



## Lekar och stafetter för barn ca 6-10 år

### 1. Tunnelkull

Alla rör sig fritt inom en begränsad yta, utom en person som jagar de andra för att kunna kulla dem. Den som blir kullad bildar en tunnel genom att ställa sig bredbant. Nu måste de andra barnen försöka "rädda" den som har blivit kullad genom att krypa genom "tunneln". Så fort ett annat barn har krupit under den som är kullad så blir den kullade "fri" och får springa runt igen.

### 2. Brokull

Detta är en variant av tunnelkull. När en person blir kullad ställer sig hn på alla fyra, på händer och fötter, och bildar en bro. Räddad blir personen när en annan ålar sig under bron.

### 3. Svanskull

Alla får ett lekband som man stoppar in i byxlinningen väl synligt. Alla jagar alla och ska försöka rycka bort andras svans. När man blir av med sin svans får man gå och hämta en ny. Infångade svansar hängar man runt halsen och den som har flest svansar runt halsen när leken bryts är vinnaren.

### 4. Fånga ormens svans

Alla deltagare (lämpligt med ca 6-8 personer) bildar ett "tåg" där man håller händerna på den framförande personens axlar. En av deltagarna är inte med i tåget och har i uppgift att fånga ormens svans. Personen som är främst i tåget är ormens huvud och gör sitt yttersta för att jägaren inte ska ta sig förbi och nå svansen. Om jägaren når svansen eller om ormens kropp går sönder så har jägaren lyckats. Flytta efter så att alla får prova på att jaga.

### 5. Under hökens vingar kom

Inom en begränsad yta ska man ta sig över till den andra sidan. I mitten av ytan börjar en jägare som står med ryggen vänd mot alla andra och ropar "under hökens vingar kom". "Vilken färg?"-svara de övriga och får veta vilken färg som är "fri". Har man på sig ett plagg med den färgen får man gå över till andra sidan och kan inte bli kullad. Utan rätt färg får man springa och hålla sig undan jägaren. Alla som blir tagna sällar sig till "jägar-laget".

### 6. Linjeleken

I den här leken nyttjas den del av friidrottsbanorna som har numrerade linjer 1-8 banor. Alla deltagare startar på linje 1 och ledare ropar ut ett nummer (1-8) varpå deltagarna ska försöka ta sig till den linjen. Leken går att köra med eller utan utslagning (om man kör med utslagning kan man förslagsvis köra tills det finns tre-fyra vinnare, det behöver inte vara en ensam vinnare).

### 7. Ambulanskull

Den som blir kullad låtsas vara skadad och lägger sig ner på golvet och ligger kvar där tills 2-4 kompisar kommer och bär bort eller går skottkärria med den "skadade" till en given plats, som på förhand har utsetts till "sjukhus". Räddningen får gärna ske under höga sirenjud! Så fort den skadade kommit fram till sjukhuset blir hen "frisk" och får vara med och springa igen.



## Lekar och stafetter för barn ca 6-10 år

### 8. Fys-bingo

En lek som kräver vissa förberedelser men som verkligen kan engagera de aktiva!

Alla får varsin bingobricka och en penna. Använd en tärning eller tärnings-app på telefonen som de aktiva slår för att veta vilken fys-övning de ska göra. Övningar kan t ex vara:

- 1 - bära en vikt 1 varv på en utsedd bana
- 2 - vanlig löpning 2 varv på samma bana
- 3 - burpees, 3 st
- 4 - lådhopp, 4 st
- 5 - sittups med sidorullning mellan varje, 5 st
- 6 - hoppprepshopp, 6 st

Sprid gärna ut övningarna så att deltagarna måste springa till respektive station. När man gjort en övning får man kryssa den i sin bingobricka och sedan slår man tärningen igen.

### 9. Häckstafett/hinderbanestafett

Två eller flera lag men likadana banor. Spring över häckar på vägen dit och vanlig löpning på tillbaka vägen.

### 10. Släggsving

En riktig höjdare som kräver en del förberedelser: knyt ihop en gympapåse med en mjukboll i i ett hopprep så att det blir som en mjuk slägga. Ledaren/tränaren står i centrum och svingar släggan runt runt, vid hans fötter finns en massa skatter, t ex småkoner eller ärtpåsar. Dela in i lag, gärna 4-5 lag. Varje lag har en "bas" i form av en rockring ca 10 m från centrum. Alla lag skickar in varsin skattjägare som ska hämta en skatt utan att bli träffad av släggan, sedan växlar man till nästa lagkamrat. Blir man träffad får man lämna tillbaka hela sitt lags skatter! Flest skatter vinner (men man behöver inte räkna)

### 11. Pepparkakskull

När personen blir kullad står hen still på golvet. Räddad blir personen när två kompisar krokar arm på varsin sida med den som är kullad.

### 12. Skattjaksstafett

Använd stora orange koner (så många som möjligt) och göm undan skatter (typ längdhoppsmarkörer) i olika färger på en begränsad yta. Dela in i lag, lika många lag som det finns färger på skatterna. Varje lag skickar iväg en skattjägare som får vända på en stor orange kon; hittar man en skatt som tillhör sitt lag får man ta den med sig; hittar man en skatt som tillhör ett annat lag eller om det inte finns något under konen, springer man och växlar tomhänt. Det lag som först hittar alla sina skatter är vinnare.



## Lekar och stafetter för barn ca 9-99 år

Givetvis går alla lekar på föregående blad att köra med äldre barn också. T ex fys-bingo, släggsving, linjeleken, skattjaksstafett och alla typer av kull slutar aldrig att vara roliga!

### 1. Tre-i-rad-stafett

Bygg en tre-i-rad-spelplan av t ex rockringar och dela in i två lag. Den första deltagaren i varje lag springer fram och placerar ut en färgad ärtpåse (eller dylikt som passar som spelbricka) på spelplanen och springer tillbaka och växlar till person nr 2 i kön som springer och lägger ut nästa spelbricka. Varje lag har tre spelbrickor och om det är likaläge tre utlagda brickor så börjar man istället flytta på sitt lags spelbrickor för att skapa "tre i rad".

### 2. Kortleksstafett

Dela in i två eller (helst) flera lag Här krävs att man har med sig en kortlek (vanlig eller UNO) där varje färg representerar en fys-övning eller koordinationsövning. Varje lag skickar fram en deltagare till tränaren som håller i kortleken (ca 10-20 m bort) och drar ett kort. Man springer tillbaka till sitt lag och då ska *hela* laget göra övningen som tillhör den färg man dragit (t ex hjärter = utfallshopp) Om man vill kan man summera poängen när alla kort i leken har tagit slut.

### 3. Vortexbrännboll

Som vanlig brännboll fast med vortex istället för slagträ + boll

### 4. Kulstöttningsboule

Man spelar boule med kulor, vilket gör att barnen får göra många stötar och övar på att stöta långt då det krävs och högt men kort då det krävs. Poäng räknas som i vanlig boule. Kom ihåg att ta med en golfboll att ha som "lille".

### 5. Evighetsstafett

Dela in i ca 2-5 lag med åtminstone 3 deltagare i varje lag. Banans storlek behöver vara större om det är många lag. Bygg en bana med koner och sätt ut rockringar (en rockring för varje lag) med jämna mellanrum. Varje lag skickar iväg en deltagare som ska springa hela banan runt och växla till nästa person i laget. Målsättningen är att komma ikapp laget framför. Var noga med växlingar och se till att de alltid sätter en fot i varje rockring när de springer sitt varv.

### 6. Skidskyttstafett

Bygg en bana, gärna med lite hinder på vägen, som leder fram till "skjutvallen". Banan ska gå att köra av flera samtidigt. Dela in i minst två lag. Varje lag skickar fram en deltagare att ta sig igenom banan och kasta prick på skjutbanan (t ex ärtpåsar in i en rockring). Träffar man får man springa tillbaka och växla utan straffrunda; missar man får man göra en straffrunda (t ex kullerbytta på höjdhoppsmadrassen, upphopp på stället etc) innan man springer tillbaka och växlar

### 7. Harres-stafett

Googla på "harres test" och bygg två eller flera likadana banor. Dela in i två eller fler lag och kör!



## Lekar och stafetter för barn ca 9-99 år

### 8. Hoppstafett med sten-sax-påse

Bygg en lång bana med rockringar och dela in i två lag. Lagen startar vid varsin ände av banan. Första deltagaren i vardera hoppar sig fram (jämfota eller på ett ben) tills den stöter på deltagaren från det andra laget. Sten-sax-påse mellan dessa avgör vem som får hoppa vidare. Förloraren kliver av och vinnaren hoppar vidare mot kön för det förlorande laget som skickar iväg en ny deltagare. Det gäller att ta sig hela vägen till start-rockringen för det andra laget (brukar krävas att man vinner 3-4 sten-sax-påse-matcher i följd).

### 9. Flaggleken

En lek som kräver en del förberedelser och kräver ganska stora ytor men som går att hålla på med en halv träning när man väl kommer igång.

Spelplanen delas av i två halvor, t ex med hopprep eller bänkar. Två lag som har varsin planhalva som hemmaplan. På den egna planhalvan har man ett eller flera "bon" (korgar, rockringar el dyl) med flaggor (t ex stafettpinor) samt ett fängelse. Målsättningen är att springa över till den andra planhalvan och få med sig (max en åt gången) flaggor för att lägga i det egna boet. Men man kan bli tillfångatagen på den andra planhalvan! Har man blivit fångslad kan man bli fritagen genom att en kompis springer in i fångelset, man får då gå tillsammans tillbaka till den egna planhalvan. Spela omgångar om ca 3-5 minuter.

### 10. Killerball

En jägare med en mjukboll ska försöka träffa de andra deltagarna med kast inom en begränsad spelplan. Blir man träffad får man ett straff (t ex 3 upphopp) innan man får hoppa in igen, alternativt så kör man med utslagning och får komma in igen när den som kastade ut mig själv blir träffad.

### 11. Hund och katt

Ställ upp deltagarna två och två med ryggen mot varandra (ca 1,5-2 m från varandra). Deltagarna på ena sidan är katter och deltagarna på andra sidan är hundar. Om tränaren ropar "vov" ska hundarna försöka jaga ikapp katterna och om hen ropar "mjau" ska katterna försöka jaga ikapp hundarna.

### 12. Vortex-stafett

Går att variera på många olika sätt. T ex, dela in i lag och:

- försök komma så långt som möjligt med varsitt kast
- sa sig över till andra sidan gräsplan så fort som möjligt där kasten alterneras mellan deltagarna
- inga regler, vortexen ska ta sig över till andra sidan så fort om möjligt, hur löser man det bäst?

### 13. Alla-mot-1-stafett

Kul sätt att träna "vanlig" stafett. Låt en deltagare springa hela sträckan själv (ca 80-100 m) och tävla mot ett lag om 3-4 fyra medlemmar i ett stafettlag. Snurra så att alla får prova att springa själv



## Lekar och stafetter för barn ca 9-99 år

### 14. Moroten

Håll till på ett mjukt underlag, gärna stavhoppsmadrassen, och låt alla deltagare ligga på mage och knyta arm/hand med varandra. En eller två tränare ska nu försöka dra isär deltagarna från varandra genom att ta tag i någons ben. Om det är mitt ben som tränaren drar i och jag måste släppa taget åker jag ut och hamnar på tränarens lag.

### 15. 2 minuter häck

Ställ upp tre häckar med ca 1 m avstånd från varandra i 2 eller flera banor. Varje lag bör innehålla tre deltagare för att växlingarna ska gå smidigt. Första lagmedlemmen tar sig under-över-under de tre häckarna och växlar till person 2 som kör åt motsatt håll för att växla till person 3 som växlar tillbaka till person 1. Det gäller att hinna så många varv som möjligt inom 2 minuter!

### 16. Vuxna mot barn-stafett

Kan varieras på många olika sätt, brukar vara kul att "möta tränarna". En variant:

Barnen delas in i lag om 3. Person 1 och 3 startar på mållinjen och person 2 startar på 200-metersstarten. Barnen springer 200 m åt gången, 2 sträckor var, så att stafettpippen tar sig runt tre varv. Tränarlaget ska också ta en pinne tre varv runt banan, t ex i lag om 1 eller 2 person.

### 17. Finska intervaller.

Kul sätt att träna intervaller, men kräver en del förberedelser. Man skriver ett antal lappar (minst så många som antalet deltagare) där alla får olika uppgifter, kan t ex vara:

- du springer i stegrande fart genom hela loppet, kom inte sist i mål
- du springer slalom mellan de andra deltagarna
- du ligger i rygg på den som leder genom första halvan av loppet
- du startar raskt och leder efter halva loppet, slutar loppet på tredje plats
- etc etc

### 18. Medicinboll-stafett

Stafetter kan vi variera i det oändliga! Lägg till en eller flera medicinbollar som ska hämtas/lämnas i t ex rockringar eller på toppen av koner för att få in ett moment av styrka i stafetten.