



Aktiviteter och lekar

Foto-orientering

Denna rastaktivitet kan beskrivas som en form av orienteringsbana som kan vara lämplig för elever på mellan- och högstadiet. Stationerna som ska letas upp finns i form av ett fotografi som tydligt syns tillsammans med sin omgivning. Eleverna får försöka hitta dessa föremål och ska ta ett fotografi med sig själva vid denna "station".

Exempel på station:

Denna aktivitet kan under längre tid vara en pågående utmaning mellan klasser som själva får fotografera och bestämma vilka stationer deras bana skall innehålla. Andra klasser kan då under en viss tid försöka hitta så många stationer som möjligt och vid dessa fotografera sig själva med antingen egen kamera (många har idag kamera på sin egen mobiltelefon) eller med en lånad digitalkamera på skolan.

Turneringsspel

Att få eleverna att aktivera och röra på sig på rasterna är något som inte är så svårt i låg och mellanstadiet. Men ju längre upp i åldrarna man kommer desto mer söker sig hellre eleverna till stillasittande. Ett alternativ att få eleverna att aktivera sig på rasterna är att anordna ett turneringsspel i bollsporter som t ex bordtennis, badminton med mera...

Elever som vill delta i dessa turneringsspel anmäler sig genom att skriva upp sig på en lista som sätts upp utanför t ex matsalen av idrottläraren eller fritidsledaren på skolan. Eleverna lottas sedan in i ett slutspelsträd som kommer att hänga för allmän beskådning på samma plats som anmälan till turneringen hängde. Eleven får själv gå dit och se vem han ska möta i omgång 1, leta upp sin motståndare på skolan och bestämma en matchdag som passar båda.

Matchdag och tid kan vara när som helst på skoldagen då skolan är öppen och lärare finns tillgängliga. När eleverna bestämt tid ska idrottläraren eller fritidsledaren få reda på detta. Sedan genomför de båda matchen och vinnare underrättar läraren och vem som vann och gick vidare. Sedan rullar turneringen på tills en final uppstår och en elev koras som vinnare på skolan. Någon form av pris till vinnare och andra platsen är alltid kul att ha.

Turneringsspel kan ordnas i många fler sporter, det är i princip bara elevernas och skolan fantasi och utrymme som sätter stopp för idéerna. Även ett brännbollslag kan bildas av några elever för att sedan starta en turnering med fler elevlag där vinnaren får möta lärarna i finalen.

Nu kan raster tyckas vara relativt kort tid för genomförandet av dessa turneringsspel, men låt oss säga att eleven har en 20 minuters rast. Eleven hämtar sina böcker, beger sig ner till bordtennis och spelar sin match som i regel spelas efter tid då flest poäng efter 8 minuter vinner. Så visst kan tiden räcka till, det gäller bara att lösa det praktiskt så finns där inga begränsningar för hur många olika turneringsspel i olika sporter man kan anordna.

Eleverna har genom detta hela tiden ett mål med sin fysiska aktivitet och även om turneringsspelet absolut inte är en turnering på liv och död, så är det ett bra sätt för elever att tävla tillsammans på och lära sig att hantera på vinst och förlust. För det är ju det hela livet går ut på, att tävla.



Hopprep på rasten

Att hoppa hopprep ger både kondition och koordination samtidigt som det är otroligt roligt. Det ger också motorisk träning. Därför är hopprep en alldeles perfekt övning för skolan! Och eftersom det bara krävs ett hopprep för att sysselsätta sig så är det ju en utmärkt rastaktivitet! Hopprep är inte speciellt dyrt att köpa in och man kan även göra dem själv på skolan, kanske tillsammans med eleverna på syslöjden. Man kan även återanvända gamla repstumpar om göra de till hopprep.

Var och en kan utmana sig själv efter sin egen förmåga. Låt dig inspireras av hopprep!

Hela kroppen sätts i rörelse när du hoppar. Vad- och sätesmuskulaturen aktiveras effektivt, liksom överarmarnas ovansida, axlar och biceps.

Rephoppning är en fysisk aktivitet som ger klart förbättrad syreupptagningsförmåga. Faktum är att rephoppning ger bättre kondition än att jogga och det mest perfekta är att rephoppning inte kräver några förberedelser eller någon speciell utrustning, det är bara att börja hoppa.

När du fått in tekniken så kan du utöka med mer avancerad hoppning. Hoppa på ett ben, dubbelhoppa (låt repet gå två gånger under dig när fötterna är i luften), veva med korsade armar eller svinga repet baklänges. Det är svårt men en utmaning.

Här kommer några exempel på hopprepsövningar:

*Hoppa 5 ggr. framåt

*Hoppa 5 ggr bakåt

*Hoppa 5 ggr med korsade armar!

Håll igång så i 10 minuter till lite disco!

Hopp där du kan vara ensam:

Vanliga hopp: Man kan hoppa på stället, eller också springa runt och hoppa samtidigt.

Man kan räkna hoppen, hur många klarar jag?

Dubbelhopp: Att hoppa dubbelhopp kräver att man vevar repet snabbt och hoppar högt. Under ett upphopp ska repet passera två varv.

Hopp där du behöver en eller två personer som snurrar repet:

Ormen: För repet i en slingrig rörelse på golvet. Barnet ska sedan hoppa/springa över repet utan att nudda det.

Gräset: Börja med att hålla repet som en rak linje på golvet. Barnet ska sedan springa, gärna med lite längre ansats, och hoppa över det växande gräset. Höj repet lite i taget efter varje hopp.

Vaggan: Vagga repet från sida till sida och gör vaggan större och större efter hand. Barnet tar en lite längre ansats, springer och hoppar över repet.

Klockan: Veva repet. Barnet ska springa under det snurrande repet då klockan är 0, springa in och hoppa 1 hopp när klockan är ett och hoppa 2 hopp då klockan är två o.s.v.

Vispen: Här behöver man två rep som vevas om vartannat (det ena motsols och det andra medsols), och två personer som vevar repen. Det här är en lite svårare övning.



Frisbeegolf

Frisbeen är en billig och mycket uppskattad leksak. Den uppmanar eleverna till spontana lekar och övningar. Våra erfarenheter är att frisbeen inte används allt för mycket under raster. För att göra det mer intressant för eleverna kan man använda sig av frisbeegolf. Frisbeegolf är ett smidigt och billigt sätt att göra kastandet till en roligare och nyttigare lek.

Leken går ut på att man stakar ut en bana runt skolan. Lämpligt antal hål är 9st. Eleverna får spontan motionsträning, motorikträning men även social stimulans.

Lämpliga "hål, mål" kan vara träd, lyktstolpar, vill man göra det ännu mera intressant kan man dela oljefat eller tunnor på mitten. Dessa ska prickas på eller i beroende på vad eleverna vill. Hålen bör skilja sig från varandra i längd och svårighetsgrad, allt för att göra det så intressant som möjligt för eleverna. Lämpligt avstånd är 80-150meter.

Eleverna kan själva göra upp hur genomförandet ska gå till. Antingen räknar man antal kast man har gjort eller så följer man golfens principer vilket innebär att hålen har olika par.

D.v.s. ett hål som t.ex. mäter 120meter är ett par 3. om jag sätter frisbeen på tre kast går jag på par, på 2 kast -1, 1 kast -2. om jag däremot kastar fyra kast på en par 3:a får jag + 1. Det går alltså ut på att få så många minus som möjligt. Eleverna får med sig ett score-kort där dom skriver ner sin score och sina medspelares. Ett scorekort kan se ut på följande sätt:

spelare: 1 2 3 4

1, par 4; 4 4 3 5
2, par 4; 3 4 3 3
3, par 3; 4 3 2 4
4, par 5; 4 4 5 4
5, par 3; 3 3 3 3
6, par 5; 4 5 5 4
7, par 4; 5 5 4 3
8, par 3; 3 2 2 3
9, par 4; 4 3 5 4
par 35; 34 = -1 33= -2 32= -3 32=-3

Eleverna tycker säkert att det är roligare om det är lite strukturerat men deras vilja ska komma i första hand. Vill dom inte använda scorekortet ska dom givetvis inte göra det. Tävlingen minskar i betydelse om man inte använder scorekort vilket vissa elever tycker är bra. O andra sidan kommer en del matematik in i bilden om eleverna skriver ner sina resultat för att sedan räkna ihop slutsumman. Eleverna kan också använda matematiken till att räkna ut hur många meter dom har gott, hur många kast alla hade tillsammans, hur lång tid det tog på varje hål o.s.v.

Vår erfarenhet av frisbeegolf är att eleverna tycker det är väldigt kul. Tyvärr är det mest de som är mest idrottsintresserade eleverna som fastnar för dom flesta typer av idrotter på rasterna och det är ju inte dom som är dom viktigaste i frågan. Det är att få dom inaktiva eleverna att röra på sig, helst spontant. Frisbee är en bra leksak för alla typer av elever och åldrar. Vi tror att dom inaktiva kan tycka om frisbeegolf om fokus ligger på att ha roligt och inte på tävling. Eleverna kommer också ifrån den traditionella skolgården och leker då närmare naturen i ett socialt samspel.



RASTAKTIVITETER - SPEL MED RÖRELSE

För att försöka fånga upp de barn som kanske inte har intressen som innebär fysisk aktivitet har vi några förslag på hur man kan skapa rörelse med hjälp av enkla medel.

JÄTTESCHACK: Man skapar en schack spelplan på skolan, med fördel utomhus, genom att måla svarta och vita rutor, varje ruta bör vara ca 1x1m. Man kan gärna låta eleverna utföra det hela i samband med bild. På träslöjden kan man sen skapa ett projekt att framställa stora schackpjäser som kräver lite kraft att lyfta. På så vis har skolan nu ett spel som skapar rörelse där man i vanliga fall sitter still. Visar det sig att många elever visar intresse kan man utöka och bygga fler "Jätteschackspel"

BOWLING: Med enkla medel kan man skapa en bowlingliknade bana, ett spel som många uppskattar och kan utföra. Banan kan göras ute eller inne med vanliga träplankor på varsin sida. Käglor gör man lätt med tomma petflaskor till hälften fyllda med sand. Man kan behöva justera tyngden på käglorna efter vad man har för klot. Klotet kan vara lite svårare att få fram, om man inte kan hitta ett begagnat billigt lätt klot kan man använda de flesta bollar. Fotboll, basketboll, medicinboll mm.

JÄTTEFIA: Precis som med schackplanen kan man här med enkla medel måla upp en stor fia plan på en utvald yta. Fia pjäserna kan man som i schack framställa på träslöjden eller så låter man eleverna själva vara pjäser, man kan till exempel sy mössor på syslöjden i olika färger som skiljer eleverna åt. Till sist kan man framställa en tärning på träslöjden eller av någon trä eller papplåda.

Man kan också starta ett projekt på skolan där eleverna själva får komma på idéer om hur man kan framställa vanliga familjespel i stort format där rörelse ingår.

LEKAR

Under hökens vingar kom

Leken går till på så sätt att deltagarna väljer ut en som ska vara hök. Hökens största uppgift är att försöka fånga så många av de övriga deltagarna och få även dem till hökar.

Leken börjar med att höken ställer sig i mitten av den rektangulära planen med ryggen mot de som han/ hon ska försöka fånga. Höken ropar ut högt: "Under hökens vingar kom" därefter svarar de övriga deltagarna: "Vilken färg". Efter detta har nu höken till uppgift att välja en färg, vilken som helst. Deltagarna som inte har den färgen på sina kläder ska försöka springa förbi höken och in till sitt bo som finns på andra sidan, de som bär på den färg som höken nämnt får lugnt gå över till sitt bo då de inte kan bli tagna.

När man blir tagen av höken blir man precis som denna även hök och leken fortsätter tills det finns en deltagare kvar då blir denna hök och leken kan börja om på nytt.

Packa resväskan

Leken går till så att alla sitter eller står i en ring. Jag, som är lekledare, berättar att vi ska packa våra resväskor och det går till så att man säger att "Jag vill packa med mig i min resväska". Jag säger tex att "När jag ska ut och resa så tar jag med mig JORDNÖTTER. Man ska alltså säga något på den bokstav sitt eget förnamn börjar på. Så jag som heter Jannike får alltså bara ta med mig saker som börjar på bokstaven J, Anna får bara ta saker som börjar på A osv. När personerna



säger i tur och ordning vad de vill packa ner så säger jag alltså Ja om de vill ta med något på sin bokstav och Nej om de säger nåt som börjar på någon annan bokstav. Det gäller alltså att lista ut mönstret! Leken kan fortsätta till alla har klurat ut det eller så länge man vill. Du kan alltså avbryta innan om du märker att vissa inte förstår.

Ge mig en vink

En person som är "jagare". Resten är personer som ska gömma sig och rädda alla andra. Leken går ut på att alla springer och gömmer sig, förutom den som "jagar". Den personen räknar till 50 eller 100 om man vill det. När personer gjort detta börjar leken. Om "jagaren" ser någon ropar den personens namn och den personen går och sätter sig i fångelset (som är uppritat innan leken började). Då gäller det för de andra personerna att ge "fången" en vink. Ser "fången" detta kan personen smyga ut, utan att bli sedd av "jagaren". Blir "fången" sedd av "jagaren" medans han/hon smyger ut, och "jagaren" ropar personens namn är det bara att gå tillbaka till fångelset. Självklart kan det bli mer än EN fånge i fångelset. Det gäller för "jagaren" att fånga så många som möjligt. Leker pågår så länge man känner för det och byte av "jagare" kan ske när man vill.

Puh - pinneleken!

Denna lek baseras på sagan om Nalle puh och hans vänner i sjumila skogen och den går till på följande sätt.

Alla elever får till uppgift att göra sin egen puh -pinne med hjälp av en kniv, så att de känner igen sin egen. Sedan samlar du som ledare alla elever vid ett strömmande vatten, gärna på en bro och låter sedan eleverna släppa i sin egen pinne uppströms bron samtidigt, för att sedan se vilken pinne som kommer först ut på andra sidan. Leken kan köras i olika heat, om det är många elever. I England arrangeras världsmästerskap i " Puh - pinne lek"

Pepparkaksgubbarna

Eleverna går ihop 2 och 2. Eleverna håller varandra i handen och står parvis. Man utser en jagare och en som ska bli jagad. Den som jagar ska försöka ta den personen man jagar. Den som blir jagad kan springa till vilket par han vill och "byta plats" med denne. Ställer man sig intill en person i paret så är det alltså den andre i paret som ska bli jagad. Leken kan hålla på så länge som möjligt, det finns inget naturligt slut. Om den som jagar hinner ifatt den jagade så byter dessa bara position och den som var jagad tidigare får alltså jaga.

Natur-ords-leken

Den här leken är bra om man är ute och går med klassen i skogen. Den första i ledet står still och pekar på en valfri sak i naturen (t ex.blåbär) medans resten av klassen fortsätter gå. När klassen passerar denna person så säger han/hon vad det är och klassen upprepar. När hela ledet ha gått förbi ställer han/hon sig sist i ledet. Den som nu står först gör samma sak.

Varpa

Varje deltagare letar reda på varsin sten att kasta med. Markera på stenarna vems det är om de är lika. Slå ner en pinne i marken ca 10-20 meter från kastplatsen beroende på ålder hos deltagarna. Var och en ska nu kasta sin sten mot pinnen och försöka komma så nära som möjligt. Var stenen stannar är det som gäller. Den som kommer närmast får en poäng. Först till tolv poäng vinner.

Börja där det slutar

Den här lätta leken kan man göra överallt och närsomhelst. Den passar bra om man är ute och går i t ex grupper för att göra promenaden roligare eller bara två och två.



Man inleder med att bestämma ett område för vilket leken skall handla om t ex städer, länder, sjöar eller något annat. Man kan själva sätta upp vilka regler som gäller, om man åker ur eller ej om man inte klarar att svara. Låt oss säga att vi bestämt oss för en stad. Då inleder en av deltagarna med att säga en stad t ex Sandvike(n), den som är nästa i tur måste då säga en stad som börjar på den bokstav som är den sista på den tidigare sagda staden (i detta fall Sandvike(n), han/hon skall då säga en stad på n). Klarar man inte det så går uppgiften vidare till näste. Så där fortsätter det till alla har tröttnat och vill göra något annat.

Sista pinnen/stickan förlorar

Denna lek går ut på att INTE ta sista pinnen/stickan, den som gör det förlorar.

Pinnarna (eller vad man nu vill använda) läggs ut i 4 separata rader/högar. Raderna/högarna ska innehålla 5, 4, 3 respektive 2 pinnar.

Leken går till på följande sätt:

Man spelar 1 mot 1

Man turas om att börja.

Man får bara ta ur en hög varje gång.

Man måste ta minst en och hur många pinnar/stickor man vill varje gång (MEN BARA UR EN OCH SAMMA HÖG PER DRAG/OMGÅNG)

Den som olyckligtvis tar den sista pinnen förlorar

Zipp Zapp

Alla deltagare bildar en cirkel. Leken börjar med att en person sätter ihop sina händer och pekar på någon samtidigt som han/hon säger Zipp. Den personen som blir "pekad" ska snabbt ducka, samtidigt som personerna, som står bredvid den som duckar, ska vända sig med händerna ihop emot varandra och säga Zapp så fort de kan. Den som säger Zapp sist, blir den nya "Zipparn".

Gnistan

Deltagarna står med slutna ögon i ring och håller varandra i handen.

En person blir utsedd till att skicka iväg gnistan (man klämmer till kompisens vänstra hand med sin högra hand)

Då skall personen som fått gnistan skicka iväg den till nästa och så håller det på ända tills personen som skickade iväg den får tillbaka den.

Tidtagning och tävling kan krydda tillställningen.

Träna ditt minne

Den påminner om namnleken där man står i en ring och man ska komma ihåg och säga alla namnen före sitt eget i rätt ordning.

Börja med att komma överens om ett tema, t ex djur. (men det kan vara vad som helst städer, filmstjärnor...) Den som är först börjar med att säga ett djur, t ex tiger, person nr 2 säger "tiger" och ett eget djur, t ex gris. När det är dags för person nr 3 så säger han/hon de två djur som var innan och ett eget djur osv. Alla som är med får i tur och ordning rabbla upp det som sagts tidigare och nämna ett eget djur. Så här håller man på tills någon säger fel och då om man kör med utslagsvariant så är den personen ute ur leken. Leken håller på tills det finns en person kvar som klarar av att säga allt som sagts i rätt ordning!

Bakåtsmyg/Sardinburken:

Detta är en variant på "Burken" fast i denna lek gäller det att man ska gömma sig själv till slut.

Man utser en person som ska springa iväg och gömma sig, resterande elever



blundar och räknar te.x till 50, när alla tillsammans räknat klart så ska man själv leta reda på personen som gömt sig, när man väl hittar personen så ska man bakåtsmyg/Sardinburken: Detta är en variant på "Burken" fast i denna lek gäller det att man ska gömma sig själv till slut. Man utser en person som ska springa iväg och gömma sig, resterande elever blundar och räknar te.x till 50, när alla tillsammans räknat klart så ska man själv leta reda på personen som gömt sig, när man väl hittar personen så ska man tyst gömma sig tillsammans med denne utan att avslöja var man gömmer sig för dom andra som fortfarande letar. Vart efter tiden går försvinner folk och man undrar vart alla tagit vägen. Upptäcker man att man är helt ensam och fortfarande letar innebär detta att alla andra hittat den gömde och leken börjar om. Den person som hittar den gömde sist/först kan få gömma sig till nästa omgång. Tips: Se till att innan leken ha ett lagom stort område som ska fungera som "spelplan". Välj gärna ett ställe med mycket buskar, träd och andra bra gömställen.

Knuten

Denna lek går ut på att man samlar en grupp elever i en cirkel med ansiktena mot varandra, därefter så ska alla blunda med armarna utsträckta mot varandra och sedan går man mot varandra försiktigt tills allas händer möts. Alla ska ta en hand i varje hand och när alla har det kan de öppna ögonen. Nu ska eleverna försöka lösa denna knut utan att släppa taget om varandra, så att det blir ett rakt led.

Man kan öka svårighetsgraden med att de går istället med händerna i kors när de ska ta tag i varandra.

Denna lek är en bra samarbetsövning som passar i alla åldrar.

Ett Två Tre Rött Ljus!!!

Alla utom en person ställer sig bredvid varandra på en rad, helst några meter ifrån en husvägg eller liknande. Den ensamma personen ställer sig mot en vägg, med ryggen mot de andra. När alla är beredda så säger personen vid väggen "Ett, två, tre, Rött Ljus!" och vänder sig sen om. Medans han/hon säger detta ska alla andra skynda sig så långt fram de hinner. När personen vid väggen vänder sig om måste alla vara prickstill, är det någon som rör sig får den personen gå tillbaka till startpositionen. Efter ett tag vänder han/hon sig om igen och säger åter igen "Ett, två, tre, Rött Ljus!" och så fortsätter det tills någon kommit fram till väggen.

Den som står vid väggen väljer själv i vilket tempo han vill säga meningen, och hur länge han vill vänta med att vända sig bort igen.

Mimkull (med djurtema)

Leken går ut på att en är tagare och resten jagade. Om någon blir tagen skall denne imitera det djur som tagaren visar. Den som blivit tagen får då stå och imitera djuret tills det att någon annan jagad springer fram till denne och imiterar samma djur i 3 sekunder. Klarar någon detta får båda springa iväg och bli jagade igen.

Efter ett tag byter man jagare, man kan även leka med flera tagare.

Öga, öga, näsa, mun - solen är rund

Alla ska göra lika dig. Du ritar upp i luften öga, öga, näsa, mun sen gör du en rund ring kring allt du "ritat" i luften. Alla säger det också. Det visar att solen är rund. Är det många som är högerhänta är det smart att göra med din vänsterhand. Det går ut på att alla ska göra med vänster hand som du, annars är solen inte rund. Du talar om för dem om solen är rund eller inte.



Trädkull

Leken fungerar som så att alla utom två ställer sig vid ett eget trä. Av de två som är utan träd blir en jagare och den andra den jagade. Jagaren jagar den andra tills den bestämmer sig för att byta med någon som håller i ett träd. Den som stod vid trädet blir nu den som jagar och den som jagade innan blir den jagade. Naturligtvis så blir den jagade jagare om han/hon blir kullad.

Minneslek med naturanknytning

Ett antal föremål från naturen radas upp under ett skycke. Antalet föremål kan anpassas till gruppens kunskaper och ålder.

Dela in deltagarna i grupper där deltagarantalet inte överstiger antalet föremål under skycket.

Leken går ut på att deltagarna i lagen ska få se föremålen under ungefär 10-15 sekunder för att sedan under 1-2 minuter samla in föremålen och lägga dem i rätt ordning. Det lag som har flest rätt föremål i rätt ordning efter att tiden gått ut vinner. Det är lämpligt att ha naturkunskap eller artkunskap i samband med leken. Är resultatet oavgjort kan vinnare utses om deltagarna kan namnge de föremål som ligger framför dem. Tiden för att leta efter föremålen kan naturligtvis förlängas om svårare arter av t.ex. växter väljs.

Land och rike

Tidsåtgång 2,5 h. (om det bildas pakter, annars längre) Leks med fördel på yta man kan göra spår i. Varje deltagare ritar upp ett område som är lika stort och angränsar till de andra deltagarnas. En börjar med frasen "Jag förklarar krig mot" Då ska den utvalda snabbt som attan dyka ner på ett föremål som är placerat i mitten av spelet. Medans de andra springer för livet. Då säger han/hon -STOPP!! Nu ska den utvalda ta sig till valfri kombattant på tre steg och peta på denna med en pinne eller svärd eller dylikt. Lyckas han/hon med det är det fritt fram att knycka land av motspelaren. Då står man med fötterna i sitt eget land och skär av en så stor bit som möjligt av kompisens land, det blir då ditt. Nu är det den utvaldes tur att välja någon att förklara krig emot. Fortsätt spelet tills endast två spelare återstår, den som då har störst land vinner. Pedagogiskt och bra!

Kull lekar

Ambulanskull. En eller två kullare och ett sjukhus (en tjockmatta) någonstans i salen. När någon blir kullad sätter den sig ned och väntar på ambulansen som består av minst två (helst fyra) elever som försiktigt bär den kullade till sjukhuset. När han ligger på mattan är han fri igen. Man får inte kulla någon i ambulansen.

Banankull. Kullad ställer sig som en böjd banan, blir fri när någon skalar bananen (drar ned armarna).

Blinkleken. En ensam elev, övriga bildar parvis en stor dubbelring där en i paret står framför den andre, den andre står bakom med händerna bakom ryggen. När den ensamme eleven blinkar med ögonen till någon av eleverna som står i innerringen skall denne försöka springa till den ensamme utan att bli tagen. Om eleven bakom lyckas lägga en hand på den i innerringen innan han sprungit iväg stannar den eleven kvar och den ensamme får göra ett nytt försök på någon annan. Om han bakom inte hinner lägga en hand på axeln är han den som skall blinka. Den som lyckades undan ställer sig bakom den som blinkade till honom.



Bollkull. En kullare med boll som ej får springa med bollen, den han träffar med bollen blir kullare. Kan utföras med pass ex. om ej kullad inte har någon fot i golvet.

Bollstå. Som bollkull men när kullaren tar bollen ropar han "stopp", alla elever måste då stå stilla och får ej flytta fötterna.

Bovjakt. Fem till sex elever i klassen är poliser och skall fånga in (kulla) och leda tjuvarna (resten av klassen) till olika fängelser ex. plintar, bandymål eller liknande förbestämda saker i hörnen av salen. Mitt i salen kan det finnas ett pass där max. två elever i taget få befinna sig. Vid varje fängelse finns ett antal lekband, varje gång en tjuv hamnar i fängelset får han ett lekband. Man kan bli fri från fängelset om en fri bov kommer och "taggar". När alla band är slut eller när alla bovar sitter i fängelset utses nya poliser, företrädesvis bovarna med minst antal lekband.

Drak Ulla. Den här leken passar nästan enbart till "lägsatadiet" då den kräver ett visst mått av spontan rörelseglädje.

I mitten av salen görs ett fängelse av ex två stycken kortmattor. I en ring, ca. tre meter från mattorna ställs allt material upp så att en hinderbana (bergsmassiv) bildas runt fängelset. Två till tre elever utses som väktare (Drakulla) och sex till åtta elever sätter sig i fängelset och börjar som blodbank. Resterande är fria och ställer sig på redskapen runt omkring. De sistnämnda skall sedan försöka att befria de som är blodbanker utan att bli kullade av drakulla. Det enda sätt man kan befria en blodbank är att springa in i fängelset, ta en blodbank i handen och tillsammans springa ut till friheten i bergen (redskapen). Den eller de som blir kullad av en drakulla sätter sig som blodbank. När de springer "i bergen" och landar på marken blir de självkullade och sätter sig därför i fängelset. Byt drakulla när fängelset är tomt eller när drakullorna börjar bli trötta.

Farbror lejon. Samma uppställning som i "svarte man", men den som står i mitten heter Farbror Lejon. De andra ropar "hur mycket är klockan farbror lejon" och får då till svar antingen:

1. Ett klockslag ex. "fem", de andra får då gå fem steg fram (utan att bli kullade).
2. "Lunchdags", då skall alla försöka ta sig över till andra sidan utan att bli kullade av farbror lejon.

Kullade hjälper nästa gång till som kullare.

Förstenad. En elev står tio meter framför sina kamrater, övriga står på en lång linje. När den ensamme vänder sig om skall de övriga snabbt men försiktigt ta sig fram till denne och dunka honom i ryggen. När han säger "förstenad" och vänder sig om måste alla andra stå stilla som statyer, den som då rör sig får gå tillbaks till start linjen. Den som först hinner fram börjar nästa omgång. Variera med att ex. hoppa på ett ben.

Färgpromenad. Som "förstenad" men de ropar ex. "alla men något rött tre små steg fram" första gången, andra kanske "alla med något brunt ett steg bakåt" o.s.v. Först fram blir utropare nästa omgång.



Guldet. En är kullare och startar med att kasta iväg en ärtpåse (som startsignal) ut på planen. Vem som helst får ta upp "guldet" (ärtpåsen) och behålla det så länge den vill/kan, om hon är på väg att bli kullad/tagen av den som är han kan hon klara sig genom att kasta ärtpåsen till någon annan - som tar emot den och sticker iväg. Kullade guldetare står med benen brett isär tills leken är färdig. När någon blivit kullad så startas spelet på samma sätt som från början.

Jaga pinnen. Tre elever får varsin stafettpinne och en av övriga elever utses till kullare. Kullaren försöker kulla de som har pinnarna och de som har pinnarna får springa för att klara sig alternativt lämna över pinnen till någon som står stilla utan pinne ("växla"). Pinnen får ej kastas och ingen får neka att ta emot den. Blir man kullad måste man ropa "jag har den" (alternativt sitt namn...).

Katt och råtta. Alla elever utom två står i en stor ring med ca. en meters lucka. De "fria" är som i "pepparkaksgubbe", men här kommer rättan undan genom att ställa sig framför en person. Den han ställde sig framför blir då råtta, o.s.v.

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.

Kramtafatt. En variant av vanlig tafatt. Man kan inte bli kullad när man kramar någon annan. Man kan även bestämma att det krävs tre stycken i en kram för att vara "säker". När någon blir kullad så blir hon befriad genom att... (ex. någon kommer och kryper genom hans ben).

Ljuskull. Kullad ställer sig som ett ljus, blir fri när någon blåser ut ljusets låga.

Panter. Alla elever utom en eller två är villebråd och får två lekband som stoppas väl synligt innanför byxan "där bak", eleverna utan band är panter. Vid vardera kortsida markeras två bon. Pantern skall försöka fänga villebråden, rycka ett lekband. Villebråden försöker springa fram och tillbaks mellan bona utan att bli tagna av pantern. När man blivit av med båda sina band hjälper man pantern att fänga de andra. Sist kvar börjar som panter nästa gång.

Pepparkaksgubbe. Alla elever utom två står två och två med armkrok i en stor ring. En av de två "fria" är katt den andre är råtta. Katten skall försöka kulla rättan, om hon lyckas blir hon råtta och rättan blir katt. Rättan kan komma undan genom att ta armkrok i en av de som står i ringen. Då måste eleven som håller armkrok på samma person släppa taget, för då blir nämligen han råtta. O.s.v.

Popcorn. Två elever gör popcorn (är kullare) övriga är popcorn. Kullarna "håller" ut alla andra på en matta, sedan håller de på smör, saltar och lägger på locket och slutligen sätter han de i spisen. Då börjar alla popcorn att röra på sig på mattan mer och mer för att till slut poppa (stampar med fötterna). När kullarna säger att de lyfter av locket får alla popcorn springa iväg. Kullarna springer runt och äter upp (kullar) alla popcorn. När ett popcorn blivit uppätet sätter han sig på mattan igen. Sist kullade blir poppare nästa gång.

Rodeo. En kortmatta (ranch) placeras i varje hörna av salen och på varje matta ställer sig en elev (cowboy), övriga är boskap och de sprider ut sig i salen. På signal ger sig alla cowboys ut fånga in (kulla) ett av boskapen. Fångat boskap leds till ranchen och får stanna där. Flest infångade boskap vinner.



Skeppsbrott. Eleverna får själva (med lärarens överblick) plocka fram utrustning i salen som möjliggör "inte nudda mark". Utrustningen behöver alltså placeras ut så att det är möjligt att ta sig runt hela banan, helst med flera valmöjligheter på olika ställen (genvägar o.dyl.). När banan är färdigbyggd och godkänd av läraren provar (lär känna) eleverna den inför skeppsbrotten. Skeppsbrottet startar med att läraren ropar ut att skeppet gått på grund och vatten väller in över skeppet, hajar simmar omkring (golvet) och att alla måste hålla sig på skeppsdelen (utrustningen). Efter ett tag kan en pirat komma in på skeppet (läraren) och jaga barnen för att sätta dem i fängelse (en förutbestämd plats) alternativt att den som blir tagen av piraten får byta med piraten och själv för jaga.

Skottkärrekull. Som ambulanskull men kullad ställer sig i armböjställning och blir fri när någon kört skottkärren till verkstaden (mattan).

Skydda din svans. Alla elever har ett lekband fastsatt i byxan "där bak" och ett lekband runt halsen. Det gäller att försöka ta de andras lekband samtidigt som man skyddar det egna. Man får inte ställa sig mot en vägg, inte heller får man ta ett band av någon som håller på att stoppa in ett nytt band i byxan. Tar man ett band sätter man det runt halsen, blir man av med ett band tar man ett av de man har runt halsen och sätter fast i byxan. Om man inte har något band kvar gör man en "straff uppgift" och får sedan nya band av läraren. Flest band i slutet vinner.

Skydda din svans 2&2. Som ovan men de är två och två där en är huvud och den andre svans, svansen håller i huvudet hela tiden runt midjan och det är bara huvudet som kan rycka de andras svans.

Småstjärnorna. Vanlig kull med fast kullare. Kullad går till en utplacerad bänk el.dyl. och ställer sig på den och mimar/dansar till musiken. När någon (ej kullad) ställer sig på knä och klappar händerna framför den kullade blir den kullade fri igen, bara en i taget kan bli befriad. Man får inte kulla någon som hjälper.

Stafettjakt. Tre elever får varsin stafettpinne och någon annan blir jägare. Jägaren försöker kulla någon som inte har en stafettpinne! Då man är när att bli kullad kan man räddas av att man får en stafettpinne av någon av de tre som har. Blir man kullad ropar han "(namn) är den nye järagen"! Endast en deltagare åt gången kan hålla i en stafettpinne.

Stenkull/iskull. Kullad stelnar/fryser, blir fri blir fri när någon knackar/tinar.

Draken. Alla elever utom en ställer vid ena väggen, den ensamme ställer sig i mitten av salen. När han ropar "vem är rädd för draken" svarar de övriga "inte jag". Sedan skall de försöka ta sig över till andra sidan utan att bli kullad av svarte man. När de kommer över stannar de kvar. De som blir kullade ställer sig i mitten och blir "eldsflammar" som hjälper draken nästa omgång. Den som blir kullad sist börjar nästa omgång som drake.

Svanskull. Alla deltagare får en "svans" (lekband som hänger från byxlinningen i bak) 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 åker man ut ur leken (alternativt får en andra chans med en ny svans av sin idrottslärare). Den som har flest svansar då idrottsläraren bryter har vunnit.



Trasan och hinken (fintfotboll). Jämnt antal lag. Två lag möter varandra, de står ca. tio meter från varandra i varsina köer och mitt mellan lagen ligger en boll på en pallplint. Eleverna springer en i taget från varje lag och de skall försöka få över motståndarna på den egna sidan. Det finns två sätt:

1. Lyckas man ta bollen och springa ned över den egna linjen utan att bli kullad går motståndaren över.
2. Lyckas man kulla motståndaren om han har bollen går motståndaren över.

Bollen återplaceras och eleverna ställer sig sist i kön. Målet är att tömma motståndarnas led.

Trädkramarna. En utomhuslek där deltagarna väljer ut ett träd var (inom ett på förhand givet område, alt. märkta träd) och en är jägare (utan träd). När jägaren ropar byt träd så måste alla med träd byta till ett nytt träd (av de givna) och medan alla springer omkring och byter så får jägaren kulla någon och på det viset byts jägaren hela tiden ut.

Tunnelboll. Sex till sju elever per led med en meters lucka. Eleven längst fram rullar bollen bakåt mellan allas ben, siste man tar bollen dribblar slalom fram till första plats, rullar bollen bakåt o.s.v. Det lag som först hinner en viss sträcka eller när alla i laget har gjort en/två gånger vinner. Variera med att skicka bollen bakåt på olika sätt, över huvudet, varannan över/under m.m.

Tunnelkull. Fasta kullare, kullad ställer sig bredbent och blir fri igen om någon ej kullad kryper mellan benen

Under hökens vingar. Som svarte man, men den i mitten står med ryggen mot de andra och ropar "under hökens vingar kom" och svarar "vilken färg. Den i mitten ropar en färg, den färgen är "pass" och alla som har den färgen får om de håller på den gå över till andra sidan och de får inte bli kullad.