

Lekbibliotek

Det finns några olika kategorier (och några utan kategori):



- Bolllekar



- Kull/nata-lekar



- Stafettlekar



- Styrke- /balans övningar



- Samarbete /gemenskap



- Kurragömmalekar

Skridsko-lekar



Känslolekar



Kreativa lekar



Empati övningar



Alla ekorrar byter bo

Kul och enkel lek t.ex.. ute i skogen.

Alla deltagare utom en väljer ett träd som sitt bo.

Det måste tydligt framgå vilka träd som är bon och vilka som inte är det.

Den som inte har något bo säger åt de övriga: "Alla ekorrar byter bon! Då gäller det för alla ekorrar att snabbt byta bo!

Den som blir utan bo får stå i mitten och leken börjar om.

Alla kungens söner/döttrar

Material: Blandade gymnastikredskap, Ärtpåsar eller band

I en gymnastiksal förbereds leken genom att en skatt av ärtpåsar eller band läggs längs ena kortsidan. Mot väggen ställs en låg pallplint på vilken kungen ska stå och vaka över sin skatt. Massor av gymnastikmaterial ställs ut i resten av salen på ett sätt som gör att man kan gömma sig bakom dessa. En av deltagarna utses till kung och ställer sig på pallplinten mot väggen vid skatterna. Övriga är kungens söner och döttrar, de ställer sig längs motsatt kortsida.

Leken börjar genom att kungen ställer sig med ryggen mot deltagarna, blundar och räknar HÖGT och lagom långsamt till 3. Under tiden springer övriga så långt de hinner och vågar mot skatten. Så fort kungen räknat till tre öppnar han ögonen och vänder sig om. Då måste sönerna och döttrarna hunnit gömma sig bakom något. Alla som kungen kan se säger han namnet på och var de gömmer sig, t.ex.. "Adam bakom plinten!". Då måste Adam gå tillbaka till kortsidan och börja om.

När man oupptäckt lyckats ta sig ända fram till skatterna tar man EN skatt och får fri lejd tillbaka till start sidan. Vinner gör den som, när alla skatter är slut, har flest.

Alla som...

Alla deltagare sitter i en ring. Ledaren säger en mening i stil med "Alla som har röda byxor!" Då ska alla i ringen som har röda byxor ställa sig upp och springa ett varv runt ringen!

En väldigt bra lek att använda om man vill förflytta barn/elever till andra rum i viss ordning!

Alla upp

Försök först parvis. Sitt på golvet mot varandra och placera fötterna mot parets fötter och ta tag i parets händer. Res er upp genom att dra er mot varandra.

Styrka är inte så viktigt i denna uppgift som en bra strategi.

Börja med par av samma storlek, fortsätt med olika stora par/olika starka par och till slut hela gruppen på en gång. Försäkra dig då om att alla fötter stöder mot andra och att alla håller någon i handen.

Gör inte denna uppgift på hårt underlag, tänk på svanskotorna!

Man kan också stiga upp parvis med ryggarna mot varandra.



Anna Anakonda

Material: Ett långt rep

Låt alla elever ställa sig på en linje med en halvmeters mellanrum.

Ta fram ett långt rep och be alla deltagare att hålla i repet med båda händerna.

Berätta för eleverna att de nu tillsammans bildar ormen Anna.

Berätta för deltagarna om Anna Anakonda som bor i regnskogen i Amazonas. Hon är närmare nio meter lång. Anna gillar att ligga och lata sig i solen och slingra sig över stockar och stenar. När hon känner att hon är i fara rullar hon ihop sig själv och väntar. När faran är över rullar hon upp sig och slingrar iväg.

Slingra er sedan fram som Anna Anakonda. Deltagaren som står först i ledet blir ormens huvud och styr.

En fara hotar, det är en människa som kommer och ska såga ner träden i regnskogen.

Anna blir rädd! Rulla ihop er som när en fara hotar.

Människorna lämnar skogen. Rulla upp er igen så att ni blir en lång orm.

Hitta tillsammans på andra saker ni kan göra som en orm.



Anti krockleken

Ledaren står i mitten av skridskoplanen med en grön och en röd ärtpåse i var hand.

Då den gröna påsen är uppe är det fritt fram att åka runt omkring utan att krocka.

När den röda påsen är uppe måste alla stanna.



APORNAS HINDERBANA

Material: Rep/snören, eventuellt snitslar

Gå till en skog med varierad terräng med klassen.

Dela in eleverna i grupper och låt dem bygga varsitt hinder i en hinderbana av både naturliga och konstruerade hinder som rep, snören, kottar, grenar, stenar och stubbar.

Låt grupperna visa sina hinder för varandra och sedan gå igenom hela hinderbanan gruppvis. Det viktiga är att gruppen håller ihop och samarbetar!

Reflektera tillsammans efteråt.

- Vilket var det mest utmanande hindret? Varför?
- Vilket var det lättaste hindret? Varför?
- Hur fungerade samarbetet i gruppen?



APORNAS HINDERBANA, 2

Några förslag på vad som kan ingå i hinderbanan:

- Slalom mellan träd och stubbar.
 - Rep som spänns mellan träden (man kan antingen ta sig över eller under).
- En sträcka där man ska gå eller hoppa på flata stenar.
 - Täta buskar som man ska tränga sig igenom.
 - Sträckor man ska kräla eller krypa.
 - Hoppa över bäckar.
 - Löpning baklänges.
 - Något som hela gruppen ska stå på samtidigt
 - Mötas på en stock
 - Ta sig över något högt med hjälp av gruppen



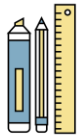
Balansera bollen

Tre deltagare leker tillsammans.

De sträcker upp var sin arm med pekfingrarna utsträckta. På fingertopparna lägger de en boll som de gemensamt försöker hålla uppe.

På detta sätt ska bollen bäras runt en bana. När de tre deltagarna tränat några gånger, kan banan göras svårare genom att enkla hinder läggs till.

Man kan också göra detta till en stafett, där man tävlar mot varandra.



BALANSERA STENAR

Känn på stenarna och undersök om ni hittar sprickor eller skrovligheter som går att använda för att balansera stenarna på varandra.

Arbeta med lugna rörelser och öva tålamodet.

Det behöver inte bli högt eller avancerade skulpturer. Det kan bli något vackert bara för er.

Fota tornen eller skulpturerna innan ni river dem igen.

Lev efter mottot - lämna inga spår!

Balanshinderbana

En bana med olika balanshinder prepareras i förväg.

Det kan t.ex. vara olika långa och breda brädor på olika höjder.

Ett lag får gå igenom banan och se hur många som klarar sig i mål utan att nudda mark.

Eller se hur långt man klarar individuellt.



Balansleken

Stå mittemot varandra två och två.

Den ena börjar med att peka på marken där den andra ska sätta valfri fot.

Handen man pekar med måste vidröra marken.

Därefter får den som flyttat sin fot peka åt den andra.

Leken fortsätter tills någon ramlar.

Ballongleken

Material: Ballonger, Snöre

Rita ut eller märk med snöre ut en lekplan som är ungefär
4*4m.

Alla deltagare fäster uppblåsta ballonger vid varje fotled i
lagets färg och sedan ska man försöka ha sönder
motståndarlagets ballonger.

Den som fått båda ballongerna trasiga lämnar planen.



Ballongstafett

Material: Ballonger

Deltagarna delas in i lag som ställer upp på led längs en startlinje. En bit bort från startlinjen har varje lag ett rundningsmärke som t.ex.. en kon.

Den som står först i varje led har en ballong.

När starten går ska de som står först försöka transportera ballongen, endast genom att balansera den på ett finger, runt rundningsmärket och tillbaka till sitt lag.

Därifrån får lagkompisen i tur ta över tills dess att alla lagen avklarat lika många stafett växlingar. Det lag som blir klara först vinner!



BARFOTASTIGAR

Material: en stig, (snitslar att markera med)

Många har gått barfota på en strand eller på en gräsmatta. Men det finns så många fler strukturer att utforska med fötterna! Som en skogsstig, en varm klippa, mossa eller lera! Det är en fin aktivitet för att utforska naturen med fler sinnen.

Ni kan göra era egna markerade barfotastigar. Använd snitslar och markera en väg som går över olika typer av underlag.

Låt någon annan få gå er barfotastig!

Björnporten

Björnporten är en vinterlek där man trampar upp en ring i snön. Ringen ska vara formad som ett cykelhjul: i mitten trampar man upp ett bo därifrån det strålar ut gångar (som ekrar) till den yttre ringen. Ringen ska vara tillräckligt stor och gångarna får gärna vara breda.

En av deltagarna utses till björn och de andra sprider ut sig längs med gångarna i ringen.

Björnen försöker ta fast de andra deltagarna och för dem till sitt bo i mitten av ringen.

När alla eller de flesta deltagarna har fångats blir den som fångats först ny björn.



Blindbocks Fotboll

Material: fotboll och hopprep. ögonbindel.

Man delar in sig i två lag och spela som vanlig fotboll fast utan målvakt.

Spelarna skall vara två och två. Man håller sen i varsin ända av ett rep och den som inte är blindbock skall försöka styra och den andre med hjälp av repet och dirigera denne vad den skall göra. Tex att sparka bollen.



Blindgolf

Material: Hula-ringare, ärtpåsar, Ögonbindlar

Placera ut en golfbana där banans hål utgörs av hula-ringar.

Dela upp eleverna två och två. Den ena personen i varje par förses med en ögonbindel, den andra personen får se. Den "blinda" påbörjar banan genom att kasta en ärtpåse mot första hålet. Eleven som ser får hjälpa till så gott den kan genom att förklara hur långt och i vilken riktning den "blinda" ska kasta, t.ex.. genom att säga "vrid dig lite mer till höger", "kasta fem meter framåt" etc. Enbart muntlig hjälp är tillåten, man får inte vrida eller på annat sätt fysiskt hjälpa sin kompis.

Efter första kastet får den seende leda sin blinda kompis till platsen där ärtpåsen landade och därefter fortsätter den blinda att kasta till påsen landat i det första hålet.

Låt de seende få hålla i sin blinda kompis då de ska ta sig från en plats till en annan så minskar risken att någon snubblar.

Efter övningen finns det bra möjlighet att diskutera hur det gick och vad som var lätt/svårt med de olika rollerna.



Blixtboll

Två lag, man får springa hur mycket som helst med bollen men när man blir kullad av en motståndare måste man stanna och passa en medspelare.

Mål görs genom att lägga bollen bakom motståndarnas mållinje.

Motståndarna kan endast erövra bollen när den passas.

Kan försvåras genom att maximera antalet steg och/eller att passning måste ske bakåt.

Blindstyre



Dela in gruppen i par. En är cykel och ställer sig då framför den som är cyklist.

Cyklisten lägger händerna på kompisens axlar som ett cykelstyre. När man håller händerna på vardera axel rullar cykeln framåt.

Om cyklisten släpper handen från höger axel svänger cykeln till höger. Släpper cyklisten handen från vänster axel svänger cykeln till vänster.

Cykeln stannar när cyklisten släpper styret med båda händerna.

När paren cyklat runt en stund och blivit bekanta med övningen får cyklarna blunda.



Bläckfisken

Välj en av er som är "Kapten Krok" som ska stå i mitten av ett utmärkt lekområde.

Ni andra ställer er utmed en av sidorna.

Kapten Krok, ropar "NU" och då ska alla andra springa över från den ena sidan till den andra.

De som blir kullade ska stanna där de blir tagna och förvandlas då till bläckfiskar. Bläckfiskar får kulla andra som springer för nära dem.



Bokstavsboven

Material: Papper med bokstäver

Variant av "Under hökens vingar".

Deltagarna ställer upp på linje längs lekplanens ena kortsida. En eller två bokstavsbovar (jagare) ställer sig på mittlinjen.

Alla deltagare utom bovarna har fått ett litet papper med några slumpvisa bokstäver på.

Bokstavsbovarna beslutar sig för en valfri bokstav och inleder följande ramsa:
"Vem är rädd för bokstavsboven?"

Övriga svarar: "INTE VI!"

Bokstavsbovarna ropar då till exempel "A". Alla som kan visa upp ett A på sitt bokstavspapper får fri lejd över till andra kortsidan först, sedan får resten akta sig för att bli fångade av bokstavsbovarna när de ska ta sig över.

Alla som blir fångade blir också bokstavsbovar.



Bollskydd

Två kullare utses och bollarna delas ut bland de övriga deltagarna.

Kullarna får bara kulla de utan boll, alltså måste bollen passas runt för att deltagarna skall undvika att bli tagna.



Boll på flaska

Material: Träflaskor/koner/käglor, Mjukbollar

Gör två lag. Dela av salen i två planhalvor.

På varje halv ska det stå 5 "träflaskor".

Målet är att välta ner andra lagets flaskor genom att kasta
bollar på flaskorna.

Om en flaska välter får den INTE ställas upp igen.

Man får skydda flaskorna men inte sitta ner framför.



Boll-stafett

Material: Gymnastikmatta, bollar, bänk, låg häck, två korgar

Dela upp barnen i stafettlag med 3-5 deltagare per lag.

Framför varje lag ligger en gymnastikmatta, koner på led och en låg häck. Längre bort står en korg med bollar, en bänk och en tom korg.

När startsignalen går gör det första barnet i varje lag en kullerbytta på mattan (eller rullar), springer zick-zack mellan konerna, kryper under häcken, hoppar fem hopp, plockar upp en boll ur korgen och håller den i handen (inte mot kroppen), balanserar på bänken, lägger bollen i den tomma korgen och springer tillbaka till startlinjen.

När alla bollar ligger i den bortre korgen och det sista barnet i laget har gått i mål är uppgiften slutförd. Antalet bollar i korgen bestämmer antal intervaller som varje barn får genomföra.



Bollstafett 2

Här gäller det att förflyta sig en sträcka med en boll mellan knäna.

Förslagsvis med jämfotahopp.



Bollstå

En person utses till kastare.

Alla får springa runt fritt inom ett begränsat område tills kastaren ropar "Boll--Stå". Då måste alla frysa och stå still.

Kastaren också. Han eller hon försöker nu träffa de andra med bollen (mjuk boll).

Händerna är fria och lediga och man får försöka slå bort bollen med hjälp av händerna. Men nuddar bollen den övriga kroppen blir man istället kastarens medhjälpare.

Leken fortsätter förutom det att man nu som kastare har en stillastående medhjälpare att passa till för att göra det lättare att träffa någon med bollen.



Boll övningar



Utfall med diagonal boll



Utfall med rotation



Stöt



Knäböj

Bro bro breja

Alla tar i ring, utom två som står på var sin sida, med händerna hopknäppta över ringen. Alla sjunger: "Bro bro breja, stockar och stenar, alla goda renar.

Ingen slipper här fram, här fram, förrän han säger sin kärastes namn: Vad heter han?" Vid orden "vad heter han" sänker de två sina armar runt axlarna på dem som går i ringen och fångar den som kommer precis på "han". Sedan fortsätter alla sjunga: "Har du tagit prästens sko, prästens sko, prästens sko? Har du tagit prästens sko, guld eller silver?"

Den som blir fångad får välja sida genom att viska ett av orden "guld" eller "silver" i örat på en av de båda väktarna. Dessa har tidigare valt var sin metall och fången får ställa sig bakom "sin" väktare/lagledare. (De som är kvar i ringen ska inte få höra vem av dem som har vilket ord.)

Sedan börjar man om från början med att sjunga "Bro, bro breja ...", tills alla i ringen har valt sida. Leken avslutas med en dragkamp mellan de båda lagen. Man kan låta de två lagledarna hålla i var sin ände av en hopvriden frottéhandduk eller liknande och de andra tar ett stadigt tag runt midjan på kamraten som står framför.



Brännboll

En stor cirkel ritas på lekområdet. Lekdeltagarna står inne i ringen och en av deltagarna blir utanför ringen som brännare.

Brännaren försöker träffa de andra deltagarna i ringen med en boll under knäna. Brännaren får inte stiga in i ringen.

De som träffas av bollen hamnar också ut ur ringen och blir brännare.

Den som blir kvar i ringen sist har vunnit.



Burken

En räknar till hundra på en ganska öppen plats, vid en hink eller dylikt. De andra gömmer sig.

Räknaren ska när han är färdig leta efter folk och när han ser någon springer han tillbaka till hinken och säger "burken för Nisse" eller "Burken för dig bakom björken där"

De som gömt sig kan när det är tillfälle springa fram till hinken och säga "burken för mig"

Om räknaren hinner före till burken är han tagen.

Den tredje (eller annat antal beroende på hur lätt det är att gömma sig nära hinken) kan ropa "burken är fri" om han hinner fram. Då får alla komma fram och man kan räkna igen.

Burr

Bestäm ett tal, säg 5.

Deltagarna står i en ring. En i ringen börjar med att säga talet "1" högt, medsols säger personerna sedan i följd 2, 3, 4, 5. Den som sagt fem får sätta sig ner och är ute ur leken till nästa runda.

Efterföljande person börjar om på 1 och så fortsätter leken, alla "5:or" får sätta sig ner tills det bara är en enda vinnare kvar som står.



Bygga statyer

Eleverna delas in i grupper.

Därefter får de eleverna i uppgift att bygga statyer av sig själva med exempelvis fyra fötter och tre händer i marken.

Eleverna kan också få olika utmaningar såsom att göra en så hög staty som möjligt eller en staty som föreställer något.

En variant av leken är att grupperna jobbar i par, där den ena gruppen bygger en staty fritt av sig själva.

Den andra gruppen får sedan försöka att härma genom att bygga en likadan staty.

När det är klart byter grupperna uppgift.



Byta ärtpåse

Varje lag sitter bakom lika hinderbanor av plintar, bänkar mm.

Längst bort ligger en ring med en ärtpåse.

Förste man har också en ärtpåse med annan färg.

På given signal skall nr1 ta sig över alla hinder med sin ärtpåse, byta med den i ringen, springa tillbaka vid sidan och växling sker med att lämna över ärtpåsen till nästa.



Båten i hamn

Alla utom två personer sprider ut sig i rummet och står stilla (livbojar).

De andra två ställer sig på varsin sida av rummet.

Den ena (båten) får ögonbindel. Båtens uppgift är att ta sig över havet med livbojar till sin vän (hamnen) utan att vidröra livbojarna.

Så fort båten närmar sig livbojen ger den ifrån sig ett ljud (pip, pip) för att båten ska kunna gå en annan väg.

Hamnen får också ge ifrån sig ljud så att båten vet var målet är.



De blå Rödrandiga strumporna

Lekdeltagarna sitter i ring.

Lekledaren nämner en sak som är utmärkande för en viss person, t.ex.. blå Rödrandiga strumpor, varvid den som har sådana strumpor ropar "jag" och säger sitt namn.

Den som ropat "jag" hittar på ett nytt kännetecken om någon annan deltagare osv.



DELA ETT NATURMINNE

Ge varje deltagare lite tid för sig själv att tänka efter och återuppliva ett minne i naturen.

Berätta sedan för varandra i par eller i hela gruppen om minnet av en naturupplevelse.

Fråga varför deltagarna tror att de kommer ihåg just detta ögonblick?

Fortsätt att samla naturminnen!

Den heta potatisen

Lekdeltagarna sitter i ring.

Den heta potatisen (en ärtpåse eller en boll) skickas från en deltagare till en annan tills den som står utanför ringen med ryggen vänd mot ringen och letar efter potatisen ropar "het potatis!".

Den som då håller potatisen i sin hand säger sitt namn och ställer sig utanför ringen tillsammans med potatisletaren.

Den nya potatisletaren väljer en siffra. Potatisletarna räknar tillsammans tyst till siffran i fråga innan de ropar "het potatis!".

Leken fortsätter tills även den sista deltagaren har sällat sig till potatisletarna.



Dino-kull

Alla utom två lägger sig som stenar i en ring. Ingen får titta upp. Ringen bör inte vara mindre än fyra - fem meter i diameter.

De två som inte är "stenar" är "dinosaurier" som ska försöka kulla varandra, där den ena är jagad och den andre är kullare.

För att den jagade ska bli fri lägger han/hon sig nära intill någon av "stenarna". Denna "sten" blir nu jagad "dinosaurie" och för att bli fri måste denne i sin tur lägga sig vid någon av de andra "stenarna". Om den jagade blir kullad är rollerna direkt omvända.

Dinosaurieskattjakt

Material: Dinosaurie (eller annan skatt)

Man behöver ett större avgränsat område där barnen kan leta fritt på, men samtidigt utan att man behöver oroa sig för att de försvinner utom synhåll.

Leken går ut på att lekledaren gömmer en dinosaurie (eller vad som helst går bra som skatt egentligen naturligtvis) och ger sedan barnen ledtrådar till var dinosaurien gömmer sig.

Sedan ska de bege sig ut på skattjakt efter den med hjälp av de ledtrådar de fått! Man kan sätta den i träd, bakom saker, gräva ner den eller precis vad som helst. Ledtrådarna anpassas lätt efter barnens ålder och det är även ett bra tillfälle att träna lägesorden och färger.

Till exempel kan man säga "under något blått", "sidan om något rött" eller "bakom något gult" o.s.v.

Vill barnen gömma kan man låta dem turas om att gömma den.



DJURENS DRAGKAMP

Material: Ett tjockt rep, Snitslar, Två pinnar

Ta ett tjockt, ganska långt rep och mät ut mittpunkten. Knyt en snitsel eller tygbit på mitten.

Lägg ut repet på marken. Markera repets mittpunkt på marken.

Sätt två pinnar i marken på var sin sida av mittpunkten, 1-3 meter bort.

Berätta för deltagarna att i gryningen, en gång per år, brukar skogens djur samlas för att avgöra vem som är starkast. En av sporterna är dragkamp. Syrsan, som är domare, ger signal. Några djur står beredda vid repet och börjar dra medan de andra ivrigt hejar på!

Bestäm tillsammans med deltagarna hur de får dra i repet; med båda händerna, en hand, ett finger eller på ett annat sätt! Låt gärna deltagarna bestämma vilket djur de deltar som.

Börja dragkampen. Antingen mellan två lag eller mellan två spelare. Den eller de lag som först lyckas dra repets mittpunkt över "sin" pinne har vunnit.



Djur workout 1/4



Tiger/Katt



Kanin

Rör dig som djuren.



Ankgång



Djur workout 2/4

Rör dig som djuren.



Krabbgång



Larv



Häst bakut



Djur workout 3/4

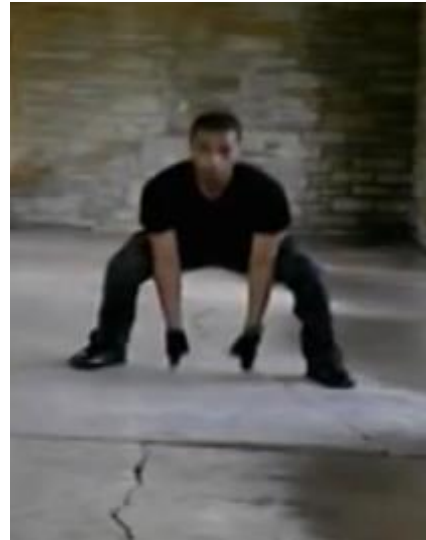
Rör dig som djuren.



Apa



Gorilla



Grodhopp



Djur workout 4/4

Rör dig som diuren.



Häst



Dragkamp

Deltagarna delas upp i två lag.

Varje lag försöker dra det andra laget över en mittlinje som ritats upp på isen.

Rep är inte ens nödvändigt - man kan bara hålla varandra runt magen.



Drakar

Deltagarna delas in i grupper om tre. Grupperna bildar drakar genom att ställa sig på led och hålla fast i framförvarandes axlar.

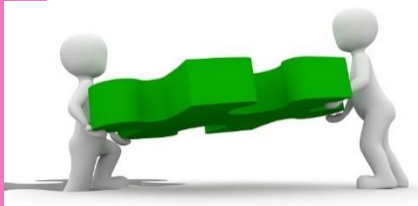
Den som står först i drakledet har ögonbindel och är den som kan stjäla övrigas draksvansar.

Den som står i mitten styr det blinda drakhuvudet och den som står sist har en draksvans fäst i byxorna.

Nu ska drakarna försöka ta varandras draksvansar.

En drake som blir av med sin svans måste hämta en ny hos ledaren innan den kan jaga vidare.

Den drake som har flest svansar efter fem minuter vinner.



Duellen

Material: Ett lakan

Deltagarna delas in i två lag.

Två ledare håller upp ett lakan mellan sig och på vardera sida om lakanet står de två lagen i varsitt led.

När ledarna fäller ner lakanet ska de två deltagare som står öga mot öga med varandra ropa den andras namn så snabbt som möjligt.

Den som först hinner ropa motståndarens namn vinner över denne på sitt lag.

Sedan lyfter ledarna upp lakanet igen och lagen skapar ett nytt led med en annan deltagare som står längst fram. Om deltagarna som står främst inte kommer på varandras namn får lagen hjälpa till.

Man fortsätter tills ett lag har fått över alla deltagare på sin sida.

En orättvis lek

Dela in eleverna i två lag och förklara att ni ska leka "Hela havet stormar". Ställ stolar i två rader med ryggarna mot varandra. Det ska finnas en stol mindre än antalet elever. Spela musik och scouterna går runt stolarna. När musiken tystnar ska de snabbt sätta sig på en stol. Den som blir utan blir utslagen.

Kör först något varv där alla har lika förutsättningar.

Sen ställs en stol/kon eller något annat en bit bort som det ena laget måste varva innan de får gå tillbaka till gruppen med stolar. De får helt enkelt orättvisa förutsättningar.

När det vinnande laget är utsett så prata om hur det kändes. Prata om varför vissa av scouterna kanske upplevde denna lek som orättvist.



EKORREN GÖMMER SAKER

Material: Snitslar att märka ut lekområdet med.

Gå till skogen eller ut på gården. Berätta där en historia om ekormamman som gömmer små presenter och godsaker för sina ungar. Ekorrungarna skuttar runt och försöker hitta sakerna. Ibland lyckas de, men ibland är det väldigt svårt.

Märk ut ett område på ungefär 200 gånger 200 meter.

En ledare, ekormamman, gömmer 5-8 saker i området. Sakerna ska vara delvis synliga.

På en given signal får alla (ekorrungar) springa ut och leta efter sakerna. De ska inte avslöja för några andra ekorrungar att de sett några av sakerna och sakerna ska ligga kvar. Be deltagarna att inte plocka upp sakerna utan försöka att komma ihåg vilka saker de såg och var de låg.

Be deltagarna att springa tillbaka till ekormamman och berätta vilka saker de sett när de tror att de har hittat alla.

Variant på leken: Leken kan också göras i lag. Lagen får en viss tid på sig att hitta de gömda sakerna. Det lag som hittar flest saker eller gör det på kortast tid vinner.



EKORRARNAS TVÄTTLINA

Material: Tvättlina (10-20 m per lag),
10 snörstumpar att knyta fast föremål med per lag

Gå till en skog eller en park. Dela in deltagarna i lag med tre till fyra deltagare i varje lag.

Dela ut en tvättlina till varje lag.

Be lagen att spänna upp linan mellan två stycken träd och fästa tio naturföremål på den. Föremålen får gärna vara lite speciella, exempelvis vackra, fula, konstiga eller roliga. Ledaren kan också välja ett tema för vilka naturföremål som ska hittas till exempel löv, blommor eller skräp. Alternativt kan en ledare ropa ut vilka föremål som ska hittas. Deltagarna knyter då fast föremålen i den ordning de ropas upp.

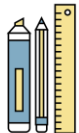
När alla lagen är klara så visar de sina tvättlinor för varandra och berättar om varför de valt naturföremålen.

Elden är lös!

Alla deltagarna utom en sitter på stolar i en ring. Den som inte har någon stol går i mitten av ringen från person till person och frågar "Får jag låna lite eld??. "Nej, du får fråga i nästa hus" svarar alla.

Undertiden som personen i mitten går runt och frågar ska övriga genom att söka ögonkontakt eller viska till varandra byta stolar. När två personer försöker byta stol ska den som står i mitten försöka ta en ledig plats. Den som blir utan stol får fortsätta att gå runt och ställa frågan.

Den som går i mitten kan också säga "ELDEN ÄR LÖS!!!" då ska alla byta stolar.



EN EGEN NATURKARTA

Material: Ett stort papper, färgpennor, kartor

Upptäck och lär känna grönområdena i er närhet genom att titta på kartor eller genom att göra er egen naturkarta.

För yngre barn kan ni sätta era egna namn på platser som ni vanligtvis besöker och rita dem på en egen karta. Ett tips är att namnge platser som ni går till. På så sätt görs platserna mer till era.

Barnen kan göra ritningen, till exempel hoppstenen, krokodilträdet och så vidare. Det spelar ingen roll om kartan är logisk eller inte för någon annan. Det viktiga är att ni förstår den.

Gå på nya upptäcktsfärder och utöka kartan!

För äldre deltagare kan ni genom att använda kartor upptäcka naturen i ert närområde.

Skriv ut kartor, undersök tillsammans var grönområdena finns och bege er dit.

Om du vill - kombinera det med geocaching och se om det finns någon dold skatt!

Ett skepp kommer lastat med gester

Material: Boll

Deltagarna i ring och passar en boll mellan sig. Bollen representerar båten. När man passar bollen till en deltagare ska man säga "ett skepp kommer lastat med..." och sedan saker som båten har i sin last.

Den som startat en omgång bestämmer vilken bokstav sakerna ska börja på, t.ex. "Ett skepp kommer lastat med Motorcyklar". Nästa i tur som tar emot bollen upprepar det som sagts tidigare och lägger till en egen sak innan bollen passas vidare.

I detta fall "Ett skepp kommer lastat med Motorcyklar och Mandariner".

I denna version visar man dessutom med gester vad lasten innehåller. Med motorcyklar kan man t.ex.. låtsas hålla i ett styre och dra på med gashandtaget.

Den som passar bollen kan också låta bli att säga högt vad lasten är och bara visa en gest, så får mottagaren gissa vad det kan vara.

Ett skepp kommer lastat med tema

Material: Boll

Precis som i originalleken passar deltagarna en boll mellan sig och säger "Ett skepp kommer lastat med..." och sedan en last.

Fast denna variant begränsar inte vilken bokstav i alfabetet vad lasten får börja på. Istället väljer den som passar bollen ett tema som lasten har, t.ex.. "Ett skepp kommer lastat med frukt".

Då måste den som tar emot passningen säga tre saker inom det temat, med exemplet frukt t.ex.. "Äpplen, bananer och apelsiner".

Så väljs ett nytt tema, man behöver inte upprepa vad de andra har sagt i denna version.

Andra teman kan vara tre saker från bondgården, syaffären, fiskaren.



Evighetssvansjakten

Material: Lekband

Detta är en utveckling av den vanliga svansleken. I den vanliga varianten får alla deltagare varsin svans (d.v.s. repstump eller lekband) som stoppas ner i byxlinningen sedan gäller det att stjäla varandras svansar och inte bli av med sin egen.

Men i denna variant, utan utslagning och med ännu mer rörelse, ger man hälften av deltagarna en svans och resten är utan.

De som har svans ska akta sig för att bli av med sin och de som inte har någon svans ska försöka ta en och sätta på sig själv.

Leken fortsätter tills ledaren säger att leken är slut.

Evolutionsspelet

Alla deltagarna börjar som ynkliga ägg, hoppar omkring på huk och säger "ägg ägg ägg".

När man stöter ihop med ett annat ägg gör man sten, sax, påse för att avgöra vem som går upp till nästa nivå.

Vinnaren i duellen "utvecklas" till en dinosaurie och går omkring som en T-Rex.

När två T-Rex stöter ihop blir det en ny duell där vinnaren "utvecklas" till en apa.

Apan går omkring och låter som en apa. När två apor möts upprepas duellmomentet och vinnaren "utvecklas" till en människa.

Människan går omkring och pratar i telefon "bla bla bla". Till sist hittar två människor varandra.

Vinnaren där uppnår det slutgiltiga stadiet och flyger runt ett varv som superman och inväntar de övriga.



Famnboll

Lekdeltagarna sätter sig i ring och sträcker ut benen mot mitten med tårna ihop.

Därefter läggs en boll i någons famn och den rullas runt i ringen med hjälp av benen och fötterna.

Om bollen faller i golvet måste den plockas upp med fötterna. Man får inte röra vid bollen med händerna.

Farfars byxor

Alla sätter sig i en ring, en person sitter i mitten och ser någon i ringen djupt i ögonen och frågar allvarligt;

- Vad hade du på huvudet när du gick till skolan i morse?

Svaret på alla frågor som ställs i den här leken är FARFARS BYXOR och man får inte skratta när man säger det! Skulle du ändå inte kunna låta bli, är du ute ur leken för den här omgången. Den som kan hålla sig för skratt längst och blir sist kvar får fråga de andra i nästa omgång om t ex vad de åt till middag igår, vad deras hus liknar, vad mamma ska få i julklapp, vad de har hängt i granen. Det är tillåtet att göra konstiga grimaser och liknande hyss för att få den som ska svara att börja skratta!

Finn fem fel

Material: Diverse föremål

Inom ett område ute i naturen, eller längs en slinga deltagarna ska gå, lägger ledaren ut fem saker som inte hör hemma där.

Deltagarna ska enskilt eller i lag försöka skriva ner på en lapp vilka de är.



FISKNÄTET

Välj en öppen yta och bestäm ett område alla får röra sig inom.

En person blir fiskare och ska fånga (kulla) alla de andra - fiskarna.

När hen fångar någon blir denna en del av fisknätet, de tar varandra i handen och börjar jaga tillsammans.

Nästa person som blir fångad tar den i handen som den blivit fångad av och får nu vara med och jaga och så vidare.

De får inte släppa taget och det är bara personerna i ändarna av "nätet", med en fri hand, som kan fånga.

Den som blir sist kvar vinner och får vara fiskare nästa gång.



FIRA NATUREN!

Skapa era egna naturtraditioner för att uppmärksamma det som händer i naturen just nu men också för att visa uppskattning och tacksamhet för naturen. Och för att det är kul med fest! Dessutom kan alla vara med oavsett traditioner eller religion.

Fira när ni ser nyutslagna löv på träden, när ni hör den första koltrasten, eller första snön.

Hitta på en maträtt eller efterrätt som ni äter vid detta tillfälle. Skapa dekorationer ni pyntar med och kanske ett ställe där detta firande tar plats.

Håll ett tal till naturens ära. Och passa på att dansa!

Så här skapar ni känslor av tradition och mening kopplat till naturen och ger er samtidigt fler tillfällen till umgänge och glädje.



Fladdermus

Material: Ögonbindel eller mössa

Välj ut 1 person som är fladdermus och 1-2 personer som är nattfjärilar. Alla andra ställer sig i en stor cirkel och håller varandra i händerna som staket.

Fladdermusen och nattfjärilarna ställer sig inne i cirkeln. De ska alla ha ögonbindel eller blunda.

Fladdermusen ropar ”mat” och då ska nattfjärilarna direkt svara ”mat”. Fladdermusen fortsätter ropa på detta sätt och varje gång ska nattfjärilarna svara. Genom att höra var nattfjärilarna befinner sig ska fladdermusen försöka fånga dem. Personer i cirkeln är tysta, så att fladdermusen inte blir störd.

Nattfjärilarna rör sig och försöker undvika att bli fångade. När fladdermusen rört vid en nattfjäril är den fångad och ställer sig i cirkeln tillsammans med övriga i staketet.

Fladdermusen och nattfjärilarna får bara röra sig inom cirkeln. Om de stöter till någon person i cirkeln, så ropar den personen ”staket”.



Form-slag

Barnen ligger på dubbla led med ansiktena mot varandra. De ligger på mage med händerna i höjd med axlarna och låter bröstet vila på marken.

Mellan barnen finns geometriska figurer av olika färger.

När ledaren säger en form, eller färg, ska man slå på figuren framför sig som stämmer.

Sedan återgår man till händerna i axelhöjd och bröstet vilande.

Repetera med annan färg eller form.

Foto-orientering

Med en kamera, digital eller vanlig, fotograferas lätt igenkännbara platser i förväg. Det räcker kanske med bara en liten detalj från en plats. Det beror helt på vilken svårighetsgrad man vill ha.

Sedan preparerar ledaren banan genom att placera ut bilderna vid de fotograferade ställena, en bild ska leda deltagarna vidare till nästa plats genom igenkänning.

Alltså, när deltagaren/gruppen startar får de se en bild vid startlinjen som ska leda dem till kontroll 1 och från kontroll 1 ska bilden där leda vidare till kontroll 2.

Vid varje kontroll kan man t.ex.. placera ut en bokstav som vid målet när man samlat in alla bokstäverna ska bilda ett ord. Eller så kan man ha stationer där deltagarna får utföra olika övningar.

Fruktsallad

Deltagarna sätter sig på stolar i en ring.

En deltagare är ledare och ställer sig i mitten. De andra är frukter; några är äpplen, några päron, några bananer osv.

Leken börjar och ledaren ropar ”Alla äpplen byter plats”. Då ska alla äpplen resa sig och byta plats samtidigt som ledaren försöker sätta sig på en stol.

Om ledaren ropar ”fruktsallad!” ska alla resa sig och byta plats.

Om ledaren lyckas sätta sig på en stol får den som blev utan vara nästa ledare.

Frusna ärtpåsar

Lekdeltagarna går omkring och försöker balansera en ärtpåse på huvudet.

Lekledaren uppmanar deltagarna t.ex.. att gå på tå, hoppa på ett ben, gå baklänges, gå långsammare och fortare osv.

Om lekdeltagaren tappar sin ärtpåse fryser han eller hon fast på stället. En annan deltagare ska plocka upp påsen och sätta den på den frusna kompisens huvud så att han eller hon smälter.

Det gäller att inte tappa sin påse medan man gör detta.



FÄRGEN PÅ DINA ÖGON

Dela in gruppen i par.

Deltagarna tittar i varandras ögon.

Försök sedan att hitta någonting i naturen som matchar ögonfärgen, så likt som möjligt!

Först kanske ni bara ser att ögonen är bruna.

Men tittar ni efter ordentligt ser ni mer, skiftningar och detaljer.

Precis som färgerna i naturen, de är fulla av toner och nyanser.

Det blir både ett fint möte och ni får titta på färger och detaljerna runt omkring er.



Färgkung / Färgdrottning

Någon väljs som färgkung eller färgdrottning och hon lutar sig mot väggen.

Resten av spelarna är uppradade cirka 15 meter från honom.

Färgkungen eller färgdrottningen kan till exempel säga: "Alla med rött på sina kläder får gå två steg framåt".

Andra steg inkluderar banansteg (gå till marken och komma upp från den längsta punkten du kan nå) eller hoppa.

Kungen / drottningen kan också be spelare att förbjuda vissa steg.

Om någon lyckas komma till kungen / drottningen kan han eller hon bli den nya kungen / drottningen.

Färg och familj

Deltagarna delas in i fyra grupper. För att kunna se vem som tillhör var får varje deltagare ett lekband med en för sin grupp gemensam färg t.ex.. rött, grönt, gult eller blått.

Det viktigaste är att grupperna är exakt lika stora. Går det inte att få deltagarna jämnt delade i fyra grupper får man kanske dela i tre grupper, men fyra grupper är ganska bra.

Man sätter igång leken genom att spela musik. Så länge musiken spelar ska deltagarna röra sig fritt över lekområdet. Så fort musiken stängs av säger ledaren antingen "Färg!" eller "Familj!".

Om det är "Färg" ska alla deltagarna samlas i sina färg grupper. Om det är "Familj!" ska man samla ihop en familj på fyra personer från vars en färg.

Följa John

En person är John de övriga deltagarna står bakom honom i ett led. John ska förflytta sig runt på olika sätt och de som följer efter måste göra exakt precis som John.



Följa John

John åker först och de andra som åker efter härmar alla rörelser och steg han gör.



FÖLJ LJUDEN

Välj ett lämpligt område i skogen, en terräng som är ganska plan men ändå med lite utmaning. Det får gärna finnas träd, växa olika saker på marken, finnas stora stenar etc. Deltagarna sprider ut sig lite i området.

Alla tar på sig en ögonbindel utom ledaren.

Ledaren gör ett ljud (till exempel slår med två pinnar mot varandra eller mot en trädstam).

Alla ska lyssna var ljudet kommer från och gå i den riktningen.

Personen som gör ljuden kan försiktigt förflytta sig ibland så att deltagarna måste byta riktning.

Leken är slut när alla hittat fram till den som gör ljudet.

Det kan verka galet att gå i skogen utan att se men det är inte så farligt som en kan tro! Tips när en går utan att se är att lyfta foten högt för då märker ni om det ligger något hinder framför. Håll kvar balansen på den bakre foten tills ni känt efter med den andra och är säkra på att ni kan sätta ner foten på ett bra ställe.

Det är jättelätt att se om någon fuskar! Då går det alldeles för fort.



Flytta ärtpåse

Flytta ärtpåsar från en burk till en annan, börja om.

Utmaning: Kan du hålla fötterna i luften?



Färg och familj

Deltagarna delas in i fyra grupper. För att kunna se vem som tillhör var får varje deltagare ett lekband med en för sin grupp gemensam färg t.ex.. rött, grönt, gult eller blått.

Det viktigaste är att grupperna är exakt lika stora. Går det inte att få deltagarna jämnt delade i fyra grupper får man kanske dela i tre grupper, men fyra grupper är ganska bra.

Man sätter igång leken genom att spela musik. Så länge musiken spelar ska deltagarna röra sig fritt över lekområdet. Så fort musiken stängs av säger ledaren antingen "Färg!" eller "Familj!".

Om det är "Färg" ska alla deltagarna samlas i sina färg grupper. Om det är "Familj!" ska man samla ihop en familj på fyra personer från vars en färg.



GISSA OCH HÄMTA

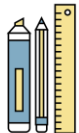
Syfte: Att öva på att använda känselsinnet och att formulera ord och meningar utifrån det.

Material: Naturföremål

Ta med klassen ut i skogen. Be alla att hämta något i naturen som de inte visar för någon annan. Föremålet stoppas i fickan eller läggs undan.

Samla alla elever i en ring och be en person att börja skickas runt sitt naturföremål bakom ryggen.

Varje person som föremålet passerar säger ett ord eller en mening om det och försöker gissa vad det är. Den som gissar rätt lägger föremålet i mitten och tar sedan fram sitt eget föremål och skickar runt det istället. Om personen redan har skickat runt sitt föremål så får den närmast till höger skicka sitt föremål istället.



GUIDAD NATURSTIG

Det är bra om det finns två ledare för aktiviteten.

Den ena ledaren går iväg tillsammans med en deltagare. Efter en kort sträcka stannar ni och ledaren visar och berättar något. Det kan till exempel vara namnet på en blomma och vad den kan användas till. Eller formen på ett löv. Det ska vara en kort instruktion.

Deltagaren stannar sedan kvar på detta ställe och får sedan berätta för de andra deltagarna som kommer, en efter en, om blomman eller lövet.

Ledare nummer två som har stannat kvar med resten av gruppen släpper nu iväg deltagare nummer två.

Den stannar hos den första deltagaren och lyssnar på vad den har att berätta. Sedan fortsätter deltagare nummer två till den första ledaren som står en bit bort och ger en ny instruktion.

Så fortsätter man till alla är utplacerade på naturstigen. Då är det till slut deltagare nummer ett som får gå framåt på stigen och lyssna på deltagare nummer två och så vidare.

På så sätt får alla berätta och alla lyssna på varandra. Se till att deltagarna inte "klumpar ihop sig" utan att de går en och en, så att mötena under stigen blir på tu man hand.

När ni har provat detta några gånger kan deltagarna själva få leta efter spännande saker de vill berätta för varandra.

Gympabingo

Material: blandade gymnastikredskap, bingobrickor, pennor

Ledaren förbereder olika övningar i hallen. T.ex. hoppa hopprep, springa två varv runt salen och sjunga samma sång, studsa boll, gå balansgång, göra en mänsklig pyramid osv.

Beroende på hur många övningar som finns, ska deltagarna, som är uppdelade i grupper om ca fyra personer, numrera sin bingobricka. Ett nummer i varje ruta t.ex.: 1--9.

Ledaren sätter upp ett papper där alla nummer med respektive övningar finns.

Gruppernas uppgift är nu att få bingo först.

Deltagarna börjar från vänster och fortsätter tills alla rutor är ifyllda.

T.ex. om första numret på bingobrickan för ena gruppen är 7, måste den gruppen göra uppgift nummer 7. Sedan fortsätter man tills alla rutor är ifyllda.

Den grupp som blir klar först vinner.



Gå på tidning

Material: Tidningar

Här gäller det för varje lagmedlem att ta sig runt en sträcka på två tidningar. Man måste alltid ha fötterna på minst en tidning och de får inte användas som "skidor".

Ett alternativ är att hela laget ska förflytta sig samtidigt med samma princip fast med ett större antal tidningar.

Gäddan kommer!

Dela in gruppen i fyra olika fisksorter t ex. lax, torsk, sill och gös.

En person blir gammalgäddan som ligger i mitten av salen.

De övriga fisksorterna får sitt bo i varsitt hörn.

Ledaren ropar sedan ex. ”- Laxarna är ute och simmar”. Då kommer laxarna ut ur sitt bo och rör sig runt gäddans bo.

Efter en liten stund så ropar ledaren ”-Gäddan kommer!”. Gäddan ska då försöka kulla så många laxar som möjligt innan de hinner tillbaka till sitt bo.

De som blir kullade bli också gäddor.

Ledaren kan också ropa ”-Alla fiskar ut och simma” och då ska alla 4 sorter ut.

Gömma nyckel

Material: Ring eller annat att gömma

Här gäller det att vägleda ett barn att hitta en nyckel(eller ett annat föremål) som ni gömt i rummet. Bestäm först vem som ska vänta utanför rummet, medan ni andra gömmer nyckeln. Göm sedan nyckeln på ett ställe där den inte syns, antingen lågt i rummet (=fisk) eller högt (fågel) eller någonstans mittemellan (mittemellan).

När barnet som ska leta kommer in i rummet ska han eller hon fråga: "Fågel, fisk eller mittemellan?" och ni ska svara vilket det är som gäller. När barnet börjar leta ska ni hjälpa honom eller henne på traven med att ropa "Kallt!" när barnet är i fel del av rummet, och "Varmt!" när barnet är i någorlunda närhet av ringen. När barnet verkligen är nära ringen kan ni ropa "Det bränns!".

Gömma nyckeln, med ljud

Material: Nyckel eller något annat att gömma, rumma

Deltagarna sitter i en ring på golvet. Lekledaren väljer en person som tillfälligt får lämna rummet. En annan deltagare får en nyckel eller annan sak att gömma någonstans i rummet.

När föremålet är gömt kallas personen tillbaka in och ska nu leta rätt på det. Med ett instrument, förslagsvis en trumma, markerar lekledaren hur nära eller långt letaren är från föremålet. Ju närmre desto snabbare slag.

När föremålet är upphittat väljer lekledaren ut en ny person som får lämna rummet medan letaren nu blir gömmare.

Gör si, gör så

När en ledare säger "Gör så" och utför en rörelse ska övriga följa hans exempel. Men om ledaren gör en rörelse och säger "Gör si" istället ska man inte härma efter.

Kräver lite mer uppmärksamhet än Simon säger.



GÖR SÅ ATT NÅGOT VÄXER

Material: Jord, en kruka eller plastficka

Att se ett frö gro och växa till en stor växt kan lägga grunden för ett intresse för odling eller intresse för naturen. Att vårda och ta hand om den lilla plantan och ge den jord, ljus, värme och vatten. Och kanske får ni en frukt, bär eller grönsak tillbaka.

Gå på fröjakt i naturen och se hur många olika frön ni kan hitta. Undersök dem noggrant efteråt. Ta med några frön hem och plantera dem i en kruka.

Det går att plantera en hel tallkotte eller grankotte, ett ekollon eller ett pyttelitet björkfrö.

Om ni vill se processen när fröet gror på nära håll kan ni plantera fröet i en plastficka som ni sedan tejpar upp på fönsterrutan. Då kan ni se när rötter och grodd kommer ut.

Ni kan till och med plantera harbajspluttar! Harar äter gräs med frön och på det sättet fungerar de som fröspridare!

Hajarna!!!

Material: Stor fallskärm

Barnen sitter i en ring på golvet med fallskärmen utspänd emellan sig och benen under. Det är viktigt att alla håller ett ordentligt tag i fallskärmen. Fallskärmen är havet.

De som håller i fallskärmen kan röra på armarna så att havet vågas, då blir det svårare att se var hajen är.

En person kryper in under fallskärmen och är haj. Hajen ska försöka dra ner de andra i havet genom att ta tag i deras ben och dra in. Den som känner att hajen tar tag i en sträcker upp armarna och ropar hjälp!

Då gäller det för badvakten (ledaren eller andra elever) att försöka rädda eleven från hajen. Lyckas hajen dra in eleven under fallskärmen blir den indragna eleven också haj. Om livräddaren lyckas rädda eleven innan den åkt under fortsätter hajen att söka nya byten.

Tillslut är de flesta hajar och leken börjar om eller avslutas.

Hejarklacken

Deltagarna står i en ring.

En person får börja med att säga sitt namn, sedan springa ett varv runt ringen och ställa sig på sin plats igen. Resten hejar glatt på den som springer.

Om det är Stina som sagt sitt namn så ropar övriga "Heja Stina! Heja Stina!" medan Stina springer tills hon står på sin plats igen.

Då är det nästa persons tur.



Heppboll

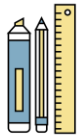
Material: Koner, en "hepp-platta", saker att kasta eller slå ut, (slagträ).

Dela upp deltagarna i två lag och ställ ut cirka tio koner i en halvmåneformad bana.

Lägg ut en liten dörrmatta eller liknande i mitten av halvmånen. Vid halvmånens öppning eller basen (tänk som en halvmåneformad brännbollsplan) lägger ni ut alla typer av saker som kan kastas, skjutas eller sparkas ut: kudde, pingisrack, bollar,, pappersflygplan, gosedjur, stövlar med mera.

Spelet går till så att innelaget skjuter iväg en av attiraljerna för att sedan rulla, gå eller springa runt halvmånen. Här får laget ett poäng för varje kon som passeras. När hepparen får saken i handen, stampar på mattan och ropar "HEPP!" avslutas innelagets poängräkning. Men oavsett när utelaget "heppar" fortsätter personen runt banan tillbaka till basen.

Så fort utelaget ropat "HEPP!" kan nästa spelare skjuta ut sin sak. Byt efter tid, eller låt alla få gå till exempel två varv. Tanken är också att varje spelare bara får kasta varje sak en gång. Det går också att rada upp alla saker och låta laget använda dem i en bestämd ordning, så att allt används.



HITTA ALLA FÄRGER

Material: Utklippta paletter av papper eller kartong

Hur många färger och nyanser kan ni hitta i naturen? Kanske fler än ni tror?
Och hur varierar färgerna i naturen mellan årstiderna?

Deltagarna kan arbeta enskilt, eller i par. Uppgiften är att samla naturföremål som blomblad, barkbitar eller små stenar och fästa på paletten. Samla så många nyanser ni kan av olika färger.

Ni kan också leta efter specifika nyanser:

Måla ett papper med olika färger och nyanser med akvarellfärg. Klipp ut rutor med de olika nyanserna på, en nyans per ruta. Lägg alla lappar i en påse.

En person (eller par) får dra en lapp, och sedan försöka hitta något med samma nyans eller så likt som möjligt.

Ta med lapp och föremål tillbaka. Placera båda på ett lakan på marken.

Ta en ny lapp tills det inte finns några kvar.

Det blir till slut som ett litet konstverk

Hitta ljudtvillingen!

Material: Ögonbindlar

Deltagarna parar ihop sig två och två. Båda ska ha ögonbindel (om man inte kan lita på att alla blundar hela tiden) samt bestämma ett ljud som dom kan känna igen varandra med.

Exempelvis ett djur läte.

När paren har bestämt sina ljud sprider alla ut sig över hela golvet.

På given signal gäller det för tvillingarna att åter hitta varandra igen genom att söka sig till den person som gör parets ljud.



HJÄLP ETT DJUR

Det är bra att börja tidigt med skapa förståelse, respekt och empati för djur, men även för växter och annat levande. Genom att visa djuren respekt och visa empati bidrar vi också i förlängningen till en ökad empati mellan oss människor.

Det går att börja i det lilla när ni är ute på utflykter eller promenader. Ser ni en dagmask som ligger på gångvägen? Lyft bort den och lägg den någonstans där den kan gräva sig ner i jorden igen. Har en humla råkat landa i vattenpölen? Ryck ut och ta ett löv och låt den krypa upp på.

Stöter ni på djur i skogen som ett fågelbo med ägg eller ungar kan ni visa respekt genom att inte gå för nära så de blir stressade.



Hoppa bock

Hunden och benet

Material: Ett ben

Först av allt måste man fixa en sak som skall föreställa hundbenet.

Man kan exempelvis använda sig av en pinne eller linjal.

Alla deltagarna utom en som utses till hund sätter sig på knä på golvet i en stor ring. De böjer sig ner mot golvet och håller för sina ögon, medan hunden smyger bakom ringen och gömmer sitt ben bakom ryggen på en av dem.

Den som märker att hunden har lagt benet bakom sig, tar upp det och springer ett varv runt ringen och tillbaka till sin plats. Samtidigt ska hunden springa ett varv åt motsatt håll och försöka komma först till den lediga platsen i ringen. Den som kommer först, får sätta sig ner i ringen, medan den andra får ta benet och vara hund i nästa omgång.



HUGGORMSTAFETT

Fråga först eleverna hur man känner igen en huggorm. De flesta hugg-ormar har ett zick-zack-mönster på ryggen. Därför springer man huggormsstafetten i zick-zack enligt följande:

Ha ett mellanrum mellan personerna i ledet på ca 1 meter.

Den som står längst bak i ledet (person A) börjar springa zick-zack framåt i ledet ända tills hen står längst fram.

Så fort person A sprungit färdigt och står längst fram i ledet räcker hen upp händerna, som en signal för den som nu står längst bak att börja springa (person B).

Fortsätt så tills alla har sprungit två gånger. Det lag som är först vinner.



HÅLL EN INSEKT I HANDEN

Material: Eventuellt en burk och förstoringsglas

För att uppleva naturen som någonting positivt är det viktigt att inte behöva vara rädd. Många tycker att insekter och småkryp är läskiga eller äckliga. Men vi behöver dem!

Utmana er och våga ta en insekt i handen. Kanske kommer nya känslor av fascination och en känsla av förundran när ni tittar närmare på våra vänner insekterna. Eller bara en skräckblandad förtjusning.

Börja med en gråsugga! De är relativt lätta att hitta under en sten eller trädstam. Förklara att de varken kan bitas eller stickas och kolla om någon vill hålla gråsuggan i handen.

Så småningom kanske fler kan tänka sig att hålla den när de ser att andra vågar. Hur känns det när den kryper i handen?

Prata om hur gråsuggor äter löv och växtdelar och som bygger upp fin jord med näring till växterna. Hur skulle det se ut på marken på våren om ingen åt upp alla löven som faller på hösten?



Händer och fötter

Leken går ut på att patrullen ska vidröra marken med det antal fötter och händer som lekledaren har önskat.

Gruppen som är först färdig får poäng.

Tex ”inga händer och fyra fötter”. Om då patrullen har fem medlemmar kan fyra i laget ställa sig på en fot och lyfta den femte i laget.



Här kommer vi!

Deltagarna delas upp i två lika stora lag. Ställ upp lagen utom hörhåll för varandra.

Utan att motståndarlaget hör bestämmer ena laget ett yrke som lätt går att dramatisera med rörelser, tex brandman.

När alla i laget är överens om ett yrke ställer de sig armkrok på en linje och marscherar mot mittlinjen och ropar "Här kommer vi! Här kommer vi!" tills motståndarlaget ropar "HALT!", "Vilka är ni?!".

Då stannar de omedelbart och visar med rörelser vilket yrke de valt. Motståndarlaget ska försöka gissa vad de ska föreställa. När de gissat rätt får de jaga motståndarna mot deras kortsida och försöka fånga så många de kan.

De som blir fångade blir nu nya medlemmar i det laget istället.

Nästa runda får laget som gissade välja yrke.

Så fortsätter man tills alla är medlemmar i samma lag och alla har vunnit!



Inte-röra-golvet

Inte-röra-golvet är en lek som, går ut på att man skall ta sig runt på en bana eller en viss plats utan att röra golvet.

Den som rör golvet har förlorat, och den som kan hålla sig kvar längst vinner.

En variant av Inte-röra-golvet är att man leker tafatt på vanligt sätt fast att man inte får röra golvet. Den som gör det får då börja "ta" istället.

Jag gillar människor som...

Alla barn sitter på stolar i en ring med ett barn i mitten.

Eleven i mitten säger ”Jag gillar människor som tycker... om svamp, katter, hundar, att sjunga, spagetti, om att resa etc.

Alla de som tycker om objektet i fråga byter plats sinsemellan.

Ingen får sätta sig på sin gamla plats eller på stolen bredvid.

Personen i mitten försöker sätta sig på en ledig stol.



Jägarboll

Material: mjukbollar, lekband

En deltagare börjar som jägare. Denne ska nu försöka träffa de andra med hjälp av en mjukboll.

De som blir träffade får ta på sig ett lekband och är nu också jägare.

När det är fler än en jägare får bollen inte transporteras springandes, utan måste passas till de andra tagarna.

För att en bränning ska gällas, får inte bollen vidröra marken.

Leken är slut när det endast är en kvar.



KAMELKARAVAN

Material: Långa tygbitar eller band

Föreställ er en karavan av kameler som korsar en stor öken. Kamelerna vandrar långsamt för att inte bli trötta. Ledaren håller takten genom att ropa: ”ett, två, ett, två...”

Dela in deltagarna i grupper om högst åtta stycken i varje. Be alla i gruppen att ställa sig på en rad med axlarna mot varandra.

Knyt ihop deltagarnas ben. Höger ben med den som står till höger om och vänster ben med den som står till vänster om varje person. Bara de två deltagarna på kanterna har ett ben fritt. Använd långa tygbitar eller band. Knyt ganska hårt, då blir det lättare.

Be deltagarna att håll varandra om axlarna och prova att gå tillsammans. Det kan bli lättare om gruppen ropar ”ett, två, ett, två” för att hålla takten.

Välj ut en sträcka som grupperna ska klara av att gå tillsammans.



Kaninjakten

Bilda små ringar med fyra - fem deltagare i varje "kaninhål".
En deltagare i varje ring placeras i mitten som kanin i kaninhålet.

Utanför ringarna finns en räv och ytterligare en kanin.

Räven jagar den fria kaninen, som kan rädda sig genom att springa in i något "kaninhål". Kaninen släpps in, men räven stängs ute.

Den kaninen som finns i hålet måste genast springa ut och bli jagad av räven. när räven lyckats kulla kaninen byter du uppgifter.

När man kan leken, använd flera rävar och flera "fria kaniner" samtidigt.



Kasta boll

Två och två kastar bollen till varandra samtidigt som man åker.



Kasta Gris

Material: Boll

Deltagarna står i en ring och kastar en boll mellan sig. Det gäller att fånga bollen och inte tappa den.

Skulle man tappa bollen eller misslyckas att fånga den får man första gången bokstaven G. Andra gången man tappar den får man bokstaven R sedan I och slutligen S.

När man missat bollen fyra gånger är man ute ur leken. Den som är kvar till sist har vunnit.



Katt och råtta

Deltagarna ställer sig i en ring och håller varandra i händerna.

Två stycken väljs ut som katten och råttan.

Råttan stannar inne i ringen och katten utanför.

Katten ska försöka komma in i ringen och fånga råttan, men hindras av de andra som sänker händerna.

Klarar han att komma in ändå, hjälper de andra råttan genom att lyfta på händerna, men sänker om katten vill komma ut.

När katten fångat råttan väljs ny katt och råtta.



Kedjekull

Två kullare, när någon blivit kullad bildar de kedja, tar kullaren i hand, de två försöker kulla de andra.

När kedjan består av fyra elever delas de upp i två par och fortsätter.

De två sist kullade börjar nästa omgång som kullare.



Killerboll

Deltagarna sprider ut sig i en sal. Ledaren kastar upp en mjukboll i luften och alla ska då försöka ta den.

Nu är alla kullare och ska försöka ”bränna” varandra.

Blir man kullad får man sätta sig på bänken.

För att du ska få komma in i spelet igen, måste personen i fråga som kullade dig bli kullad av någon annan.

Försvåra genom att kasta in fler bollar.

Kinesiska muren

Material: ärtpåsar eller lekbånd.

Gymnastik salen delas på mitten med hjälp av bänkar eller tunna gymnastikmattor. Detta bildar den kinesiska muren.

På ena sidan samlas deltagarna för att förbereda sig att storma över muren för att nå fram till skatten. En skatt som utgörs av mycket värdefulla ärtpåsar eller lekbånd och ligger längst ner på motsatta kortsidan.

Detta hade varit mycket enkelt om det inte vore för de två vakter som placerats bakom muren för att vakta dyrbarheterna.

När startskottet går gäller det för skattplundrarna att ta sig över muren, förbi vakterna för att hämta en skatt.

Vakterna får inte röra sig från muren utan måste försöka fånga de personer som passerar över. Bli man tagen över går man till att bli vakt.

Vinner gör den som har flest skatter när leken är slut.

Kluriga pinnar

Material: Pinnar

Två tävlande har mellan sig lagt ut tjugo stycken pinnar. Pinnarna kan vara i storlek som blyertspennor.

En deltagare inleder leken genom att plocka upp en, två eller tre pinnar från samlingen i mitten.

Sedan går turen över och den andra får i sin tur också plocka upp max tre pinnar.

Så fortsätter man tills det inte är några pinnar kvar och den som plockar upp den sista pinnen är vinnaren!

Ett enkelt men kul mattestrategispel som passar utmärkt även utomhus. Gruppen delas in i par som får börja leta upp tjugo pinnar var. Sedan möts man i paret. De som vinner stanna kvar vid "brädet" och de som förlorar får byta platser.

Går förstås även att spela inomhus med klossar eller pärlor.



Knuten

Alla deltagare står i en stor ring med armarna utsträcka rakt fram.

Gå sakta in mot ringens mitt med slutna ögon.

Ta tag i två händer.

Öppna ögonen!

Ingen får släppa taget.

Nu gäller det att reda ut knuten.

Med gemensamma ansträngningar skall det bli en ring där alla håller varandra i händerna, utan att någon har släppt någons arm.



Knuten 2

Man står i ring.

Alla sträcker fram höger hand. Man tar tag i en hand som inte är bredvid en själv.

Därefter görs samma med vänster hand.

Uppgiften är att bilda en ring av deltagarna igen.

Ibland blir det två mindre ringar, ibland kan man vara med ryggen in mot ringen.

Även här krävs försiktighet så att inget går ur led.



Kom alla barn

...som en Köttbulle, Orm, Pingvin, Gunghäst, Jägare,
Rockartist, clown...

Låt gärna barnen vara med och bestämma.

Kom alla mina barn

En ledare utses och ställer sig på andra sidan av rummet med ansiktet mot deltagarna

Resten av deltagarna står på andra sidan av rummet

Ledaren ropar - Kom alla mina barn!

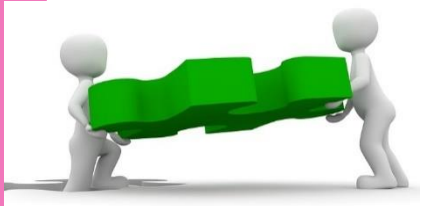
Deltagarna svarar - Som vadå?

Ledaren säger - Som flygplan!

Då ska deltagarna röra sig mot ledaren som ett flygplan och eventuellt låta

Ledaren kan välja att säga: Hoppandes på ett ben, eller smygandes på tå.
Beroende på vad man vill träna på, detta är för att arbeta med motoriken

Kopplarna



Alla sprider ut sig i rummet

Starta musik som alla ska dansa till

När musiken tystnar ropar pedagogen ut en kroppsdel, t.ex.. "fot", då ska man hitta en kompis och sätta ihop dessa kroppsdelar, t.ex.. fot mot fot.

Starta musiken igen, låt alla dansa runt och när musiken tystnar ropas en ny kroppsdel ut.

Tips: Om det inte går jämnt upp så kan man vara tre och sätta ihop kroppsdelarna.



Korv med bröd!

En kull-lek där en jagar övriga deltagare.

När man blir tagen lägger man sig ner, rak lång.

För att få vara med igen måste två personer lägga sig på vars en sida om den som redan ligger. Då blir de brödet om korven!

Sen får alla tre resa sig upp och vara med igen.



KOTTUTMANING

Gruppen så snabbt som möjligt tillsammans flytta kottar från en behållare till en annan. Men utan att ta i kottarna eller i hinken med händerna (inte med vantar heller).

Det finns såklart många lösningar och det intressanta blir hur gruppen kommer fram till just sin lösning.

Markera en startlinje och stopplinje på marken. Avståndet mellan de båda linjerna bör vara ca tre meter.

Placera en behållare, till exempel en hink, med kottar vid startlinjen och ställ en tom behållare vid stopplinjen.

Prata gärna efteråt hur de olika grupperna tänkte och gjorde.

- ✓ Planerade de innan eller hittade en gemensam strategi?
- ✓ Kom alla i gruppen till tals?
- ✓ Hade de roligt?

Kramdjursjakten

Lekdeltagarna sitter i ring.

Lekledaren placerar ut 2 olika kramdjur på olika håll av ringen.

Leken går ut på att det ena kramdjuret försöker ta fast det andra.

Det går till så att lekdeltagarna i ringen så snabbt som möjligt flyttar kramdjuren från hand till hand så att det kramdjur som jagar det andra försöker få fast det, medan det andra kramdjuret försöker komma undan.

Kungen befäller

Deltagarna sprider ut sig i rummet framför kungen. När denne t.ex.. säger "Kungen befäller: stå på ett ben" och samtidigt visar rörelsen, lyder alla och lyfter ena foten. Om han istället säger t.ex.. "Nyp dig i näsan" och visar detta, men utan att först säga " Kungen befäller ", ska alla stå stilla.

Den som inte gör som "kungen befäller" - eller den som rör sig det allra minsta, när man ska stå stilla, är ute ur leken. Man fortsätter tills det bara finns en deltagare kvar på golvet. Denne får vara kung nästa omgång.

Man kan också välja att kungen får göra något annat än han säger, eller inte alls göra någon rörelse, om man vill göra leken svårare.

Känna gissa hämta

Material: Tillgång till saker att hämta

Alla deltagare står eller sitter tätt tillsammans i en ring, en person får lämna ringen en kort stund för att hämta ett litet valfritt föremål från närområdet som inte får visas för de övriga.

Föremålet skickas sedan runt i ringen bakom ryggarna så ingen ser vad det är utan det gäller att känna sig fram till en gissning på vad det kan vara.

Den som känner på föremålet får samtidigt beskriva i ord hur det känns och sedan gissa till den som hämtade saken vad det kan vara. Är gissningen rätt vinner man äran att få hämta ett nytt föremål.

Fungerar såväl ute i skogen som inne i samlingsen.

Land, skepp och hav

Eleverna ställer upp sig på ena sidan av en planen. Lägg ett långt rep/snöre i mitten av planen.

Sidan eleverna börjar att stå på kallas "land" i mitten där repet/snöret ligger kallas "skepp" och änden längst bort på planen kallas "hav".

Sedan ska berättaren säga orden: Land, skepp eller hav och där efter ska scouterna springa dit beroende på vilket ord berättaren säger.

Den som kommer sist fram åker ut.

Variant:

Berättaren kan även baka in orden: land, skepp och hav i en liten på hittad berättelse. T.ex. "I ett land (paus för spring) långt borta fanns ett skepp (paus för spring) som skulle segla ut mot havet (paus för spring)."

Termerna kan också bytas ut mot tex babord, styrbord, durk. Ett roligt inslag kan då även vara "bommen kommer" då alla måste lägga sig ner på golvet/marken



Laserstrålen

Material: Ett rep och en ficklampa

Bilda ett "bo" av repet, som en cirkel, där en person ska stå med ficklampan.

Resten gömmer sig och ska nu försöka smyga sig fram och in i boet utan att bli upptäckt av personen med ficklampa.

Bli man upptäckt får man backa tillbaka och gömma sig igen.

Leken är slut när någon person lyckas ta sig in i boet utan att bli upptäckt av ficklampan.



Led ditt par

Bilda par. Den ena ser inte, den andra är stum. Den stumma får inte röra den blinda. Paret måste utveckla ett “språk” genom vilket det går att kommunicera. Byt roller.

Be en sak av ditt par (t.ex.. ett pennfodral eller en nyckelknippa). Paret sluter ögonen. Du kastar saken någonstans.

Din uppgift blir att tryggt utan hjälp av muntliga direktiv (du är ju stum) leda ditt par till hans eller hennes sak, så hon eller han kan plocka upp den igen.

Byt roller.

Lego Race

Material: Lego, Snöre, Pennor

Varje deltagare eller lag får bygga vars en bil av legoklossar. När bilen är klar fäster man ett långt snöre i fronten, i andra änden fäster man en penna eller pinne på vilken det går att snurra upp snöret.

När alla bilar är färdiga ställs de upp längs en startlinje, deltagarna ställer sig längs en mållinje en bit bort, snörena dras ut till sin fulla längd. När startskottet går gäller det att snabbast få bilen till sig genom att snurra upp snöret på pennan/pinnen. Det är förstås inte tillåtet att rycka bilen till sig utan den måste snurras fram hela vägen över målsnöret. Först bil över mållinjen vinner!

Går givetvis att utföras med vanliga leksaksbilar.



Leta potatis

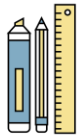
Tillbehör: Strut. Ca 10-15 potatisar.

Man delar in deltagarna i ett par lag med en domare.

Sedan lägger den som är domare ut potatisarna på spelplanen. Denna plan skall inte vara för stor, 5-10 X 5-10 meter är rätt lagom.

När domaren kör igång leken så skall en från varje lag börja leta potatis. Det är den deltagare som letar som skall ha struten på sig och med de andra deltagarnas hjälp skall denne finna så många potatisar som möjligt.

Det lag som plockar mest potatis vinner.



LETA MONSTER

Hitta era egna monster eller fantasidjur i skogen!

Rita ögon och tänder på papper och klipp ut. Om det är vått ute kan ni rita på lite hårdare plast, eller laminera.

Använd ett snöre eller rep för att göra konturerna av monstret eller djuret. Sen är det bara att gå runt och fånga dem!

Ni kan också sätta ögon och tänder eller öron på en trädstubbe, en mossig sten eller andra saker som liknar ett väsen.

Kanske blir det en hel sagostig tillslut!



Limbo

Placera en käpp tvärs över isen och åk under den.

Sänk den successivt.

Den som klarar att ta sig under den lägsta höjden har vunnit.



LUKTA PÅ NATUREN

Låt deltagarna hitta en lukt i naturen som de förknippar med ett minne. Berätta för varandra om ert minne!

Ett annat alternativ är att deltagarna får hitta en lukt som de tycker om och en som de tycker lukta illa eller konstigt och berätta om varför.

En lite knepigare variant är att i par hitta något som luktar och stoppa det i handen, eller i en påse eller burk. En luktburk!

Låt någon annan lukta i burken och sen försöka sniffa sig fram till vad det kan vara genom att lukta på saker där ni befinner er.



Längdjakten

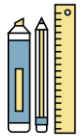
Material: Tygband eller annat man kan hämta

Deltagarna delas in i lika stora lag som ställer upp längs en startlinje vid ena kortsidan. Vid startlinjen har varje lag ett bo. Vid andra kortsidan läggs massor av lagband i tyg.

När starten går ska samtliga springa över och hämta ett lagband var. Lagbandet springer man tillbaka med och lägger i sitt lags bo. Sedan springer man direkt iväg för att hämta ett nytt.

Så fortsätter man tills alla lagband är slut, då samlas lagen vid sina bon.

Alla i laget hjälps sedan åt med att lägga ut band vid band så långt det går från startlinjen. Laget som når längst sträcka med sina band vinner!



MANDALA MED LÖV

Material: löv, pinnar, kottar och annat från naturen

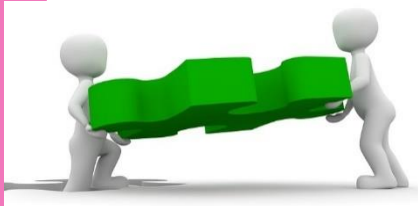
Gör vackra mönster eller en mandala med löv och andra material från naturen.

Gå ut och samla blad, blommor, pinnar och annat. Allt som fångar ögat. Ta bara saker ni kan hitta mycket av och ta bara lite.

Hitta en bra plats där ni vill göra er mandala.

Börja från mitten och placera sedan löven eller de andra sakerna i ett cirkulärt mönster. Lägg i större och större cirklar utifrån mitten tills ni har slutfört er mandala.

Eller göra mönster på ert eget sätt!



Masken

Man börjar två och två i jämna par.

Den bakre deltagaren håller sina händer på den främre deltagarens axlar. Den främre personen blundar medan den bakre har till uppgift att styra den som är framför genom att klappa den främre på axlarna.

En klapp på höger axel betyder sväng till höger, en klapp på vänster axel betyder sväng till vänster, och dubbelklapp på båda axlarna betyder omfamna personen framför dig.

Man går omkring så här och den bakre deltagaren försöker styra in den främre mot ett annat par för att göra masken längre. När paret är tillräckligt nära ett annat par griper den blundande deltagaren tag i den framförvarande på dubbelklappkommandot. Nu blir masken fyra personer lång.

Nu får endast den bakre deltagaren titta och styra de tre deltagarna framför. Leken går ut på att bilda en enda lång mask som slutligen ska bita sig själv i svansen.

Det är endast den bakersta personen som får titta och styra.



MASKEN VÄXER

Dela upp barnen två och två i jämna par.

Det bakre barnet håller sina händer på det främre barnets axlar.

Den främre personen blundar medan den bakre får styra den som är framför genom att klappa den på axlarna.

En klapp på höger axel betyder sväng till höger, en klapp på vänster axel betyder sväng till vänster.

Dubbelklapp på båda axlarna betyder att den ska ta tag i axlarna på ett annat par som hamnat framför er.

Ni går omkring så här och den bakre deltagaren försöker styra in den främre mot ett annat par för att göra masken längre.

När paret är tillräckligt nära ett annat par griper den blundande deltagaren tag i den fram-förvarande på dubbelklapp-kommandot. Nu blir masken fyra personer lång.

Nu får endast den bakre deltagaren titta och styra de tre deltagarna framför.

Leken går ut på att bilda en enda lång mask som slutligen ska bita sig själv i svansen.



Masknata

Ställ er i ring.

Uppgiften går ut på att titta varandra i ögonen.

Var och en börjar till vänster, d.v.s. ingen kan ju se ögonen då, men var och en fortsätter runt från person till person.

I något skede möts två ögonpar och då byter eleverna plats med varandra.

Övningen brukar generera många muntra skratt och det känns belönande att se "att någon ser". Efteråt kan man diskutera vikten av att vara sedd.



MEMORERA ORDNINGEN

Material: Många olika naturföremål, Eventuellt en handduk eller en bit vaxduk att lägga föremålen på, Ögonbindlar

Dela in deltagarna i grupper och låt alla sätta på sig ögonbindlar.

Lägg ut fem naturföremål (*färre om det är yngre barn*) på marken eller på en tygbit, för att de ska vara lättare att skilja från andra naturföremål på marken.

Dela in deltagarna i grupper och låt dem känna på föremålen och memorera i vilken ordning de ligger. De får inte titta på föremålen.

Byt ordning på föremålen och be sedan deltagarna att öppna ögonen. De ska nu lägga föremålen i samma ordning som de först låg.

Låt sedan grupperna göra egna rader av föremål och utmana varandra.



MER MÅNGFALD!

Med biologisk mångfald menas variationsrikedomen bland både levande organismer och bland de eko-system där dessa organismer lever.

Mer variation och många olika arter ger uthålligare ekosystem. Alla arter är sammankopplade. De är beroende av varandra och detta inkluderar också människan.

Ni kan hjälpa till och främja biologisk mångfald på många olika sätt:

- ✓ Bygga ett hem för fladdermöss, igelkottar eller fåglar.
 - ✓ Skapa ett hotell för insekter.
 - ✓ Göra ett vattenhål för bin och andra insekter.
- ✓ Plantera en insektsrestaurang med blommor som bin och andra insekter gillar.
 - ✓ Mata fåglarna på vintern.



Minfältet

En tom plats fylls med stolar eller andra föremål. Uppgiften utförs parvis.

Den ena i paret får en ögonbindel eller håller sina ögon slutna, den andra är ledare.

”De blinda” ställer sig vid startlinjen och de seende ger dem muntliga direktiv för att de på ett säkert sätt skall kunna korsa minfältet.

Efter att tre gånger ha rört vid en stol eller något annat föremål som använts måste den blinda återvända till början.

Den som ser kan också dirigera flera blinda.

Fundera efteråt: Var det lätt att lita på någon annan?

Fanns det något som gjorde förmågan att lyssna lättare eller svårare?

Hur var det att ge direktiv till en eller flera?

Hur lyssnar jag på andra i min vardag?

Har jag lätt för att lita på andra?

Minnespromenad

Ledaren förbereder en liten promenadslinga åt deltagarna.

Längs slingan placerar ledaren ut lite blandade saker.

Deltagarna ska sedan, under tiden de går slingan, försöka hitta och memorera så många saker som möjligt (ej skriva ner!).

När de kommit i mål får de berätta för ledaren så många saker de kan minnas.

En poäng för varje sak.



Minnesstafett

Material: Två lådor per lag

Saker av samma slag att lägga varje låda

Varje lag har vars två lådor som står med några meter mellan varandra. I den första finns ett urval av lite olika saker. Det måste vara exakt samma saker i alla lagens första låda. Ju äldre deltagare desto fler saker för att öka svårigheten.

Lagen ställer upp på led ytterligare några meter från den första lådan. Stafetten börjar med att ledaren säger en sak som finns i lådan. Då gäller det för första personen i båda lagen att springa fram till första lådan, hitta den sagda saken och flytta den till den andra lådan sen rusa tillbaka och ställa sig sist i ledet.

Så långt så väl, men det blir mycket svårare när sakerna blivit flyttade fram och tillbaka mellan lådorna!



Minutboll

Material: boll, gymnastikbänkar, ärtpåsar, tidtagarur

Gymnastiksalen delas i fyra lika stora rutor med hjälp av några bänkar (eller hopprep) ställda som ett kors.

Deltagarna delas in i fyra lag som ställer sig i varsin ruta. Varje lag får sedan en hög med lika många ärtpåsar.

Leken börjar genom att ledaren slänger in bollen i något lags ruta och startar tidtagningen.

Då gäller det för det laget att snabbt göra sig av med bollen genom att slänga in den i något annat lags ruta och så fram och tillbaka.

Det lag som har bollen i sin ruta när en minut har gått förlorar en ärtpåse. Så fortsätter man tills något lag är av med alla sina ärtpåsar eller tills det bara är ett lag med ärtpåsar kvar.



Monster och hoppetossor

Utse en som ska vara monster, resten blir hoppetossor.

Monstret ska gå med långa kliv med armarna utsträckta och försöka ta hoppetossorna.

Hoppetossorna ska hoppa jämfota och akta sig för att bli tagen av monstret.

Om man blir tagen blir man monster och får hjälpa till att försöka ta hoppetossorna.

Tips: Man kan välja att lägga till ljud, monstren morrar och hoppetossorna piper

Namnboll



Stå i ring med en armlängds avstånd mellan varandra och kastar en boll till varandra i ett bestämt mönster.

Samtidigt som vi kastar säger vi vårt namn och ”vad heter du”?

När alla haft bollen går den tillbaka till ledaren.

Vi försöker sedan kasta bollen i samma mönster om igen men istället för att säga ”vad heter du” säger vi den här gången namnet på den vi kastar bollen till.

Variant

På andra varvet kan man också säga ”Jag heter... och jag kastar till...” för att ytterligare memorera namnet.

För att utveckla leken, kan man använda ett garnnystan istället för en boll. Håll fast i änden när nystanet kastas så att ett spindel nät bildas. Försök nysta upp spindel nätet genom att kasta på andra hållet den andra rundan.



Namngnistan

Material: Tidtagarur

Deltagarna blundar och rör sig fritt men varsamt över ett avgränsat lekområde. Händerna kan hållas uppe som stötfångare. Ledaren säger stopp och då stannar alla precis där de står men blundar fortfarande.

Ledaren startar gnistan genom att klappa en valfri deltagare på axeln och säger dennes namn högt. Den som fått klappen (gnistan) öppnar ögonen och klappar i sin tur en deltagare i sin omedelbara närhet på axeln och säger personens namn.

Den som klappat (överlämnat gnistan) sätter sig sedan ned och är därmed färdig. Så fortsätter man tills alla sitter ner.

Alltså få en klapp och hör sitt namn, öppna ögonen, klappa någon annan på axeln, säg samtidigt personens namn och sitt ner.

Detta görs på tid om man vill, alltså finns det inte tid att leta runt efter någon särskild person utan det gäller att ta den person man ser först då man öppnar ögonen. Sedan ser man om det går att klara uppgiften snabbare!

Namnlek med ballong

Alla deltagarna står i en ring. En står mitt i ringen med en ballong.

Leken börjar med att personen i mitten säger någon av de övriga deltagarnas namn och samtidigt kastar upp ballongen i luften och stiger in i ringen.

Personen som blev uppropad rusar fram och slår upp ballongen i luften igen innan den landar på marken och säger någon annans namn.

Så fortsätter man tills man inte orkar längre!

Går givetvis även att utföras med en vanlig boll, då gäller det att vara snabb!



Nattvakten

Ur deltagarna väljs en eller två personer ut som vakter. Dessa får sedan lämna rummet, eller blunda.

För de övriga deltagarna är statyer och ställer sig i en statyliknande position. Kanske efter ett tema om man vill (t.ex. idrott).

Men ur statyerna väljs två statytjuvar ut. När dessa är bestämda får vakterna komma in och titta runt bland statyerna för att försöka komma ihåg hur de står. Sedan lämnar de rummet igen, eller blundar.

Då passar tjuvarna på att byta plats.

Sedan får vakterna titta igen och försöka komma på vilka det är som är tjuvar och inte står där det stod innan. Om vakterna inte kan gissa rätt fortsätter leken tills de har avslöjat tjuvarna.

Då väljs nya tjuvar och vakter.



Ormen

Lekdeltagarna bildar en kedja och håller varandra kring midjan.
Framdelen är ormens huvud och bakre delen ormens svans.

Sedan försöker ormens huvud fånga sin svans.

För de andra i kedjan gäller det att hänga med medan ormen
slingrar sig hit och dit.

När huvudet får fast svansen blir den som är sist i kedjan det nya
huvudet.

Leken fortsätter tills alla har varit huvud.

Om ormen går av under lekens gång måste den skarvas innan leken
fortsätter.



Ormen

Håll varandra i händerna och åk runt på isen som en lång orm. Ledaren bestämmer vart.

När han/ hon svänger åt först den ena och sedan den andra sidan får den yttersta leden på ormen uppleva ganska tvära kast på isen.

Kan bara göras när det är gott om plats.

Och inga nybörjare sist!



OSYNLIGA STIGEN

Material: Ett långt rep (cirka 60 meter), Ögonbindlar.

Lägg ut repet i skogen.

Repet kan dras mellan trädstammar och gärna lite upp och ner.

Låt alla deltagare följa repet med förbundna ögon i sin egen takt.

Det är bra att ha någon som tar emot eleverna där repet tar slut.

Fortsätt sedan genom att dela in eleverna i par. Låt dem leda varandra i skogen.

Den ena i paret har förbundna ögon och den andra leder. Be den som leder att stå tätt bredvid personen den leder och lägga sin högra hand på höger axel och ta personens vänstra hand i sin vänstra. Den som leder berättar sedan hur marken ser ut och hur den som inte ser ska gå.



Pepparkakskull

Dela in eleverna i par som ställer sig armkrok i en cirkel.

Ett par tas ut och delas.

Den ene utses till jagare och jagar den andra som skall springa ifrån jagaren och ställa sig bredvid någon i ringen.

Den andra scouten i paret som scouten ställde sig bredvid släpper då och blir den som är jagad.

Om jagaren fångar den andra så byter de roller.



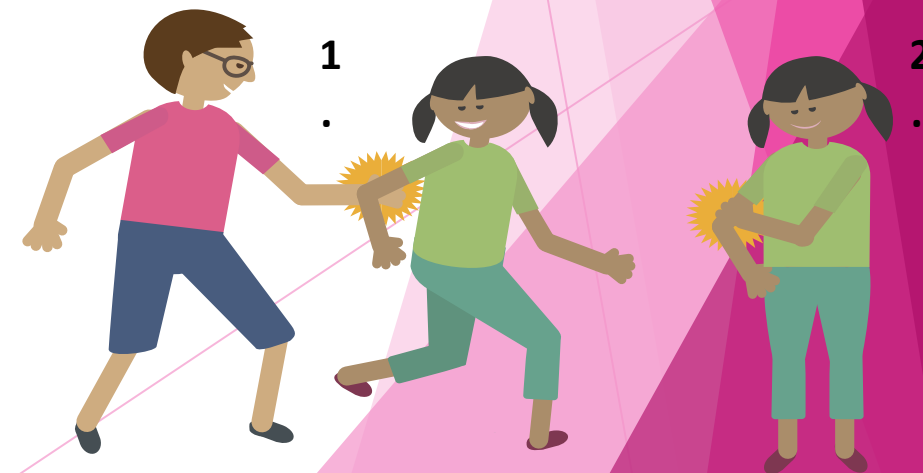
Plåsterkull

En är jagare/tagare och ska försöka ta de andra.

När man blir tagen måste man hålla en hand på kroppen på det stället man blev tagen.

Andra gången får man använda andra handen och den tredje gången man blir tagen åker man ut/ eller byter jagare.

Leken kan försvåras genom att ha flera jagare/tagare.





Prickboll

Material: en liten boll per deltagare, en stor boll att pricka

Barnen delas upp i två lag som sitter mitt emot varandra, på var sin sida av spelplanen.

Alla har var sin liten boll och ska på given signal kasta den på en stor boll som placeras i mitten.

Leken går ut på att försöka kasta så att den stora bollen rullar över till motståndarnas linje.

När laget lyckas gör de mål och får ett poäng.



Rulla stock

Fem till sex elever lägger sig tätt intill varandra på magen och en elev lägger sig som en stock på rygg tvärs över alla.

De som ligger bredvid varandra rullar samtidigt åt det tänkta hållet (jmf med att flytta vikingabåt).

När stocken rullat av de andra lägger han sig längst fram bredvid de andra och rullar även han, den som ligger sist lägger sig ovanpå som stock.

Det lag som först hinner en viss sträcka eller när alla i laget har gjort en/två gånger vinner.



Rygg mot rygg

Eleverna står rygg mot rygg med en annan och hakar armarna ihop.

En av dem säger en rörelse (spring framåt, sparka med benen, hoppa åt sidan...) och de gör fem sådana.

Sen ropar den andra ut en annan rörelse.



Rörelse-cirkel

Lägg ut ett antal hula-ringar i en cirkel. Lägg en siffra i varje ring.

Ledaren beskriver först en rörelse (ex. x-hopp) sedan får barnen börja springa runt cirkeln, utanför hula-ringarna.

Barnen springer runt cirkeln till ledaren säger ”stopp”.

De får sedan göra den beskrivna rörelsen lika gånger som siffran i ringen framför dem. Står det ”0” får de vila.

Byt rörelse efter några gånger.

Rörelsekull



Utse någon/några som tagare.

Tagarna har till uppgift att försöka ta de andra.

Om man blir tagen ska man ställa sig på stället och göra en rörelse, t.ex..
hoppa jämfota, hoppa på ett ben eller annan rörelse.

För att bli befriad ska en kompis komma och göra samma rörelse som den
som blivit tagen.

Tagaren kan inte ta någon när den håller på att befria en kompis.

Tips: Innan leken kan pedagogen visa olika rörelser som man kan göra eller
välja ut några olika rörelser som deltagarna kan välja mellan när man blir
tagen

Rörelselek

Material: två tärningar och en uppsättning kort 1-12 med olika rörelseaktiviteter på baksidan.

Barnen står i ring, lägg ut siffrorna i ringen med siffrorna upp.
Barnen kastar tärningarna i tur och ordning, tar kortet med rätt siffra och man gör aktiviteten på som står på baksidan av kortet.

Panelen

Material: Frågor, sex stolar, tärning

Lekledaren gör i ordning en uppsättning med frågor.

Sex stycken stolar ställs i linje och numreras från ett till sex.

Deltagarna samlas framför stolarna och inleder leken med 30 startpoäng.

Ledaren börjar läsa en fråga, de som tror sig kunna svaret försöker sätta sig snabbt på en ledig stol.

När alla sex stolar är upptagna slår ledaren en tärning, den deltagare som sitter på stolen med det nummer tärningen visar får chans att svara.

Är svaret rätt lägger deltagaren tio nya poäng till sin poängsumma, är svaret fel dras tio poäng av.

Den med flest poäng när frågorna är slut vinner!



Pepparkakskull

Dela in eleverna i par som ställer sig armkrok i en cirkel.

Ett par tas ut och delas.

Den ene utses till jagare och jagar den andra som skall springa ifrån jagaren och ställa sig bredvid någon i ringen.

Den andra scouten i paret som scouten ställde sig bredvid släpper då och blir den som är jagad.

Om jagaren fångar den andra så byter de roller.

Plocka ärtor

Material: Ärtor, Klädnypor, Muggar eller tallrikar

Alla deltagare får ett sugrör eller en klädnyppa. Framför deltagarna ställer man tallrikar med ärtor.

När starten går ska man suga upp en ärta i taget med sugröret eller plocka med klädnypan och släppa ner den på antingen en tom tallrik eller i en mugg.

När alla ärtor är flyttade räknar man vem som fått flest. Denna lek kan förstås även göras på tid eller som stafett.



Plåsterkull

En är jagare/tagare och ska försöka ta de andra.

När man blir tagen måste man hålla en hand på kroppen på det stället man blev tagen.

Andra gången får man använda andra handen och den tredje gången man blir tagen åker man ut/ eller byter jagare.

Leken kan försvåras genom att ha flera jagare/tagare.



Radiobil

Få upp farten på skridskorna och sätt er samtidigt på huk.

Åk in i och puffa till varandra.
Den som kan sitta kvar längst vinner.

Rita skvaller

Lekdeltagarna sätter sig i en eller flera rader.

Den som sitter längst bak ritar en figur på ryggen på den som sitter framför, t.ex.. ett hjärta, en triangel eller en stjärna.

Denna person ritar i sin tur samma figur på ryggen framför osv.

Slutligen ritas figurerna på en tavla av den som sände iväg figuren och den som satt längst fram i raden.

Kom budskapet fram på rätt sätt?



Robot & Slem

Låt en eller två av barnen bli slem, resten är robotar.
Robotarna rör sig stelt och robotlikt, slemmet långsamt och glidande.

När musiken spelar får robotarna röra sig, när det är tyst får slemmet.

När ett slem får fast en robot förvandlas den till slem.
Leken är över när alla har blivit slem, eller när det bara finns en kvar som då kan börja som slem i nästa omgång



Rulla stock

Fem till sex elever lägger sig tätt intill varandra på magen och en elev lägger sig som en stock på rygg tvärs över alla.

De som ligger bredvid varandra rullar samtidigt åt det tänkta hållet (jmf med att flytta vikingabåt).

När stocken rullat av de andra lägger han sig längst fram bredvid de andra och rullar även han, den som ligger sist lägger sig ovanpå som stock.

Det lag som först hinner en viss sträcka eller när alla i laget har gjort en/två gånger vinner.



Rullstafett

Material: Två bollar, två koner

Barnen delas in i två lag. Varje lag bildar ett led.

På startsignalen ska förste man rulla som en stock och hålla i en boll samtidigt.

När denne har kommit över till konen som är målet på andra sidan rullas bollen över till kamraten som står på tur.

När alla är över på andra sidan är stafetten slut.



Rygg mot rygg

Eleverna står rygg mot rygg med en annan och hakar armarna ihop.

En av dem säger en rörelse (spring framåt, sparka med benen, hoppa åt sidan...) och de gör fem sådana.

Sen ropar den andra ut en annan rörelse.



Räkneboll

Ett lag börjar med bollen. Läraren säger en siffra, t ex 7.

Bollen ska nu passas (utan studs) inom laget **sju** gånger.

Man får **inte** springa med boll.

Lyckas man att passa sju gånger får man 1 poäng.

Viktigt att så många som möjligt inom laget får känna på bollen, undvik därför att t ex 2 och 2 passar varandra.

Laget som fått poäng lägger ner bollen på golvet och går därifrån, motståndarna får nu ta den.

Motståndarna försöker ta bollen, dock får man bara ta bollen då den är i rörelse...man får alltså **inte** slå/dra bort bollen från den/de som har den.

Tappar ett lag bollen så att den studsar i golvet, är man tvungna att börja räkna från början.

Byt siffra då du tycker det är dags!

Räknaleken

Antalet deltagare i leken som bestämmer till hur högt. Om det är 12 deltagare i leken är det talet 12 som ska nås.

Varje deltagare ska ha sagt ett av talen under räkningens gång, men får bara säga ett av dem och inget ska ha bestämts i förväg om vem som ska säga vad.

Därför ska deltagarna röra sig fritt under lekens gång för att försvåra signaler.

Leken börjar med att vem som helst får börja med att säga "ett", någon annan säger "två", nästa "tre" och så vidare ända upp till det tal som gäller. Det vill säga antalet deltagare i leken.

Den som sagt ett tal får inte säga fler sedan.

Men, om några säger samma siffra samtidigt, måste leken börja om från "ett" igen. Det är alltså bara en person som får säga den siffran.



Rätt ordningsföljd

Skriv ned tal på små lappar. Du skall ha lika många lappar som det finns deltagare.

Berätta för deltagarna att du kommer att dela ut lapparna med talen på och att deltagarna inte får kommunicera med ord när de fått sina lappar.

Uppgiften går ut på att deltagarna skall ställa sig på rad i ordningsföljd.

För att göra det ännu lite svårare skall deltagarna blunda efter att de fått sina lappar.

Efteråt kan ni diskutera vad som hände.

Antog någon ledarrollen?

Hur lyckades gruppen lösa problem?

Varför lyckades det inte?

Vad kunde man göra annorlunda nästa gång i en liknande situation?



RÄVEN KOMMER!

Med äldre deltagare kan ni göra leken när ni ska förflytta er någonstans i skogen. Alla går på ett led och den som går först ropar plötsligt "Göm er!" blundar och räknar högt till 15. Alla gömmer sig.

Den som räknat får inte gå iväg från sin plats utan bara spana från samma plats. När sen någons namn ropas måste den visa sig och komma fram.

När letaren inte kan se någon mer ropar hen "kom fram!". Alla som är kvar kommer fram från sina gömställen. Den som gömt sig närmast utan att bli upptäckt vinner och får gå först nästa gång.

Det är viktigt att poängtera regeln att det gäller att gömma sig så nära som möjligt.

Om leken görs med mindre barn kan övningen presenteras genom att berätta lite om rävar och harar och hur de förhåller sig till varandra. Harmamman är ute i skogen med sina ungar (alla deltagarna är ungar) och när hon ropar "räven kommer!" gäller det att så snabbt som möjligt gömma sig, men inte för långt bort.



Rörelsekull

Utse någon/några som tagare.

Tagarna har till uppgift att försöka ta de andra.

Om man blir tagen ska man ställa sig på stället och göra en rörelse, t.ex..
hoppa jämfota, hoppa på ett ben eller annan rörelse.

För att bli befriad ska en kompis komma och göra samma rörelse som den
som blivit tagen.

Tagaren kan inte ta någon när den håller på att befria en kompis.

Tips: Innan leken kan pedagogen visa olika rörelser som man kan göra eller
välja ut några olika rörelser som deltagarna kan välja mellan när man blir
tagen



Rörelsetagen

En variant på vanlig tafatt.

En deltagare utses till tagare. Övriga sprider ut sig över planen.

När någon blivit kullad visar tagaren en rörelse som den tagne ska fortsätta med tills dess att en kamrat befriar honom genom att komma fram och upprepa samma rörelse.



Rött ljus - stopp!

Personen som agerar stoppljus står med ryggen mot övriga.

För dem gäller det att ta sig över isen och fram till stoppljuset så fort som möjligt.

Stoppljuset räknar till tre och ropar stopp.

De som inte hinner stanna helt får åka tillbaka och börja om från början.

Den som först når över till stoppljuset vinner.



Röva flagg

Material: 2 flaggor

Dela upp barnen i två lag. Dela upp området i 2 delar med en form av "linje" i mitten. Lite in i den återstående planhalvan gör ett fängelse. Det är ok med några pinnar eller liknande, där fångarna ska stanna.

Stick flaggan i marken, ett gott avstånd inuti den återstående halvan av banan.

Regler:

Det handlar om att stjäla motståndarnas flagga. Laget som först viftar med motståndarnas flagga har vunnit.

När motståndarna kommer till din planhalva kan du fånga dem genom att röra vid dem och sätta dem i fängelse (fängelset som finns i ditt område). De som sitter i fängelse bli fria om en medspelare lyckas komma i fängelse. När du är rörd är du fri och måste skynda dig "hem".



Sardinburken

(omvänd kurragömma)

En person gömmer sig medan de andra räknar till ett förbestämt tal exempelvis 100.

Sedan går alla spejare ut och söker efter den försvunne personen.

När spejarna hittar den som gömt sig sätter eller lägger sig spejaren bredvid och till slut finns alla på samma plats, precis som sardiner i en sardinburk.

Leken börjar om då den sista spejaren hittat sardinerna.



Sitthandboll

Material: En mjuk boll, två mål, planen kan vara cirka 5 x 10 meter.

Alla sitter ner på stjärten, även målvakterna, om ni bestämmer er för att ha sådana.

För att ta sig fram på planen måste barnen hasa sig framåt eller gå krabb-gång.

Spelet går ut på passningar, ej dribblingar. Så fort någon får bollen måste denne passa bollen vidare eller skjuta mot mål.

Man får inte förflytta sig med bollen så därför är det bra att ha koll på lagkamraterna för att passa bollen till dem.

Motståndarna kan när som helst blockera passningarna och därmed överta bollen.

När bollen passas bollen ska stjärten vara i golvet. Om inte, bollen går över till motståndarna.



Sista paret ut

En utav deltagarna skall vara utropare. De andra ställer sig parvis i led bakom utroparen.

När utropare ropar "sista paret ut" skall det paret som står sist springa på varsin sida om ledet för att försöka mötas med en handklapp framför ledet.

Utroparen skall försöka förhindra detta genom att ta någon utav deltagarna i paret som springer. Lyckas utroparen så bildar denne par med den som blev tagen och ställer sig främst i ledet.

Den som blev udda får bli utropare. Så går leken vidare.



Skata & Flugor

Om i en gymnastiksal, utnyttja gärna en avdelad del av den.
Välj ut två stycken som skator, resten ärflugor. Vardera skatan har
ett eget bo.

Skatorna jagarflugorna. När är skata rör en fluga följer den med
till boet.

När allaflugor är infångade kan man räkna och se vilken skata som
fångade flestflugor.



Sko din häst

*Material: Två stolar med fyra ben, åtta plastmuggar,
två ögonbindlar*

Leken utförs krypande på golvet.

Stolarna som föreställer hästar ställs mitt emot varandra.

Muggarna föreställer hästskor som ska sättas på benen.

Två barn får ögonbindlar och muggarna ställs ut på golvet bland stolsbenen.

Den som först lyckas med att få fatt på fyra ”skor” och satt dem på sin egen ”häst” har vunnit.



SNABBA FÖTTER

Ställ er två och två med ansiktena mot varandra.
Det gäller att röra vid den andra utan att själv bli nuddad.
Alla ronder startar och slutar när ledaren ger en signal.
Matchen har tre ronder.

- **Rond 1:** Försök trampa på motståndarens fötter.
(Obs försiktigt!)
- **Rond 2:** Försök slå med handen på motståndarens knän.
- **Rond 3:** Försök lägga handen på motståndarens rygg



Skridskoövningar Bandykul

- Stå i åkställning, lätt böjda ben, rak i överkropp, upp med blicken. Avslappnad i axlar.
- Hitta balansen ståendes flytta vikten från höger till vänster
 - samma som ovan fast med fart.
 - Start(springa igång)
- Stopp(luta kroppen åt motsatt håll, böj och tryck benen ner i isen.
 - Köttbulle
 - Knä-upp
 - Vända-Vända tillbaks
- Haren(Köttbulle med ett ben framåt)
 - Start baklänges
 - Vända få med farten.



Skridskoövningar Skridskokul

- Stå i åkställning, lätt böjda ben, rak i överkropp, upp med blicken.
 - Flytta vikten från en sida till den andra.
 - Gå framåt
- Gå som en pingvin (låt gärna som en pingvin också!)
 - Ta lite fart och glid på båda skridskorna.
 - Ta lite fart och glid som en Köttbulle
- Ta lite fart och glid som en Köttbulle-Pannkaka-Vändstekt ägg.
 - Stopp(luta kroppen tillbaka, böj och tryck benen ner i isen).
 - Glida på ett ben(Flygplan)
 - Storlalom och minislalom
 - Skridskobana.



Slalom

Ställ upp hinder på isen. "Portarna" kan eventuellt ristas i isen med en lång rak linje och korta tvärstreck.

Man turas om att åka slalombanan.

Dela eventuellt upp er i två stafettlag som tävlar mot varandra.



SNOKSTAFETT

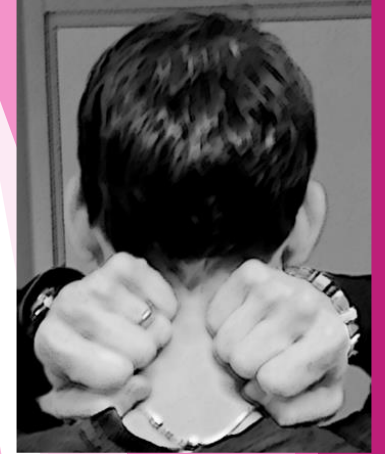
Fråga eleverna hur man känner igen en vanlig snok. De flesta snokar har två ljusa fläckar i nacken. Därför springer man snokstafetten med sina knutna händer i nacken förbi ledet (ej zick-zack). :

Ha ett mellanrum mellan personerna i ledet på ca 1 meter.

Den som står längst bak i ledet (person A) börjar springa med händerna i nacken framåt i ledet ända tills hen står längst fram.

Så fort person A sprungit färdigt och står längst fram i ledet räcker hen upp händerna, som en signal för den som nu står längst bak att börja springa (person B).

Fortsätt så tills alla har sprungit två gånger. Det lag som är först vinner.





Sol och is

En elev utses till "is" och ska "ta" de andra.

När någon blir tagen fryser denne till is och står med armarna rakt ut.

Klasskamraterna kan smälta isen genom att vara en "sol" som kryper under armen eller båda armarna och den frusna blir då fri igen.



Spa-nästan-gat

Lägg två stenar på isen med knappt 1/2 meters mellanrum.

Åk med ett ben utanför varje sten medan de efter hand placeras allt längre från varandra.

Den siste deltagaren som klarar det utan att falla har vunnit.

Långbenta har onekligen ett visst försprång!



SPEGELN

Samla alla i en ring.

En person i taget gör en rörelse som all andra direkt svarar med att härma.

Gå varvet runt så alla får hitta på en egen rörelse.

Kan också göras som en **namnlek**.

Varje person säger då sitt namn samtidigt som de gör en rörelse. Alla andra upprepar både namnet och rörelsen.

Stampa orm

Material: Hopprep

I denna lek kan man arbeta två och två. En person håller ett hopprep i ena änden och skakar det så att repet ringlar sig som en orm på marken. Den andre ska då försöka att sätta en fot på hopprepet och hålla det still. När det lyckas byter man uppgift.

En variant är att några deltagare, t.ex. hälften, har ett hopprep och de andra jagar valfri "orm". Lyckas man fånga en orm tar man över som skötare.

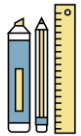


Stjåla ägg

Placera ut två hularingar på planen med ett långt avstånd emellan. Sätt kring 10 ärtpåsar i varje ring.

Dela in barnen i två grupper. var grupp skall stå vid de båda rockringarna.

På en given signal skall barnen försöka stjåla ärtpåsar från den andra ringen till sin egen ring.



STOP-MOTION I SKOGEN

Material: En iPad eller telefon med en stop motion-app, gärna ett stativ, naturmaterial till filmen

Med stop motion-animering kan ni göra egna filmer med bara små scener, hela sagor eller uttrycka något ni vill berätta.

Stop motion-animering går ut på att ni skapar en illusion av rörelse genom att spela upp en mängd stillbilder i snabb följd. Tekniken bygger på att ni fotograferar, flyttar lite grann på figurerna eller vad det nu är ni filmar och tar ett nytt kort. Ju mindre figurerna eller sakerna flyttas, desto finare och mjukare blir rörelserna.

Räkna med att det krävs ungefär 12 stillbilder per sekund inspelad film för att resultatet ska bli bra.

Streck ruschen

Dra tre streck på en grusplan eller med krita på asfalten.
(Ungefär så här | | |). Strecken ska ha några meters mellanrum. Varje streck har ett namn.

Första strecket kan vara "Djur" andra "Platser" tredje "Kändisar".

Alla deltagare ställer sig längs samma streck när leken ska börja. Lekledaren säger sedan t.ex. "Tiger!" då gäller det för alla att springa och ställa sig på "Djur-strecket".

Den som är sist blir utslagen. Så fortsätter man tills det bara är en kvar och denna får vara ledare nästa runda.

Det är förstås OK att göra fler streck men det kan vara svårt att hålla reda på alla om man har många.



Svanskull

Alla deltagare får en "svans" (band som hänger bak i byxlinningen) som är synlig och möjlig att rycka loss.

En eller flera har ingen svans och de ska försöka jaga ifatt de med svans, rycka loss en svans som de då får sätta fast som sin egen svans.

Ett alternativ är att alla har svans, alla försöker samla på sig så många svansar som möjligt av sina motståndare.

Då man förlorar sin svans hämtar ny svans från läraren.

Den som har flest svansar då idrottsläraren bryter har vunnit.



Tafatt

Det gäller att en deltagare fångar och rör vid så många som möjligt.

När man blir vidrörd ska man stå still och ropa på hjälp.

De andra deltagarna ska befria den stackare som fångats genom att krypa/glida genom dennes särade ben.

För att inte barn eller osäkra åkare ska knuffas omkull kan man också välja att befria genom att två eller fler hand i hand cirklar två gånger runt den fångade.



TA HAND OM ER NÄRNATUR

Material: Plastpåsar och säckar, handskar

Skräp i naturen är ett stort problem. Det förstör inte bara naturupplevelsen för människor utan är också en fara för djuren som lever där. Det tar lång tid för skräpet att brytas ner och skräpet kan bli kvar under lång tid. Vi behöver alla ta ansvar när vi är i naturen, och allt som ni tar med ut behöver ni också ta med er hem.

Att engagera barn och ungdomar i en städ-aktivitet är ett sätt att göra skillnad i ert närsamhälle och ta hand om miljön.

Bestäm en dag som passar och välj en plats som ni bryr er om.

Förutom en påse eller säck att plocka i är det också bra att ta med handskar eller vantar att ha på under skräpplockningen.



Toakull

Blir man kullad ska man sätta sig som en toalettstol.
För att bli fri måste en kompis komma och spola i toaletten.





Toarulle-fotboll

Du behöver två toa- eller hushållspappersrullar (tomma).

Fäst ett snöre eller gummisnoddar i dem så de bildar ett par "glasögon".

Placera en person med dessa glasögon vid en fotboll.

Nu skall denne dribbla förbi ett X-antal pinnar eller liknande.

Du får ett tunnelseende så det är roligt att titta på.

Teaterlek

Material: Uppdragslappar

Förbered övningen genom att skriva lappar med olika yrken eller liknande på, t.ex.. fröken, bagare, soldat och lägg dessa i en burk (eller använd denna lista som jag gjort). Låt sedan en deltagare dra en lapp och ställa sig på "scenen".

Det som står på lappen ska personen på scenen agera. Övriga får försöka gissa vad personen ska föreställa.

Den som gissar rätt får dra ny lapp.

Tio pinnar på brädet

Placera ut 10 pinnar på ett bräde som lagts över ett vedträ.

En av lekdeltagarna utses till sökare.

Någon trampar på brädet så att pinnarna sprids ut så långt som möjligt. Sökaren börjar samla ihop pinnarna medan de andra gömmer sig. När sökaren har samlat ihop alla pinnar och lagt dem på brädet ropar han eller hon "10 pinnar på brädet" och börjar söka de andra deltagarna.

De deltagare som hittas ropas ut från sina gömställen och ställer sig i "boet" vid brädet. Någon annan av lekdeltagarna kan försöka rädda dem som står i boet. Det går till så att deltagaren utan att sökaren märker det smyger fram från sitt gömställe, stampar på brädet så att pinnarna flyger upp i luften och ropar "Tio pinnar från brädet!".

Om deltagaren lyckas med detta får alla gömma sig på nytt och sökaren måste samla upp pinnarna och leken fortsätter från början.

När alla lekdeltagare har hittats och står i boet blir den som hittats först ny sökare.

Tjärbyttan

Rita en stor cirkel på lekområdet och en mindre halvcirkel (ett "bo") för varje deltagare på yttre sidan av cirkeln. I mitten av cirkeln ritas en liten ring, tjärbyttan.

Deltagarna ställer sig i sina egna bon, förutom en som börjar gå runt ringen. Den som går runt ringen har en pinne i handen som han eller hon släpper ner på marken bakom en av deltagarna.

Den som får pinnen bakom sin rygg plockar upp den från marken och börjar springa i motsatt riktning runt ringen. Deltagarna tävlar om vem som hinner först till den tomma platsen.

Den som blir utan plats fortsätter att gå runt ringen med pinnen i handen.

I tjärbyttan i mitten hamnar man om man inte märker att pinnen ligger bakom en innan den som springer runt ringen hunnit tillbaka till ens plats.

Man får lämna tjärbyttan när följande deltagare hamnar dit eller efter en på förhand överenskommen tid.



Toakull

Blir man kullad ska man sätta sig som en toalettstol.
För att bli fri måste en kompis komma och spola i toaletten.

Trasiga telefonen

Lekdeltagarna sitter i ring.

Lekledaren viskar ett meddelande till en av de andra deltagarna.

Meddelandet viskas från öra till öra tills det nått även den sista deltagaren.

Den sista deltagaren säger meddelandet högt.

Lekledaren berättar därefter vad det ursprungliga meddelandet var.

Ändrades meddelandet på vägen?



Trädkramarna

Material: Träd

Alla deltagare utom två ställer sig vid vars ett träd och håller om detta. Av de två som är utan träd blir den ena jägare och den andra den jagade.

Det gäller för jägaren att kulla den som blir jagad och om det händer byter dessa två roller så att den jagade istället blir jägare.

När helst den som blir jagad vill kan denne ställa sig vid någons träd. Den som stod vid det trädet måste då ge sig av och akta sig för att bli tagen av jägaren.

Om jägaren inte orkar jaga längre går det givetvis att ställa sig vid någons träd, då blir den personen ny jägare.



TRÄDLEKEN

Material: Ögonbindlar eller mössor

Övningen kan inledas med att prata om våra sinnen. Vilka sinnen har vi? Vilket sinne skulle vara svårast att leva utan? Genom att ta bort ett sinne förstärker vi de andra. I den här leken tar vi bort synen som är det sinne vi använder mest.

Dela in er i par.

En blundar och den andra snurrar den som blundar några varv, så denne tappar orienteringen.

Sedan leds den som blundar försiktigt fram till ett träd och får därefter känna på trädet ordentligt. Hur känns trädet (tjocklek, barkens struktur, lavar som växer på barken, grenar som sticker ut och så vidare). Deltagarna känner på sina träd tills de tror att de kommer känna igen dem igen.

Led den blinda kompiserna tillbaka. Snurra ett par varv.

Titta och hitta tillbaka till trädet! Gå fram och känn på träden om ni vill.

Byt sedan roller!



Tunnelkull

1-2 kullare (beroende på hur många barn som är med).

Blir jag kullad står man stilla med benen brett isär. Väntar på att någon av de andra (inte kullare) kommer fram och kryper mellan bena.

Nu är jag fri och kan springa iväg/ bli kullad igen.

Kullaren får inte kulla någon som håller på att krypa mellan benen.



Tunnelboll

Deltagarna dela upp sig i två lag och ställer sig bredbent på ett led med lite lagom avstånd så att man kan luta sig framåt.

Siste man börja rulla bollen framåt, alla hjälper till för att den skall komma framåt. Den som rullade iväg bollen skall snabbt springa fram och ställa sig först i kön mot ledet och ta emot bollen.

Den skall sedan slängas tillbaks över ledet till den som står sist. När den som stod först när leken startade är först igen är leken klar.

Passa bra som stafetlek eller annan tävling mellan lag.

I en variant på tunnelboll är det den som står först i ledet som börja rulla bollen bakåt. Siste man skall fånga bollen och springa fram och ställa sig först och åter rulla bollen bakåt osv. Leken är klar när den som startade står först igen.



Tunnelbollstafett

Material: Boll

Deltagarna bildar en tunnel genom att stå med benen isär, på led, tätt efter varandra. Förste man i ledet har en boll.

När leken startar rullas bollen bakåt genom bentunneln. Siste man i ledet tar bollen springer fram och ställer sig främst i ledet och upprepar proceduren.

När alla rullat bollen sätter sig laget ner.

En variant är att skicka bollen till varje deltagare över huvudet istället för att rulla den längs golvet mellan benen.



Tåget

En person är lok, resten är vagnar.

Vagnarna är hela tiden i rörelse och loket ska köra runt och samla upp dem tills alla har kopplats på, dvs fattat tag i den framföråkande "vagnens" hand eller axel.

Beroende på nivå kan det göras mer eller mindre svårt att kopplas på tåget.

Är många med i leken kan flera fungera som lok så att tåget inte blir så långt - och farten i svängarna inte så hög.

Två lok kan också tävla om vem som får flest vagnar påkopplade.



Tågstaffett

Deltagarna ställer upp på ett led.

Förste man springer en i förväg utstakad bana.

När han kommer tillbaka hakar nummer två på och båda springer banan, när de kommer tillbaka hakar nummer tre på och alla tre gör banan etc.

Vinnare är det lag där alla sprungit sträckan.

Men det behöver inte vara slut förrän alla sprungit lika många sträckor, alltså när siste man har hakat på och sprungit sin första runda släpper man av första man medan resten fortsätter.



Tärningsstafett

Material: Tärningar

Dela upp deltagarna i två lag. Placera lagen bakom en startlinje, kon eller dylikt vid ena kortsidan. Vid andra kortsidan placeras en sexsidig tärning till varje lag.

På startsignalen löper första deltagaren i varje lag till andra sidan och slår tärningen. Slås 4,5 eller 6 så stannar man kvar på tärningssidan och nästa deltagare från ledet får springa fram och slå tärningen. Men får man 1,2 eller 3 springer man tillbaka och ställer sig sist i ledet och så får nästa deltagare i tur springa till tärningen.

Det lag som först får över alla i laget till tärningssidan vinner!

Man kan naturligtvis variera vilka slag på tärningen som avgör om man får stanna, beroende på hur många barn som deltar eller hur mycket tid man har till förfogande!

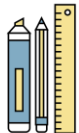
Ut och handla

Gymnastiksalens hörn är nu affärer.

I ett hörn finns blomsteraffären, i ett annat en fiskaffär, järnaffär och kanske en mataffär i det sista.

Deltagarna börjar från mitten av salen.

Lekledaren säger en sak som man kan handla i någon av affärerna och det gäller för deltagarna att snabbast möjligt ta sig till rätt butik.



UTOMHUSPOESI

Material: Penna och papper, eventuellt skrivunderlag, alternativt telefon/iPad för att spela in.

Ge deltagarna början till strofer i dikten som de får fylla i. Till exempel:

- ✓ Jag ser att...
- ✓ Jag undrar om...
- ✓ Jag känner mig så glad när...

Låt sista ordet i varje mening bli det första i nästa. Till exempel:
trädet sträcker sina grenar mot himlen
himlen är så väldigt blå
blå som mina jeans

Om barnen inte skriver själva - spela in ljudet när de berättar och lägg det till ett foto som kan illustrera dikten.

Hjälp varandra med ord

Samla ord eller bilder på ord i en hög. Lägg dem i en hög i mitten. Alla drar en lapp var. Vilka rim kan ni hitta på? -både nonsensord och faktiska ord.



VAD VI BEHÖVER OCH VAD VI VILL HA

Material: Utrustning för att campa, eller bilder på
Det kan ge många tankar och vara intressant att belysa skillnader
i vad vi verkligen behöver för att överleva och vad vi vill av andra
skäl.

Låtas att ni ska ut och campa eller stanna i en stuga utan el,
värme eller vatten. I dessa situationer blir det tydligt vilka
grundläggande behov vi har.

Vad behöver vi (och vad kan vi faktiskt leva utan) och hur kan vi
lösa det? Saker vi tar för givet hemma som rinnande vatten, el
och livsmedelsbutiker.

Detta kan ge bra perspektiv och också skapa känslor av
tacksamhet för saker vi normalt inte ens tänker på.



Vatten i skon

Deltagarna delas upp i två lag. Det ena laget lämnar rummet (utelaget) medan varje deltagare i det andra laget (innelaget) väljer en unik kompis från det andra laget.

När innelaget har sett till att alla deltagarna i leken är i par släpps en person från utelaget in i rummet. Personen från utelaget går fram till en valfri deltagare i innelaget, bugar sig och frågar "Är du min kompis?".

Om det blir fel ropar alla "VATTEN I SKON!", då får utelagsdeltagaren hoppa ut ur rummet på ett ben och så får en ny utelagsdeltagare prova sin lycka på samma sätt.

Men om det blir rätt blir det såklart jubel och utelagsdeltagaren får stanna kvar i rummet och sätta sig vid sin kompis lite vid sidan av så att det går att se vilka som återstår i leken.

Alternativt sitter innelaget på stolar eller pallar i en rad och de som gissat rätt kompis sätter sig på golvet framför.



Vargen och fåren

Låt en elev vara varg. Vargen har något i handen, t.ex.. en sjal eller en mössa så att man tydligt ser vem som är varg.

Resten av gruppen är får.

Vargen jagar sedan fåren och när ett får blir taget tar den eleven över sjalen och blir i sin tur varg.

Fåren kan freda sig mot vargattacker genom att ställa sig två och två och kramas, men för att få fart i leken får de bara stå så i fem sekunder i taget. De får räkna högt till fem och sedan måste de släppa varandra och springa vidare.

Efter ett tag kan man utse flera vargar som kan jaga tillsammans.

Vattenkedja

Material: Vatten, Spannar, Muggar

Deltagarna ställer sig på ett led. Alla har vars en mugg. Försteman i ledet står vid en vattenkälla av något slag, t.ex. en spann full med vatten. Siste man står vid en tom spann.

När startsignalen går fyller försteman sin mugg med vatten ur spannen och håller sedan över vattnet från sin mugg till nästa persons mugg osv. När siste man får vattnet i sin mugg håller han det raskt ner i sin spann.

Så fortsätter leken, antingen under en förutbestämd tid eller tills vattnet i första spannen är slut. Då mäter man hur mycket vatten laget lyckats transportera.



Vem är hövding?

Alla deltagarna står i en ring utom en person som går ut ur rummet och blir automatiskt detektiv.

Ledaren pekar på en person i ringen som blir hövding. Hövdingen bestämmer sedan en rörelse som alla de andra ska följa t.ex.. sträcka upp händerna i luften.

Detektiven kommer in och ställer sig mitt i ringen. Nu gäller det för honom/henne att avslöja vem som är hövding. Hövdingen byter rörelse och alla andra följer efter, utan att avslöja med t ex blickar vem det är som är hövding.

Fortsätt byt rörelse tills detektiven gissat rätt.



Vem är rädd för?

Låt gärna barnen bestämma vad man ska ropa



Vi lär känna varandra

Alla lekdeltagare ställer sig i ring.

Lekledaren ger deltagarna anvisningar, t.ex.. ”alla som tycker om jordgubbar byter plats sinsemellan”, ”alla som har en cykel hoppar tre gånger upp i luften”.



Vinken

En person räknar till 100 och blundar medan de andra gömmer sig inom ett angivet område.

Sedan ska letaren leta reda på folk och när han hittar dem ska de gå på ett led efter honom.

De som inte är hittade kan rädda de som är fångade efter letaren genom att vinka till dem. När de har sett en vink, har de en chans att gömma sig när letaren inte ser det. tex genom att stanna bakom ett träd som letaren går förbi.

Bli man sedd i ett flyktförsök måste man få en ny vink för att få sticka iväg igen.

Om letaren ser en som vinkar är den också naturligtvis hittad och får ställa sig bak i ledet.



VILKET LÖV HÖR INTE TILL?

Material: Tejp, några olika löv, papper och penna, floror.

Ta er till en plats med olika lövträd eller buskar med löv.

Dela upp eleverna i olika lag, med fem till åtta deltagare i varje.

Be varje lag att välja ut ett lövträd med låga grenar som de når upp till.

Låt sedan eleverna tejpa fast ett löv från en annan sorts träd bland trädets egna blad.

Be eleverna göra en karta, en gåta eller andra ledtrådar för att ett annat lag ska hitta det udda lövet och notera namnet på trädets och från vilken art det udda lövet kommer från. Skriv eller rita på ett papper.

Be lagen att byta ledtrådar med varandra när de är färdiga och ge sig ut för att upptäcka udda löv.

Avsluta genom att samla alla grupper och gå igenom alla arter som funnits representerade under leken.

Vroom

Deltagarna sitter i en ring. En person börjar med säga "Vroom!" till sin granne, antingen höger eller vänster. "Vroomet" skickas vidare åt samma håll tills någon säger "TUT TUT" då byter "Vroomet" håll.

En riktig evighetslek om man inte kör med utslagning.

Vågrörelsen

Lekdeltagarna sätter sig i ring.

Lekledaren vänder sig 90 grader till höger så att han eller hon står vänd mot deltagaren på sin högra sida.

Följande deltagare på lekledarens vänstra sida vänder sig också i 90 grader med ansiktet mot lekledaren. Den tredje deltagaren gör på samma sätt tills alla i ringen har gjort samma rörelse.

Så fort lekledaren märker att rörelsen har gått ett helt varv runt börjar han eller hon en ny rörelse, t.ex.. lyfter upp handen. ”Den stora vågen” börjar på nytt.

När lekledaren på nytt märker att rörelsen har gått ett helt varv runt börjar han eller hon en ny rörelse (lutar sig framåt, bakåt osv.).



VÄCK KÄNSLORNA!

- Högt upp i träden

Varför är det så få vuxna som klättrar i träd?

Att sitta högt uppe i ett träd kan göra en lycklig och upprymd!
Kanske känns det läskigt och det blir en utmaning att både ta sig upp och ned.

Men det är något med att övervinna rädslor. Som att livet blir lite större än innan.

Det viktiga är inte hur högt en kommer, eller hur snabbt en klättrar. Det viktiga är att för ett ögonblick ändra sitt perspektiv en smula. Att se allt lite grann från ovan.

Välta kon

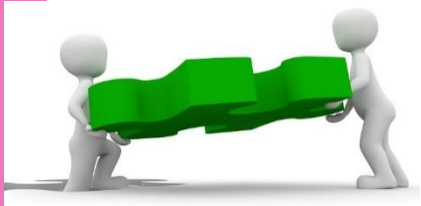
Material: Koner

Ett antal små plastkoner sprids ut i salen. Hälften står upprätt, hälften ligger ner. Deltagarna delas in i två lag.

När startsignalen går ska ena laget på utsatt tid välta ner så många koner de hinner, andra laget reser upp så många de hinner.

När slutsignalen blåses räknas antalet stående och liggande koner. Nästa runda byter lagen uppgift.

Det är inte tillåtet att vakta eller sparka omkull koner!



Vänd på mattan

Material: Matta/liggunderlag

Eleverna i gruppen får ställa sig på en matta eller filt.

Eleverna ska sedan, utan att nudda golvet och utan hjälp av annat utanför mattan, vända mattan upp-och-ner.

Försvåra genom att förbjuda eleverna att prata med varandra när de löser uppgiften.

Är Mulle hemma?

Barnen står i ring med ansiktet inåt ringen.

En av kompisarna går runt och knackar på ryggen. ”knack, knack är Mulle hemma?” säger barnet.

Om Mulle är hemma så svarar barnet ja och de springer åt varsitt håll. När de möts på mitten ska de ta i hand och säga ”God dag”.

Vill inte barnet springa säger de nej och hittar på varför mulle inte är hemma snabbt.

Samma anledning får inte användas flera gånger.

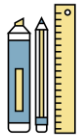
Zip & Zap

Deltagarna står i en ring med möjlighet att sträcka ut armarna åt sidorna utan att nudda vid sina grannar.

En person står i mitten och sträcker båda armarna framåt (med handflatorna mot varandra) och siktar på någon i ringen och ropar Zip.

Den person som blivit utpekad skall snabbt ducka och dennes båda grannar, till höger och vänster, skall snabbt sikta på varandra (likt den i mitten) över huvudet på den duckande personen och ropa Zap.

Den som reagerar sist eller gör lite tokigt får gå in i mitten och bli ny Zippare.



36-LEKEN

Material: Lappar numrerade 1-36 med frågor eller uppdrag. Tärningar och behållare för att kunna kasta tärningarna i.

Om de inte kan läsa ha bilder på vad de ska göra.

Innan leken börjar hänger ledaren upp 36 stycken lappar i till exempel ett skogsparti.

Dela in deltagarna i mindre grupper, 4-5 personer i varje grupp. Alla grupper få komma på ett eget läte. Under lekens gång får deltagarna inte ropa varandras namn utan gruppen ska kalla på varandra med sitt speciella gruppläte. Varje lag tar en tärning och något att kasta tärningen i.

På given signal börjar leken och alla slår tärningarna. Visar tärningen 3 ska gruppen leta efter lappen med nr 3 på. Den kan vara precis var som helst i skogen. När någon i gruppen hittat lappen kallar den på sin grupp med grupplätet.

Gruppen läser uppdraget som står på lappen och redovisar uppdraget för en av lekledarna som står vid tärningarna. Om de får godkänt slås tärningen igen, om gruppen hade 3 och nu får en femma på tärningen adderar de 3 och 5, och ger sig sedan ut på jakt efter lapp nr 8.

Så här håller grupperna på tills de kommer till uppdrag 36 (det gäller att slå jämt 36!), och där tar leken slut för gruppen. När alla grupper har gjort uppdrag 36 är leken slut.

Det här går ju självklart även att göra med ett annat tal än 36.