet**

En person är kullare, när man kullat någon tar de varandra i armkrok osv tills det bara blir en kvar.

## **15. Kaninhopps kull**

Som vanlig kull skillnaden är att alla hoppar jämfota, även kullaren.

## **16. Korv med bröd kull**

En är korvgrubbe som vill ta alla korvar, de övriga. När man blir tagen så blir man en hoppande korv som hoppar på stället. För att rädda den hoppande korven så ställer sig två sycken på var sin sida om korven och ropar korv med bröd.

## **17. Tunnelkull**

En jägare utses övriga sprider ut sig på planen. När jägaren kullat någon ska denne ställa sig bredbent och vänta på att bli befriad, vilket sker om någon kompis kryper emellan benen.

## **18. Plåsterkull**

Kullaren (som är samma hela tiden ) tar någon på t ex knät. Den tagna får då sätta sin hand där. Nästa gång personen blir tagen t ex på ryggen får den sätta sin andra hand där. Om man blir tagen igen får man flytta sin hand igen till det nya stället.

## **19. Vargen tar kycklingar**

Lägg fyra rockringar som bildar en osynlig kvadrat. En person är varg och går runt utanför kvadraten. De andra är kycklingar och går runt inne i kvadraten. Ledaren sätter på musik och när musiken tystnar så springer vargen in och försöker ta kycklingarna som försöker springa till sina bon. De som blir tagna får vara vargar.

## **20. Vroomleken**

Deltagarna sitter i en ring. En person startar leken genom att säga något av tre följande ljud: "vroom" signalen går vidare till personen till höger, "beep – beep" signalen hoppar över personen till höger, ljud av en bil som tvärbromsar – signalen byter håll. Om någon säger när det inte är ens tur är man ute ur leken samma sak om man säger fel eller väntar för länge.

## **21. Ballongleken**

Barnen håller varandra i handen. Deras uppgift är att hålla balongen i luften utan att släppa varandras händer.

## **22. Jipp-jipp**

Det behövs två lag med ca tio personer i varje lag. Varje lag har en planhalva ca 10\*15 m. Målet är att kulla motståndare på deras planhalva utan att själv bli kullad. En person från det lag som börjar leken ska gå över till motståndarnas planhalva, säga jipp jipp oavbrutet på fiendens område och kulla så många som möjligt, för att sedan bege sig tillbaka till sin egen planhalva. Motståndarna ska nu hindra personen från att ta sig tillbaka till dennes planhalva genom att hålla i attackeraren till dess att denne inte klarar av att säga jipp-jipp utan att fylla lungorna med ny luft. Klarar attackeraren att ta sig över mittlinjen med någon kroppsdel under tiden som motståndaren håller i, blir alla fasthållare kullade och får gå utanför planen. Lyckas motståndarna med sin uppgift får attackeraren utgå från spelet och en av motståndarna får gå över och försöka kulla. De som blir kullade får sätta sig brevid och heja på.

## **23. Mattstafett**

Två lag står bakom var sin höjdhoppsmatta, som ska ha den glatta sidan nedåt. Deltagarna i varje lag står uppställda två och två, hand i hand. Vid startsignalen springer första paret fram till mattan och kastar sig ned på den så den flyttar sig framåt. Därefter springer de tillbaka och växlar över till nästa lag. Målet är att flytta mattan över gymnastikhallen.

## **24. Tunnelseendestafett**

Laget ställer upp bakom en kon. Startpersonen tar struten, sätter den framför ansiktet och driver sedan en boll till en kon och tillbaka därefter växlar den till nästa person.

## **25. Snappatrasan**

Två lag står mitt emot varandra, på given signal rusar de fram och försöker snappa trasan och sedan rusa tillbaka till laget utan att bli kullad. Den som förlorar får gå över till andra laget.

## **26. Tåget**

Fem till tio personer i varje lag. Första personen springer och rundar en kon och springer tillbaka. Andra personen i laget hakar på genom att hålla i den första personen. När alla sprungit tillsammans ett varv går den som startade av och sedan den som hoppade på näst först osv. När siste person kommer tillbaka sätter sig hela laget ner.

## **27. Sten/sax/påse**

Dela upp deltagarna i två lag. Varje lag har ett bo bakom en mållinje. Varje lag kommer överrens om vilken symbol de ska representera, sten, sax eller påse. Därefter ställer lagen upp på mitten, alla räknar högt 1, 2, 3 och visar sedan sin gemensamma symbol. Om inte lagen visar samma symbol gäller det för det "vinnande" laget att kulla så många som möjligt i det andra laget innan de hinner in i sitt bo. De som bli kullade kan gå över till det andra laget eller sätta sig vid sidan.

## **28. Jätteknuten**

Alla ställer sig i en ring samt sträcker blundande fram sina händer mot mitten av ringen, letar reda på två händer som de sedan inte skall släppa. När ledaren sett att alla håller i två händer får deltagarna öppna ögonen. Uppgiften är sedan att trassla upp knuten utan att släppa varandras händer.

## **29. Samarbetsstafett**

Dela in deltagarna i lag ca 5-6 personer i varje lag. Deltagarna står bakom en startlinje och får sedan uppdrag som skall lösas. Det går ut på att lösa uppgiften så snabbt som möjligt. Ibland får deltagarna tid för förberedelse ibland inte. Förslag på uppdrag är: alla ska bli burna en viss sträcka i laget. Hela laget skall över rummet med en hand, en rumpa, tre fötter i golvet. Låt fantasin flöda!

## **30. Gladfotboll**

Dela upp i två lag, det måste vara jämt antal. Bind eller sätt ihop spelarna två och två, den enes höger ben och den andres vänster ben. Gör klart för avspark. Förslagsvis kan man vara på en mindre plan, mindre mål, ingen målvakt etc.

## **31. Jägarboll**

En person börjar som jägare, gärna markerad med ett band. Personens uppgift är att träffa de andra deltagarna med en boll, de som blir träffade övergår till att också vara jägare. Fria kroppsdelar kan vara händerna samt huvudet. För att göra det roligare kan man vara på en mindre yta, samt mixa med olika storlekar på bollen samt antal bollar. Man kan även starta med att alla är jägare och försöker ta varandra. När man blir tagen får man sätta sig vid sidan och vänta på att den som tog en blir tagen då får man vara med igen. Även här är händer samt huvudet "fritt". Man blir heller inte tagen om bollen studsar eller tar i väggen innan. Istället för att vänta vid sidan kan man få göra någon styrkeövning t ex 10 situps eller 10 armhävningar så får man vara med igen när man är färdig med uppgiften.

## **32. Sveda svans**

Lag 1 ställer sig i en ring, lag 2 ställer sig i ringen på ett led som symboliserar svansen. Lag 1 passar till varandra och försöker träffa den sista i ledet, den som är först i svansen försöker hejda bollen och de övriga springer undan. Vid bränning går den brända ut och hjälper lag 1. När alla är brända byter lagen plats.

### **33. Kräfftboll**

Två lag, iförda västar eller linknande. Alla spelarna har både händer och fötter i golvet, uppgiften är att göra mål. Man får flytta bollen genom antingen nicka eller sparka. Med fler bollar blir spelet intensivare.

### **34. Spökboll**

Deltagarna delas in i två lag. I varje lag utses ett spöke, spöket är placerad bakom motståndarlaget eller har ett område där den får vistas. Planen avgränsas med bänkar på mitten. Uppgiften är att träffa motståndarna med en skumboll, då man blir träffad blir man spöke och går över till andra sidan. Man får inte springa med bollen, endast när man är ensam kvar. Händer och huvudet är fria. Fler bollar gör det mer fartfyllt och intensivt.

### **35. Namnbingo – Namn, våga prata, lära känna varandra.**

Ruta ett papper i 9 rutor. Skriv div. aktiviteter. t.ex. druckit te, cyklat hit, 2 barn osv. En sak i varje ruta. Gå runt och fråga kamraterna om aktiviteterna stämmer. Om det stämmer skriv in deras namn i rutan. Bingo är en full rad, två rader eller vad man kommer överens om.

### **36. Magiska pinnarna – Samarbeta**

Sätt pinnarna mellan händerna på varandra.

Bygga skapa fritt 2-2, 4-4, 8-8. Lugn svävande musik passar bra.

### **37. Dansbiljetten – Kroppskontakt**

Ställ upp på två led. Killar för sig eller fritt ! Dela ut band till ena ledet. Vik ihop bandet och bjud upp. Musiken sätts igång och paren dansar med "biljetten" mellan sig på olika sätt. Huvud mot huvud, axel mot axel, knä mot knä etc.

### **38. Bondgården – Hörsel, hänsyn, uppmärksamhet**

Härma djuren på landet.

Djurföräldrarna kallar på djurbarnen, som kryper till sina föräldrar.

Barnen är blinda.

### **39. Skepp i dimman – Hörsel, rumsuppfattning**

Parvis. Kompis A ställer sig på andra sidan salen och ropar på kompis B, som försöker att ta sig över salen utan att kunna se.

### **40. Leda blind – Taktil känsel, lita på kompis**

parvis. En blundar, den andre leder den blinde runt i salen fram till något föremål. Den blinde får nu känna på föremålet. Därefter går man tillbaka till utgångsläget. Den blinde skall nu försöka lista ut var han har varit.

### **41. KOMPIS MED KROPPEN**

Dela in gruppen i 4 grupper.

Varje grupp får varsin ¼ av salen för att bygga banor.

Varje grupp får papper och penna för att kunna rita ner sin bana. När man har byggt klart sin bana, så visar man sin bana och alla får pröva.

Grupp 1. Åla – Krypa

Grupp 2. Hoppa – Klättra

Grupp 3. Gå – Springa – Hänga

Grupp 4. Balansera – Stödja

## 42. KOMPIS MED BOLLEN

**Bollvaneövningar** – Följ John efter mig.

Kasta boll till samma person hela tiden och den personen kastar i sin tur till samma person osv. Efterhand så ökar man ut och kör med en massa bollar samtidigt.

**Fia med knuff.**

### **Bygga bollbanor.**

Alla grupper får vasin  $\frac{1}{4}$  av salen för att bygga sina banor. Använd valfria bollar. Rita ner era banor så att alla kan få titta och pröva banorna.

Grupp 1. Rulla

Grupp 2. Studsa – Dribbla

Grupp 3. Kasta prick – Parövningar

Grupp 4. Kasta – Fånga

## 43. Pepparkaksgubbar

### **Alternativ 1:**

Armkrok två och två, spridda över golvet, en är jagad och en är jägare.

När den som är jagad armkrokar sig fast vid något par blir andra delen av det paret den som ska jagas. Om den som jagas blir kullad byter man roller direkt.

### **Alternativ 2:**

Varje gång någon "armkrokar" sig vid ett par och en ny kommer "loss" så byter man roller jägare-jagad.

## 44. Bollmassage – Avslappning, beröring

Lugn musik. Arbeta 2-2

En ligger platt på mage, den andre rullar bollen på ryggen, stjärten, benen osv.

När musiken tystnar, skall den som ligger på mage avgöra var bollen är på kroppen.

## För dig som vill läsa och lära mer!

- Idrottens träningslära (Claes Annerstedt)
  - Rena rama barnleken (W.Beudels)
  - Självkänsla nu! (Mia Törnblom)
- Självklart – Alla kan vara med! (Gymnastikförbundet)
  - Stora QL boken (Leif B Ågren)
- Leda med förtroende (Alexandersson, Pettersson)
  - [www.idrottsbokhandeln.se](http://www.idrottsbokhandeln.se)
  - [www.sisuidrottsbocker.se](http://www.sisuidrottsbocker.se)
  - [www.sisuidrottsutbildarna.se](http://www.sisuidrottsutbildarna.se)
  - [www.rf.se](http://www.rf.se)

