

LEKAR

Kullekar

Killerball(bra inomhus)

En klassisk lek med många namn. Jägarboll är en variant, men leken densamma. Inom ett givet område kan alla deltagare ta upp den eller de mjukbollar som finns och-utan att springa med bollen-kasta för att träffa någon av kompisarna. En regel som kan användas är att händerna får användas som skydd och att huvudet är en frizon för att undvika träffar där. För den som blir träffad gäller i den klassiska varianten att denne får sätta sig vid sidan av och får vara med igen först när han den han blivit träffad av själv kullas.

För att undvika stillasittande rekommendera istället att den som blivit träffad får springa en straffrunda med eller utan hinder eller utföra någon övning för att sedan vara med i leken igen. Ett annat alternativ är att på bänken får sitta max tre personer, så att när den fjärde sätter sig måste den första ut på planen igen.

Korv med bröd

I den här leken kallas kullar korvtång, och jagar sina kompisar med armarna som fäktande tänger framför sig. Den som blir tagen ställer sig stilla med armarna rakt upp, hon har blivit en korv. För att bli fri igen måste två kompisar ställa sig på varsin sida som korvbröd och hon kan då springa vidare.

Sol, Vind och Vatten

I den här leken finns tre kullare, en med gult en med blått och en med grönt lekband. Blir man tagen av solen, med det gula bandet, ställer man sig på ett ben med armarna uppåt. Räddad blir man om en kompis klappar en på axlarna. Den som blir tagen av vinden, med det gröna bandet, ställer sig som en bock ooh brett isär för att bilda tunnel. FÖR att bli räddad och få springa ska en kompis krypa igenom tunneln.

Svanskull

Alla får varsitt lekband som sätts baktill i linningen på byxorna så att det hänger ner som en svans. En speciell kullare finns inte utan alla jagar varandra med målet att rycka kompisarnas svansar. När man ryckt en svans sätter man den runt bröstet och har det som en reserv om man skulle bli av med sin egen. Ett dilemma som ofta måste klargöras är vad den som blivit av med svansen ska göra. Antingen gör den ingenting alls utan fortsätter att jaga en ny svans, eventuella svansar runt bröstet flyttas såklart ner. ett annat alternativ är att att du delar ut en ny svans som den gamla ersätts med. Att efter slutsignalen räkna ihop vem som samlat flest svansar är ett sätt att öka tävlingsnerven.

Kedjekull

Den som blir tagen av kullarna smälter samman med denne till en jagande kedja genom att man fattar varandras händer. Det är sedan bara personerna i ändan av kedjan som kan kulla nya länkar till kedjan. Ett alternativ är att kedjan får växa upp till fyra personer för att då delas på mitten i två, det brukar då gå lite fortare. När alla är tagna är leken slut.

Sjukhuskull

I mitten av lekområdet läggs en tjockmatta eller vid lek utomhus avgränsas ett litet område med koner. Detta är sjukhuset. Den som blir kullad faller till marken och får ligga där och vänta på ambulansen.

Ambulansen är fyra kompisar som tillsammans får bära sjuklingen till sjukhuset, en i varje arm och ben. När den sjuke lagts på tjockmattan får han räkna högt till tio innan han tillfrisknar och får vara med igen.

Plåsterkull

I den här leken är kullaren extra farlig, man får nämligen ett osynligt sår där man blir kullad och måste sätta ett plåster över såret. Händerna fungerar som plåster. Blir man tagen sätter man handen som ett plåster över såret och får sedan hålla den där. Har man redan två plåster och blir tagen en tredje gång flyttar man det första plåstret man fick till det nya såret. Denna lek kan även lekas med mjukbollar. Då kan ett par personer utses till kullare som kastar bollen på sina kompisar som får sår där bollen träffar. Kullaren får då inte springa med bollen, Alternativt kan alla ta upp bollen och kasta på varandra, så länge man har en fri hand.

Tunnelkull

Den som blir tagen av kullaren stannar på platsen och bildar en tunnel genom att ställa sig med benen brett isär. För att bli räddad och kunna springa igen måste en kompis komma och krypa genom tunneln. Den snälla kompisen kan givetvis inte bli kulla under tiden den kryper genom tunneln. En variant på tunnel är att istället stå på alla fyra och bilda en tunnel under magen eller ryggen.

Andra lekar

I de flesta andra lekar som följer ingår flera olika moment, men fundera gärna över vilka färdigheter du ska träna med leken och vad som då blir lekens huvudsyfte. Kastbrännarboll till exempel, kan lämpa sig om du vill att barnen ska öva kast, och soldater och rövare om löpning och reaktionsförmåga står på programmet.

Vissa lekar tränar de olika grenarna, andra koordinationen eller uthållighet. Dessutom kan lekar användas för att stärka samarbetsförmågan och lagandan i gruppen.

Kommandoleken

Låt barnen springa som de vill, utan att krocka, inom ett avgränsat område. När du ger ett viss kommando ska de snabbt utföra en rörelse som ni bestämt. Till exempel, när du säger "apelsin" ska de ställa sig på ett ben, när du säger "äpple" ska de sätta sig på knä och när du klappar i händerna ska de, så fort de kan, springa fram och nudda vid en kon du ställt ut. Börja med ett fåtal kommando, och utöka repertoaren efterhand som leken fortgår och deltagarnas förmåga att minnas och koppla ökar. Ju fler kommandon desto svårare!

Städa och Stöka

Det enda som behövs till den här leken är ett större antal koner. När leken börjar ska hälften av konerna stå upp och hälften ligga ner, huller om buller. Dela in barnen i två lag ett med stökar, ett med städare. Stökarnas uppgift är sedan att med händerna välta många koner

som möjligt och städarnas uppgift äe sedan att ställa upp så många som de kan. Vid din stoppsignal stannar alla upp och du räknar vilka som har vunnit beroende på hur många liggande eller stående oner det finns på plan. Byt sedan roller och kör igen.

Nummerkapplöpning

Här tränas starter med lite kryddande spänning. Ge alla ett nummer mellan exempelvis ett och fyra, ställ dem på en linje och låt dem gå ner i startställning vid " på edra platser". Säg "färdiga!" och sedan en av siffrorna till exempel "tre!". Då ska alla med nummer tre springa till en annan linje och tillbaka till sin plats, så fort de kan.

Börja sedan om. Det är viktigt att du ser till att alla nummer får springa ungefär lika många gånger. Vill du dela kan du dela in lag med en ett, en tvåa, en trea, en fyra i varje lag, märk dem gärna med lekaband i olika färger. Den som vinner sitt lopp får då en poäng till sitt lag, och första lag till tio poäng vinner.

Långhopprep

Med hopprep och långhopprep finns det många olika lekar för barnen. Till att börja med bör de få träna på själva hoppandet för att alla ska lära sig att springa in, hoppa några hopp och sedan ta sig ut igen. Börja enkel! Sen kan du fortsätta med sårare övningar och tävlingar. Låt gruppen hoppa strömmen(alltså nett hopp var utan uppehåll mellan hopparna). och räkna hur många hopp u rad de lyckas genomföra, en eller i par, på ett eller två ben.

Låt en hoppare hoppa och samtidigt rabbla alfabetet tills du säger stopp. Stannar det på M ska hopparen säga till exempel, en stad, något ätbart och en sysselsättning på den bokstaven.

" Jag heter Malin, jag kommer från Malmö, jag äter gärna Morötter och tycker om att Meta". Hur många saker man ska säga bestäms utifrån barnens förmåga. Det är ofta tillräckligt klurigt med bara namn och stad när man ska hoppa samtidigt! När barnen är duktiga hoppare kan du införa "vispen", det vill säga att hoppa med två långhoppssrep samtidigt som snos åt olika håll omlott för högre frekvens och svårighetsgrad.

Soldater och pirater

Dela upp gruppen i två lag och låt det ena laget vara soldater och det andra laget vara pirater. Märk ut två linjer och ställ upp lagen längs dem. Soldaterna får ställa sig i färdiga-ställning och piraterna får stå på händerna och ståspetsar. När du klappar i händerna ska soldaterna jaga piraterna som att allt vad kan mot en linje bakomdem, som utgör en fristad för att undvika att bli tagna. Blir en pirat tagen får han gå över till soldaternas lag. Sedan börjar man om, och kanske flyttas avståndet mellan lagen vid starten ihop., för att göra det svårare för piraterna. Utveckla gärna leken genom att byta startställningar till att barnen exempelvis ska ligga på rygg eller på mage, sitta på knä, sitta med benen rakt ut och så vidare.

Efter ett tag kan du lägga till momentet att piraterna, om du klappar två gånger i händerna, ska jaga soldaterna och på så vis kunna vinna tillbaka lagmedlemmar. Då blir det också mer spännande eftersom barnen inte i förväg vet vilket håll de ska springa åt.

Land, skepp och hav

Berätta för barnen att de nu är sjörövare på skattjakt. Märk ut tre linjer och döp dem till land, skepp och hav. När barnen är på skeppet ska de sitta ner. När de är på land och i havet står de upp.

Alla startar vid en linje och ska sedan springa till det ställe du ropar, eller komma ihåg att stanna kvar om du ropar namnet på det ställe där de redan är. Dessutom finns några extra kommandon du kan lägga till. Om du ropar "Alle man upp i riggen" ska man klättra upp i ribbstolarna. Vid "akta bommarna!" ska man ducka och säger du "Säg hej till kaptenen!" ska de göra en honnör mot dig och säga "Hej kapten!".

Befinner de sig på skeppet kan du ropa "Landkrabbor över bord!" Vilket innefattar att få krypa in till land. För att avsluta leken ropar du "Där är skatten!" och pekar på ett hörn eller en punkt dit alla barn ska ta sig så fort som möjligt.

Kastbrännboll

Dela in gruppen i ett innelag och ett utelag. Ställ likt vanlig brännboll ut en brännplatta i mitten. Den första personen i innelaget får en tennisboll som han ska kasta så långt han kan inom en given kastsektor, där utelaget spridit sig. När kastet är gjort gäller det att springa så långt man hinner på banan innan utelaget lyckats fånga bollen och kasta den till sin brännare. Är man mitt emellan två koner blir man bränd och får gå tillbaka en kon medan utelaget får en poäng, men står man vid en kon klarar man sig. Alla som sprungit ett varv och kommit in i mål får en poäng till sitt lag, och lyckas man hela varvet på en gång får man två. Tar utelaget lyra får de en poäng. Använd en klocka för att se till att båda lagen får lika lång tid inne som ute. Ett alternativ är att inte ha någon bana utan den som har kastat istället springer så många varv den hinner runt det egna laget. I innelaget får en poäng per varv som kastaren/löparen hunnit springa sitt lag när bollen kommer till brännaren.

Familjen Full Fart

I den här leken får barnen höra en saga efter att ha tilldelats roller som ingår i den. Är det fler barn än roller kan flera vara samma roll. När du läser sagan och de hör namnet på sin roll ska de springa en sträcka du bestämt i förväg, till exempel ett varv runt alla, , om de sitter i en ring, eller till en kon och tillbaka om de står på en rad. Läs med stor inlevelse och gör en liten paus och betona när någon ska springa. När du läser "familjen" ska alla springa. Du kan utveckla leken genom att ge deltagarna olika startställningar, exempelvis stå på knä, ligga på knä, ligga på mage, sitta med benen i kors och så vidare. Om du har tillräckligt många deltagare kan du dela in dem i två lag där man samlar poäng för varje löpare som är snabbare än motståndarna. Här följer ett exempel på en saga om familjen Full Fart, men hitta gärna på egna! Rollfigurerna kan självklart också tas bort och nya läggas till om du så vill.

Roller: PAPPA, MAMMA, OLLE, LISA, LILLEBROR, FARFAR, FARMOR, HUNDEN, FIDO, GULDHAMSTERN KURT.

SAGA

“ Nu ska ni få höra berättelsen om FAMILJEN Full fart. Det var PAPPA, MAMMA, OLLE, LISA, LILLEBROR, FARFAR, FARMOR, HUNDEN FIDO och den lille GULDHAMSTERN KURT.

Det var en helt vanlig dag hemma i radhuset där FAMILJEN bor. PAPPA klippte gräsmattan som blivit alldeles för lång och MAMMA och PAPPA planterade blommor i rabatten utanför köksfönstret. OLLE lekte med sin favoritgrävsropa i sandhögen vid garaget och LILLEBROR jagade för fullt GULDHAMSTERN KURT som nu igen hade rymt ur sin bur. HUNDEN FIDO tittade nyfiket på och viftade på svansen.

Plötsligt körde FARMOR och FARFARS bil in framför huset och de klev ur. “ Vet ni vad!” utropade FARFAR “ cirkusen är i stan, skynda er så åker vi!”. “Jaa!” ropade OLLE och LISA i kör och LILLEBROR hoppade upp och ner av glädje. “ Men vilken rolig överraskning!” tyckte MAMMA. Och så packade hela FAMILJEN in sig i bilen och for iväg.

På cirkusen fanns massor av häftiga, spännande och lite läskiga saker. LILLEBROR blev rädd för en stor clown och kröp upp i FARMORS knä med ett stort rosa soceker-vadd i handen. En annan som blev rädd var GULDHAMSTERN KURT som kröp ner långt ner i OLLES ficka när lejonen kom in i tältet. PAPPA tyckte bäst om svärdsdukaren och när akrobaten svingade sig i taket klappade FARFAR i händerna och skrek “Bravo!”. LISA blev extra förtjust i de fina vita hästarna som gjorde så många fantastiska konster, och i pausen fick hon klappa en av dem. Men hunden HUNDEN FIDO bara fnös och gick och lade sig under en bänk med ett stort ben som MAMMA passade nog tagit med.

Efter att OLLE och LISA fått rida på elefanterna, LILLEBROR sänar blivit borttrollad av en klumpig trollkarl och MAMMA och PAPPA ätit så mycket popcorn att de nästan spruckit tyckte de alla att det var dags att åka hem. HUNDEN FIDO och GULDHAMSTERN KURT sov som utslagna hjältar i baksätet på vägen hem, men FARMOR trallade glatt i framsätet bredvid FARFAR. “ Det här var väl roligt?” kvittrade hon. “ Jaa, verkligen!” svarade hela FAMILJEN.

Spökboll

Ställ bänkar som avgränsning längs långsidorna av en lagom stor plan och en bänkrad i mitten för att få två planhalvor där lagen får varsin sida att vara på. Varje lag utser ett spöke som får stå bakom bänkarna på andra sidan av motståndarlaget. En eller två mjukbollar används, och alla kan ta upp dem och fortsätta där. Det första spöket byts ut när den för i laget blir bränd, men sen stannar man kvar som spöke om man blivit träffad. Det lag som sist har kvar någon på sin planhalva vinner.

Följa John

En person i gruppen eller du som ledare, döps om till John och får springa först i ledet. De andra i gruppen följer efter på en rad och ska härma allt John gör. Detta är en bra och enkel uppvärmning och är du själv John kan du styra så att ni tränar övningar du förutbestämt.

Simon säger

Här ska alla barn utföra det Simon säger och strunta i alla andra instruktioner.

“ Simon säger hoppa jämfota” betyder det att alla ska hoppa jämfota, medan “ sluta hoppa jämfota” innebär att man får fortsätta hoppa tills Simon säger det. Om du vill inkludera ett utslagsmoment kan du bestämma att den person som s uist utför den övning Simon säger, eller utför en övning som Simon inte instruerat, åker ut. Den utslagne kan då få ge nästa komman och sedan titta på eller gå vidare till en annan aktivitet.