

Lekar

Tvillingkull

Två elever håller varandra i hand och försöker kulla sina kamrater.

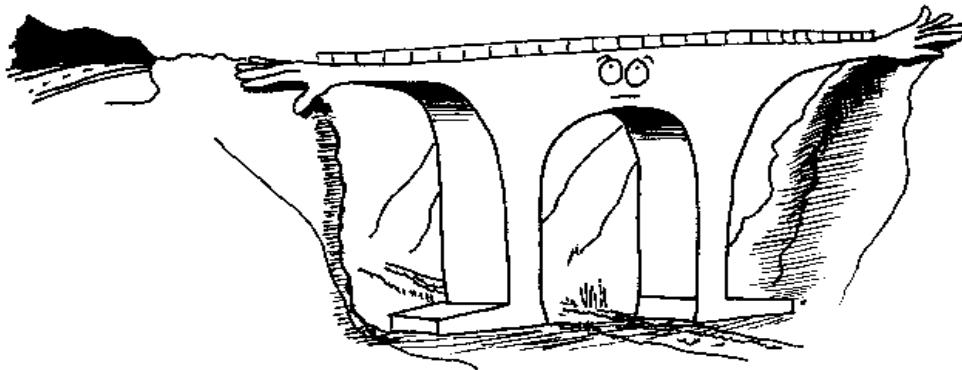
Den som blir kullad byter plats med den som kullat.

Variant: Två elever håller varandra i hand och försöker kulla sina kamrater. Den som först blir tagen bildar en kedja tillsammans med de två första och leken fortsätter. När nästa elev blir kullad ombildas kedjan till två nya par. Så fortsätter leken tills alla är kullade.



Brokull

3-4 kullare markeras med var sitt lekbånd. När man blir kullad försöker man på olika sätt likna en bro med sin egen kropp. Sedan kan man bli befriad om en kamrat kryper under "bron". Byt ut kullarna efter hand som de blir trötta. Betona vikten av samarbete.



Hopprepkull

Några elever får var sitt hopprep som de knyter ihop till en ring. Efterhand som kamraterna blir kullade fattar de tag i ringen och hjälper till att kulla andra. Leken fortsätter tills alla håller i någon ring.

Lekar

Kramkull

En eller flera kullare markeras med lekband. När man blir kullad ska man stå stilla med armarna rakt ut. Befriad blir man efter en kram av en kamrat som inte blivit kullad. En variant är att pojkar bara får krama flickor och vice versa.



Elefantkull

En ”elefant” utses som hela tiden måste hålla en hand mot näsan och den andra trädd igenom som en snabel. Alla som blir kullade blir också elefanter och leken slutar när alla blivit kullade.



Resan över Atlanten

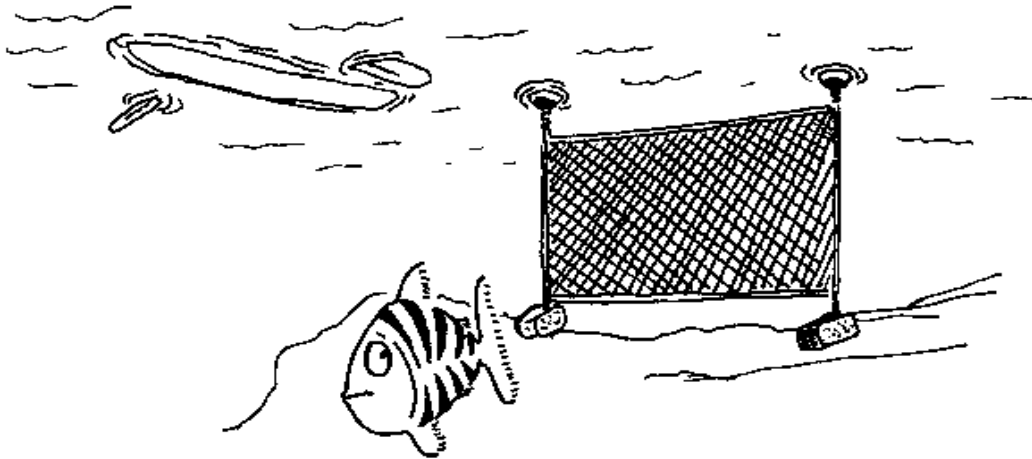
Gruppen delas in i lag bestående av 4-5 elever. En hamn avgränsas med hopprep eller gymnastikbänkar i vardera änden av salen. En av grupperna markeras med lekband och blir isberg ute på atlanten, dvs området mellan hamnarna. Övriga är båtar och ska försöka korsa Atlanten till den andra hamnen, som vi kallar Amerika, utan att krocka (bli kullade) med isbergen. Om de klarar detta hämtar de en last bestående av ett lekband och beger sig hemåt igen. Om någon krockar med ett isberg måste man alltid tillbaka till hemma-hamnen igen innan man får försöka på nytt. Om man har en last när man krockar ska den först lämnas tillbaka till hamnen i Amerika. En ny grupp får bli isberg efter 1-2 minuter.

Den grupp som hämtat flest lekband har vunnit.

Lekar

Fisknätet

En elev börjar som kullare. Efterhand som kamraterna kullas bildas en allt längre kedja av elever som hela tiden måste hålla varandra i hand. Endast de som befinner sig ytterst i kedjan får kulla och kedjan måste vara hel för att en kullning ska räknas. Man får slinka igenom nätet och får då inte hindras av kedjans deltagare. Leken slutar med att alla ingår i kedjan. Betona vikten av samarbete.



Skepp och land

Bygg ett skepp av bänkar och andra redskap i mitten av salen. Lägg ut några gymnastikmattor som ska föreställa en ö och en tjockmatta som fyr.

Salens olika väggar benämns med för, akter, styrbord och babord.

Eleverna ska sedan så snabbt som möjligt förflytta sig till det ställe som ledaren ropar. T.ex

Skepp! - Alla springer till skeppet

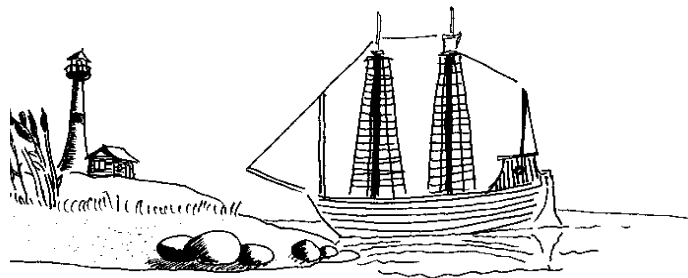
Hav! - Alla lägger sig på golvet

Styrbord - Alla springer till den högra väggen

Babord - Alla springer till den vänstra väggen

Fyr - Alla springer till tjockmattan

Ö - Alla springer till gymnastikmattorna

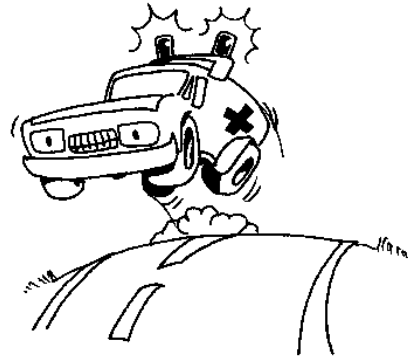


Lekar

Ambulansen

En eller flera elever utses till "bildårar" och markeras med lekbånd.

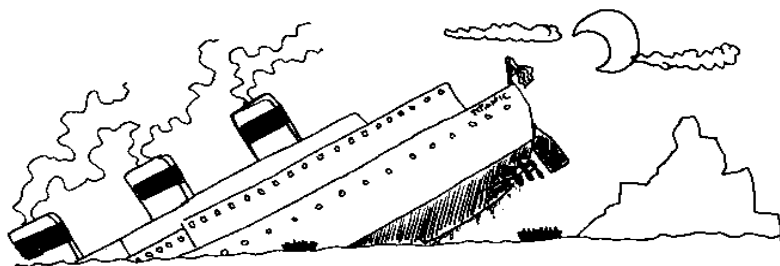
Mitt i salen läggs en tjockmatta som ska föreställa ett sjukhus. Om man blir kullad av bildåren blir man skadad och ligger ner på golvet. Man kan bli räddad av "ambulansen" som måste bestå av fyra hjul (kamrater) som bär den skadade i armar och ben till sjukhuset. Där blir man omedelbart frisk och är med i leken igen. Bildåarna får inte kulla en ambulans på väg till sjukhuset. Leken kan sluta med att alla blir skadade, så förklara vikten av att trafikanterna hjälper varandra i trafiken. Det är också viktigt att man bär skadade kamrater försiktigt. Byt "bildårar" efterhand som de blir trötta.



Skeppsbrott

Salen fylls med olika redskap. Mattor, plintar och övriga redskap ordnas så att det helst alltid ska finnas minst två olika vägar att välja på. Lägg också ut rockringar eller ringar av hopprep på golvet.

En eller flera elever börjar som sjörövare och ska försöka kulla de andra som är skeppsbrutna. Både sjörövare och skeppsbrutna får bara vara på vrakspillrorna (redskapen) och inte trampa i vattnet (golvet). Alla som blir kullade går till ett hörn av salen avgränsat med en gymnastikbänk. Detta hörn är sjörövarnas fängelse. Fängelset kan bara rymma ett visst antal fångar så efterhand blir de som varit där längst fria igen. Om någon skeppsbruten trampar i vattnet är det bara att gå direkt till fängelset. Om en sjörövare trampar i vattnet blir alla som sitter i fängelset genast fria igen. Byt ut sjörövarna efterhand som de blir trötta.



Lekar

Rodeo

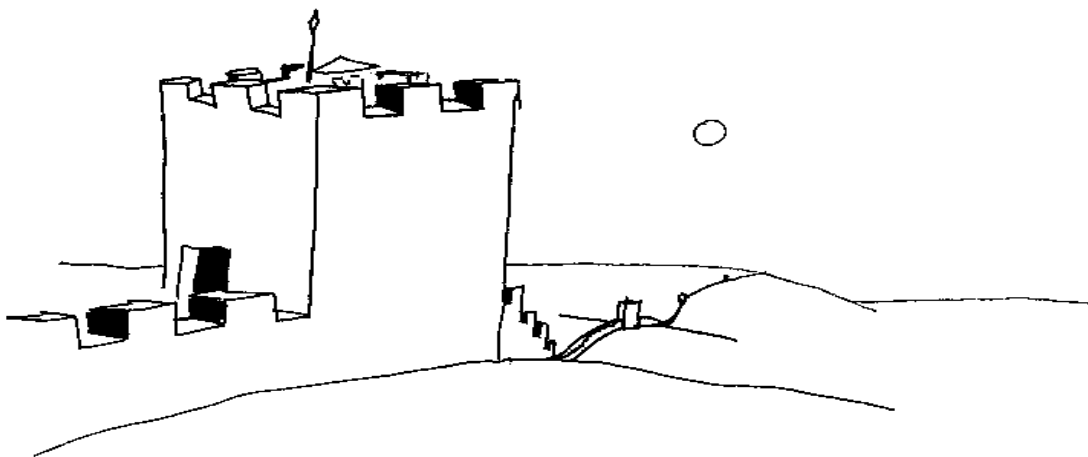
Fyra elever får vara cowboys och får var sitt ”stall” markerat med en gymnastik-bänk i salens olika hörn. Övriga elever är vildhästar och springer runt i salen. Om man blir fångad (kullad) av en cowboy måste man snällt följa med till stallet. Det gäller för cowboysen att fånga så många vildhästar som möjligt.



Kinesiska muren

En långmatta läggs ut tvärs över salen. Vid varje kortsida utanför mattan ställs en plint. Gruppen delas in i lag med 4-5 deltagare i varje. Ett lag börjar på mattan och de andra ställer upp på var sitt led framför. Ett stort antal ärtpåsar läggs ut på andra sidan av långmattan.

Den förste i varje led ska försöka ta sig över den ”kinesiska muren” och hämta en skatt i form av en ärtpåse. Försvarearna ska försöka kulla angriparna men får inte lämna mattan. Om man blir kullad när man försöker ta sig över muren springer man tillbaka till sitt led och skickar iväg en kamrat istället. Om man blir kullad på tillbakavägen måste man lämna tillbaka skatten först. Erövrade ärtpåsar lägger varje lag i en hög och efter 1-2 min. byts försvarearna ut mot ett annat lag. Varje lag räknar antal påsar och skriver upp det på en lapp. När alla lag varit försvarare på muren har det lag som samlat flest antal skatter vunnit.



Lekar

Passboll

Två planer samtidigt på tvären av salen. Planerna skiljs åt med hjälp av gymnastikbänkar. Två upp och nedvända plintlock används som mål. Lägg några bollar i varje plintlock. Laget börjar vid eget mål och ska passa en boll till varandra mot det andra målet. Man får inte springa med bollen och alla i laget måste ha fått minst en passning innan man lägger bollen i målet. När man gjort mål springer laget tillbaks till eget mål och hämtar en ny boll och spelet startar på nytt. Det andra laget förflyttar på samma sätt bollar fast åt andra hållet. Lagen spelar alltså oberoende av varandra. Efter en viss tid kan man om man vill räkna antalet bollar i plintlocken

Taktik: Efter du har passat spring framåt en bit och vänta på nästa passning. Se till att passa de som ännu inte fått någon passning.

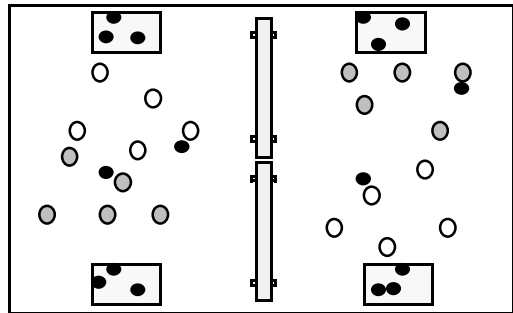
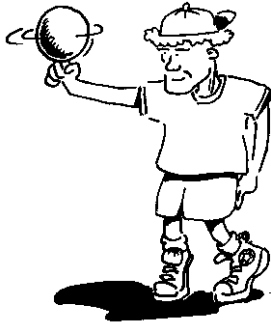


Bild till passboll.

Plintbasket

Dela in gruppen i lag med 5-6 spelare i varje. Två plintar ställs mitt emot varandra i salen. En elev i varje lag ställer sig på det andra lagets plint. Börja med ett uppkast från mitten av planen. Lagen ska nu försöka passa bollen inom laget och kasta upp bollen till sin "fångare" på motståndarnas plint. Om "fångaren" tar bollen får laget två poäng. Efter målskott börjar det andra laget spelet från sin plint. Man får inte röra eller knuffa sina motståndare och man får inte springa med bollen. Om så händer får det andra laget spela ut bollen från sidan av planen. Om bollen kommer utanför sid- eller kortlinjerna får det lag som inte var när bollen sist spela ut den från sidan av planen. Efterhand kan man lägga till att det är tillåtet att dribbla med bollen.



Lekar



Sparka och spring

Dela in gruppen i två lag, ett innelag och ett utelag. En ur innelaget sparkar en mjuk boll framåt i salen och ska sedan springa runt en bana markerad av koner. För varje kon som passerar, innan utelaget fångat bollen och lagt den i en rockring, får innelaget en poäng. Den som sparkat iväg bollen ställer sig sedan sist i innelaget. Lagen byter plats när alla i innelaget sparkat iväg bollen. Det lag som samlat ihop flest poäng vinner.

Jägarboll

En elev får ett lekband och börjar som jägare. Jägaren ska försöka träffa sina kamrater med en mjuk boll. Alla som blir träffade av bollen hämtar ett lekband och hjälper sedan till att träffa de andra. När det blir flera jägare får man inte springa med bollen utan bollen ska passas mellan jägarna.

Taktik: Passa bollen och spring nära någon som inte är träffad. Undvik långa skott.

Om leken drar ut på tiden kan man använda två bollar samtidigt. När alla är tagna kan man börja en ny omgång. Eleverna lämnar då sina band efterhand som de blir tagna.

Tips! Om man sedan ska dela in eleverna i olika grupper så dela ut ett visst antal lekband i olika färger. Efter lekens slut har Du sedan automatiskt fått en gruppindelning.

Räkneboll

Gruppen delas in i två lag. Uppkast sker mellan två spelare från mitten av planen. Lagen ska försöka passa bollen till varandra ett visst antal gånger utan att det andra laget tar bollen. Efter t.ex. fem passningar i rad får laget ett poäng och spelet börjar om igen efter ett nytt uppkast från mitten. Kroppskontakt är inte tillåtet och spelet avbryts om bollen kommer utanför planen. I början får man inte springa med bollen men efterhand kan man också tillåta förflyttning när man studsar bollen.

Taktik: Ta ett steg och sträck fram händerna mot den du vill ha passningen av. Rör dig hela tiden så blir det svårt att täcka passningarna.