

Lisas lekhäfte



LEKHÄFTE



GYMNASTIK-
FÖRENINGEN
ÖREBRO

LEK IN ALLT

Använd leken som ett verktyg till att lära sig allt ifrån sociala spel, stärka kropp och stärka knopp!

Leken är avgörande för ett barns utveckling och är ett fantastiskt redskap för oss som ledare. Det är genom lek som vi lär oss när vi är små och det är därför det viktigaste språket för dem att använda= lekspråken. Det är genom lek som vi ledare kan lära oss att förstå barnets tankar och se hur de reagerar och agerar med sina känslor.

Du som ledare påverkar gruppen med hjälp av lek. Här kan vi skapa en god miljö, tillåtande miljö, lära känna varandra och bygga vårt "vi" och skapa förutsättningar för att känna tillhörighet.

LEKHÄFTETS INDELNING

Här är 5 stycken indelningar. Varje indelning har en huvudtanke:

Lekar för yngre

För de yngre lekdeltagarna. Här finns lekar med korta instruktioner, innehållande fantasi, sagofigurer och kan i nästan alla tillfällen utföras tillsammans med förälder.

Lekar utan tagare

För de lekdeltagare som tycker om att arbeta var för sig, på uppmaning, på utrop och tävlingsmomentet främst sker mot dig själv.

Lekar med tagare

För de lekdeltagare som tycker om att tävla var och en för sig eller i lag.

Lekar för samarbete

Lekar med syfte att stärka sammanhållning.

Ramsor

För de lekdeltagare som tycker om sång och ramsor och vill stärka "vi"et.

Namnlekar

För att lära sig varandras namn i gruppen



LEKAR FÖR YNGRE

Avslappning med hopprep

Utförande:

Deltagarna delas in 2o2.

En av deltagarna ligger på rygg helt avslappnad. Den andra personen placerar ett hopprep under en kroppsdel exempelvis en arm och lyfter upp armen med lugnt och mjukt för att sedan lägga ner armen igen.

Byt sedan i paret.

Sätt gärna på en lugn musik till aktiviteten.

Ni behöver:

- Hopprep
- Yta
- Lugn musik

Bamsemusik

Musikaktivitet:

Gymnastikförbundet har ett album med bamsemusik. Där finns låtar med rörelser till. Här finns några förslag:

- Superkatten Jansson – Gå, krypa, dansa osv.
- Hej Hopp Mini Hopp – Hopplåt
- Bamse Anthem – Gå på olika sätt

Bamsetärningar 1 (av 3)

Utförande:

Dela in gymnasterna i olika grupper med ca 5-6 deltagare i varje grupp.

Varje person i gruppen ska nu få slå en tärning. Varje tärning visar ett kort med en rörelse som alla i gruppen ska utföra.

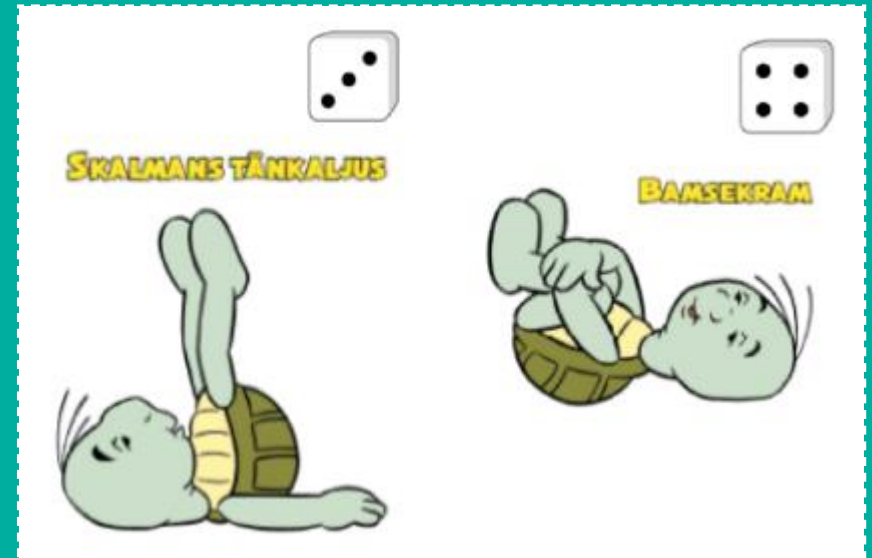
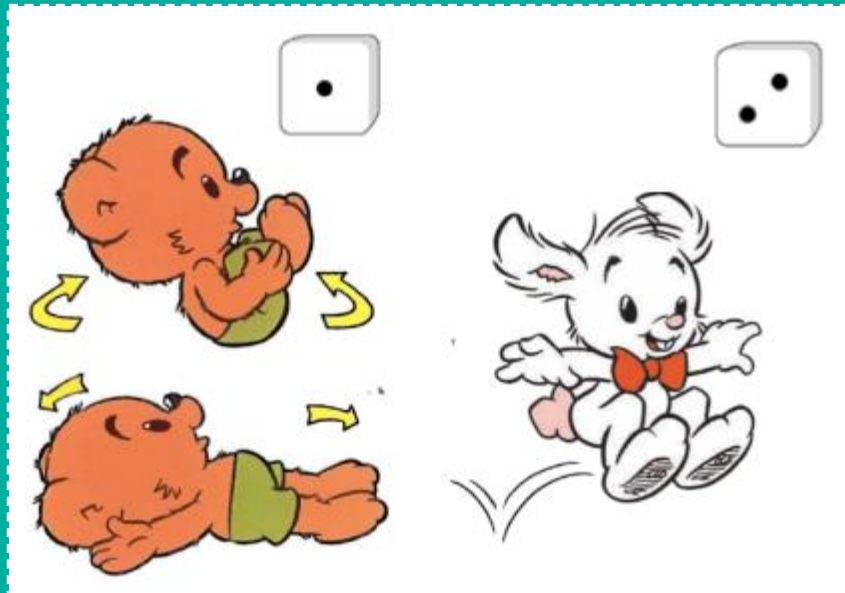
Tips: efter att ha utfört denna träningsuppvärmning ett par gånger kan deltagarna få stå uppe på ett plintlock när det är deras tur. Det blir ett sätt att öva att stå inför publik.

Ni behöver:

- Tärningskort
- Tärningar

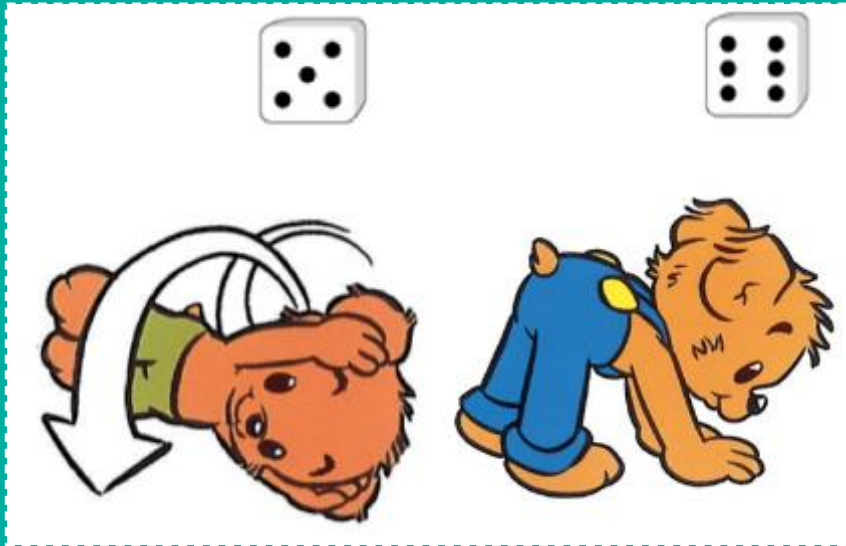
1= gruppera 2= långt skutt

3= ryggbalans 4=krumvagnar



Bamsetärningar 2 (av 3)

5= rulla stock 6=Stå i yoga A



Bamsetärningar 3 (av 3)

Blåbärssoppa

Utförande:

Deltagarna springer runt en tjockmatta. Ledaren gör utrop. Om ledaren säger –"Blåbärssoppa!" ska deltagarna hoppa upp i tjockmattan.

Utrop:

Blåbärspaj

Blåa bilar

Blåbärskaka

Blåklocka

Blåbärssoppa

Tips: låt deltagarna ta sig runt på annat sätt ex krypa, åla, hoppa etc.

Ni behöver:

- Ledare med utrop

Bolla ballong

Detta är ett roligt sätt att jobba med kasta-fånga. Detta kan även vara ett roligt sätt att avsluta terminen med då alla kan få gå hem med en ballong i handen.

Utförande:

- Bolla ballongen till varandra
- Bolla ballongen högt
- Bolla ballongen med höger hand
- Bolla ballongen med andra handen
- Bolla ballongen med en annan kroppsdel

Tips: ta av locket på en plint och lägg ner ballongerna i under tiden de inte används.

Ni behöver:

- Ballonger

Bollarven

Utförande:

Stå på ett led 3-4 efter varandra. Håll fast en boll med kroppen mellan dig och den personen som är framför utan att använda händerna. Ta er genom en snirklad bana av koner.

Försvåra genom att skapa en hinderbana att ta er genom.

Ni behöver:

- Bollar

Bollmassage

Utförande:

Bollmassage 2o2.

Använd en mysig låt.

Ni behöver:

- Bollar

Cirkus hästen 🎵 - Fallskärmen

Utförande:

Deltagarna står i en ring ihållande fallskärmen. Ledaren startar låten – Cirkushäst. Då ska deltagarna börja med att gå runt i ringen. När de hör

- Trav – trava
- Galopp – galoppera
- Osv.

Ni behöver:

- Fallskärm
- Musik



Drakdansen

Bolibompa på TV har en dans till låten "Drakdansen". Till den kan ni dansa och utföra rörelser:

Fallskärmen

Utförande:

Sätt/ställ deltagarna i en ring hållandes i fallskärmen. Låt deltagarna:

- Byta plats – alla som står vid en röd del av fallskärmen byter plats
- Smita in – alla som står vid en grön del av fallskärmen smiter in och lägger sig under fallskärmen. De andra utför en kupol som sakna dalar ner.
- Halen – alla sitter och fladdrar med fallskärmen (stormigt hav). En person ligger under fallskärmen och är haj som kommer och ”äter upp deltagare” genom att dra dem i benen in under fallskärmen. Nu är den personen också haj.
- Bollen – Spänn ut fallskärmen och kasta på en boll. Nu ska bollen hållas på fallskärmen utan att trilla av.

Behöver:

- Fallskärm

Glasstafett

Utförande:

Dela upp deltagarna i flera lag. Lager står vid ena kortändan av salen. På andra kortändan ligger ärtpåsar (glassar). Första personen i laget springer fram (glassen får inte smälta!) och tar en glass och springer på alla fyra tillbaka.

Laget är klart när alla glassar är hämtade.

Variera springsätt.

Ni behöver:

- Ärtpåsar
- Lekyta

Hundens bo

Utförande:

De vuxna står i ring och håller i trolldöret. Barnen sitter inne i ringen framför sin vuxne. På ledarens signal: "Alla hundar ut och spring!" delar de vuxna på benen så barnet kan krypa ut och springa ett varv medsols runt ringen, under/genom benen igen och tillbaka till sin plats framför sin vuxne.

Ni behöver:

- Lekyta
- Snöre

Improvisation små

Utförande:

Tips: Välj musik efter den kategori ni valt så blir det lättare för deltagarna.

Bondgården:

- Häst
- Ko
- Gris
- Mask
- Bonde

Årstider:

- Som ett löv i en vind
- Hoppande på en sommaräng
- Akta dig för regnet
- Hoppandes i vattenpölar

Vattendjur:

- Krabba
- Fisk
- Sjöjungfru
- Säl

Djungeln:

- Lejon på savannen
- Flamingo
- Apan i trädet
- Springande struts

Ni behöver:

- Musik

Kanelbullen

Utförande:

Alla deltagare står på en rad och håller varandra i händerna. Den första i ledet startar kanelbullen genom att snutta in sig mot ledet så hela ledet följer efter i en stor kanelbulle. Nu ska den första personen leta sig ut ur kanelbullen där hela kanelbullen följer efter och försöker lösas upp.

Klara, färdiga gå

Musikaktivitet:

Gymnastikförbundet har ett album med låtar som heter 'Klara, färdiga, gå...'. Albumet innehåller låtar med rörelser till. Här finns några förslag:

Ni behöver:

- Musik
- Lekyta

Kokt spagetti

Utförande:

Deltagarna lägger sig på rygg huller-om-buller i salen. Kan man släcka ner i salen göra det gärna. Ledaren berättar för deltagarna om hur kroppen förvandlas till kokt och okokt spagetti.

Exempel: Ligg nu helt spänd på rygg. Känn hur hela kroppen är en okokt spagetti. Nu kokar vi ena armen, man kan låta armen "bubbla i vattnet" och blir sedan alldeles mjuk och tung som en färdigkokt spagetti. Nu kokar vi andra armen. Fortsättning med samtliga kroppsdelar...

Tips: är att du som ledare går runt och känner på hur kokt och okokt de olika kroppsdelarna är. Det uppskattar deltagarna mycket.

Ni behöver:

- Musik

Kung-stopp

Utförande:

Spring till schlagermusik, när musiken ska man frysa i den position som ett utsett barn har. Utse nytt barn att vara "kung" nästa gång musiken startar osv.

Ni behöver:

- Musik
- Lekyta

Lappdans

Utförande:

Dela in deltagarna 2o2. Alla par får en lapp/ärtpåse. Nu ska paret få olika uppgifter att dansa och fortfarande ha kvar lappen/ärtpåsen:

- Hand - mage
- Hand – hand
- Rygg - rygg

- Klarar man ett uppdrag får man ett till uppdrag

Ni behöver:

- Ärtpåsar/lappar
- Lekyta

Massagering

Alla deltagare sitter i en ring med ryggen mot varandra. Den som sitter bakom kan nu utföra massage på ryggen. Här är 2 exempel:

Utförande:

- Sjung imse-vimse-spindel med rörelserna på kompisens rygg.
- Sjung lilla-lilla-spindel med rörelserna på kompisens rygg.
- Sjung bamse-bamse-spindel med rörelserna på kompisens rygg.

- Berätta en historia där rörelserna utförs på kompisens rygg

Moas och Rasmus äventyr

Musikaktivitet:

Gymnastikförbundet har ett album med låtar som heter 'Moas och Rasmus äventyr'. Albumet innehåller låtar med rörelser till.

Ni behöver:

- Musik

Mora Träsk

Musikaktivitet:

Det finns ett album med Mora Träsk. Där finns låtar med rörelser till. Här finns några förslag:

- Klappa händerna – klappa händerna
- Honky Tonk – rörelser med armar och ben osv.
- Huvud, axlar knä och tå – Nudda kroppsdelar

Musikjogg – Fantasi 🎵

Utförande:

Gymnasterna springer runt/dansar runt till låten Fantasi. Varje gång gymnasterna hör ordet 'Fantasi' ska de lägga sig på magen.

Ni behöver:

- Musik

Nalle Puhsaga 1 (av 3)

Detta är en saga med rörelser till anpassad för familjegymnastik. Sätt upp de 4 Nalle Puhbilderna mot olika väggar i salen.

Barnen= Nalle Puh

Vuxen= Olika ting i sagan



Ni behöver:

- Nalle Puhbilder

Nalle Puhsaga 2 (av 3)

Berätta sagan:

Börja med att ligga på rygg.

En dag i Sjumillaskogen vaknade nalle puh. Han sträckte på sig (**resa sig och sträcka på dig**). Nalle puh gick hem till Kanin (**gå hem till Kanin**). Innan han kom in så fick kanin passera under en bro och över en bra (**kryp under förälder och hoppa över föräldern**).

Kanin behövde hjälp med att plocka 5 stycken morötter från det röda sträcket (**plocka morötter**). Nalle puh kom på att han skulle träffa Tiger klockan 5 så Nalle puh springer hem till Tiger (**spring till Tiger**).

Men nej! Nalle puh glömde morötterna. Nalle puh springer tillbaka till kanin – kryper under och över bron – hämtar morötterna och springer tillbaka (**kryp under bron, hoppa över stocken och spring tillbaka**).

Tiger tackar så mycket för morötterna och frågar om vi kan hälsa på Uggle upp i hans hus. Det vill vi. Så vi hoppar tillsammans med tiger hela vägen hem till Uggle (**hoppa till Uggle och klättra upp**).

Nalle Puhsaga 3 (av 3)

...fortsätt läsa sagan:

Vi hänger som en spik i en gren uppe under tiden som Uggla berättar en saga (**häng i ribbstol**). När sagan är klar klättrar vi ner.

Tiger vill hoppa hem så vi följer med (**hoppa**). Tiger provar att hoppa 5 jätte höga hopp (**hoppa högt i tjockmattan**).

Nu börjar det bli kväll och vi ska ta oss hem. Vi tar en genväg genom en tunnel (**kryp under benen**) och genom en ring av grenar (**ta sig genom förälderns armar**).

Precis innan vi är hemma så börjar det blåsa i Sjumillaskogen. Det blåser så mycket att Nalle Puh blåser runt i heeeeeeela Sjumillaskogen (**spring runt-runt i salen**). Och när det slutar blåsa kryper Nalle puh in i sitt hus och sover igen (**kryp ihop i mitten**).

Ormen i gräset

Utförande:

1 eller två personer vickar på ett hopprep så att det rör sig som en ormormen. Deltagarna ska nu ta sig hoppa över utan att ormen nuddar en.

Ni behöver:

- Hopprep

Poppa popcorn

Genomförande:

Alla deltagare sitter på huk på en tjockmatta och är popcorns corn. Ledaren/ledarna ska laga popcorn.

- Ledaren höjer värmen – deltagarna börjar hoppa lite.
- Ledaren höjer värmen – deltagarna börjar hoppa mer
- Ledaren höjer värmen – deltagarna hoppar mycket
- Ledaren ropar –”Det kokar över!” – deltagarna smiter

Ledaren ska nu försöka fånga in popcornen och lägga tillbaka dem i grytan.

Ni behöver:

- Tjockmatta

Radiobilarna

Utförande:

Alla deltagare får en rockring som de håller i båda händerna framför kroppen som en ratt. Deltagarna får springa-köra runt. Ledaren visar upp olika färger på ärtpåsar:

Grön – kör

Gul – sakta in/smyg/tassa

Röd – stå stilla/alt. Balansera på 1 ben

Blå – Tanka ex. klättra upp i ribbstolen

Behöver:

- Lekyta
- Rockringar
- Ärtpåsar

Rockringsuppdrag

Utförande:

Lägg ut rockringar på en fri yta i salen. Sätt på musik låt deltagarna röra sig runt.

Ledaren pausar musiken och ger deltagarna ett uppdrag:

- Dippa foten i så många rockringar som möjligt
- Hoppa i så många rockringar som möjligt
- Gå balansgång på rockringen
 - Osv.

Ni behöver:

- Musik
- Rockringar

Rockringsäventyr 2o2

Utförande:

Dela in deltagarna 2o2 och ge paret två rockringar och låt dem prova på att:

- Köra bil – båda placerar sig i en rockring. Den ena håller i rockringen de står i. Den andra har den andra rockringen som ratt och kör runt.
- Rulla rockring till varandra – passa och ta emot.
- Snurra ringen – och spring runt ringen under tiden. Se hur många varv ni hinner.
- Lejonhoppet – den ena personen håller ringen och den andra försöker hoppa igenom.
- Balansera - balansera runt ringens kant.
- Hoppa ring - prova att hoppa rep med ringen.
- Spring med en rullande ring – putta med handen så den är igång
- Ringsnurr – snurra ringen runt armen.
- Kasta upp ringen - försök att fånga..

Ni behöver:

- Rockringar
- Yta
- Ev. musik

Snögubbar

Utförande:

Alla barn är snögubbar. Ledaren berättar nu en saga om hur snögubbarna står stolta i snön och alla beundrar dem. Berättelsen fortsätter med att vårsolen kommer, snögubbarna smälter sakta sakta och ligger tillslut som en vattenpöl på marken.

Om man önskar fortsätta berättelsen:

Solen värmer och vattnet torkar. Ur jorden växer sedan en vitsippa som står stolt i vårsolen. Alla beundrar vitsippor.

Ni behöver:

- Lekyta

Trädfällning

Utförande:

Ställ upp barnen på en rad med ryggar mot gropen/tjockmattan. Berätta för dem att de är träd som nu ska fällas ner. Du är motorsågen och sågar ner dem. Barnen ramlar baklänges och landar på rygg i gropen/tjockmattan.

Ni behöver:

- Tjockmatta
- Plint/bänk

Uppdragsstafett (djurvariant)

Utförande:

Dela in gruppen i olika lag. Placera ut bilder på djur med koner placerade över.

1 person i laget springer fram till en kon och lyfter för att se kortet. Personen springer tillbaka visar med kroppen vilket djur som låg under. Alla i laget härmar.

Exempel:

- Tupp – på ett ben
- Groda – hoppa groda
- Hare – harskutt
- Orm – åla
 - Osv.

Valledanser

Valle är en snösnögubbe som har ett eget musikalbum. I det musikalbumet finns låtar man kan utföra danser till. Tips:

- Vi älskar snö
- I'm a skistar

Väck inte björnen

Utförande:

Alla deltagare ligger ihopkrupna som en boll tätt i en klump på golvet och är sovande björnar. Nu ska en deltagare försöka klättra igenom havet av björnar utan att nudda den/väcka dem. Om deltagaren väcker en björn låter björnen "brrrrr" och alla björnar vaknar.

Ni behöver:

- Yta

Årstidssaga (messagesaga) 1 (av 2)

Utförande:

1. Om sommaren är solen rund och gul och stor (gör stora cirklar)
2. Solstrålarna värmer så skönt att det blir varmt och gott. (stryk från mitten av ryggen och ut mot kanterna)
3. Men har du sett där kommer ett moln och ett till... och ett till... och ett till... (måla mjuka hjärtan med handen som täcker in hela gruppen)
4. Vinden blåser åt det ena hållet och åt det andra hållet (dra händerna från sida till sida av ryggen)
5. Hösten kommer sedan med blåst och virvelvindar nalkas (Lägg händerna på varandra och gör mjuka cirklar)
6. Så kommer ovädret åskan dundrar (dunka med stora händer)
7. Blixtarna ljungar och lyser upp (gör blixtrar med fingrarna)
8. Så kommer regnet först lite lätt (picka med fingrarna lite och lugnt)
9. Regnet ökar och blir kraftigare och kraftigare (picka mer och tyngre)
10. Vintern är på väg. Det blir kallare. Regnet övergår i snö och stora snöflingor faller mjukt. Det blir alldeles tyst och stilla. (lägg an hela handen på ryggen)
11. Det enda man ser är en katt som går upp över taket. Och en katt till. Och en liten kattunge. Och pappakatt. (klättra med fingrarna upp och sätt sig på axlarna)
12. Alla sitter och tittar ut över världen och spinner (krama kappmukslen)

Årstidsaga (massagesaga) 2 (av 2)

Årstidssagan



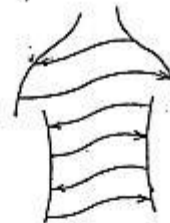
1. Om sommaren är solen rund och gul och stor. Lägg händerna varsamt mitt på ryggen, gör en cirkel som blir större och större för varje varv.



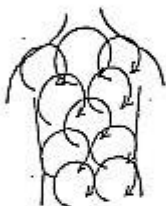
2. Solstrålarna värmer så skönt det blir varmt och gott. Strykningar från ryggens mitt, den ena handen följer den andra, och täcker in hela ryggen för att markera kroppsgränsen.



3. Men har du sett där kommer det ett moln och ett till och ett till och ett till... Måla hjärtan med hela händerna mjukt och varsamt täcker de in hela ryggen.



4. Vindarna blåser än åt ena hållet än åt andra hållet. Varsamma strykningar, från sida till sida, täcker in hela ryggen.



5. Hösten med blåst och virvelvinder nalkas. Lägg händerna ovanpå varandra. Mjuka cirklar som växlar i storlek och i styrka.



6. Så kommer ovädret åskan dundrar. Kan du mullra lite?



7. Blixtnarna ljungar och lyser upp. Snabba strykningar från nacken zig-zag ner mot sålet. Enda gången under hela sagan som du släpper kontakten!



8. Så kommer regnet först lite lätt, lätt. Dina handleder är avslappnade händerna mjuka, fingertopparna dansar lätt, lätt, lätt över ryggen.



9. Regnet ökar och blir kraftigare och kraftigare.



10. Vintern är på väg det blir kallare regnet övergår i snö stora snöflingor faller mjukt. Det blir andales tyst och stilla. Du lägger en hela handen, handlattan och alla fingerblommor med ett mjukt, tydligt tryck, växelvis med dina händer täcker du in hela ryggen. Hela tiden har en hand kontakt med ryggen.



11. Det enda man ser är en katt som går upp över taket en katt till o litte en liten kattunge och där kommer pappa katt. Från såtet upp efter ryggen på en sida i taget smyger kallarna upp, lägg först i handloven, sedan handen, den ena handen följer den andra. Hela tiden har en hand kontakt med ryggen.



12. Alla sätter sig litar ut över världen. Låt dina händer ligga kvar på axlarna.

-”Är du vaken farbror björn?”

Utförande:

Några björnar ligger och sover på golvet som en boll.

De andra går runt 2o2 och frågar börjarna: ”Är du vaken farbror Björn?”. Björnen sover vidare och reagerar inte.

De frågar en ny björn: ”Är du vaken farbror Björn?”. Björnen sover vidare och reagerar inte.

Nya frågar högt: ”ÄR DU VAKEN FARBROR BJÖRN?” och då vaknar björnarna och försöker fånga in ett nytt par som får fortsätta vara björnar.

Ni behöver:

- Lekyta



LEKAR (UTAN TAGARE)

13 leken - redskap

Utförande:

En person ex ledaren står i mitten av gymnastiksalen. Resterande i gruppen står utspridda i salen. Ledaren gör ett utrop av hur många saker de ska nudda på 13 sekunder ex:

- "Nudda din axel mot så många röda saker du kan!" och räknar sedan ner från 13.

Exempel:

Knä	Rulla	Något rött
Fot	Nudda	Något hårt
Panna	Klappa	Något stort
Mage	Stödja	Så många redskap du kan

Ni behöver:

- Många redskap huller-om-buller i gymnastiksalen

2o2 styrka 1 (av 3)

Utförande:

Dela in gruppen 2o2. När musiken är på springer paret runt tillsammans. När musiken stoppas kommer olika uppdrag att genomföra:

- Gå ut och gå med hunden: 1 person håller i ett ben och den andra försöker hoppa framåt på den andra.
- Båda står i plankan och slå på händerna: försten till 5.
- Slå på kompisens knän: först till 5.
- En person är trädet och den andra hoppar upp på ryggen som en apa. Apan ska nu försöka klättra runt trädet. (Svårare version är att ta sig runt tväraxel).
- Välta stjärnan: en person ligger platt på mage den andra försöker välta.
- En rullar stock den andra hoppar över och byter sedan, 8 reps.

2o2 Styrka 2 (av 3)

Utförande:

- Björnbrottning: Den ena personen sitter på rumpan med benen rakt fram. Den andra personen sitter på rumpan bakom och kramar om midjan. Den första personen ska nu försöka kolla loss. Byt.
- Putta björn: Båda sitter på rumpan på marken rygg mot rygg men en linje emellan. Armarna placeras fram över bröstet och ska ej användas. Ta dig nu över linjen genom att putta dig över.
- Balansduell: båda står på en linje mitt emot varandra hållande i hand. Försök att få kompisens ur balans genom att trilla av linjen.
- Handklapp: stå i armhävningssposition mitt emot varandra. Klappa händerna. Eller prova att "slå" på handryggen. Försten till 5.

2o2 styrka 3 (av 3)

Utförande:

- Hopplerkan – en person springer och den andra bakom har händerna på axlarna och hoppar.
- Sköldpaddan: en står 4-fota den andra är skalet. Sköldpaddan kryper fram. (Alt rygg mot rygg)
- Airhockey – båda står i spannung med en ärtpåse. Passa den till varandra eller gör mål genom att skjuta ärtpåsen mellan händerna.
- Sköldpaddan: En person står fyrfota (sköldpadda). Den andra personen är skalet och klamrar sig fast på ryggen. Sköldpaddan kryper iväg.
- Paret sitter på knä framför en ärtpåse. Ledaren säger olika kroppsdelar som de tar händerna till. När ledaren säger ärtpåse ska de haffa den först.

Bolluppvärmning

Utförande:

2o2 eller 4o4 tränar på att

- Kasta och fånga
 - Kasta högt
 - Kasta lågt
 - Kasta långt
 - Kasta kort
- Skjut prick mellan någons ben
- Rulla från bröstet till handen

Ni behöver:

- Flera bollar
- Lekyta

Broloppet

Utförande:

Alla deltagare lägger sig tätt bredvid varandra med axel mot axel. Alla ställer sig i spannung (armhåvningsposition) den längst ut kryper under alla broar och ställer sig som bro sist.

Alla ska krypa under.

Dansmemory

Utförande:

2 personer går ut ur salen. Resterande av gruppen delas in 2o2. Varje par hittar på en egen valfri rörelse. Sedan sprider alla par ut sig över lekytan.

De 2 personerna kommer tillbaka in till salen. De får nu spela memory genom att vända kort – välja två personer som visar sin rörelse.

Tips: använd detta sätt till slumpmässig indelning.

Ni behöver:

- Lekyta

Dansdetektiven

Utförande:

Deltagarna står i en ring. 1 person i ringen går ut ur rummet (dansdetektiv). Då väljer gruppen ut 1 person som ska vara dansmästare. Sätt på en låt.

Dansmästaren dansar till låten och alla deltagare i gruppen härmar dansmästaren. Gruppen ska försöka dölja vem som är dansdetektiven.

Dansdetektiven ska nu försöka lista ut vem som är dansmästare.

Ni behöver:

- Musik

Dansviskleken

Utförande:

Placera 5-8 personer på ett led. Personen längst bak bestämmer 5 rörelser efter varandra.

Personen längst bak knackar den som står framför sig i ledet på axeln. Visar de 5 rörelserna 1 gång. Denna person knackar sedan den framför sig i ledet på axeln och visar de 5 rörelserna 1 gång osv...

Den sista personen visar de 5 rörelserna för gruppen.

Jämför sedan de 5 första rörelserna och de 5 sista rörelserna.

Evighetsstafett

Utförande:

2 lag. 4 koner är placerade i en fyrkant på lekytan. Båda lagen placeras bakom en kon så det blir 1 kon mellan lagens kon. Ledaren räknar ner ex. klara-färdiga-gå. Vid startsignal börjar den första deltagaren i ledet att springa runt fyrkanten, på yttersidan av alla koner, och tillbaka till sitt lag. När deltagaren kommit tillbaka till sitt lag springer nästa personen i ledet. Målet är att komma ikapp andra laget och vinna genom att nudda den på ryggen.

Ni behöver:

- Lekyta
- 4 koner

Evolutionsspelet

Utförande:

Alla i gruppen börjar gå runt som ägg och träffar man ett annat ägg kör man sten-sax-påse. Vinnaren utvecklas ett steg i evolutionen till en dinosaurie. När dinosaurien träffar en dinosaurie kör man sten-sax-påse...

Evolution:

Ägg – Gå runt som en sten ->

Dinosaurie – Armarna upp och stora kliv ->

Apa – Armarna kliandes i armhålan och låt ->

Människa – Gå runt och prata i telefonen ->

Superman/Superwoman – spring ett ärovarv kring salen = KLAR!

Ni behöver:

- Lekytta

Följa John – 4 alternativ

Utförande:

1: Alla stå på ett led. Första person i ledet är John. John gör rörelser där alla i ledet härmar och följer efter. Byt John vid behov.

2: Alla stå på ett led. Första person i ledet är John. John gör rörelser där alla i ledet härmar och följer efter. Person två i ledet viker av efter att ha följt efter en liten stund. Ledet följer nu efter person två som är nya John. Sedan viker person två av ifrån nya John...

3: Alla stå på ett led. Första person i ledet är John. John gör rörelser där alla i ledet härmar och följer efter. Efter ett bestämt antal rörelser ex. 5 ställer sig John sist i ledet och en ny John tar vid.

4: Alla står på ett led med händerna i midjan. Ni är nu en person tillsammans. Personen längst fram leder och resterande följer med.

Ni behöver:

- Musik

Gör si – gör så

Utförande:

Barnen står så att de ser ledaren. När en ledare säger "gör så" och gör en rörelse ska alla härma ledaren men om ledaren gör en rörelse och säger "gör si" i stället ska rörelsen inte härmas. Kan även göras som tävling där de som härmar en "si-rörelse" åker ut.

Ni behöver:

- Lekyta

Hinderbana

Utförande:

Dela upp deltagarna i två lika stora lag placerade bakom en kon längsmed lekytans kortsida. Placera ut olika redskap som laget ska ta sig över och under.

Tävla om vilket lag som kommer först i mål.

Ni behöver:

- Massor av redskap

Hoppstafett

Utförande:

Dela upp gruppen i 1 eller flera lag. Varje lag får 1 hoppstafett där de ska hoppa 3 hopp emellan.

- Långhoppstafett eller korthoppstafett
- Olika antal hopp
- Trix emellan

Ni behöver:

- Hoppstafett

Idioten

Utförande:

2 eller flera lag. Alla lag startar bakom en markerad linje. Det finns ytterligare 3 eller fler markerade punkter/linjer längre fram från startlinjen. Vid startsignal ska den första personen i ledet springa till den första markerade linjen och sedan tillbaka till startlinjen. Samma person fortsätter springa nu mot den andra markerade linjen och sedan tillbaka till startlinjen. Samma person fortsätter att springa på detta sätt till samtliga markerade linjer. När personen är klar får nästa person i laget fortsätta.

Ni behöver:

- Lekyta

Improvisation

Utförande:

Tips: Välj musik efter den kategori ni valt så blir det lättare för deltagarna.

- **Musikstopp med former** – rund, kantig, snurrig, kantig, galen, stor, liten etc.
- **Följ musikens karaktär** – mha musik ska deltagarna dansa efter musikens karaktär.
- **Improvisation i nivåer** – deltagarna utspridda över golvet där de börjar dansa lågt längsmed golvet. Ledarna säger till när det höjs ex. knähöjd, lågt stående, högt stående och uppe i luften.

Ni behöver:

- Lekyta

Jaga 2o2

Utförande:

Dela in gruppen 2o2. Den ena har den andra jagas. Blir man tagen blir man nu jagare.

Exempel på sätt att jaga och bli jagad:

- Hoppandes på 1 ben
- På alla fyra
- Springa på sidan
- Jämfotahopp

Ni behöver:

- Jämna par

Knuten

Utförande:

Alla i gruppen står i en ring, blundar och sträcker fram händerna. Alla i gruppen går närmre och närmre till en liten ring. När en hand "når en annan hand" tar man tag i den. När alla i gruppen hittat en hand får samtliga deltagare titta.

Nu ska alla tillsammans försöka lösa upp knuten utan att släppa händerna eller byta grepp.

Kiosken/”Kom alla gympabarn”

Utförande:

En person-affärsbiträdet står på ena sidan av lekytan. Resterande grupp-handlarna står på andra sidan-bo. Affärsbiträdet ropar: -”Kom och köp!”

Alla i gruppen springer fram till affärsbiträdet och frågar: -”Är kiosken öppen?”

Svarar affärsbiträdet -”Nej!” får alla handlare springa tillbaka till bo med försök om att inte bli tagna. Blir man tagen är man nu också handlare.

Svarar affärsbiträdet -”Ja!” får alla handlare fråga: -”Vad finns det att köpa?”

Affärsbiträdet svarar då valfri sak ex. en boll. Nu ska alla handlare förvandlas till bollar och ta sig tillbaka till bo liknande som en boll.

Exempel: bil, balleriner, ormar, kängurur etc...

Ni behöver:

- Lekyta

Knuten

Utförande:

Alla i gruppen står i en ring, blundar och sträcker fram händerna. Alla i gruppen går närmre och närmre till en liten ring. När en hand "når en annan hand" tar man tag i den. När alla i gruppen hittat en hand får samtliga deltagare titta.

Nu ska alla tillsammans försöka lösa upp knuten utan att släppa händerna eller byta grepp.

Kyckling på en pinne

Utförande:

Gruppen springer runt. När utroparen ropar något av nedanstående ska de försöka utföra detta så snabbt som möjligt.

Utrop:

- Sköldpadda – ligga på rygg och ben och armar sprattlar i luften
- Snöängel – liggande på rygg och gör en snöängel på golvet
- Sten – ligga som en boll på golvet
- Brutet ben – 2o2 där båda hoppar på ett ben och det andra benet sträckt framåt där den andra håller i benet.
- Jultomten – armarna framåt och hoppa från ben till ben och säg: -"HOHO".
- Bron – En person på rygg med armarna upp den andra händerna i golvet och i plankan med benen över den andra personen.
- 3 kycklingar på en pinne – en person liggande rak på golvet och 3 personer stående över

Ni behöver:

- 1 utropare

Långhopprep

Utförande:

2 personer vevar långhopprepet. Resterande står på led och ska varv 1:

- Springa igenom 1o1
- Springa igenom första personen själv -> sen två personer -> sen tre personer -> sen 4 personer -> 1 person
- 2o2 försöker byta plats på 3 hopp
- 2o2 göra en konst (ex. armhävning, skruvhopp salto etc.)

Ni behöver:

- Långt hopprep
- 2 som vevar

Massagering

Alla deltagare sitter i en ring med ryggen mot varandra. Den som sitter bakom kan nu utföra massage på ryggen. Här är 2 exempel:

Genomförande:

- Sjung imse-vimse-spindel med rörelserna på kompisens rygg.
- Sjung lilla-lilla-spindel med rörelserna på kompisens rygg.
- Sjung bamse-bamse-spindel med rörelserna på kompisens rygg.
- Berätta en histore där rörelserna utförs på kompisens rygg

Mattutmaningen

Utförande:

Lägg mattor i en ring. Placera 2 personer/matta. Utmaningen sker 1o1:

- Vipp sittande – putta ner den andra från vipsittande (först till ex 3)
- Nudda knäna– försök nudda kompisens knän (först till ex 5)
- Ur balans – stå på en linje försök välta kompisen från linjen
- Slå på händerna – stå i armhävningssposition och slå på kompisens handrygg
- Skatten – en ligger ihopkuren på rygg med en gömd skatt vid magen. Den andre ska försöka ta skatten genom att dra ut armar och ben.

Vinnaren i utmaningen stannar på mattan. Den andra personen hoppar vidare till personen på mattan motsols.

Ni behöver:

- Mattor

Musikstopp

Utförande:

Deltagarna dansar/springer runt på lekytan och musik spelas. När musiken stoppas ropar en ledare ut olika "kroppsutmaningar":

- Nudda 3 kroppsdelar i golvet
- Nudda 1 hand och 1 huvud i golvet
- 2 fötter och 1 rygg i golvet
- 2 händer och 1 fot i golvet
- Etc...

Ni behöver:

- Musik

Memorybrickan del 1 (av 3)

Skapa en memorybricka med 4x4 rutor. Varje ruta innehar en siffra mellan 1-12 som står huller om buller. Ställ ut koner huller-om-buller i salen. Under varje kon finns det siffror med olika uppdrag på. Ex. 10 knäuppdrag i ribbstolarna.

Utförande:

Dela in deltagarna i olika grupper med lika många deltagare i varje grupp. Varje grupp får en memorybricka. Gruppen ska så snabbt den kan antingen få 4 i rad eller fylla/kryssa färdigt brickan.

Ni behöver:

- Memorybricka
- Siffror 1-12
- Koner
- Ev. redskap till uppdragen

MEMORYBRICKAN DEL 2 (AV 3)

1	11	3	15
4	8	5	14
10	2	6	12
7	16	13	9

MEMRYBRICKAN DEL 3 (AV 3)

1. Höga knän i tjockmatta	2. Klättra upp i ribbstol 3 ggr	3. Hoppa på 1 ben 10 ggr	4. Spring på alla 4 över salen
5. Bygga tak	6. Klättra upp i rep	7. Gå balans på bom	8. Gör kullerbytta bakåt i ringar
9. Gör kullerbytta framåt i ringar	10. Grodhopp i tjockmatta	11. Harskutt över till andra salen	12. Krabbgång till andra sidan hallen
13. Åla till mitten av salen	14. Kasta en boll mellan er i laget	15. Kasta ärtpåse ner i pallplinten	16. Gunga sköldpadda 1 varv

Motorcykeln

Utförande:

Dela upp gruppen i två lika stora lag. Lag 1 placeras bakom en kon på ett led och det lag 2 i en ring runt en kon en bit bort.

Lag 1 ska springa – från konen, runda lag 2 och springa tillbaka.

Lag 2 har en boll de ska föra runt mellan varandra i minst 5 varv. När bollen förts runt i 5 varv ropar gruppen: "STOPP!"

Räkna nu antalet personer som hunnit springa. Byt uppgifter mellan lag 1 och lag 2. De som hunnit flest personer är vinnare.

Ni behöver:

- 1 boll
- 2 koner

Musikstopp med balans

Utförande:

Alla deltagare springer runt i salen till musik. Stanna musiken och berätta vilken kroppsdel/vilka kroppsdelar som får nudda marken. Sedan fortsatt dansa:

- 1 fot och 1 hand
- 2 fötter och ett huvud
- 1 fot, 1 hand, 2 knän
 - Osv.

Ni behöver:

- Musik
- Lekyta

Musikjogg – Fantasi 🎵

Utförande:

Gymnasterna springer runt/dansar runt till låten Fantasi. Varje gång gymnasterna hör ordet 'Fantasi' ska de lägga sig på magen.

Byt ut uppgiften lägga sig på mage med något annat.

Ni behöver:

- Musik

Ormen i gräset

Utförande:

1 eller två personer vickar på ett hopprep så att det rör sig som en ormormen. Deltagarna ska nu ta sig hoppa över utan att ormen nuddar en.

Ni behöver:

- Hopprep

Pippis guldpengsjakt

Utförande:

Dela in gruppen i 2. Den ena gruppen är pippi den andra gruppen är Dunderkarlsson och Blom.

Pippi har massa Ärtpåsar (guldpengar) på ena kortsidan av hallen. Dunderkarlsson och Blom springer och försöker ta guldpengarna och lägger dem på andra kortsidan av hallen.

Ni behöver:

- Lekyta
- Ärtpåsar

Plankan & hunden

Utförande:

Ställ upp alla deltagare på en rad. Varannan person ställer sig i plankan och varannan person ställer sig i hunden. Första personen på raden börjar ta sig genom raden genom att hoppa över plankan och krypa under hunden.

Tips:

- *Ha 2 lag som tävlar mot varandra.*
- *När någon har passerat en (hoppat över eller krypat under) så byter man position.*

Plåstret

Utförande:

Dela in deltagarna 2o2. En är plåster och den andra är ”människa”. Plåstret vill hela tiden vara vid människans axel. Människan försöker bli av med plåstret genom att ex. gå huller-om-buller i salen. Plåstret följer efter hela tiden.

Ni behöver:

- Lekyta

Rockringsuppdrag

Utförande:

Placera ut rockringar på fri yta i hallen. Sätt på musik och låt deltagarna röra sig runt. Pausa musiken och ge dem uppdrag:

- Doppa magen i så många rockringar som möjligt
- Hoppa i så många rockringar som möjligt
- Va 5 stycken i en rockring
- Grodhopp i alla gröna rockringar
 - Osv.
 - Ta bort rockringar under tiden för att utmana gruppen mer.

Sätt på musiken igen och låt dem fortsätta röra sig runt.

Tips: variera sättet att röra sig runt som exempel springa framåt, bakåt, krypa osv.

Ni behöver:

- Musik
- Rockringar

Roboten

Utförande:

Dela in deltagarna 2o2. En person placerar sig bakom den andra personen. Personen bakom styr – Kontroller. Personen framför blir styrd – Robot.

Kontrollerna styr roboten genom:

- 1 klapp i ryggen – Roboten börjar gå
- 1 till klapp i ryggen – Roboten ökar farten
- 1 klapp på höger axel – Roboten svänger höger
- 1 klapp på vänster axel – Roboten svängen vänster
- 1 dutt på huvudet är nödstopp – Roboten stannar

Ni behöver:

- Lekyta

Skeppsbrott

Utförande:

Ledaren ropar ut något av följande och deltagarna ska springa dit (alt krypa, gå, åla, springa, hoppa osv.)

Hav – springer till ena sidan av hallen

Skepp – upp i masten så klättra upp i ribbstolen

Land – spring till den högra sidan av hallen

Ni behöver:

- Lekyta

Snabba puckar

Utförande:

De aktiva rör sig huller om buller inom ett begränsat område, eventuellt löpning till musik.

Vid signal eller musikstopp ropar ledaren ut en "order". Deltagarna ska då snabbast möjligt utföra "ordern".

Exempel:

- Nudda fem axlar
- Kryp under tre personer
- Hoppa över minst fem kompisar
- Stå spindelstående
- Spannung och räkna långsamt till 20

Ni behöver:

- 1 utropare

Spegelleken/Skuggleken

Spegelleken:

Dela in gruppen 2o2. En person är spegel och den andra personen är människa som speglar sig i spegeln. Personen som speglar sig utför valfria rörelser där spegeln härmar.

Skuggleken:

Dela in gruppen 2o2. En person är skugga luggandes på rygg och den andra personen är människa som speglar sig i skuggan med solen i ryggen. Personen som speglar sig utför valfria rörelser där skuggan som härmar.

Ni behöver:

- Musik

Skeppsbrott

Utförande:

Ledaren ropar ut något av följande och deltagarna ska springa dit (alt krypa, gå, åla, springa, hoppa osv.)

Hav – springer till ena sidan av hallen

Skepp – upp i masten så klättra upp i ribbstolen

Land – spring till den högra sidan av hallen

Ni behöver:

- Lekyta

Teamlängder

Utförande:

- Växande larven – alla deltagare står på ett led efter varandra, den som är sist kryper mellan allas ben så att den hamnar längst fram.
- Rulla bollen genom grottan – alla deltagare står på ett led efter varandra. Den som är längst fram rullar bollen till den som är längst bak. Den som är längst bak tar bollen och springer och ställer sig längst fram.

Tjockmatterace

Utförande:

Dela upp gruppen i två lag. Placera 2 tjockmattor upp och ner – med den halaste sidan mot golvet. 1 tjockmatta framför varje lag. Lagen ska nu springa mot tjockmattan och få den att skjutas framåt genom att hoppa i den.

- 1o1
- 2o2
- Flera

Först till andra sidan vinner.

Ni behöver:

- Lekyta
- 2 tjockmattor

Vagnstafett

Utförande:

Dela in gruppen i 3 eller 4 lag. Den första i laget ska springa fram (loket), runda en kon och plocka upp en ny person (vagn), ta armkrok och tillsammans springa fram för att plocka upp en ny vagn osv.

Lämna sedan av loket först för att. För att sedan lämna av vagn efter vagn en och en.

Ni behöver:

- Musik
- Koner

Viskleken

Utförande:

Alla deltagare sitter i en ring. En person i ledet hittar på ett ord eller en mening ex. "haren skuttar fram". Den personen viskar ordet/meningen till nästa person ringen. Den personen viskar vidare till nästa person etc. Den sista personen ska säga ordet/meningen högt.

Tips: Med äldre deltagare kan man berätta en längre historia, ex. ett kort stycke ur en bok, som de ska få berätta vidare. Sedan diskutera hur rykten sprids och hur viktigt det är att gå till källan.

Ni behöver:

- Lekyta

Välta koner

Utförande:

Dela upp deltagarna i 2 grupper. Placera ut många koner runt i salen där hälften är välta och hälften står upp.

1 lag har som uppgift att välta alla koner

2 lag har som uppgift att ställa upp alla koner

Ni behöver:

- Koner
- Lekyta

Värmemaskinen

Utförande:

En eller flera är isjägare. En eller flera är "värmemaskin" ihållande en rockring. Övriga är ett valfritt djur.

Isjägaren jagar djuren. Blir ett djur tagen av isjägaren blir den förstelnad.

För att bli räddad måste "värmemaskinen" komma och värma upp djuret genom att dra rockringen från huvudet ner till fötterna och upp igen.

Ni behöver:

- Rockring 1-3 st
- Lekyta

Sifferstopp

Utförande:

Spela musik och när musiken stannar säger ledaren en siffra och barnen skall då hitta sätt att sätta ner fötter, händer o.s.v. i samma antal. D.v.s. siffran 1 – stå på en fot, siffran 5 – händerna, fötterna och huvudet i golvet.

Ni behöver:

- Musik
- Lekyta

Spindelstafett

Utförande:

Dela in gruppen i lag. Placera många ärtpåsar i en rockring framför varje grupp.

Halva laget ska: Springa och hämta ärtpåsar 1o1 under tiden som laget står i spindelstående.

Andra halvan av laget står för tiden som laget får springa: Den första i ledet står i spindelstående. När den första trillar ner går den andra i ledet upp osv. När sista spindeln trillar ner ropar de: "STOP!".

Det lag med flest ärtpåsar vinner.

Byt uppdrag vid behov.

Ni behöver:

- Musik
- Ärtpåsar
- Koner

Ögonzipp

Utförande:

Deltagarna står i ring. Ledaren börjar att skicka signal mha av ögonen + en klapp "mot" personen som får signalen. Får man signalen får man skicka den vidare.

Utveckling:

- Lägg till ovan signalering att kunna skicka ögonsignalen till sidan genom att säga – zipp + klappa händerna mot den sidan.
- Lägg till signaleringarna ovan att kunna "vända" signaleringen så att den studsar tillbaka till tidigare sändare genom att säga – Stopp och visa stopp med handen.



LEKAR (MED TAGARE)

1-2-3 rött ljus

Utförande:

En person-tagaren står på ena sidan av salen med ryggen emot mitten. Resten av deltagarna-gruppen står på andra sidan av salen bakom en markerad linje. Tagaren ropar samtidigt som gruppen försöker komma så nära tagaren som möjligt:

-”1-2-3 rött ljus”. Efter att tagaren sagt meningen vänder den sig om och då ska alla i gruppen stå blyxtstilla. Om tagaren ser någon i gruppen röra sig får den gå tillbaka till den markerade linjen. Sedan ropar tagaren åter igen:

-”1-2-3 rött ljus”. Ända tills någon i gruppen kommit så nära tagaren att den kan knacka den på ryggen.

Ni behöver:

- Lekyta

Akta din svans vers. 1

Utförande:

Alla deltagare får 1 lekband var som de hänger bak vid byxan som en svans. Nu samtliga deltagare försöka ta alla andras svans.

- Får man tag i någon annan svans – häng den runt halsen
- Tar någon din svans – hämta en ny hos ledaren, ta en ifrån halsen, du är klar med uppgiften eller så fortsätter du jaga tills tiden är ute

Ni behöver:

- Lekband

Akta din svans vers. 2

Utförande:

Alla deltagare får 1 lekband var som de hänger bak vid byxan som en svans. Nu samtliga deltagare försöka ta alla andras svans.

- Om du tar någons svans – så får du en medhjälpare som nu jagar svansar för att ge till dig
- Blir din svans tagen – du får nu hjälpa hjälpa den person som tog din svans att jaga svansar till den personen.

Ni behöver:

- Lekyta

Bläckfisken

Utförande:

En person-tagaren/bläckfisken står i mitten av lekytan. Resterande-gruppens deltagare står längst med en kortsida.

Tagaren ropar: - "Vem är rädd för bläckfisken?"

Gruppen svarar: -"Inte jag!"

Gruppen försöker ta sig över till andra sidan lekytan utan att bli tagen av bläckfisken. Blir man tagen får man stanna på den plats man blev tagen på och agera sjögräs. Sjögräset står kvar på platsen och försöker med hjälp av sina armar fånga in andra deltagare så de också blir sjögräs.

Ni behöver:

- 1 jagare (blir flera)
- Lekyta
- Rockringar

Dansa med kvasten (en variant av pepparkakskull)

Utförande:

1 person står i mitten (idolen) av en ring hållande i ett hopprep (mikrofon) och resten av deltagarna (fans) står 2o2 armkrok runt i en ring.

Idolen dansar och fansen härmar. När idolen känner sig färdig med sitt scenuppdrag släpper den mikrofonen och springer och tar armkrok med ett falfritt fans.

Då ska alla andra fans byta armkrokskompis. När alla bytt kommer det vara 1 person som hamnar i mitten som ny idolvinnare.

Ni behöver:

- Lekyta
- Musik

Dvärg-Trollkarl-Jätte

Utförande:

Dela in deltagarna i 2 lag med lika många deltagare i varje. Placera varje lag längs med en varsin kortsida av lekytan. Varje lag bestämmer vilken figur de ska förvandlas till:

- Dvärg: Sitta på som en sten – Tar trollkarlen
- Trollkarl: Stå med ett ben fram, en arm rakt fram ihållandes en "trollstav" och en arm ovanför huvudet – tar Jätten
- Jätten: Stå på tå med armarna uppsträckta mot taket och händerna pekandes framåt – Tar dvärgen

Båda lagen springer fram till mitten av lekytan. Ledaren räknar 3-2-1-0. På 0 förvandlas båda lagen till sin figur. Den figur som kan ta de andras figur får nu jaga för att försöka ta deltagaren i det andra laget. Blir man tagen får den deltagaren gå över till andra laget. Blir det oavgjort – gör om.

Ni behöver:

- Lekyta

Godismonstret (/fruktsallad)

Utförande:

Dela in lekytan i 4 hörn-bo. Dela in deltagarna i 4 olika godissorter och placera dem i de 4 hörnen. En person ligger i mitten av lekytan.

Ledaren ropar ut vilka godissorter som ska springa runt godismonstret.

Plötsligt ropar ledaren: -"Godismonstret vaknar!" Då får godissorterna akta sig från godismonstret och springa tillbaka till sitt bo.

Blir man tagen blir man också godismonster.

Exempel:

Chokladpeng, lakritsbåtar, hallongrottor och sura nappar.

Ni behöver:

- Lekyta

Kinesiska muren

Utförande:

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 lekband 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. Blir man tagen över går man till att bli vakt. Vinner gör den som har flest skatter när leken är slut.

Ni behöver:

- 2 mattor
- Lekband/ärtpåsar

Kull olika varianter

Utförande:

- Grodkull – när du blir tagen gör du grodhopp. För att bli räddad ska en kompis härma dig vid 3 st.
- **Banankull** - Vid kullad: ställer du dig rak med armarna sträckt upp mot taket. Befriad: En kompis drar ner armarna och säger –"Skala banan".
- **Toalett**kull – Vid kullad: sätter sig i jägarställning. Befriad: en kompis "sätter sig" på toaletten/jägarställningen och drar i armen som en spolning.
- **Rock**kull – Vid kullad: Ställer sig på en bänk/plint och "sjunger" i en mikrofon. Befriad: Två kompisar ställer sig framför och headbangar.
- **Balans**kull – Vid kullad: ta en valfri balans. Befriad: En kompis härmar genom att spegla balansen.

Kom alla mina kycklingar

Utförande:

En person-tagaren/kycklingmamman står på ena kortsidan lekytan. Resterande gruppens deltagare-kycklingarna står längst med andra kortsidan. En person-vargen står i mitten av lekytan.

Kycklingmamman ropar: - "Kom alla mina kycklingar!"

Gruppen svarar: -"Vi törs inte?"

Kycklingmamman ropar: - "Varför då?"

Gruppen svarar: -"För vargen!"

Kycklingmamman ropar: -"Kom ändå?"

Gruppen försöker nu ta sig över till kycklingmamman utan att bli tagen av vargen. Blir man tagen av vargen blir man själv varg.

Ni behöver:

- 1 Kycklingmamma
- 1 Varg

Morotslandet

Utförande:

En person är trädgårdsmästare. Resterande är morötter som ligger i en ring eller i en stjärna där de håller varandra hårt i händerna. Trädgårdsmästarens uppgift är att försöka dra ur morötter ut morotslandet. Om moroten tappar taget blir den nu också trädgårdsmästare.

Ni behöver:

- Lekyta

Pepparkakskull

Utförande:

En person har och en person blir jagad. Resterande av deltagarna delas in i pepparkakspår och håller armkrok i varandra.

Den jagade personen springer runt och tar armkrok med ett av pepparkakspåren. Den person som är på andra sidan av pepparkakspåret blir nu den som jagas.

Ni behöver:

- Lekyta

Spöket (variant av pepperkakskull)

Utförande:

En person har-spöket och en person blir jagad. Resterande av deltagarna delas in i par och håller armkrok i varandra.

Den jagade personen springer runt och tar armkrok med ett av paren. Den person som är på andra sidan av det nya paret blir nu spöke och säger: -"BUUH" och den person som tidigare varit spöke är nu den som blir jagad.

Ni behöver:

- Lekyta

Tärningbrickan 1 (av 2)

Utförande:

Dela in gruppen i 2 eller fler lag. Varje lag placeras bakom en kon. Längre fram finns 2 tärningar samt 2 listor. En lista med övningar och en lista med antal.

Första personen i ledet springer fram till tärningarna. Ställer sig i armhävningssposition och slår båda tärningarna. Utför övningarna och springer tillbaka. Första laget färdigt efter 3 varv vinner.

Ni behöver:

- Flera tärningar
- 2 listor
- Kon

TÄRNINGSBRIKKAN 2 (AV2)

Första kastet	Andra kastet
1. Krumvagnar på ryggen/Båtgung	1. 2 stycken
2. Sköldpaddegung	2. 4 stycken
3. Hoppa på 1 ben	3. 8 stycken
4. Hoppa jämfota	4. 10 stycken
5. Armhävningsteg	5. 12 stycken
6. Armhävningssposition – hoppa med händerna	6. 14 stycken

Under hökens vingar kom

Utförande:

En person-tagaren/höken står i mitten av lekytan. Resterande-gruppens deltagare står längst med en kortsida.

Tagaren ropar: - "Under hökens vingar kom!"

Gruppen svarar: -"Vilken färg?"

Tagaren svarar med valfri färg ex: -"Blå!"

Om en deltagare har färgen blå på sina kläder håller den handen mot färgen och kan gå över till andra sidan lekytan utan att bli tagen.

Om deltagaren inte har färgen blå får den försöka ta sig över till andra sidan lekytan utan att bli tagen av tagaren. Om personen blir tagen är även den nu hök.

Ni behöver:

- 1 jagare (blir flera)
- Lekyta

-”Vad är klockan herr lejon?”

Utförande:

En ledare eller person ställer sig i mitten av salen/i änden av salen-B och är ”Herr Lejon”. Resterande deltagare ställer sig vid andra änden på salen-bo och ropar nu:

- ”Vad är klockan Herr Lejon?” Lejonet svarar ex:
- -”3 myrsteg/4 elefantsteg/5 hoppsteg!” Då får deltagarna ta så många steg fram. Deltagarna ropar på nytt:
- ”Vad är klockan Herr Lejon?” Lejonet svarar ex:
- ”Middagsdags!” Då börjar lejonet jaga alla deltagare bort till bo.

Blir någon tagen får även den personen vara lejon.

Ni behöver:

- Lekyta



LEKAR FÖR SAMARBETE

Ambulansen

Utförande:

1-2 personer har. Resterande i gruppen försöker akta sig. Blir man tagen blir man "sjuk" och får lägga sig på rygg med armar och ben ut. För att bli räddad måste 4 personer hjälpa den sjuka genom att ta tag i en valfri arm och ller ben och dra/föra den sjuka till sjukhuset som är en tjockmatta eller tunnmatta.

Ni behöver:

- Lekyta
- Tjockmatta/tunnmatta

Bänksortering

∴

Deltagarna blir uppdelade i jämna grupper om ca 5-8 personer. Varje grupp står på en bänk och får olika uppmaningar för att ställa sig i olika ordningar.

Exempel:

- Efter datum man är född
- Gatunummer man bor på
- Mammans första bokstav i namnet
 - Låt fantasin flöda

Ni behöver:

- 2-4 bänkar

Färgkull

Utförande:

Alla deltagare får ett lekband hängtt runt sig. Ledaren ropar ut vilken färg som börjar ha. Ex. –"Alla med rött band har!". Blir man tagen av någon med ett rött band sätter den sig på huk. När ledaren gör ett nytt utrop ex. –"Alla med blått band har!". Befrias alla som sitter på huk och är med igen.

Utveckla:

De som blir tagna får ställa sig i plankan, hängandes i räcket, sittande på rumpan utan att fötterna får nudda golvet etc.

Tips: Byt "tagare" ofta så kommer tempot i leken ökas och färre blir stilla.

Ni behöver:

- Många lekband i flera färger
- Lekyta

Gymnastikbrännboll

Utförande:

Spelas liknande vanlig brännboll. Deltagarna delas in i 2 lag. Innelaget ska fånga bollen och bränna i mitten av salen. Ute laget skjuter ut bollen genom att slå ut bollen med hjälp av handen. I stället för att runda 4 koner ska gymnasten ta sig runt 4 olika hinder placerade i hörn.

Ex:

- Kullerbytta på mjukmatta
- Hoppa valfritt över en mjukplint
- Hoppa ett satsbrädehopp
- Hoppa på 1 ben runt en kon

Ni behöver:

- Lekyta
- 4 olika redskap

Gruppstatyer

Utförande:

Dela in deltagarna i 2-5 grupper med ca 5 personer i varje. Alla grupper får en statyutmaning där endast följande kroppsdelar får nudda golvet:

Exempel: 1 huvud, 2 knän, 3 fötter, 4 händer och 1 rumpa.

Nu ska varje grupp skapa en sammanhållande staty där samtliga deltagare inkluderas. Välj ett tema om vilket lag som väljer:

- Spretigast staty vinner
- Högst staty vinner
- Största statyn vinner

Indiansmyg

Förbered:

Dela in gruppen i 2-4 lag. Varje lag-indianerna placeras bakom en kon på ena kortsidan av lekytan. På andra kortsidan ska en tjockmatta med ärtpåsar-skatter på placeras. Mellan konerna och tjockmattan ska redskap placeras ut huller-om-buller.

Utförande:

Skattjägaren ligger bakom tjockmattan och räknar ner högt ifrån 5. Under den tiden ska första indianen i ledet springa fram till tjockmattan och försöka ta en skatt. När skattjägaren ropar "0" ska indianen vara gömd bakom redskapen eller hunnit tillbaka till sitt bo. Nästa indian på tur får nu springa.

När skattjägaren ropar "0" tittar den upp bakom tjockmattan och ska försöka hitta indianerna. Ser skattjägaren en indian får den indianen lämna tillbaka sin skatt.

Ni behöver:

- Flera olika redskap
- Koner

Idolkull

Utförande:

Alla deltagare (idoler) springer runt i salen. 2-3 kullare (idoljägare) jagar deltagarna och kullar dem. Blir man kullad ställer sig idolen uppe på tjockmattan (scenen) och dansar/sjunger hållande i ett hopprep (mikrofon). För att bli friad ska 3 deltagare (fans) komma och dansa och klappa framför idolen.

Ni behöver:

- 1 tjockmatta
- Några hopprep

Sittande fotboll

Utförande:

Placera ut koner för att markera upp den yta ni ska använda.

Placera två plintar som mål i vardera änden av planen.

Leken fungerar precis som vanlig fotboll, men man ska springa på alla fyra, med magen upp mot taket.

Målet är att göra så många mål som möjligt.

Enbart foten och huvudet får användas till att förflytta bollen.

Utveckling:

Förenkling: mindre plan, förflytta sig på alla fyra med magen mot golvet istället.

Försvåring:

Större plan.

Ni behöver:

- Musik
- Lekyta

Stafett - hitta ärtpåsarna

Utförande:

Dela in gruppen i 2-4 lag. Varje lag får en färg ex. röd och blå.

Sprid ut koner över golvet med 1 ärtpåse under varje kon. Det ska finnas lika många ärtpåsar av varje färg, i detta fall röda och blåa.

Deltagarna ska helst inte se. Placera varje lag i en rockring eller bakom en kon - bo.

Stafetten: första personen i laget börjar springa fram till valfri kon och lyfta på den. Finns deras färg där ex. röd får de ta med ärtpåsen tillbaka till sitt bo. Om konen är tom eller har motståndarens ärtpåse där sätter man över konen och springer tillbaka tomhänt. Nästa person i ledet får nu springa.

Första laget att få hem alla sina ärtpåsar= vinnare.

Ni behöver:

- Många koner
- Många ärtpåsar

Uppdragsstafett 1 (av2)

Utförande:

Dela in gruppen i lag med 4 personer i varje. Placera många koner framför lagen som är placerade bakom en linje. Under varje kon finns en siffra där varje siffra innehar ett uppdrag. En deltagare ur laget springer fram till valfri kon och lyfter och utför uppdraget.

1= Spring hela laget som ett tåg med händerna på axlarna, runda konen och tillbaka.

2= hela laget gör 10 burpees

3= Var och en ska springa fram och nudda konen och springa tillbaka.

4= Laget skapar en tunnel där alla ska åla/krypa under.

När man utfört ett uppdrag springer personen till ledaren och hämtar en ärtpåse (poäng). Första laget till 10 poäng vinner

Behöver:

- Koner
- Ärtpåsar

Uppdragsstafett 2 (av2)

Fortsättning på uppdragsstafett 1:

Utveckling:

Förändra uppdragen så de passar gymnasternas nivå. Ska det bli lättare kan de springa och nudda fyra hörn, klättra över en plint. Ska det bli svårare kan de gå på händer en viss sträcka, eller balansera på balansplatta en viss tid.

Utveckling:

Förändra uppdragen så de passar gymnasternas nivå. Ska det bli lättare kan de springa och nudda fyra hörn, klättra över en plint. Ska det bli svårare kan de gå på händer en viss sträcka, eller balansera på balansplatta en viss tid.

Tromben

Utförande:

Grupper om fyra barn står och håller armkrok med ryggarna mot varandra.

En bana är markerad där de ska ta sig fram, runda en kon och sen tillbaka till startpunkten. Varje grupp har en egen bana.

Går att göra både som tävling eller inte.

Utveckling:

Förenkling: Arbeta två och två, antingen bara i armkrok med en arm eller rygg mot rygg med båda armarna.

Försvåring:

Be gruppen rotera runt sin egen axel samtidigt som de förflyttar sig. En annan variant är att sätta ut hinder på banan, till exempel en plint, bänk eller bom som de ska ta sig över eller under.

Ni behöver:

- Musik
- Lekyta



RAMSOR

Avslutningsramsa 1 (av 3)

Ramsa:

”Alla händer säger klapp, klapp, klapp. (klappa med händerna)

Alla fötter säger stamp, stamp, stamp (stampa med fötterna)

Huvudet säger nicke, nick, (nicka med huvudet)

Klockan säger ticke, tick – (peka på klockan på armen)

nu så ska vi sluta. (sträck armarna upp mot taket)

Avslutningsramsa 2 (av 3)

Ramsa:

- Jag klappar min händer
- Jag stampar mina fötter
- Jag vickar på rumpan, HEJ DÅ GYMPAN!

Avslutningsramsa 3 (av 3)

Ramsa:

- Ett – vi står snett (böj på kroppen)
- Två – vi står på tå (stå på tå)
- Tre – vi går ner på knä (gå ner på knä)
- Fyra – vi kryper som en myra (kryp)
- Fem – vi går hem (gå hem)
- HEJ DÅ (vinka hej-då)

Namnramsa

Ramsa:

Sitt i ring sjung och fyll i med barnens namn. Upprepa hela ringen runt.

Stina är här

och Kalle är här

Tänk så roligt att Pelle och Sofia är här

och på vår glada fest har vi Sanna med som gäst

Tänk så roligt att Kristian är här”

Maskramsa

Ramsa:

Masken kryper i vårt land

("orma" med armen)

Utan öga

(händerna för ögonen)

Utan tand

(händerna för munnen)

Skatan kommer på visit

(flaxa med armarna)

Och maskens mamma ropar "Smit!" *(händerna vid munnen)*

Spökramsa

Ramsa:

En lång *(sträck upp)*
En smal *(hoppa ihop)*
En liten *(kryp ihop)*
En stor *(hoppa isär med armar och ben)*
Långt där nere spöket bor *(peka neråt och kryp ihop)* Är han farlig? Nej,
nej, nej *(”neja” med fingret)*
Han vill bara säga hej! *(hoppa upp och sträck upp
armarna)*

Trollets messagesaga

Utförande:

Det var en gång ett litet troll som bodde i en skog (*Myror på ryggen*)

Det var en vacker dag, solen sken och det lilla trollet skulle ut på promenad (*Gör en sol på ryggen*)

Men så började det dugga ("*Pricka*" lite hårdare)

Och det kom massor med regn! ("*Pricka*" mycket!)

Och plötsligt så började det blixtra (*Rita blixtrar*)

Men det lilla trollet blev inte rädd, utan han smög in under en gran och väntade på att det skulle sluta regna (*Rita en gran med båda händerna*)

Efter ett tag slutade regnet och solen kom fram (*Gör en soluppgång*)

Det lilla trollet kröp fram under granen, sträckte på sig och vandrade hem (*Myror på ryggen*)

Trollramsa

Ramsa:

"Lille Trulle, Tralle, Troll

Han kan studsa som en boll

(hoppa upp och ner)

Stå på ett ben som en tupp

(stå på ett ben)

och med båda armar upp

(sträck armarna mot

taket)

Svänga runt i glada dansen

(hoppa runt i i en dans)

till slut vicka på rumpan, vifta på svansen" *(vicka på rumpan)*



NAMNLEKAR

Lakanet

Utförande:

Dela in deltagarna i 2 grupper. Grupperna sätter sig i en varsin klump på golvet med näsorna riktade mot den andra gruppen. Mellan grupperna håller två ledare upp ett lakan (fungerar också med en liten gymnastikmatta). En person i varje grupp sätter sig framför lakanet med näsan riktad mot lakanet. Ledarna räknar: 1, 2, 3 och på tre drar de bort lakanet/mattan. Då gäller det för personerna som nu sitter mitt emot varandra att säga namnet på den andra personen så snabbt som möjligt.

Den som är snabbast vinner över den andra personen till sitt lag.

Ni behöver:

- Lekyta
- Ett lakan/filt eller en gymnastikmatta

Highfive-leken

Utförande:

Ställ gruppen i en ring. Alla sätter upp händerna i bröst höjd med handflatorna in mot mitten. En person är i mitten. Du som ledare säger ett namn, tex. "Sara", då ska den i mitten försöka göra highfive med Sara som står i ringen innan Sara hinner säga ett annat namn, Om Sara hinner säga "Kalle" innan så ska nu den i mitten hitta Kalle.

När den som är i mitten hinner göra highfive med en deltagare innan den har sagt ett nytt namn byter dom plats och vi har då en ny person i mitten.

Ni behöver:

- Lekyta

Namnkull

Utförande:

2-3 deltagare är tagare och har i uppgift att ta de andra deltagarna. Om man blir tagen får man ställa sig helt stilla med utsträckt hand. För att bli befriad måste en annan deltagare nu komma och ta i hand med den tagne och båda säger då sitt namn (som om man hälsar på varandra). När man befriar någon kan man inte bli tagen.

Om man vill utveckla leken (om deltagarna redan kan varandras namn) så kan deltagarna "byta" namn när de befriar varandra. Alltså om David blir tagen och Elias befriar David genom att hälsa på honom så byter de även namn. Detta betyder att nästa gång någon av David och Elias blir tagen så presenterar de sig med sitt "nya" namn.

Ni behöver:

- Lekyta
- Lekband/väst för att markera tagarna

Rulla boll

Utförande:

Sätt deltagarna i en ring. Rulla en boll eller kasta en ärtpåse till en annan deltagare. Den som har bollen/ärtpåsen får presentera sig med sitt namn innan den rullar/kastar bollen/ärtpåsen vidare. Om man har äldre deltagare kan man lägga till att när man berättar sitt namn ska man även berätta något mer om sig själv. Exempelvis:

Favoritmaträtt, favoritfärg, djur man tycker om, något TV-program man tycker om, vad man gjorde igår eller liknande.

Ni behöver:

- Lekyta
- Boll eller ärtpåse