

Lekar för din träningsgrupp

- En lekbank för ledare där nästan ingen extra utrustning krävs, enjoy!



Innehållsförteckning

Introduktion	3
<i>Hur leder jag en lek på bästa sätt?</i>	3
Namnlekar – hälsa på varandra	5
<i>Byta namn</i>	5
<i>HEJ-leken</i>	6
<i>Hälsningskull</i>	6
Namnlekar - Övrigt	6
<i>Dataövningen</i>	6
<i>Namn-ormen</i>	6
<i>Hukaleken</i>	7
Lära känna varandra – Övriga lekar	8
<i>Intervjun</i>	8
<i>Uppmärksamhetsleken</i>	8
<i>Kategorier</i>	9
<i>Ögonkontakt</i>	9
Samarbetsövningar – Mindre lekar	10
<i>Antal kroppsdelar</i>	10
<i>Knuten</i>	10
<i>Forma ett HEJ</i>	11
<i>Följa ljud</i>	11
Samarbetsövningar – Större lekar	12
<i>Blind hinderbana</i>	12
<i>Pest eller kolera</i>	12
<i>Uppvisningen</i>	12
Hoppas ni har haft roligt!	13

Introduktion

I denna lekbank hittar du 17 st olika lekar för din träningsgrupp. Lekarna är indelade i följande kategorier:

Namnlekar – Hälsa på varandra

Namnlekar - Övrigt

Lära känna varandra – Övriga lekar

Samarbetsövningar – Mindre lekar

Samarbetsövningar – Större lekar

Tanken med just dessa lekar är att du inte ska behöva använda några eller väldigt få andra redskap än deltagarna och marken de står på. Det gör att du kan göra lekarna utomhus eller inomhus utan någon större förberedelse.

TIPS: Gör lekarna tillsammans med alla ledare innan du leder dem för din träningsgrupp. På så sätt har alla sett hur leken gått till och känner sig mer bekväm i att leda den.

Hur leder jag en lek på bästa sätt?

Att leka lekar kan vara ett sätt för de aktiva att lära känna varandra, få en bättre sammanhållning eller för att testa olika roller i gruppen. Det går minst lika bra att göra en lek också för att fördriva tiden eller helt enkelt för att det är roligt!

När du startar igång en lek är det bra att du tänker igenom vissa saker så att leken blir så bra som möjligt och uppfyller det syfte du som ledare tänkt dig.

Var tydlig i dina instruktioner. Kanske behöver vissa ta in instruktioner på andra sätt än muntligt i din grupp?

Tvinga aldrig någon att vara med. Kanske behöver någon stå på sidan om och titta på första gången för att se hur leken går till?

Säkerställ att alla har förstått leken genom att öppna upp för frågor. Undvik att ställa frågan "Har alla förstått?" då detta inte alltid är lätt att erkänna.

Minst en ledare bör INTE vara med i leken utan kunna stå på sidan om för att skapa en helhetsbild av hur alla deltagare trivs.

Fundera på om det finns andra sätt som någon som inte vill vara med i leken ändå kan vara en del av den. Kanske kan personen agera "hjälpredare" genom att ta tid eller liknande?



Namnlekar – hälsa på varandra



Byta namn

Be de aktiva att gå runt och mingla med varandra genom att säga sitt namn och skaka hand med varandra. Twisten är att de aktiva byter namn med varandra varje gång de skakar hand med någon.

Exempel: Jag heter Jessica och skakar hand med Tristan. Jag säger Jessica och han säger Tristan. När jag sen skakar hand med nästa person som är Stella så säger jag Tristan och personen jag skakar hand med säger Stella osv.

När jag skakat hand med flera tills jag hittat mitt eget namn igen kan jag gå av "spelplanen".

TIPS: Risken med den här leken är att namn kan dyka upp som inte fanns från början exempelvis om någon hört fel. Samma namn kan även dyka upp fler gånger då någon glömt att byta namn vid en handskakning. Då är det bara att börja om på nytt! Om du har en stor grupp kan en fördel vara att dela dem i 2 mindre grupper för att göra leken lite lättare.

HEJ-leken

Be de aktiva gå runt och mingla genom att säga hej till varandra på olika sätt. Förslag på sätt att hälsa:

- Skaka hand
- Ge en high five
- Säg "tja" och nicka med huvudet
- Säg hej med armen som en elefantsnabel
- Säg hej med knät
- Säg hej och vinka som kungen/drottningen
- M.m.

TIPS: I instruktionerna kan du be de aktiva att titta varandra i ögonen när de hälsar. Har du ett barn i gruppen som inte uppskattar ögonkontakt kan du såklart utelämna den instruktionen. En annan bra

instruktion att ge i början är att de ska hälsa på ALLA, inte samma personer hela tiden. En fördel är också att de även säger sitt namn när de hälsar.

Hälsningskull

Fråga vem eller vilka som vill vara kullare. Avgränsa springytan och meddela de aktiva vart man kan springa. De aktiva kommer sen springa fritt på det begränsade området för att undvika kullaren/kullarna. Den som blir kullad stannar och håller höger hand utsträckt rakt fram. För att bli fri behöver en kamrat komma och hälsa genom att både den kullade och räddaren säger sitt namn.

TIPS: Hur den som blir kullad står kan såklart variera på alla möjliga sätt.

Namnlekar - Övrigt

Dataövningen

Be de aktiva att ställa sig på en rad, eller som ett U, utifrån olika direktiv från dig som ledare. Du kan exempelvis be dem ställa sig i ordning utifrån:

Förnamn/Efternamn

Vilket nummer de har på sin bostad

Färgskala på tröjan

Vilken månad på året de är födda

TIPS: Välj inget ämne som kan vara känsligt för barnen såsom längd, skostorlek och allt annat som rör barnens utseende. Ett annat tips är att få barnen att göra övningen utan att prata med varandra. Då behöver de hitta andra sätt att kommunicera med varandra.

Namn-ormen

Alla sitter i en ring. Du som ledare väljer en person som börjar med att säga sitt namn (ex Madeleine). Personen till vänster säger sen den första personens namn och sen sitt eget (ex Madeleine, Stina). Den tredje personen säger sen de två andras namn samt sitt eget

(ex Madeleine, Stina, Ali). Så fortsätter leken tills ni gått ett helt varv i ringen.

TIPS: Övningen tar en stund, speciellt om ni är många men den är väldigt effektiv. De aktiva hör namnen upprepas gång på gång och de flesta namn sitter hos alla efter den här övningen.

Hukaleken

De aktiva står i en ring och du som ledare står i mitten. Du som ledare snurrar runt, stannar och pekar på en person. Den personen du pekar på hukar sig ner. De två aktiva som står på varsin sida om personen som hukat sig ska så snabbt som möjligt huka sig ner och säga den andres namn så snabbt som möjligt. Den som säger långsammast är den som åker ut.

Ringan blir då hela tiden mindre och mindre. I slutet blir det två personer kvar. Ställ dem

rygg mot rygg som i en duell. Be dem att sakta gå ifrån varandra medan du berättar en historia. När du säger exempelvis ordet "sko" ska de två vända sig om så snabbt som möjligt och säga den andres namn. Den som snabbast säger den andres namn vinner.

TIPS: Vill ni inte köra så att någon åker ut kan ni göra så att den som säger snabbast blir den som får ställa sig i mitten. Den här leken bringar fram skratt hos både små och stora och engagerar dessutom hela tiden tre (fyra med den i mitten) personer åt gången!



Lära känna varandra – Övriga lekar



Intervjun

Dela in de aktiva 2 och 2. Be dem intervjua varandra om lite allt möjligt. Frågor de kan ställa kan exempelvis handla om ålder, vart en bor, favoritfärg, syskon, intressen utöver sporten, favoritmat m.m.

Be de aktiva att först bestämma vem som börjar intervjua. Ta tid på ca 3-5 min. Be de aktiva att byta vem som intervjuar och ta tid på ytterligare 3-5 min.

TIPS: Beroende på hur gruppen känns kan de få presentera varandra i helgrupp när de är klara. Gå laget runt och be de aktiva välja ut exempelvis 2-3 saker de vill berätta om sin kompis. Den som inte vill presentera kan säga pass.

Uppmärksamhetsleken

Be de aktiva gå runt huller om buller i rummet. Efter ett tag säger du som ledare frys och alla måste stanna och blunda. Du frågar då efter något som finns i gruppen för att se om någon kan svara på vem som har det. Exempelvis frågar du vem/vilka som har en rosa tröja på sig, eller vem som har håret i en fläta. Be sen alla öppna ögonen och gå vidare.

TIPS: Leken handlar inte om vem som har dyrast/finast märke på kläderna m.m. så var noga med att välja saker som inte är kopplat till status. Förklara även syftet med leken från början så att de aktiva är extra uppmärksamma på varandra.

Kategorier

Du har alla aktiva framför dig i en ring. Be dem att kategorisera sig utefter svaren på den fråga du ställer. Exempelvis ställer du frågan "Vilken typ av glass tycker du är godast". Deltagarna måste nu gå runt och ta reda på vilken glass alla gillar för att hitta de som gillar samma glass som en själv. Ibland kan det bli så att ingen tycker om samma glass som en deltagare. Poängtera då redan innan du startar övningen att det är helt okej att ställa sig själv.

Förslag på frågor du kan ställa:

- Vilket är ditt favoritprogram på TV?
- Vilken är din favoritfärg på kläder?

Ögonkontakt

Ställ de aktiva i en ring. Be alla titta ner i marken/golvet. Du räknar 1, 2 och 3 och när du säger 3 ska alla titta upp och titta på någon av de andra i ringen. Tittar exempelvis Alice på Liam som också tittar på Alice åker de båda ut ur ringen. Tittar Fabian på Patrik som exempelvis tittar på Ali är Fabian säker. Målet är alltså att titta

- Vilken månad på året tycker du bäst om?

Eller varför inte ställa frågor relaterat till den sport som de aktiva utövar? Exempelvis:

- Vilket lag hejar du på?
- Vilken övning tycker du är roligast?
- Vilket redskap tycker du är roligast?
- Vilken styrkeövning tycker du är jobbigast?

TIPS: Om du känner att det passar kan grupperna presentera i helgrupp vad de valt och motivera varför. Det viktiga i övningen är dock att de aktiva pratar med varandra för att lära känna varandra bättre.

på andra som inte tittar på dig själv. I slutet är det 2 st kvar som blir vinnarna.

TIPS: Be de aktiva vara tydliga kring vem de tittar på. Leken bringar ofta fram en hel del skratt och de aktiva får skapa ögonkontakt med sina vänner på ett lekfullt sätt.

Samarbetsövningar – Mindre lekar



Antal kroppsdelar

Dela in de aktiva i grupper om ca 5-6 i varje grupp. Ge sen grupperna uppdraget att exempelvis:

- Ha 6 händer och 4 fötter i marken
- Ha 3 fötter och 2 händer i marken
- Ha 1 rumpa 2 knän och 4 händer i marken

TIPS: Blir det ojämnt antal i grupperna bör du som ledare ge en "lättare" uppgift till de som är färre. Ett exempel kan vara att ta bort en

hand och en fot från det antal du ger de andra grupperna.

Knuten

De aktiva ställer sig i ring och sträcker fram sina händer och blundar. De går sen in mot mitten och tar någon annans händer. Här kan du som ledare behöva hjälpa till så att alla får en hand. När alla håller händerna med varandra huller om buller får de titta och sedan försöka reda ut "knuten" utan att släppa händerna.

Forma ett HEJ

Forma helt enkelt ett HEJ med de aktiva på exempelvis golvet eller på gräsmattan. Se till att alla får vara med i HEJen eller gör 2 st. Försök som ledare att backa för att låta de aktiva lösa uppgiften själva så mycket som möjligt. Detta är en riktigt bra övning för dig som ledare att se vilka som exempelvis tar

plats och börjar leda gruppen och vilka som väljer en mer passiv roll.

TIPS: Självklart kan de aktiva forma något annat roligt ord som passar just er grupp. Ta gärna kort på resultatet och lägg upp på er grupsida/hemsidan eller liknande (OM alla har godkänt att de vill/får vara med på kort som läggs ut).

Följa ljud

Dela in deltagarna 2 och 2. En deltagare blundar medan den andre får titta. Den som tittar ska nu leda den som blundar genom rummet genom någon form av ljud, exempelvis genom en bana eller hur de vill i rummet. Ljudet behöver paren komma överens om tillsammans innan leken börjar så den som blundar vet vad hen ska lyssna efter. Efter ett tag avbryter du leken och ber paren byta vem som blundar och vem som tittar.

Exempel på ljud:

- Klappa händerna
- Vissla
- Skälla som en hund
- Roma som en ko

TIPS: Som ledare behöver du tänka ett extra varv kring säkerheten. Hur ser omgivningen ut? Finns det risk att någon trillar i vatten, snubblar på stora stenar eller liknande?



Samarbetsövningar – Större lekar

Blind hinderbana

Till denna övning skulle du eventuellt behöva yttre rekvisita. Antingen tar ni det ni har i gymnasalen eller så kan ni använda bänkar, lekställningar m.m. som finns utomhus. Eller varför inte ta fram koner eller rita en bana i gruset?

Oavsett hur så skapa en bana där ni är. Para ihop de aktiva 2 och 2 där sen den ena leder den andra genom hela banan. Twisten i denna övning är, som titeln avslöjar, att den som går själva banan måste blunda. Det går också att linda en halsduk eller tröja runt ögonen om de aktiva tycker att det är svårt att låta bli att titta.

TIPS: För att göra det extra svårt kan de aktiva även leda varandra baklänges. Denna övning kräver en hel del förtroende för den andre men SKAPAR också förtroende.

Pest eller kolera

Den här leken passar de något äldre aktiva. Samla dem i en cirkel för att förklara leken. Förklara att du kommer be dem att var för sig ställa sig på den ena eller andra sidan av rummet/det markerade området beroende på vilket påstående de mest håller med om.

Du säger exempelvis: "Ni som helst skulle vilja spela fotboll ställer er på ena sidan av rummet och ni som helst skulle vilja spela hockey ställer sig på andra sidan av rummet" (samtidigt som du pekar åt vilket håll de ska gå).

Efter några påståenden kan du dela in dem 2 och 2 och nu måste de komma överens om var de ska ställa sig. Efter ännu en liten stund kan du para ihop dem exempelvis 4 och 4. Då blir det oftast ännu svårare att komma överens.

Förslag på påståenden:

- Leva utan dator eller leva utan TV?
- Ha gummistövlar eller ha sandaler?
- Städa korridoren eller städa matsalen?
- Äta godis eller äta jordgubbar?
- Äga en katt eller äga en hund?
- Ha längre sommarlov eller ha längre jullov?

TIPS: Efter övningen kan det vara värt att lyfta exempelvis om det vara svårare att ställa sig någonstans när de var flera än när de var själva. Ett annat tips är att lyfta vikten av att samarbeta, lyssna på varandra, kommunicera och kompromissa.

Uppvisningen

Dela in de aktiva i grupper om ca 4 st i varje. Sätt på en låt som de får lyssna på en gång. Be sen grupperna att hitta på en dans till låten. Dansen behöver inte vara så lång utan det viktigaste är att alla får möjlighet att lära sig och komma ihåg dansen. Dansen går förstås att ersätta med andra moment som passar gruppen, exempelvis en koreografi i vatten, en "bollshow" m.m.

När det gått exempelvis 15 min kan du som ledare be de aktiva att sätta sig ner och låta varje grupp få visa upp sin dans.

TIPS: Innan ni börjar visa upp danserna, gå igenom hur en är en bra publik. Vi sitter tysta och tittar när andra uppträder och vi applåderar när det är klart. Har ni ingen tillgång till en musikanläggning? Ta exempelvis telefonen eller bestäm en sång som publiken kan sjunga under uppvisningen.

Hoppas ni har haft roligt!

Behöver din föreningsstyrelse en mobil kanslist? En extra resurs som hjälper till med administrativa uppgifter när tiden inte räcker till? Kontakta info@foreningskraft.nu för mer information eller besök hemsidan www.foreningskraft.nu.

