

LEKAR OCH STAFETTER

FÖR BARN OCH UNGDOM



Sammanställd av Mats Nydesjö

TAFATTLEKAR

Datten, kull, nata, jage, pjätt, tafatt, kärt barn har många namn. Att leka tafatt är ett enkelt och roligt sätt att snabbt komma igång och skapa lek.

När du leker tafattlekar ska det gå fort och vara mycket fart. Ha flera tagare och byt tagare ofta.



Tunnelkull

När man blir tagen så ställer man sig på händer och fötter och bildar en tunnel. För att bli befriad så kryper/ålar någon igenom tunneln.

Sten-, sax-, påsekull

När man blivit tagen så går man fram till någon ledare och kör sten sax påse. Vinner man, så har man blivit befriad. Om man förlorar så får man göra någon uppgift t ex rulla stock, armhävning...

Rymdskeppspjett

Från: @idrottmedkristian

Alla har vars en rockring som de står i och håller upp. Man springer runt med den som ett rymdskepp. Tagarna ska nudda de andras rymdskepp. Blir man tagen måste man gå till verkstaden (ett markerat område) och reparera. Man reparera genom att göra övning med rockringen, t ex rocka någonstans eller hoppa med den.

Balanskull

När man blir tagen så måste man ställa sig i en balans (gärna variera varje gång man blir tagen). För att bli befriad måste någon komma fram och ställa sig framför och härma ens balans i 5 sekunder.

Evighetssvansen

Ge hälften av deltagarna ett lekband som de sätter som en svans. De som har svans ska bara akta sin svans. De som inte har en svans ska försöka ta en svans. När de tar en svans sätter de den där bak och ska nu bara akta svans.

Variant: var 20 sekund klappar ledaren i händerna. De som då inte har en svans måste göra exempelvis 3 burpees.

Banankull

Tagen ställer sig med armarna rakt upp. Man blir befriad genom att någon kommer och skalar bananen (tar ner armarna).

TAFATTLEKAR

Sten, sax, påse - jaga

Ställ alla deltagare 2 och 2 mitt emot varandra på på en rad ca 1,5-2 meter ifrån varandra. Använd t. ex. linjer. Deltagarna kör sten, sax, påse mot varandra. Vinnaren ska jaga och försöka ta förloraren. Förloraren kan rädda sig genom att springa och hinna rädda sig förbi en linje, eller korer längst bak (ca 10-15 meter bort). Lyckas förloraren hinna rädda sig, så går paret tillbaka och kör igen. Om vinnaren lyckas ta förloraren så ger vinnaren förloraren ett uppdrag. Kan vara en styrkeövning eller något annat.

Färgjakten

Lägg ut rockringar i 4 olika färger, en till varje deltagare. Deltagarna ställer sig i rockringen och ledaren slår med en tärning. Siffrorna 1-4 motsvarar vars en av färgerna på rockringarna. Alla deltagare som står i en rockring som har samma färg som tärningen motsvarar ska springa och försöka datta alla övriga. Blir man tagen går man och sätter sig i en rockring (vilken färg som helst). Bryt leken efter 1/2-1 minut och slå tärningen på nytt. Låt siffran 5 betyda att alla byter bo och 6 att ledarna har datten.

1, 2, 3 - kör!

Deltagarna ställer sig mitt emot varandra. De håller ut båda armarna med knutna nävar och säger båda "1, 2, 3 - kör". På kör visar båda deltagarna ett valfritt antal fingrar från 1-10. Det gäller för deltagarna att först säga den totala summan fingrar som de håller upp. Den som är först vinner. Förloraren får göra en uppgift. Det kan vara i form av små stationer med kullerbytta, springa över häckar eller kanske någon styrkeövning. Det kan också köras så att vinnaren bestämmer vad förloraren ska göra. När paret kört en gång går båda vidare och hittar en ny att köra med. Uppmuntra gärna att hela tiden hitta nya att köra med.

Kortleksstyrka - som linjedatten

Ge alla deltagare vars ett spelkort. När leken börjar så går alla på linjer och alla har. När deltagarna dattar varandra, så måste de byta spelkort med varandra. Stoppa leken efter ca 30 sekunder och ropa ut en styrkeövning som deltagarna vet hur den utförs, t.ex. armhävningar. När alla är klara kör leken igång igen och vid nästa stopp i leken så ropar ledaren ut en annan övning.

TRAMSIGA LEKAR

Evolutionsspelet

Alla börjar som amöbor. När du möter en annan amöba så kör ni sten, sax, påse. Den som vinner går vidare i evolutionen och blir orm, den som förlorar fortsätter som amöba. Ormen går omkring tills den möter en annan orm. De kör sten, sax, påse. Den som vinner blir kanin, den som förlorar går bakåt ett steg i evolutionen och blir amöba. Så fortsätter leken tills man blivit stålmannen/stålflickan.

Leken blir roligare ju fler som deltar. Överdriv gärna både rörelser och ljud. Lek så länge det är roligt. De som går i mål tidigt brukar tröttna på att titta på efter ett tag.

Amöba: går omkring säger "amöba, amöba" gör simtag.

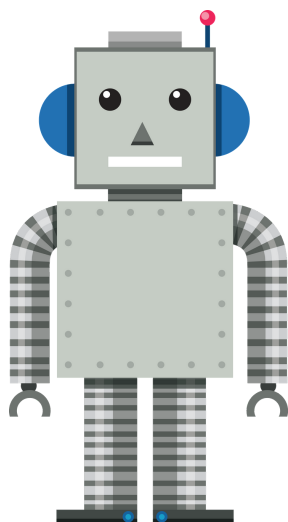
Orm: slingrar med handen som en orm säger "ssssssss"

Kanin: händerna på huvudet som öron som man vifrar med och säger "floppa, floppa"

Apa: låtsas vara och låter som en apa

Människa: håll handen som en mobil, tryck på den och säg "blipp, blopp".

Stålmannen/stålflickan: flyg och sätt dig i mål, Du är färdig.



Robotspelen 1

Ställ i ordning en avgränsad lekryta (ca 10x10 m), gärna med bänkar och naturliga stopp så som väggar. Utse 2 robotvärdare, resterande deltagare är robotar. När leken börjar ska alla gå och kring, låta och röra sig som robotar. Robotarna kan dock bara gå rakt fram och inte heller vända. Om en robot fastnar mot en vägg, eller mot en annan robot så stoppar den och dess larm ljuder tills dess att robotvärdaren vänt den rätt. Byt robotvärdare då och då.

UPPVÄRMNINGSLÉKAR

Sten, sax, påse

Ställ deltagarna 2 och 2, mitt emot varandra. Deltagarna hoppar 3 gånger och säger samtidigt sten, sax, påse. På påse så visar man "sten": sätt dig på huk och krama vaderna, "sax": ställ dig som ett X eller "påse": stå raklång med armarna längs med sidan. Byt par efter en liten stund.

Variant: låt den som förlorar få ett "straff". Vinnaren bestämmer en styrkeövning som förloraren ska göra. Anpassa övningar och repetitioner efter ålder.



Välta kon

Ställ ut minst lika många koner som deltagare på en lagom lekyta, men inte mindre än 20 stycken. Hälften står upp, hälften ligger ner. Dela in i två grupper. Ena gruppen ska välta koner, andra gruppen ska resa koner upp. Det brukar vara lagom att leka 1 minut. Låt båda grupperna få prova på båda uppgifterna.

Varianter: man får bara använda vänster hand. Istället för att springa: hoppa, springa baklänges, gå på alla 4, kasa runt på rumpan, hoppasteg, indianhopp.

Huvud, axlar kon

Ställ deltagarna 2 och 2, mitt emot varandra. Mellan deltagarna har de en kon eller något liknande. Ledaren ropar namn på kroppsdelar. Deltagarna sätter båda händerna på kroppsdel, 1-5 olika i rad. När ledaren istället för kroppsdel ropar "kon" ska deltagarna försöka ta konen för den andre. Byt par efter ungefär 2-3 rundor.

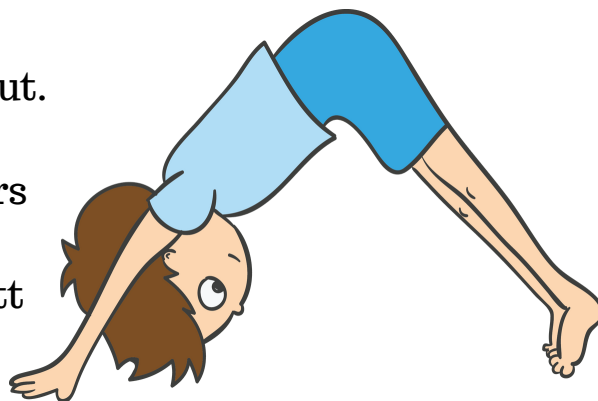
Rockringshopp

Lägg ut en bana med ca 15 rockringar i rad. Gör den gärna lite slingrande. Ställ ett lag i vardera änden av banan, 3-4 deltagare i varje. På signal börjar en från varje lag hoppa jämfota i rockringarna. När de möts på mitten (stannar i vars en rockring) så kör de sten, sax, påse. Vinnaren får fortsätta hoppa, förloraren springer ställer sig sist i sitt led. En ny från förlorarens lag börjar hoppa. Det gäller att komma först till andra lagets första rockring. Gör gärna flera banor om ni är många.

Flipp, flopp

Dela in i två grupper. Låt ena gruppen ta plats på golvet. De står på händer och fötter med magen upp eller ner. Den andra gruppen ska sedan under 1 minut hoppa över och krypa under så många de hinner. Personer som har magen upp hoppar man över, personer med magen ner kryper man under. När någon hoppat över eller krupit under någon som är på golvet så vänder den från mage upp till mage ner, eller tvärt om. Försök göra det utan att vila med rumpa eller knä i golvet.

Be deltagarna räkna hur många de hoppar över och kryper under på en minut. Låt grupperna byta roller så de får göra båda uppdragen. När grupperna kört vars en gång, så kör gärna en runda till där deltagarna uppmanas att försöka slå sitt rekord från förra omgången.



Fiende och beskyddare

Avgränsa en lektyta, ca 10x10 meter. Låt deltagarna bestämma en person i gruppen som är dess fiende och en person som är dess beskyddare. När leken börjar så gäller det för deltagaren att hela tiden försöka ha sin beskyddare mellan sig och fienden.

Stampa orm

Dela in gruppen i par, och ge varje par 1 hopprep. När leken börjar så ska den som håller i hopprepet föra runt hopprepet i salen så att det slingrar. Den andre ska försöka stampa på och stoppa ormen. Om man lyckas med det så byter man roller. Det kan vara bra att efter en stund säga till alla att byta, om någon inte lyckats stoppa ännu.

Robotleken 2

Avgränsa en lektyta, ca 10x10 meter. Ge alla deltagarna något att ha på huvudet, t. ex. en kinakon eller sjal (svårare). Alla deltagarna är robotar som går på batteri. Det som de har på huvudet är batteriet. Man får inte hålla på batteriet. Robotarna går runt på ytan. Om någon tappar sitt batteri, måste någon annan robot hjälpa till att sätta tillbaka det, utan att själv tappa sitt eget.

STAFETTER

Stafett - Rubiks kub

Varje lag har en egen plan. Planen består av 9 stycken saker, t.ex. koner, i 3 olika färger. Nere dit du vill att deltagarna ska springa ställer du konerna i ett rutnät, så blandade som det går.

X X X

X X X

X X X

När stafetten börjar ska en deltagare i taget springa ner till planen och byta plats på två intilliggande koner. På så sätt fortsätter stafetten. Det gäller för laget att först få alla koner i en färg på en rad, horisontellt eller lodrätt.

Leken går givetvis att försvåra genom att ha en större plan med exempelvis 4 färger och 4 koner av varje färg.

Luffarschacksstafett

Två lag springer mot varandra. Dela ut 3 ärtpåsar per lag. Varje lag har en egen färg. Längst ner, så långt du vill att deltagarna ska springa så lägger du 9 rockringar tillsammans 3 och 3.

O O O

O O O

O O O

När stafetten börjar så ska en deltagare från varje lag springa ner och lägga en ärtpåse i en rockring. Det får bara ligga en färg i varje rockring. Det gäller att först få 3 i rad. Antingen horisontellt, lodrätt eller diagonalt. Om ingen vunnit när alla ärtpåsar är utlagda, så fortsätter deltagarna stafetten med att flytta en av sina ärtpåsar till en tom rockring tills något lag har 3 i rad.

Tärningsstafett

Dela upp i stafettag och ställ varje lag bakom en kon. På lagom spring avstånd ställer du ytterligare en kon för varje lag och lägger en tärning invid. En i taget springer deltagarna bort och slår med tärningen. Slår de 4-6 ställer de sig bakom den nya konen, slår de 1-3 springer de tillbaka och ställer sig sist i ledet. Det gäller att få över hela laget till andra konen.

Memory

Göm ärtpåsar i olika färger (lika många av varje färg) under koner, 1 ärtpåse under varje kon. Dela in i stafettag, lika många som antalet färger på ärtpåsarna. Låt där efter en från varje lag springa ner och kika under en kon. Om det är deras färg så tar man med sig den tillbaka till sitt lag. Om det är fel färg, eller en tom kon så springer man bara tillbaka och växlar.

TIPS

Gruppindelning

Det är alltid bra att ha en plan för gruppindelning, och inte låta deltagarna välja själva. Det finns mängder av olika sätt att dela in grupper. Ibland behöver gruppindelningen planeras i förväg, men ibland passar slumpen bra.

Appar: t ex Team Shake eller Names in a hat! som är digitala slumpgeneratorer.

Kortlek: alla av en färg tillsammans, alla med en siffra tillsammans. Funkar bra för både par och smågrupper.

Lappar med olika djur på. Låt deltagarna dra en lapp. Alla härma sedan djurets läte och ska försöka hitta till varandra.

Dela inte in i för stora grupper vid stafett, max 4-5 per lag. Givetvis spelar ansträngningsgraden och antalet varv man kör roll, men det är inte roligt att stå och vänta på sin tur allt för länge. Risken finns också att deltagarna börjar syssla med annat

Frågor:

mats.nydesjo@gymnastik.se