

# Lekar, spel och övningar

Det viktigaste är inte att vinna när man spelar spel eller leker. Prata om detta med barnen.

De lekar, övningar och spel som beskrivs nedan kan varieras, så att de passar både yngre och äldre, vana och ovana orienterare. Gör om så det passar din egen grupp!

## UNDER SPANARNNS VINGAR



Leken bygger på "Under hökens vingar"

Här kommer några varianter:

### • Träna kartans färger.

#### Du behöver:

Färgade papper i kartans färger. Klipp dem i mindre bitar.

#### Genomförande:

Ge en bit till varje deltagare. Se till att alla kartans färger finns ute. En färg per deltagare. Ställ deltagarna bredvid varandra bakom en linje. En annan linje ritas på andra sidan lekplanen. Det är dit deltagarna ska försöka ta sig utan att bli fångade av Spanarn.

Spanarn ropar:

– *Under Spanarnns vingar!*

Deltagarna:

– *Vilken färg?*

Spanarn ropar ett karttecken (t.ex. hus) och deltagarna ska tänka ut vilken färg tecknet har (svart). De som har svart papper håller det högt över huvudet och går säkra över planen. Övriga kan bli tagna av Spanarn och måste akta sig när de springer över planen. Vinnare är den som blir sist kvar.

## • Träna karttecken.

### Du behöver:

- En inplastad karta, som klippts i mindre bitar.

### Genomförande:

Deltagarna får en kartbit var.

Spanarn ropar:

– *Under Spanarns vingar!*

– *Vilket karttecken?*

Spanarn ropar ett karttecken t.ex. stig. Alla som hittar en stig på sin kartbit håller tummen på karttecknet och går lugnt över planen. De andra jagas.

## SANDLÅDAN



### Du behöver:

- Två stora, låga plastbackar att användas som sandlådor.
- Sand.
- Små hus, stenar m.m. Hus kan tillverkas av små klossar som målas till hus.
- Byggplast eller en plexiglasskiva som täcker plastbacken.
- Vattenfärger, penslar och mugg.
- Färdigritade mallkartor, gärna målade på stora träplattor. Gör mallkartor i olika svårighetsgrader.

### Genomförande:

- **Bygg ett landskap i sandlådan och måla sedan en karta över landskapet.** Läggs plasten eller plexiglasen på sandlådan och målas "kartan" över landskapet med hjälp av vattenfärg. Du kan också göra det svårare genom att säga att det måste finnas t.ex. branter, stenmur m.m. i landskapet. De kan då använda naturmaterial för att bygga detta.
- **Bygg ett landskap efter mallkartan.** Tänk på att markera norr i sandlådan.
- **Rita egna mallkartor och bygg dem sen i sandlådan.** Byt mallkartor med varandra.

## MEMORY



Memoryspel finns att köpa från butiken på [www.orientering.se](http://www.orientering.se).

Du kan också tillverka egna memoryspel. Exempel på teman:

- Para ihop karttecken med rätt bild.

## OL-DART



### Du behöver:

- En stor frigolitskiva, som delats in i olika fält med hjälp av en tuschpenna.
- Dartpilar.
- Inplastade bilder på t.ex. hus, sten, kraftledning, brant, sjö m.m.
- Inplastade kort med olika karttecken. Ett karttecken på varje kort.  
Lägg korten i en glasslåda.

### Genomförande:

Ol-dart kan spelas ensam eller tillsammans med andra.

Sätt upp bilderna på "darttavlan". En bild i varje fält.

Kartteckenkortet ligger med baksidan upp i en plastlåda. Dra ett kort. Titta på "darttavlan" var bilden som passar till karttecket finns.

Försök träffa det område där bilden sitter. Lyckas du får du ett poäng. Sen går turen över till din motspelare. Tävla om bäst till 10.



## SNITSLAD BANA MED KONTROLLER



### Du behöver:

- En snitslad bana med kontroller utsatta. Inga stämplat.
- Färgpennor och papper.

### Genomförande:

- Gå den snitslade banan, i grupp eller ensam. Varje deltagare ska ha papper och färgpennor.
- Vid varje kontroll ritas karttecknet för det ställe som kontrollen sitter vid.

## MINIKNAT



- Snitslad bana med skärmar och stämplat, antingen stiftklämmor eller t.ex sportident. Snitslarna kan bestå av bilder från det aktuella temat.
- Ett tema varje gång, t.ex. spöken, vilda djur, sagofigurer, alfabetet, svampar och bär, trafik, karttecken m.m.
- Någon form av karta, gärna med bilder så att barnen kan kolla att de stämplat vid rätt kontroll.
- Bygg tunnlar, spindelnät, slalombanor m.m. så att barnen får krypa, hoppa, åla, klättra m.m. Då går inte miniknatet lika fort och de hinner uppleva temat bättre.
- Häng upp gosedjur, leksaker bilder m.m. som hör till dagens tema.
- Spara bilder, kartor m.m. De kan användas igen!

## MEMORY-JAKT



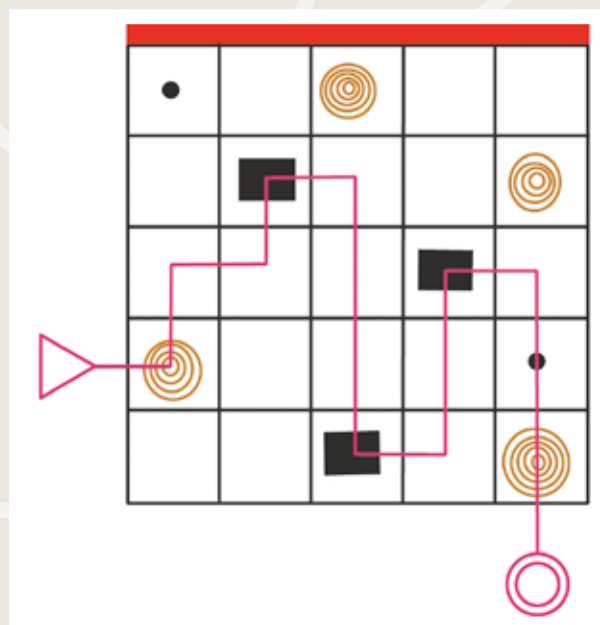
Kul uppvärmningslek, bra träning för minnet och även för koordination/motorik förutsatt att den genomförs i skogen.

- Numrera 5–10 st sportidentenheter från 1 och uppåt.
- Placera ut enheterna slumpvis i ett avgränsat område gärna i skogen.
- Dela ut sifferlappar till deltagarna.
- Vid startsignal gäller det för deltagarna att så snabbt som möjligt stämpla kontrollerna i den sifferordning de blivit tilldelad.
- När alla kontroller hittats springer deltagaren till mål och stämplar ut.
- Jämför sifferlappen med resultatremsan så att den är stämmer överens.

### Tips!

Bild-karttecken: I stället för sifferlappar får deltagarna en lapp med karttecken. Gör flera lappar, där karttecknen kommer i olika ordning. På enheterna finns bilder som passar till karttecknen.

## LABYRINTEN



**Du behöver:**

- Något att markera labyrinten med t.ex. tejp till trägolv, krita till asfalt, tältpinnar och plastband till gräs, stakkäppar om du har möjlighet att köpa in och förvara. Kom ihåg att markera norr med en röd linje, t.ex. röd tejp, plastband, krita eller röda käppar.
- Kartor med inritade banor.
- Tomma kartor och färgpennor.

**Genomförande:**

- Ställ upp alla deltagare runt labyrinten.
- Låt deltagarna placera ut föremålen som markerar karttecknen.
- Låt deltagarna orientera sig genom labyrinten till målet. Se till att de passar kartan mot norr hela tiden.

**Tips!**

- Låt deltagarna rita egna banor som de sedan byter med varandra.
- Låt deltagarna välja vilka karttecken som ska vara med och illustrera dem i verkligheten och på kartan.

## RÅ-BERTS LEK

**Du behöver:**

- Bilder på karttecken.
- Pinnar eller liknande, att göra en ruta med.

**Genomförande:**

- Bygg en kvadrat på marken av pinnarna.
- Lägg karttecknen i rutan.
- Deltagarna får titta på karttecknen i 30 sekunder. Sedan får de vända sig bort.
- Ta bort ett eller flera karttecken.
- Det gäller för deltagarna att komma på vilket/vilka karttecken som är borta.



## ORMEN LÅNGE



Ormen Långe är ett roligt kortspel, som kan användas både ute och inne. Kartteckenstafett finns att köpa från butiken på [www.orientering.se](http://www.orientering.se).

### Du behöver:

- Alla kort från kartteckenstafetten.

### Genomförande:

1. Blanda och räkna så att det finns 20 kort
2. Ställ deltagarna i en ring, max 10 deltagare per ring
3. Dela ut kartteckenkorterna så att de får ungefär lika många var
4. Fråga: Vem har sten? Den som har kortet med sten svarar: Jag har sten! Deltagaren visar stentecknet för alla, vänder sedan på kortet och frågar: Vem har grusväg?
5. Proceduren upprepas tills alla kort har gått igenom. Är övningen rätt utförd kommer sista frågan att bli: Vem har sten? Ormen biter sig då själv i svansen och den deltagare som har kortet med sten svarar då "Ormen Långe".

## KRUMELURTEST



### Du behöver:

- Skyltar med bilder och karttecken.
- Snitselband eller liknande

### Genomförande:

- Detta är ett sätt att ta sig från en plats till en annan och samtidigt träna sig på karttecken. Hela banan är snitslad.
- I början av banan finns en skylt med en bild på t.ex. ett hus.
- Strax bakom finns två skyltar med karttecken, t.ex. hus och brant. Från skyltarna med karttecken går snitslade banor åt olika håll.
- Vilket karttecken hör ihop med bilden? Följ snitseln vid det rätta karttecknet till nästa bild på t.ex. en sten. Bakom skylten med stenen finns två nya karttecken t.ex. sten och grop. Välj rätt karttecken och följ snitseln o.s.v.
- Om du väljer fel karttecken och därmed följer fel snitsel kommer du efter ett tag till en skylt med en "sur gubbe" och måste vända.

## TÄRNINGSSPRING



### Du behöver:

- Inplastade kort med siffror från 1–36 samt en uppgift eller uppmaning på varje kort. Se exempel nedan.
- Häftstift eller något att fästa korten med.
- Papper och färgpennor till varje lag.
- Tärningar, gärna stora.
- Kartpassare eller kompasser, en till varje lag

### Genomförande:

- Sätt ut uppgiftskorten inom ett begränsat område, stort nog att korten inte sitter alldeles bredvid varandra. Sätt korten huller om buller, så att de inte sitter i nummerordning.
- Dela in deltagarna i lag om 3–4 i varje.
- Tärningarna finns på mitten av lekområdet. Där är också start och mål.
- Varje lag får papper, färgpennor och en kartpassare eller kompass.
- När leken startar slår varje lag tärningen och letar reda på det uppgiftskort som har siffran de slagit på tärningen, t.ex. 5. Hela laget samlas vid kortet och där löser man uppgiften tillsammans.
- Hela laget springer till tärningsplatsen och slår tärningen igen. Den nya siffran adderas till den gamla t.ex.  $5 + 3 = 8$ . Laget letar efter uppgiftskort 8 o.s.v.
- Det lag som kommer först till 36 och kommit till målet har vunnit.
- Man måste gå ut på 36, inte på t.ex. 37 eller 39.



### **Förslag på uppgifter:**

1. Rita karttecknet för hus.
2. Ställ er med näsorna mot söder och ta 8 jättekliv.
3. Gör 5 jämfotahopp och skrik Olfar.
4. Gör karttecknet för kraftledning med hjälp av era kroppar.
5. Rita karttecknet för stig.
6. Sjung Bä, bä vita lamm högt tillsammans.
7. Ställ er på ett långt led och gå 25 steg mot norr.
8. Gör karttecknet för brant med hjälp av era kroppar.
9. Vilket träd har längst barr – tall, gran eller en? Skriv svaret på pappret.
10. Låtsas att ni är älgar på promenad.
11. Rita karttecknet för sjö.
12. Rita en karta över ett område , där det finns ett hus, en sten, ett stort berg, en grop och en cykel.
13. Gör karttecknet för stenmur med era kroppar.
14. Hitta på en heja-ramsa till er lag. Ropa heja-ramsan högt!
15. Rita karttecknet för myr.
16. Stämpla vid kontrollen längst åt norr. (Två småskärmar och stämplor finns utsatta bredvid uppgiftskortet)
17. Gör en sång till Spanarn och sjung den högt.
18. Rita karttecknet för sten.
19. Gör karttecknet för punkt-höjd med hjälp av era kroppar.
20. Rita karttecknet för grävd liten grop.
21. Hoppa på ett ben i en stor ring och skrik kuckeliku!
22. Gör karttecknet för myr med hjälp av era kroppar.
23. Rita karttecknet för bäck.
24. Låtsas att ni springer i en blöt myr.
25. Sjung en sång om en orienteringsskärm.
26. Låtsas att ni är myror som drar barr till stacken.
27. Låtsas att ni pulsar i djup snö.
28. Hur ritar man ”start” på kartan?
29. Hur ritar man ”mål” på kartan?
30. Låtsas att ni har dragkamp!
31. Rita karttecknet för järnväg.
32. Gör kartecknet för staket med era kroppar.
33. Sjung ”Nu är det jul igen” högt tillsammans.
34. Får man springa orientering i skogen i kortbyxor, om det är mycket varmt ute?
35. Låtsas att ni är kor, som rymt från sin hage.
36. Rita karttecknet för äng.