# Hajen Hugger (skridskoåkning ev översteg)

Leken går ut på att åka skridskor runt en cirkel i omgångar för att sedan snabbt åka tillbaka till sitt bo innan hajen tar dig.

1. Dela upp gruppen i fyra mindre lag som ni döper till olika fiskar (här kan barnen få hjälpa till med namnförslag) ex Delfiner, Mörtar, gäddor och sillar.

2. Placera ut lagen vid varsin punkt eller annan markering runt mittcirkeln (varje lag har sitt bo där).

3. Hajen (förslagsvis ledare) placerar sig i mitten vid tekningspunkten och ropar exempelvis ”Alla mörtar ut och simma” därpå mört-laget lämnar sitt bo och åker runt mittcirkeln tills Hajen ropar ”hajen hugger” då gäller det att snabbt ta sig tillbaka till sitt bo innan hajen tar dig. Blir du tagen förvandlas du till haj och hjälper till att fånga fler fiskar.

4. Hajen kan även ropa ut ”alla fiskar ut och simma” då ska alla åka runt tills hajen huggen och skynda sig tillbaka till sitt bo innan man blir fångad.

Leken fortsätter tills alla har fångats och blivit hajar.

# 1-2-3 OST (start och stop)

Här tränar vi start och stop genom att leka och samtidigt tävla.

1. Sprid ut barnen längs sargkanten (långsidan) med lagom mellanrum mellan varje barn.

2. Ledaren ställer sig i mitten med ryggen emot barnen och ropar 1-2-3 OST och vänder sig mot barnen.

3. När ledaren ropa 1-2-3 ska barnen börja åka framåt mot andra sidan och så fort ledaren kommer till OST är det stopp och stå helt still som gäller.

4. Den som inte stannar eller står stilla får åka tillbaka och börja om igen.

Leken fortsätter tills första barnet kommit över på andra sidan och går att avancera med lite fantasi beroende på syfte/ålder.