Schyssta lekar!

Sammanställt av
Christine ”Cicki” Höök

Innehåll

Inledning med tips – läs detta först 2
Lära känna 3-6
Lekar 7-14
Lekar som fungerar bra även på disco 15-16
Lekar som fungerar bra både inomhus och utomhus 17-21
Utomhuslekar 12-24
Lugna lekar 25-30
Utvärderingsövningar 31

movendi

Indelning i lag och grupper

I många av lekarna/övningarna i häftet så ska deltagarna delas in i olika lag och olika grupper. Det är alltid ledarna som ansvarar för indelningen. Vill ni att slumpen ska avgöra indelningen så går det bra att använda en kortlek och alla barn får dra ett kort. Alla som får spader är i en grupp och alla som får ruter i en annan grupp osv. Det gäller bara att ha räknat ut hur många av varje färg eller tecken som behövs i förväg.

Vinna och förlora

I Movendi fokuserar vi ledare på att det ska vara aktiviteter som är kul för alla barn. Vi fokuserar därför inte alls på vilken grupp som gjort flest mål, blivit först klara med en uppgift osv. Vi fokuserar på hela gruppens uppgift och ger uppmuntrande feedback till hela gruppen. I Movendi är alla barn som haft kul de riktiga vinnarna.

Övrigt att tänka på

Som ledare är det viktigt att anpassa leken efter gruppens förutsättningar.
Att göra en verksamhet tillgänglig för alla innebär nödvändigtvis inte att allt ska vara lika för alla, utan att det ska vara rättvist. Är det rättvist så får alla likvärdiga möjligheter att delta.

Variera övningar. Går det exempelvis att sitta istället för att stå (det beror också på om det funkar bra för alla att röra sig från sittande till stående), gå istället för att springa, rita istället för att skriva?

Att planera in tid för paus och reflektion för deltagarna. Det är viktigt för att alla ska orka delta, bidra och förstå vad som är på gång. Att vara tydlig med att deltagande är frivilligt, vi kan aldrig tvinga någon att vara med i en lek. Att bli jagad kan vara svårt och obehagligt. Om någon av deltagarna har svårt för kullekar kanske en annan lek passar bättre. Ett annat alternativ är att skapa nya roller kring leken som inkluderar fler i gemenskapen. Kanske behövs en domare, tidtagare eller fotograf. För att undvika att någon fastnar i rollen som alltid kullar t.ex. kan ledare delta och bli pedagogiskt kullade eller inte hinna ifatt. Alla kan inte springa. Man kan också fundera på om det går att göra leken krypandes eller på något annat sätt ta sig framåt för att på så vis skapa mer likvärdiga förutsättningar. Att lekarna inte har någon vinnare är inte en slump, utan något som är viktigt eftersom det skapar delaktighet. Leken blir då ett sammanhang som möjliggör glädje och bus utan att också innefatta stress och press. Vi leker för att det är kul och inget annat.

Använd aldrig bollar att kasta då de som är bollrädda kan tycka att det är obehagligt. Kasta mjuka saker. Ett tydligt syfte är inte bara till för ledarna. Det kan också vara viktigt att berätta för deltagarna varför en övning genomförs. När alla förstår syftet ökar motivationen och graden av deltagande, övningen blir värdefull för fler. Syftet kan dock behöva omformuleras för att passa just din grupp. t.ex. - ge energi, öva samarbete mm. Alla lekar ska vara roliga för alla! Vissa lekar fungerar bra om man Tex sitter i rullstol (detta gäller också om man har personer som har svårt att stå/gå tex på grund av brutet ben osv). På de lekarna står det om de fungerar eller hur de kan anpassas. Detta är inte ett facit och du kanske kommer på hur vissa av lekarna kan anpassas för just din grupp.

 = Avståndsvänlig. Gjorde denna justering under pandemin, men alla barn gillar inte närhet nu heller och vill hålla avstånd. Anpassa efter gruppen.

Lära känna

Enkel namnlek

Stå i en ring. Var och en säger sitt namn och ett positivt adjektiv med samma bokstav som namnet, t.ex. Greta – glad och Hassan - hjälpsam. Gå igenom namnen innan så att någon ledare kan hjälpa till om någon fastnar, alternativ (med yngre barn) kan man förenkla och låta barnen säga vad som helst som börjar på samma bokstav: Anna Ananas, Maria Maskros, Pelle Planet. Man kan också säga namn + djur (som börjar på första bokstaven) och låta som djuret.

En annan variant är att barnen får säga något de är bra på (pepp pepp) eller tycker är roligt, favorit djur/mat/färg för att få veta mer om varandra.

Anpassningsbar: Går att göra både stående och sittandes, tex om man har en person som sitter i rullstol så kan alla sitta så det blir lika.
Syfte: Lära sig namn och eventuellt öva på kreativiteten.

Kasta gosedjur i ring

Säg namn man kastar till och låt den går runt till alla. Har ni många eller svårt för namn, låt alla säga sitt eget namn både när man tar emot och kastar. På så vis ökar också antalet gånger man säger sitt namn. Man kan köra ett varv med att säga sitt eget namn och ett varv där man säger den man kastar till om man vill. När man kastat iväg gosedjuret sätter man armarna i kors så att det inte går att kasta till den igen, på så vis ser man också till att alla får gosedjuret en gång. När alla har fått en gång går gosedjuret tillbaka till den ledaren som började.

Avståndsvänlig: Låtsas att man kastar något till varandra och gör en stor ring. På detta vis kan deltagarna även öva på kreativitet att det både får visa och säga vad de kastar. Se hur någon annan tar emot det man kastat. Detta sätt ökar även kreativiteten och man behöver inte ha något gosedjur till hands.
Anpassningsbar: Går att göra både stående och sittandes, tex om man har en person som sitter i rullstol så kan alla sitta så det blir lika.
Syfte: Lära sig namnen och eventuellt öva på kreativiteten.

Placera sig i ordning

Barnen ska placera sig i rätt ordning på en linje utifrån olika frågor t.ex. ålder, född tidigast längst fram och född senast längst bak, längst/kortast väg till lokalen, ljusast/mörkast tröja. Undvik personliga frågor som skostorlek, längst/kortast osv.

Anpassningsbar: Går att göra både stående och sittandes, tex om man har en person som sitter i rullstol så kan alla sitta på stolar i det färdiga ledet. Tänk då också på språket, sitta i ordning eller placera sig i ordning är bra ord att använda.

Syfte: Att samarbeta och att känna att det går att förstå någon utan att använda ord.

Lära känna

Öglan

Alla står i en cirkel och håller varandra i händerna. En person har armen genom en rockring. Rockringen ska sedan, utan att man bryter cirkeln, vandra hela varvet runt. När någon har rockringen hos sig ska denne, samtidigt som han/hon försöker ta sig igenom rockringen, berätta om sig själv utan att ta någon paus.

Syfte: Deltagarna får närkontakt med varandra, samtidigt som de har roligt och lär känna varandra. Övningen är perfekt i början av en grupprocess för att lätta på stämningen. En liten isbrytare som tillsammans med det krångligheten att ta sig igenom rockringen lättar upp stämningen.

Parövning

Låt deltagarna vara två och två och försöka komma på saker som de har gemensamt. Saker som gör dem lika. Det kan handla om utseendet eller om vad de tycker om. Sedan får varje par berätta om de hittade en likhet som de inte visste om. Vad var det i så fall? Är ni många så kan ni sedan sätta ihop paren så det blir 4 och 4 (ev 3 och 3) osv och så ska de hitta likheter till alla i gruppen är i samma grupp.

Diskutera efteråt: Är det svårt att hitta likheter med varandra? Är det viktigt att vara lika? Hur skulle det vara om alla var likadana? Hur skulle det vara om alla hette lika?
Anpassningsbar: Går att göra både stående och sittandes, tex om man har en person som sitter i rullstol så kan alla sitta så det blir lika.
Syfte: Diskussionen, förhoppningsvis kommer ni fram till att det inte är viktigt att vara lika och att alla får vara som de vill.

Fatta demokratiskt beslut

Varje person får skriva ner tre saker hen tycker om. Sen placerar man barnen i små grupper om 2-3 personer som tillsammans får komma på något som de alla är överens om att de tycker om. Gör gruppen större och låt dem också komma överens om något de alla tycker om. Till slut har alla i gruppen tillsammans kommit överens om något de tycker om. Hur gick det med beslutsfattandet? Vad var svårt? Vad var lätt? Hur funkar demokratiska beslut? Bra som lära känna då de får prata och diskutera om något de gillar.
Anpassningsbar: Går att göra både stående och sittandes, tex om man har en person som sitter i rullstol så kan alla sitta så det blir lika.
Syfte: Öva på demokrati och att alla ska komma överens.

Dramatiserad namnlek

Deltagarna är i en ring. Ledaren börjar med att säga sitt namn och något hen tycker om att göra. T.ex. ”Jag heter Kim och jag tycker om att virka”. Dessutom visar hen med rörelse att hen virkar. Därefter frågar hen personen till vänster om sig, ”Vem är du?”. Stina säger då sitt namn och sitt intresse; ”Jag heter Stina och tycker om att dyka” (visar dykning). För att sedan fråga nästa i ringen ”Vem är du?”

Anpassningsbar: Går att göra både stående och sittandes, tex om man har en person som sitter i rullstol så kan alla sitta så det blir lika.
Syfte: Lära sig varandras namn och även få reda på något om de andra personerna. Den informationen kan vara bra att ha om man vill inleda ett samtal med någon. ”Oh, så du gillar virkning, vad kul jag har virkat femtielva grytlappar själv!”.

Lära känna

Namnduell

Deltagarna delas i två lag som placerar sig på led på var sin sida bakom ett skynke, t.ex. en filt eller lakan. En person från vardera lagen väljs tyst ut, och de placerar sig mitt emot varandra på endera sidan av skynket. När skynket faller gäller det att snabbast identifiera personen som står framför en genom att säga dess namn. Den som är snabbast vinner över sin motståndare till sitt lag. Leken är klar när alla är på samma sida.

Avståndsvänlig: Håll avstånd.
Anpassningsbar: Går att göra både stående och sittandes, tex om man har en person som sitter i rullstol så kan man sitta längst fram i ledet vid skynket så att det blir ungefär samma ögonhöjd på de som ska gissa.
Syfte: Lära sig namnen

Prata på

Dela in deltagarna i två lika stora grupper. Be den ena gruppen placera sig i en ring med sina ansikten utåt. Be den andra gruppen placera sig i ytterringen mittemot med ansiktena mot deltagarna i innerringen. Deltagarna ska nu stå ansikte mot ansikte i ytter- och innerringen. Förklara för deltagarna att du kommer ställa frågor som de ska svara på och förklara varför de tycker så för deltagaren som är mittemot. Sedan ska den andra deltagaren också svara på samma fråga. Be ytterringen flytta sig så alla står mittemot en ny deltagare. Läs upp nästa fråga. Fortsätt gärna ett helt varv så att alla får prata med alla i den andra ringen än vad man är i själv. Räcker inte frågorna i listan kan du börja om eller hitta på egna frågor.

Förslag på frågor:

- Vilken maträtt du tycker bäst om och varför?
- Vilket djur du tycker bäst om och varför?
- Vilket tv-program du tycker bäst om och varför?
- Vilken sport du tycker bäst om och varför?
- Vilken färg du tycker bäst om och varför?
- Vilken färg du tycker minst om och varför?
- Vilken årstid du tycker bäst om och varför?
- Vilken årstid du tycker minst om och varför?
- Vad är roligast med att vara med i Movendi och varför?
- Vilket skolämne du tycker bäst om och varför?
- Vilken musik du tycker mest om och varför?
- Vad gör dig riktigt glad och varför?
- Vad gör dig riktigt arg och varför?
- Vad gör dig ledsen och varför?

Avståndsvänlig: Håll avstånd.
Anpassningsbar: Det går att sitta i rullstol i denna, men kan bli knepigt om alla ska sitta då stolarna då kommer vara i vägen för den som sitter i rullstol. Lättast är om resterande står, huvudsak är att alla kan vara med.
Syfte: Att öva på att våga prata och stärka självförtroendet. Men även lära känna varandra bättre.

Lära känna

Alla som/Heta stolen

Alla sitter på stolar i ring och en står i mitten och frågar till exempel:

- Alla som tycker om grönt byter plats
- Har syskon byter plats
- Är hungriga byter plats
- Tycker chips är godare än godis
- Jullov är bättre än sommarlov
- Katter är bättre husdjur än hundar
- Blått är den finaste färgen
- Det är okej att vilja vara ensam på rasten
- Det är roligare att läsa än att kolla på film
- Lagidrott är roligt

Den som blir utan stol får vara i mitten och ställa ny fråga. På detta sätt kan barnen lära sig mer om varandra och kanske hittar någon annan som gillar samma sak som de inte kände tidigare. Som ledare kan man välja att gå på lite djupare frågor för att också se hur barnen reagerar på det.

Exempel på frågor.

Om vänskap:

- Det går att samarbeta med någon man inte gillar
- Alla behöver vänner
- Man kan bli vän med någon man bråkat mycket med
- Man slåss inte med en kompis
- Det är roligt att vara tillsammans på Movendi
- På Movendi vågar jag prova nya saker
- Det är okej att skicka bilder på andra utan att fråga först
- Man kan bli arg på en vän
- Vi är alltid sams på Movendi
- Alla på Movendi hjälper till när vi har en uppgift att lösa
- På Movendi är alla kompisar.

Om alkohol:

- Alla vuxna dricker alkohol
- Barn ska inte dricka alkohol
- Man blir glad av att dricka alkohol
- Fulla människor är otäcka
- Man kan bli sjuk av att dricka alkohol
- Alkoholpåverkade personer är roliga
- Alla kan bli alkoholister
- Man blir högljudd när man druckit alkohol
- Det är okej att smaka alkohol ur sina föräldrars glas
- Alkohol gör att man vågar dansa
- Det är mer vuxet med alkohol än läsk
- Man dansar sämre när man har druckit alkohol
- Många dricker på grund av att andra gör det
- Det är lättare att bli tillsammans med någon när man druckit alkohol
- Det är vanligt bland ungdomar att dricka alkohol,
- Det är vanligt bland högstadieungdomar att inte dricka alkohol
- Det är upp till var och en att bestämma om man ska dricka alkohol eller inte

Lära känna

Tobak:

- Uteserveringar ska vara rökfria
- Det är lätt att sluta röka om man bara vill
- Det är billigt att röka
- Det är obehagligt att vara i rökiga rum
- Det är upp till var och en om man vill börja röka
- Det är lätt att tacka nej om man blir bjuden på en cigarett
- Cigarettrök luktar gott
- Det borde inte finnas någon åldersgräns på att köpa cigaretter
- Det är vanligt bland ungdomar att röka
- Det är farligare att snusa än att röka tobak
- Det är mindre farligt att röka tobak genom en vattenpipa

Tips: Övningen funkar bäst om ni är tio personer eller fler då den blir mindre utpekande. Frågor om alkohol och tobak lämpar sig för bäst för äldre barn.
Syfte: Att öva på att stå för sina åsikter under lekfulla former. Lära känna varandra bättre.

Lekar

Hitta ljudtvillingen

Deltagarna parar ihop sig två och två. Paren ska bestämma ett ljud som dom kan känna igen varandra med. Exempelvis ett djur-läte (Ledaren kan också dela ut djur utan att de andra vet vad de fått) När paren har bestämt sina ljud tar de på sig ögonbindel eller blundar och alla sprider ut sig över hela golvet. På given signal gäller det för tvillingarna att hitta varandra genom att söka sig till den person som gör parets ljud.

Anpassningsbar: Det går att sitta i rullstol i denna.
Syfte: Öva på koncentrationen och samtidigt röra på sig.

Knuten

Alla barn står i en stor ring med armarna korsade och utsträckta framåt. Gå sakta in mot ringens mitt med slutna ögon. Ta tag i två händer. Öppna ögonen! Ingen får släppa taget. Nu gäller det att reda ut knuten. Samarbeta så det blir en ring där alla håller varandra i händerna, utan att någon har släppt någons arm. En utmaning är att prova att få upp Knuten utan att prata med varandra.

Syfte: Öva på samarbete.

Gömma ringen

En vanlig fingerring träds upp på ett snöre. Snöret knyts ihop. Det ska vara så långt så att alla deltagare får plats att stå eller sitta och hålla i snöret med båda händerna med mellanrum. En deltagare ska nu stå i mitten och gissa vart ringen är medan de andra får flytta den fritt mellan sig gömd i sina händer. Alla kan säga tillsammans ”Jag har r-ingen, jag har r-ingen eller så kan man sjunga ”Denna ringen den ska vandra från den ena till den andra, låt den gå, låt den gå, låt den aldrig stilla stå”.

Anpassningsbar: Det går att sitta i rullstol i denna. Sitter någon i rullstol rekommenderas det att alla sitter ner på stolar.
Syfte: De som håller i snöret över på samarbete och den i mitten får öva på koncentrationen.

Larven tappar huvudet

Typ som följa John. Gruppen ställer sig på ett led med cirka en meters mellanrum. Barnet som är först i ledet börjar gå. Det är personen längst fram som styr och de andra följer efter. När som helst kan person nummer två i ledet välja en annan väg och då följer hela ledet efter den personen istället. Personen som varit längst fram upptäcker detta efter en stund och ställer sig nu längst bak.

Avståndsvänlig: Håll avstånd.
Syfte: Låta alla i gruppen få leda och öva på att ta plats, men även ta beslut på att inte längre följa den som leder.

Lekar

Lagkurragömma

Ledaren delar in deltagarna i två lika stora lag. Om deltagarna inte känner varandra behöver lagen band eller något annat märke som visar vilket lag man hör till. Varje lag väljer ut den person som ska leta efter de andra. Alla andra gömmer sig. Uppgiften är att hitta de som hör till det motsatta laget. De som redan har hittats samlas på ett synligt ställe. Man får inte hjälpa den som letar och man får inte heller rädda de andra. Leken tar slut då någon av letarna har hittat alla från det andra laget.

Fruktsallad (med och utan ljud/rörelse)

Sätt alla i en ring på stolar, en ska stå i mitten (kan vara ledaren först). Säg olika frukter till alla som ska vara med (även den i mitten), tex banan, apelsin/äpple (samma rörelse), päron och ananas. Helst lika många frukter av varje sort ni använder. Sen ska den som står i mitten säga en av frukterna och då ska alla som fick den frukten tilldelad byta plats och den i mitten ska försöka ta någon plats. Det blir en ny person i mitten och leken fortsätter. Säger personen fruktsallad ska alla byta plats. Detta kan göras också med rörelser och ljud där man härmar hur frukten ser ut och säger sin frukt upprepande gånger medan man byter plats. Om barnen är högljuda kan man ha tysta frukter.

- Banan – Går och böjer kroppen.
- Äpple/Apelsin – Håller ut armarna så man blir rund.
- Päron – Rör armarna från huvudet och neråt längst med kroppen så som päron är format, smalt först och sen går det ut.
- Ananas – Vifta med händerna ovanför huvudet.

Vill man göra det svårare (med äldre barn tex) kan man även göra att när en frukt byter plats så ska alla andra hoppa till höger om det finns en ledig stol och det ska man fortsätta med till alla sitter förutom en person.

Syfte: Isbrytare och mycket rörelse. Roligt när alla rör på sig och säger sin frukt. Om man använder sig av att hoppa till höger behövs koncentration.

Alla djuren

Leken påminner om fruktsallad. Alla barnen får en roll, ”pingvin”, ”isbjörn” eller ”orangutang”. Det är djur som alla hotas av den globala uppvärmningen. Alla barnen sitter på stolar i en ring. Ledaren står i mitten och säger till exempel ”orangutang”. Då ska alla orangutangerna hitta en ny plats, och ledaren tar en av platserna. Den som blir utan ny plats får stå i mitten och säga ett nytt djur eller ”stoppa uppvärmningen”, då byter alla djur platser. Även denna går att göra med rörelser.

- Pingvin vaggar med armarna längst med sidorna.
- Isbjörn går med armarna framför sig och gör sig så stor den kan.
- Orangutang kliar sig i armhålorna.

Vill man göra det svårare (med äldre barn tex) kan man även göra att när ett djur byter plats så ska alla andra hoppa till höger om det finns en ledig stol och det ska man fortsätta med till alla sitter förutom en person.

Syfte: Isbrytare och mycket rörelse. Roligt när alla rör på sig och säger sitt djur. Om man använder sig av att hoppa till höger behövs koncentration.

Lekar

Kuddstafett

Be deltagarna ställa sig i en ring. Dela sedan upp gruppen i två lag genom att ge varannan deltagare i ringen en etta och varannan en tvåa. Du som ledare kan hoppa in så det inte blir två av samma siffra bredvid varandra. Ge sedan en deltagare i varje lag en kudde (gärna i olika färger eller varsitt gosedjur). Vid start ska kuddarna vara så långt ifrån varandra som möjligt, alltså mitt emot varandra i ringen. När stafetten startar skickar första laget sin kudde mellan sina lagkamrater, alltså varannan deltagare i ringen. Andra laget skickar sin kudde på samma sätt, åt samma håll. På detta vis både jagar och jagas kuddarna av varandra. Det är inte tillåtet att röra motsatta lagets kudde utan endast det egna lagets kudde. Leken slutar när det ena lagets kudde kommit ikapp den andra. Kör gärna flera gånger och byt lag däremellan.
Syfte: Att samarbeta och komma igång under lekfulla former.

Sakletaren

Ledaren säger ett ganska långt ord. Sedan går alla till en bestämd plats och letar efter saker som börjar på någon bokstav i det bestämda ordet. Om ordet är ”ekstubbe” kan man t.ex. leta reda på Enbär, Kotte, Sten etc. Man kan om man vill bilda mindre grupper, men kom ihåg det är ingen tävling. Det ska vara roligt och kreativt.

Syfte: Öva på kreativiteten och att samarbeta.

Varsågod, en present!

Dela in deltagarna två och två. Övningen kan göras både gående på en avgränsad yta eller stillastående. Person A ska ge person B en låtsaspresent. Presenten kan vara vad som helst. En elefant, ett glas, en resa till Spanien, en brandsläckare. Deltagaren ska med kroppsspråket försöka gestalta vad det är för present vid överlämnandet. T.ex. om det är tungt eller lätt, något ömtåligt, något som luktar gott eller äckligt. Mottagaren av presenten tolkar person A och tackar för presenten genom att säga: ”Tack, en liten stol” (eller vad som nu personen uppfattar att den fått i present) och reagerar med valfri känsla, till exempel: tacksam, förolämpad, arg eller förskräckt. Paren byter därefter direkt roll och person B ska ge person A en present. Person B tackar och reagerar med valfri känsla.

Övningens tempo ska vara snabbt och deltagarna ska ge och ta emot det första som de kommer på i present och inte lägga tid på att fundera. Låt deltagarna byta parkompis några gånger under övningens gång eller sätt alla i en ring och presenten skickas runt, men varje person som tar emot en present får skicka vidare vad som helst, eller skicka det den antog att personen före skickade.

Tips: För att göra övningen lite lättare kan man föreställa sig att man ska hämta presenten från en hylla någon meter bort. Det ger lite mer betänketid. I nästa steg kan personen bara vända sig om och hämta presenten.

För att snabba på övningen mer kan parkompisarna vara mittemot varandra och låta högerhänderna ligga sida mot sida i luften, med handflatorna uppåt. Sen turas man om att ge en present genom att vända sin handflata ner mot den andra personens handflata samtidigt som man säger exempelvis ”Varsågod, en elefant”. Den andre personen säger då tack och ger direkt tillbaka en ny present på samma sätt.

Avstånds vänlig: Håll avstånd och inte röra vid varandra.
Anpassningsbar: Sitter någon i rullstol kan alla sitta ner.
Syfte: Att få igång det kreativa tänkandet.

Lekar

Flygfiskar

Fiskar klipps ut efter en mall på ett A4. Om deltagarna vill kan de måla sina fiskar. Nu ska deltagarna få sina fiskar att flyga med hjälp av att vifta på dem. Kanske med en tidning? Tröja? Blåsa? Vad fungerar bäst?

Syfte: Öva på kreativiteten.

Ut och handla

Rummet har förvandlats till ett shoppingcenter! Barnen ska hitta rätt sak i rätt affär. Varje hörn i rummet är en affär; en mataffär, en leksaksaffär, en blombutik och en skoaffär. Barnen samlas i mitten av rummet. Aktivitetsledaren säger en sak och barnen får snabbt lista ut var de hittar saken och springa till den affären/hörnet.

Anpassningsbar: Alla som kan förflytta sig på något sätt kan vara med.
Syfte: Lära sig att tänka snabbt och även ge dem samhällsinformation om vart de kan handla vissa saker som kan vara bra att ha.

Ballongboll

Ställ två rader med stolar mitt emot varandra med ca 1,5 m mellanrum. Deltagarna ska sitta på en varsin stol hela tiden och får inte resa sig. och försöka slå en rund ballong bakom motståndarnas ryggar så den landar på golvet. Ledarna får hämta ballongen om den hamnar bakom eller flyger iväg åt annat håll.

Avståndsvänlig: Använd något att slå med på ballongen så ingen nuddar ballongen med sina händer utan bara sitt eget ”racket”. ”Racket” kan vara en bok, en kartongbit eller annat lite hårdare. Alla behöver inte ha samma så länge det är ungefär lika i ”lagen”.
Syfte: Öva på samarbete och koncentration

Kaosboll

Barnen delas in i grupper om 5-7 barn. Varje barn i gruppen får en siffra, 1-7. Barnen ska sedan röra sig runt huller om buller och samtidigt passa ett gosdjur mellan sig. Barnet som fått nummer ett passar alltid till nummer två och nummer två alltid till nummer 3 osv.

Syfte: Öva på samarbete.

Prickboll

Lägg 2-3 större bollar i mitten av rummet och sätt ut koner eller lägg ut hopprep som begränsningslinjer. Leken går ut på att lagen ska kasta och pricka bollarna i mitten så att de rullar över andra lagets begränsningslinje. Barnen samlar in det som kastats, tex gosedjur till sitt lag på sin egen sida av rummet.

Syfte: Öva på att samarbeta.

Lekar

Fantasijoggen

Barnen står i en stor ring, minst två meters avstånd. Ledarna står i mitten och ger instruktioner. Alla barn joggar på stället och låtsas att de är ute i skogen. När ledarna ropar sten hoppar alla barn för att undvika springa på stenen. När ledaren ropar gren, duckar alla. Ni kan också komma till en sjö och alla får simma m.m. Barnen kan också prova vara i mitten.

Syfte: Öva på kreativiteten.

Dirigenten

Förklara för deltagarna att de nu ska starta en orkester. Men att de måste uppfinna var sitt instrument först. Du som ledare visar sedan ett förslag på hur man skulle kunna spela och låta på ett fantasiinstrument. Låt deltagarna fundera och prova några minuter tills alla har kommit på hur deras instrument ska låta och spelas på. T.ex. kan man slå på sina knän, spela lufttrumpet eller låtsas hålla om en stor luftsäck med armarna, som man kan klämma ut luft ur och samtidigt ge ifrån sig ett läte. När alla har hittat på ett instrument ska ni ställa er i en ring. Låt deltagarna i tur och ordning få visa hur deras instrument låter. Förklara vad en dirigent gör: En dirigent leder orkestern och bestämmer hur musiken ska spelas. Ska det låta svagt eller högt, gå fort eller långsamt? Ska halva orkestern spela medan den andra halvan är tysta? Ofta använder dirigenten sina händer för att dirigera, men hela kroppen visar också tydligt för orkestern hur de ska spela. Berätta för deltagarna att de ska få prova på att leda orkestern, det vill säga dirigera. Du som ledare kan börja ställa dig i mitten av ringen. Du ska därefter röra dig i den takt som de andra ska spela och på så vis leda. Visa med hela kroppen hur orkestern ska spela genom att röra dig långsamt och mjukt, fort och hoppigt, eller i annan valfri takt. Stora rörelser betyder att orkestern ska spela högt och små rörelser att orkestern ska spela tyst.

Byt efter en stund plats med en deltagare som vill testa dirigentrollen. Det kan vara bra att du som ledare fördelar dirigentrollen så att alla som vill prova på får möjlighet. Ytterligare en utmaning kan vara att ”skicka” sina instrument ett steg vidare åt höger så att deltagarna får prova att spela andra instrument under lekens gång. Pausa då mellan varje dirigent så deltagarna får visa hur deras instrument ska låta och spelas. Leken avslutas när alla fått prova på att vara dirigent eller efter en förbestämd tid. Tips: Övningen kan utvecklas till en längre aktivitet om ni väljer att fysiskt tillverka nya instrument. Använd då till exempel flaskor och burkar i olika material, gummiband, ståltråd, pinnar och pennor. Deltagarna kan dirigera varandra två och två om ni vill undvika att dirigera framför helgrupp.

Syfte: Att bli sedd och lyssnad på. Att känna gemenskap i gruppen.

Lekar

Skicka saken

Deltagarna står i en ring och ska skicka en sak mellan sig snabbast möjligt. Alla deltagare ska ha rört saken. Lekledaren tar tid. Den första varianten på lösning blir ofta att saken skickas från hand till hand. Nu får laget möjlighet att göra om det hela på ett sätt som de tror går fortare. De får ställa sig som de vill men reglerna som gäller är: saken ska skickas i samma ordning (alla deltagare ska få saken och ge den vidare till samma deltagare som de under förra varvet fick av respektive gav vidare åt) och alla ska ha rört saken. Nu gäller det att tänka till. Kanske lösningen är att bilda en bana med händerna som saken rullar igenom. Laget får ännu ett försök att vässa tiden. En lösning kan då vara att ställa sig i en tät cirkel och snabbt skicka saken mellan varandra. Det finns inget facit till denna uppgift, utan här får deltagarna vara kreativa och hitta flera olika lösningar och att samarbeta på bästa sätt.

Anpassningsbar: Det går bra att sitta i denna övning också.
Syfte: Öva på samarbete och kreativitet.

Gör si, gör så

Alla står utspritt i rummet. När ledaren säger ”Gör så” och utför en rörelse ska övriga följa hens exempel. Men om ledaren gör en rörelse och säger ”Gör si” istället ska man inte härma efter. Öka tempot mellan rörelserna för att försvåra. Vill något barn prova att leda leken? Turas om så alla som vill får.

Syfte: Öva på koncentrationen.

Gå på tidning

Bestäm två punkter på platsen ni är på, inte för långt ifrån varandra. Gruppen ska stå vid den ena punkten och genom att gå på tidningar (anpassa antalet tidningar efter gruppens storlek) ta sig till andra punkten, och tillbaka igen. Gruppen får inte prata när de förflyttar sig, och får inte nudda mark, bara tidningar. Går det enkelt så ta bort en tidning så blir det svårare. Detta fungerar också med stolar.

Syfte: Öva på samarbete.

Hoppa mellan isflaken

Barnen har förvandlats till isbjörnar som behöver ta sig över havet till säkerheten på andra sidan. Till sin hjälp har gruppen ett begränsat antal isflak att stå på.

Material: Sittunderlag, brickor eller liknande, ju större desto lättare. Något som markerar en början och ett slut på sträckan.

Dela in barnen i grupper om minst tre personer i varje. Deltagarna får sedan ett antal kartongbitar/sittunderlag, några fler än de är i gruppen. Gruppen ska på dessa bitar förflytta sig framåt genom att endast gå på bitarna och sedan skicka dem framåt mellan sig utan att trampa utanför. Förklara reglerna ovan och visa vilken sträcka barnen ska ta sig mellan. Om barnen klarade att ta sig mellan punkt A och B utan problem kan ledaren ta bort en kartongbit för att göra det lite svårare till nästa omgång. Gör leken svårare genom att ta bort en bricka p.g.a. högre temperatur och att isen smälter. Gör leken lättare genom att isen fryser till och en bricka läggs till.

Syfte: Öva på samarbete och prata innan leken om naturen och hur isarna smälter.

Lekar

Akrobater

Dela in barnen i lag. Sedan säger ledaren exempelvis; sex ben och fyra händer. Då gäller det för laget att lyfta och klättra på varandra så att barnen i laget tillsammans har sex ben och fyra händer i marken.

Syfte: Öva på kreativiteten och samarbete.

Blinkleken

Hälften av gruppen sitter på stolar i en ring och andra hälften är placerad bakom varje stol. En stol är tom men har en deltagare som står bakom som ska blinka till sig någon annan. De som står bakom ska snabbt ta tag i sin sittande, genom att nudda axlarna, innan den hinner resa sig från stolen. De som står bakom stolarna måste ha händerna bakom ryggen tills den som sitter på stolen försöker resa sig.

Syfte: Öva på koncentrationen.

Från stilla till massor av rörelse

Leken går ut på att man till slut ska röra hela kroppen, men man lägger till en del i taget. Alla sprider ut sig i rummet och är stilla. Ledaren instruerar vilken del som får röra sig först och när musiken sätts igång rör man den delen. Man blir stilla igen när musiken tystnar, ledaren lägger till en rörelse/kroppsdel. Till slut ska man röra hela kroppen hur som helst.

Syfte: Bra pausaktivitet när lite rörelse behövs.

Öva upp ert kroppsspråk

Det sägs att ca 80 % av all kommunikation sker utan ord. De flesta budskap vi överför sker med kroppen, det vill säga med mimik och gester. I den här kommunikationsövningen ska gruppen därför öva upp sin förmåga att använda kroppsspråket och lära sig att tolka olika signaler. Vad händer till exempel när kroppsspråket inte överensstämmer med vad du säger? Förklara för gruppen att du kommer att ge dem olika instruktioner, som du vill att de ska följa. De ska kopiera dina rörelser.

Ge gruppen följande instruktioner:

- För handen till näsan
- Klappa händerna
- Stå upp
- Rör vid axeln
- Sitt ner
- Stampa med foten
- Lägg armarna i kors
- För handen till munnen (här ska du nu själv föra handen till näsan)

Se där efter hur många som förde handen till munnen och hur många som förde handen till näsan. När ni utvärderar övningen, diskutera hur viktigt kroppsspråket är och fundera även på vad de olika rörelserna som ni gjorde kännetecknar. Hur kan verbal kommunikation till exempel förstärkas med kroppsspråket?

Syfte: Öva på kommunikation med kroppsspråk. Passar framför allt de äldre barnen.

Lekar

Trafikskolan

Deltagarna delas upp i par. En är bil och den andra är föraren. Den som är bil står framför föraren och blundar (eller har ögonbindel). Föraren styr sin bil genom att lägga båda sina händer på bilens axlar för att köra framåt, en hand i ryggen för att backa. Vill man svänga höger eller vänster håller man en hand på respektive axel. Måste man stanna släpper man taget helt om bilen. Det gäller att hålla tungan rätt i mun för att styra sig fram genom trafik och hinder! Byt roller efter en stund.

Syfte: Samarbete och att våga lita på någon annan.

Blinda ledet

Alla i gruppen utom en får ögonbindel och ställer sig på led och tar tag i personen framförs axel. Deltagaren utan ögonbindel står längst bak och ska styra ledet runt en bana utan att prata. Ca 4-6 personer per grupp. Är ni många barn dela in i fler grupper.

Syfte: Öva på koncentration och samarbete och våga lita på den som är längst bak.

Lekar -passar även på disco

Kreativ limbo

Låt barnen gå under ett hinder (rep eller pinne som två ledare håller i) som blir lägre och lägre för varje varv. De får gå under hur de vill och när de inte längre vill ta sig under kan de ta sig över hindret. Uppmuntra kreativitet. Om man vill byta av de som håller i pinnen/repet så kan man köra att den som nuddar pinnen/repet byter med en som håller i. Ledarna kan då nudda med flit om det behövs bytas oftare.

Avståndsvänlig: Håll avstånd.
Syfte: Öva på kreativitet.

Magiskt golv

Sprid ut barnen och övriga ledare (överdriv era rörelser så blir det roligare) i rummet. Kör med eller utan musik. Ledaren som håller i leken ska sedan säga något de andra ska föreställa (tysta eller med ljud), tex Går på het lava, halkar på isen, går i storm/fryser, är Kunglig, är törstig.

Syfte: Öva på kreativitet

Alla känslor stormar

Samla deltagarna och berätta att de nu ska få vara en del av en känslostorm. De ska gå runt i rummet och uttrycka den känsla som ropas ut. Fråga deltagarna hur det kan se ut när man är glad och sen när man är arg. Hur rör man sig? Hur ser man ut i ansiktet? Hur går man? Hur låter man? Be deltagarna sprida ut sig i rummet eller på en yta utomhus. Ni ska kunna se varandra ordentligt men ha plats att gå omkring utan att gå på varandra. Be deltagarna gå runt i rummet med en neutral känsla i kroppen, varken glad eller ledsen. Ropa ut en känsla och be deltagarna gå runt med och uttrycka den känslan i kroppen. Prova gärna flera olika känslor innan ni avslutar övningen.

Förslag på känslor: lycklig, uttråkad, ledsen, kär, stressad, arg, kissnödig, rädd, osäker, nyfiken, irriterad, misstänksam, trygg

Anpassningsbar: Går att sitta i rullstol i denna.
Syfte: Att öva på att känna hur olika känslor kan upplevas och utveckla sin kreativitet.

Lekar – passar även på disco

Alla på en stol

Ställ stolarna rygg mot rygg på ett led. Sätt på musiken och dansa (och sjung med, gör ledarna det så hakar barnen på och det blir roligare. Bjud på er själva) medan ni går runt. Barnen ska nu gå runt stolarna under tiden som musiken spelas. När musiken stannar ska alla upp på stolarna så fort som möjligt. Ta bort en, eller flera, stolar vid varje stopp. Ju färre stolar det blir, ju mer samarbete krävs för att få upp alla. Fortsätt så länge som möjligt, och se hur få stolar gruppen klarar att stå på. På slutet kan ledarna stå på golvet och hjälpa till att hålla i barnen så de får mer stöd och kan klara ännu färre stolar.

Anpassningsbar: Går även att stå på kuddar, liggunderlag (som man klipper i mindre bitar)/sittunderlag i lagom storlek, hopvikta filtar eller annat ni hittar i lokalen om man har stolar som inte är så säkra att stå på)
Syfte: Öva på att samarbeta.

Dansstopp

När musiken stannar ska barnen stanna och stå helt stilla så fort som möjligt efter olika instruktioner, t.ex. stå på ett ben, ha hälen närmast taket, som ett djur i djungeln, som Zlatan, som en 100-åring, som en maträtt

Syfte: Öva på kreativiteten.

Dansorm

Alla dansar på ett led som följa John, ha gärna händerna på varandras axlar. Gå igenom ormen så det blir broar, tunnlar och snurra ihop er till en bulle. Endast kreativitet sätter stop.

Samarbete med bokstäver

Rörelse till musik. Barnen rör sig hur de vill i rummet. När musiken stannar visar ledaren en bild på en bokstav som barnen ska göra tillsammans samt hur många som ska samarbeta t.ex. 3 och 3 gör ett M.

Syfte: Öva på samarbete.

Färg, familj eller cirkel?

Alla får en av de färger som finns på bilderna för globala målen (orange, röd, blå eller grön) i form av en pappers- eller tygbit att sätta fast på tröjan. Sätt på musik och låt alla röra sig fritt. När musiken stannar ropar den som leder leken ut ordet färg, familj eller cirkel. Då man ropar färg ska alla med samma färg samlas. Familj betyder att man samlas en från vardera färgen. Cirkel betyder att alla placerar sig i en cirkel, men att två med samma färg inte får vara bredvid varandra.

Anpassningsbar: Det går att sitta i rullstol i denna, personen får då röra på sig så gott den kan till musiken.
Syfte: Prata om de globala målen innan. Pratar man inte om de globala målen innan så är det ändå ett sätt att öva på samarbetet.

Lekar –funkar både inne och ute

Kull

Det finns många varianter på kull. Är ni utomhus se till att begränsa området de får röra sig på. Anpassa leken om det finns barn som inte gillar att springa (inte kan) så kan man gå eller krypa.

Bröölkull
En är kullare. Den som blir tagen blir en förstenad älg med händerna som horn, blir befriad genom att en deltagare ställer sig mitt emot med händerna som älghorn och vrålar ”bröl”.

Tunnelkull
När någon blivit kullad ställer den sig bredbent och den blir fri om någon som inte är kullad kryper mellan benen.

Befriande boll
Befriande boll är en kull-lek där det beroende på antalet deltagare är 2-4 jägare. Jägarna har en väst eller ett band på sig. Barnen som blir jagade har 2-3 gosedjur till sin hjälp för att undvika bli kullade. En person som håller i ett gosedjur kan inte bli kullad. Det gäller alltså att passa de kompisar som blir jagade. Gosedjuret får dock bara hållas i 3 sekunder. Den som blir tagen blir ny jägare

Kakkull
Alla ställer sig i en ring två och två. Ett par börjar i mitten där den ena är kaka och den andra är kakmonstret och nu ska kakmonstret jaga kakan. Kakan kan bli fri om den tar armkrok med någon i ett par som står i ringen, då blir den på andra sidan kaka och blir jagad istället. Blir kakan tagen blir den personen kakmonstret. Man kan även göra en variant där den som inte blev tagen av kakan när den ville rädda sig blir kakmonster istället för kaka. Då byts kakmonstret oftare.

(Denna lek kallas ibland katt och råtta eller pepparkaksgubbar)

Kom alla mina kycklingar

En deltagare utses till ”kycklingmamma”. En utses till ”räven”. Övriga är ”kycklingar”. Kycklingmamman står i ena änden av gräsmattan/planen. Alla kycklingarna står i andra änden. Mellan dem står räven. Räven står vänd mot kycklingmamman. Kycklingmamman ropar: ”Kom alla mina kycklingar.” Kycklingarna svarar: ”Vi törs inte.” Kycklingmamman: ”Varför det?” Kycklingarna: ”Räven tar oss.” Kycklingmamman: ”Kom ändå!” Då vänder sig räven om och alla kycklingar springer för att försöka ta sig över till mamman. Räven ska försöka ta kycklingarna. De som blir tagna blir själva rävar och får hjälpa till vid nästa kycklingjakt. De kycklingar som klarade sig över till mamman fortsätter att vara kycklingar. Leken fortsätter tills alla kycklingar blivit rävar. Räven behöver bara försiktigt kulla kycklingarna för att ta dem. Markera kycklingmammans och kycklingarnas ”bo” med exempelvis hopprep.

Lekar – funkar både inne och ute

Jubla för mig

Alla deltagarna ska gå runt i rummet eller på en avgränsad yta. Någonstans i rummet finns ett föremål att stå på, till exempel en stol, låda eller en sten om ni är utomhus. Den som känner sig redo kan när som helst kliva upp på föremålet och ropa ut sitt namn. De andra ska hurra och jubla så mycket de bara kan, samtidigt som de fortsätter att gå runt i rummet. Deltagarna får kliva ner igen och fortsätta gå runt i rummet. Övningen pågår tills alla som vill har fått möjlighet att kliva upp på föremålet och ropa ut sitt namn.

Anpassningsbar: Se till att alla deltagare har fysisk möjlighet att ta sig upp på föremålet, gör annars en ring på golvet eller markera ett träd där man kan vara. Om många vill ta plats säg att man bara få gå upp en gång.
Syfte: Att få känna sig stärkt i sig själv utan prestation. En bra pausövning.

Här kommer vi

Halva gruppen ställer sig med cirka två meters mellanrum på en linje. Andra halvan av gruppen ställer sig på samma sätt 15-20 meter ifrån andra gruppen, stående så att de kan se varandra. Du som ledare bestämmer eller tillsammans i gruppen bestämmer ni ett ämne som ni ska jobba med. Det kan vara, yrke, maträtt, frukt m.m. Väljer ni t.ex. yrke så ska gruppen som ska börja tyst komma överens om ett yrke som de ska visa/skådespela för den andra gruppen. När gruppen bestämt sig börjar de gå framåt i takt så att alla går på en linje samtidigt som de högt upprepar frasen ”här kommer vi”. Gruppen fortsätter framåt tills andra gruppen säger ”Stopp, inte ett steg närmre förrän ni visar vilka ni är”. Gruppen som då kommit på ett yrke visar då på olika sätt yrket de valt medan den andra gruppen gissar. Så fort gruppen gissar rätt ska gruppen som visat yrket snabbt springa tillbaka till sin linje. Gruppen som gissade rätt ska snabbt försöka kulla de andra innan de hinner till sin linje. Kullad deltagare går över till andra gruppen. Nu är det andra gruppens tur att välja och visa ett yrke. Leken slutar när det bara återstår ett lag och alla har vunnit.

Anpassningsbar: Det går att sitta i rullstol i denna om personen kan rulla sin rullstol någorlunda samma hastighet som barnen springer/går i.
Syfte: Deltagarna får öva på sin kreativa förmåga och få igång kroppen.

Hus, person, orkan

Alla går ihop tre och tre. Två ställer sig som ett hus (med händerna mot varandra eller någon dm ifrån beroende på hur gruppen är med närkontakt) och en i mitten under armarna. När ledaren säger hus byter alla som är hus plats, de kan bilda nya par över personerna som bor i husen. Ledaren ska nu ta en plats och det blir den som inte fick en plats som hus som nu säger något. Säger den Person så ska alla personer i husen byta plats och det blir en ny som får säga något. Sägs Orkan byter alla plats och hus kan bli personer och tvärtom.

Syfte: Öva på att samarbeta med olika personer.

Lekar – funkar både inne och ute

Zipp – zapp

Alla ställer sig i en ring med armarna helt utsträckta åt sidan utan att nudda någon annan. Ledaren står också i ringen och slår ihop sina händer framför sig pekandes mot en annan samtidigt som ledaren säger Zipp! Personen som ledaren pekar på, ska ducka så fort hen kan. De två som står på varsin sida om den personen ska slå ihop händerna mot henom och samtidigt säga Zapp! Den som slår ihop händerna och säger Zapp långsammast blir nästa person att få säga Zipp och peka mot något. Om personen inte duckat innan de båda personerna sagt Zapp får hen säga Zipp istället och peka på någon. Om man vill kan man säga att det är en laserstråle som man skickar iväg och personen som ska ducka duckar för den, medan de på sidan ska fånga den. Om alla verkar vilja skicka iväg laserstrålen så kan man säga att den som är snabbast på att göra det man ska göra (säga zapp och slå ihop händerna eller ducka) får skicka nästa gång. Anpassa efter gruppen. Detta ska gå fort. Man kan också göra det till en lära känna lek där personen som skickar iväg laserstrålen ska säga Zipp och namnet på den man skjuter mot.

Avståndsvänlig: Håll avstånd.
Anpassningsbar: Det går att sitta i rullstol i denna, och luta sig framåt istället för att ducka. Vill man att det ska vara lika för alla så kan all sitta på stolar och får du luta sig framåt istället för att ducka. Se till bara att i förväg veta om personen i rullstol kan luta sig framåt.
Syfte: Öva på koncentrationen och samtidigt röra på sig.

Hoppa och ducka

Använd ett rep i tyg som läggs mellan två koner. Barnen ställer sig på ett led två och två med cirka två meters mellanrum till den som barnet står bredvid och den som står framför. Paret som står längst fram springer fram och tar tag i varsin ände av repet. De ska nu springa tillbaka till de andra med repet längs marken och de andra i gruppen ska hoppa över repet. När sista paret hoppat över repet ska de som håller i repet ta upp det i luften och föra de över alla barnens huvuden och springa och lämna tillbaka det mellan konerna. För att underlätta för de med repet ska alla i gruppen ducka. De par som hållit i repet ställer sig sist och det blir nästa pars tur. Låt gruppen tävla med sig själva, kan de förbättra sin tid genom ökat samarbete?

Syfte: Öva på samarbete och koncentration.

Ballongbana

Gör en enkel bana med hjälp av exempelvis koner, rockringar, stenar, bänkar eller pinnar som du ställer så att det syns tydligt. Ge barnen var sin ballong. Låt dem blåsa upp ballongen och knyta den. Barnen ska ha ballongen mellan benen och ta sig genom banan utan att tappa den. Tappar en sin ballong så får en börja om. Peppa barnen att heja på varandra! Det går att göra leken ännu svårare genom att låta barnen leka följa John samtidigt så att den som går först i ledet gör en rörelse som de andra ska härma.

Syfte: Rörelse under roliga former och koncentration.

Lekar – funkar både inne och ute

Ballongbalans

Som Ballongbana ovanför, men dela in deltagarna i par och ge paren var sin ballong. Varje par ska nu ta sig igenom hinderbanan med ballongen mellan sig på valfritt sätt. Man får hålla fast ballongen med allt utom händer och armar.

Syfte: Öva på att samarbeta.

Skattjakt

Skattjakt kan göras inomhus om det finns gott om plats. Skattjakt kan göras både enkel och svår. Anpassa efter åldern på barnen. Genom att gömma papperslappar efter en bestämd bana ges olika ledtrådar som leder fram till den gömda skatten. Den första lappen ger en ledtråd till nästa osv. På lapparna kan det till exempel stå ”Gå tio steg mot huset”, ”Vrid dig ett halvt varv motsols och leta på fjärde trädets stam”. Eller så kan det vara gåtor för att lista ut vart de ska härnest. Skatten är såklart en trevlig överraskning. Är man utomhus kan det till exempel leda dem till en grillplats där det bjuds på korv eller pinnbröd. Detta kan göras i helgrupp eller mindre grupper beroende på antal barn. Självklart får alla en del av skatten närt de kommer fram.

Syfte: Tänka ut vad ledtrådarna kan vara och samarbeta.

Gladiatorerna

Gör ett ”gatlopp” med ledare (använd liggunderlag att rulla ihop och hålla i). Anpassa efter er grupp.

Fotboll med flera fotbollar

Också en lek som passar bra i gympasal eller utomhus. Leken är precis som det låter. Är ni många som vill spela fotboll, använd flera fotbollar samtidigt så blir det roligare för flera samtidigt. Det kommer bollar från alla håll så var försiktiga och ha uppsikt.

Lekar – funkar både inne och ute

Brännboll

Brännboll kan spelas på flera sätt, här följer några alternativ som lämpar sig bra i gympasal eller utomhus.

Cykelslangsbrännboll

Som vanlig brännboll, men man kastar ut en cykelslang istället. Den i utelaget som tar den ska trä cykelslangen över hela kroppen och sedan ropa bränd.

Fler-brännboll

Vid många deltagare är en möjlighet att ha t.ex. tre eller flera som skjuter ut, kastar och sparkar ut bollar. Lägg brännbollsrack och tennisrack i en rockring, frisbee i en annan och en fotboll i den tredje. Rejält med avstånd mellan. Den som ska slå med brännbollsracket börjar. Så fort hen träffar bollen börjar hen att springa och nästa person kastar ut frisbeen och den tredje personen skjuter ut bollen. Skulle den som slår med brännbollsracket inte träffa på tre försök så kastar hen ut bollen med sin icke dominanta hand. Utelagets uppgift blir nu att samla in både tennisboll, frisbee och fotboll i respektive rockring. När alla bollar och frisbeen ligger på rätt plats så ropar laget bränd.

Syfte: Få fler aktiva samtidigt och öva på samarbete i utelaget.

Alternativ-brännboll

Princip mässigt likt vanlig brännboll fast med olika typer av bollar, lite tager vad man haver. Till exempel Fotboll (kasta eller sparka ut), krocket (slå ut med krocketklubba), bandy (slå ut på volly med bandyklubban), stövel (kastas mellan benen med ryggen mot utelaget), amerikans fotboll (kastas ut), tennisboll (kastas ut) och badminton (slås ut med badmintonracket). Går även om man är inne i en gympasal att köra med basket (studsas ut), medicinboll (rullas ut, eventuellt mellan benen med ryggen mot utelaget), pingisboll (Blåses av handflatan eller slås ut med pingisracket). Utelaget: skall samarbeta så har man nuddat ”bollen” en gång måste någon annan nudda den före man nuddar den igen. Man får heller inte springa med ”bollen”. Så som ”bollen” kom ut ska bollen in i ett mål, istället för brännplatta (får springa och hämta klubba/racket) man har gjort med två stolpar och en filt/handduk som hänger över (något som bromsar ”bollen”) och är man inne kan man använda ett litet mål. Basketbollen ska sättas i basketkorgen. Innelaget: Får springa så många varv de hinner så länge deras ”boll” inte har tagits till målet. För att göra de roligare och krångligare så får samma boll inte användas 2 gånger på rad. Kan även sätta att för varje runda så måste en viss boll användas ett visst antal gånger eller får inte användas mer än ett visst antal gånger. Planen sätts upp med 5 konor att springa runt likt vanlig brännboll fast med en extra kon för att få lite kortare löpsträcka mellan konerna (enklare för barn). Syfte: Barnen får själva välja vad de vill använda och behöver inte känna pressen som ett vanligt brännbollsträ kan ge dem.

Utomhus-
lekar

Vattenskoj

Vattenmuggsstafett
Dela upp gruppen i två lag och bilda ett led för varje lag. Vid varje lag står det en hink med vatten, och engångsmuggar. En bit framför varje lag står det en markör, exempelvis en stol. Personen som står längst fram i varje led fyller en mugg med vatten (använd händerna för att doppa muggen) och bär sedan muggen med munnen (händerna bakom ryggen). Personen rundar stolen och går tillbaka till sitt lag och sätter sig ner. Då tar nästa person en ny mugg och gör samma sak. Om en tappar muggen på vägen så får en börja om från start.

Hink med hål i
Fyll hink med vatten och transportera vattnet till något större. Hinken har hål i botten så man måste skynda sig innan allt vatten rinner ut. Anpassa avstånd efter storlek på hinken och antal hål.

Disktraserace
Lagen ställer upp sig på led. En hink med vatten och disktrasor placeras framför varje led och en tom hink placeras längst bak. Hinken som placeras bak är lika stor för båda lagen, och nivåmarkerade. När stafetten börjar tar den som står först i ledet en disktrasa i taget och ”fyller” med så mycket vatten som möjligt och skickar den sedan bakåt i ledet. Första personen skickar trasan över huvudet, nästa skickar mellan benen, nästa över huvudet o.s.v. till trasan når sista personen. Sista personen kramar ur disktrasan i hinken och springer och ställer sig längst fram i ledet.

Vattenballonglek
Alla står i en ring, med cirka två meter mellan varje person. Vid en person står en hink med vattenballonger, och i mitten av ringen står en tom hink. Personen tar upp en vattenballong och kastar försiktigt till personen bredvid. Ballongen ska gå mellan alla i ringen innan den sista personen försöker pricka hinken i mitten med ballongen. Går den sönder så får gruppen ta en ny och börja om. Detta görs på tid. Variera vem som tar ballongen först. Hur många ballonger fick vi i hinken på den tiden? Kan vi samarbeta på något sätt så att fler ballonger hamnar i hinken på samma tid?

Kasta tvättsvamp
En väldigt rolig lek som måste lekas ute. Barnen delas in i lag. Vid ena kanten står en stor, stor tunna med vatten. Vid varje lags bo finns en tom hink. En från varje lag går till sin hink. Resten ställer sig upp på led bakom tunnan. Den förste i ledet doppar tvättsvampen i tunnan och kastar den sedan till personen vid hinken. Den fångar tvättsvampen och vrider ut så mycket vatten som möjligt. Den som kastat svampen från tunnan springer sedan till hinken. Den som fångat svampen vid hinken springer med svampen till nästa person på ledet.

Skjuta tvål
Man har en hårdtvål i en balja som man ska löddra upp och sedan skjuta iväg mellan sina händer och träffa en hink.

Syfte: Alla vattenlekar är bra att göra när det är varmt ute.

Utomhus-lekar

Reflexspår i mörker

Ledarna har i förväg tejpat fast bokstäver på reflexer, en bokstav per reflex. Bokstäverna ska bilda ett ord, men när de sätts ut ska de inte sättas i ordning. Deltagarna ska vara utrustade med ficklampor, papper och penna (och reflexväst om ledarna vill kunna se barnen tydligare). Detta ska ske efter en förutbestämd väg/stig så att det inte blir barn överallt. Nu ska barnen gå en och en eller i små grupper och leta med hjälp av ficklampan efter bokstäverna. När de kommer tillbaka ska de försöka få ihop ordet.

Reflexspårningen kan göras på flera vis:

Papperspåsar
Ta en papperspåse, fyll botten med sand och sätt i ett värmeljus! Mycket stämningsfullt och inte så tungt att bära med sig. Påsarna kan ha bild eller text med några tänkvärda ord på eller bara vara som de är. Ställ upp dem längs med båda sidorna av vägen och skapa på så vis en ”ljusväg”.

LED-lampor
Idag säljs en mängd batteridrivna LED- lampor/ljusslingor som inte behöver kosta en förmögenhet. Även ett bra alternativ vid brandrisk.

Konservburkar
Det går att göra häftiga saker med konservburkar! För att skapa en ”spotlight” så klipper du ut ett ”U” i konservburken, alternativt lägg den ner på sidan och sätt ett ljus i burken. På så vis kan du lysa upp en tänkvärd text eller ett föremål i naturen. Ett annat alternativ är att ta en hammare och spik för att göra hål i burken i olika mönster.

Glasburkar
Häng upp glasburkarna eller ställ dem på marken. Inför ljusspåret kan ni måla burkarna samtidigt som ni för ett samtal kring alkohol. Glasburkarna utgör en del av själva ljusspåret och blir en påminnelse om samtalet ni tidigare fört.

Glowsticks/ljusstavar
Bryt ljusstaven så den börjar lysa och tryck ner den i marken eller lägg flera som en pil och visa vägen. Går även att lägga vid rötter och hinder på vägen så att ingen snubblar.

Andra tips i korthet
Skär ut mönster i juicepaket. Häll sand i botten av paketet och sätt i ett värmeljus (det finns batteridrivna).
Skapa ljuslyktor av is. Sätt ut marschaller på frigolitblock på vattnet. Kom ihåg att sätta fast en lina i blocket så att ni kan dra in dem igen efter ljusspåret.
Glöm inte att ta hand om ljusspåret efteråt. Välj gärna material till ljuskällor som kan återvinnas eller återanvändas. En ren miljö är en viktig upplevelse både under och efter ett ljusspår. Ha gärna någon eller några hinkar med vatten till hands för brandsäkerheten.

Tillgänglighet
Anpassa ljusspåret efter din grupp och kom ihåg att tänka på säkerheten. Det ska kännas tryggt och säkert att gå spåret. Bind upp grenar som riskerar att hamna i ansiktet eller på kroppen samt rensa vägen så gott ni kan från stenar, pinnar och kottar. Välj en väg som passar era deltagares rörelseförmåga och erbjud deltagarna att gå två och två om de inte vill gå själva.

Syfte: Öva på koncentration i mörker och ev samarbete.

Utomhus-lekar

Skogs-/färgbingo

Dela ut bingobrickorna. På bingobrickorna finns, istället för siffror, bilder eller namn på saker i omgivningen. Dela in barnen i mindre grupper. Sedan ska de under en viss tid, kanske tjugo minuter, springa runt i skogen, hämta föremålen som finns på bilderna och sedan komma tillbaka och lägga rätt sak i rätt ruta. Prata om vad som ligger i rutorna, vad det heter, vad det är för något och vad det kan användas till.

Tips: Avgränsa skogen om den är för stor. Man kan ha färger i rutorna istället för bilder. Då ska barnen hitta något gult att lägga i den gula rutan, något rött att lägga i den röda osv. Se till att ingen springer för långt bort och inte hittar tillbaka.

Anpassningsbar: Om ni använder färger var noga med att se till att inte någon i gruppen är färgblind.
Syfte: Lära sig mer om naturen och röra på sig utomhus.

Såpafotboll/-bandy

Lägg ut en stor presenning på gräsmattan och häll på vatten och såpa. Spela sedan fotboll eller bandy på presenningen. Det blir väldigt halt så var försiktiga och uppmärksam så det inte blir allvarliga skador. Det är bra om de som spelar är ungefär samma storlek så inte stora ledare spelar mot små barn. Mål kan man antingen göra mellan tex två skor eller att man ska träffa en 10 liters hink. Det måste finnas vatten i närheten så att man kan skölja av såpan från kroppen sedan annars kliar det.

Syfte: Bra att göra på läger som isbrytare och när det är varmt ute. Badkläder på rekommenderas.

Lugna lekar

Räkna upp i ring

Barnen ställer sig i en ring med cirka två meters mellanrum. Leken går ut på att barnen ska klara av att räkna till tio tillsammans samtidigt som de blundar. En person får bara säga en siffra i taget. Skulle två barn säga samma siffra samtidigt får gruppen börja om från ett. Exempel: Barnen står i ring och blundar och ett av barnen säger ”ett”. Ett annat barn säger ”två” och ett tredje barn säger ”tre”. Två barn säger sedan ”fyra” samtidigt och gruppen får börja om från ”ett” igen.

Anpassningsbar: Sätter barnen på stolar om någon tex sitter i rullstol så det blir lika för alla. Alla som hör kan vara med.
Syfte: Lyssna in andra och öva på koncentration.

Gissa yrket

Alla sätter sig i en ring. Två personer tar sig iväg så att de inte hör. Övriga bestämmer ett yrke som de har. Sen får de som inte hörde komma tillbaka och ställa ja- och nej-frågor till dem i ringen för att försöka lista ut yrket. När de listat ut det så får två nya ta sig iväg och sen gissa.

Anpassningsbar: Sätter barnen på stolar om någon tex sitter i rullstol så det blir lika höjd för alla. Alla som hör kan vara med.

Sagoringen

Sätt er i en ring. Ledaren börjar berätta första meningen i en saga, exempelvis: ”Det var en gång en liten flicka som hette Lisen.”. Sedan får nästa person i ringen lägga till en mening och sedan nästa osv. Antingen slutar man när man kommit tillbaka till ledaren eller fortsätter så länge det behövs för att ge sagan ett bra slut

Anpassningsbar: Sätt er på stolar om någon tex sitter i rullstol så det blir lika för alla. Alla som hör kan vara med.
Syfte: Öva på kreativiteten under lugna former.

Bygga torn

Du behöver en hög med skräp av olika sorter. Dela upp barnen i olika grupper och be dem bygga så högt och stabilt torn som möjligt av skräp/sopor. Ta tid (5-7 minuter räcker), när alla är färdiga kan grupperna gå runt och titta på varandras torn.

Anpassningsbar: Bygg på ett bord om någon sitter i rullstol annars är golvet bra.
Syfte: Öva på kreativiteten.

Lugna lekar

Ljudvågen

Be deltagarna att ställa sig i en stor ring med ansiktena in mot mitten. Börja med att göra en stor våg samtidigt genom att resa båda armarna rakt fram från fötterna upp mot huvudet och tillbaka igen. Nästa steg är att förflytta vågen så att den börjar på ett ställe och går hela varvet runt tills den är tillbaka där den startade. Lägg sedan till ett ljud till rörelserna för att prova att transportera en ljudvåg. Börja med ett brusande ”schhh”-ljud som ska ljuda samtidigt som vågrörelserna passerar. När ni är nöjda med er ljudvåg kan ni hitta på egna ljud som ska transporteras i vågen. En person får komma på ett nytt ljud som alla först får prova tillsammans innan ni gör ljudvågen. Gör leken under en förbestämd tid eller så att alla som vill fått skicka en ljudvåg.

Anpassningsbar: Sätt er på stolar om någon tex sitter i rullstol så det blir lika för alla. Alla som hör kan vara med.
Syfte: Att ge energi i en paus mellan aktiviteter eller innan en aktivitet.

Gissa paret-leken

Se till att ni är jämnt antal (ledaren kan stå över eller vara med). Två personer går ut ur rummet. De andra delar upp sig två och två. När de två personerna kommer in igen ska paren förflytta sig i rummet och blinka till varandra. De som kommer in vet inte vilka som är par, utan ska gå och lista ut vilka som är ett par. När de gjort det så byter man par som går ut.

Anpassningsbar: Det går att sitta i rullstol i denna så länge man kan förflytta sig själv.

Andra sidan upp

Leken går ut på att liggunderlaget ska vändas så att ovansidan till slut ligger vänd mot golvet. Detta ska göras utan att någon nuddar marken utanför liggunderlaget med någon kroppsdel. Om detta sker börjar gruppen om från början. Gruppen kan även testa att göra detta på tid och sedan försöka göra övningen igen och se om tiden förändras. Vill man öka svårighetsgraden kan leken ske under absolut tystnad. Storleken på liggunderlaget kan även varieras för olika svårighetsgrad samt för att reglera hur trångt deltagarna behöver stå. Går att göra både inomhus och utomhus.

Syfte: Att öva på att samarbeta.

Ljuda vokaler tillsammans

Alla ligger som en blomma med fötterna inåt. Låt barnen turas om att ljuda en vokal och alla andra barn ska följa med i ljudandet. En ledare går runt och petar på något barns fot som då ska byta vokal och alla andra ska följa. Vokaler är A, E,I,O,U,Y,Å,Ä eller Ö.

Avståndsvänlig: Håll avstånd
Anpassningsbar: Sätt er på stolar om någon tex sitter i rullstol så det blir lika för alla. Alla som hör kan vara med. Har personen i rullstol inte känsel i fötterna, knacka på axel eller annan kroppsdel ni i förväg bestämt som fungerar för er.
Syfte: Öva på koncentrationen

Lugna lekar

Vad är borta?

Lägg flera saker framför er, låt alla blunda och ta då bort en sak, kan någon gissa vad det var? Går också att inte ta bort något och alla får säga en varsin sak de såg.

Avståndsvänlig: Går att göra i små grupper då det är svårt att se om man är för långt bort.
Anpassningsbar: Lägg sakerna på ett bord om någon sitter i rullstol så det blir bra höjd, annars fungerar golvet bra.
Syfte: Öva på koncentrationen under lugna former.

Gnistan

Berätta för deltagarna att de nu ska få skicka en gnista till varandra. Be dem ställa sig i en ring och hålla varandra i händerna. Förklara sedan hur gnistan fungerar. Gnistan skickas genom ett handtryck till nästa person i ringen och ska på så sätt ta sig runt ett helt varv. Börja med att köra en omgång när deltagarna får ha ögonen öppna. Nästa steg kan vara att deltagarna blundar och du som ledare börjar skicka ett handtryck åt något håll. När gnistan gått ett varv i ringen och kommit tillbaka kan deltagarna titta igen. Ni kan sen fortsätta att testa fler varianter. Ett handtryck- Gnistan förs vidare. Två handtryck- Gnistan studsar tillbaka och byter håll. Gnistan skickas runt så snabbt som möjligt Gnistan skickas runt under loppet av en hel minut. Om stämningen är fnittrig kan övningen behöva köras några omgångar innan deltagarna slappnar av och hittar ett fokus i uppgiften.

Anpassningsbar: Sätt er på stolar om någon tex sitter i rullstol så det blir lika för alla.
Syfte: Att hitta koncentration och fokus genom samarbete. Komma ner i varv.

Gissa ljud

En person står gömd bakom t.ex. en dörr som står på glänt. Övriga deltagare ska lyssna på när den som står gömd gör olika ljud, t.ex. äter knäckebröd, knycklar ihop ett papper, låter som en katt, vispar något i en bunke. Den som gör ljuden gör flera ljud i följd, max 10 olika i rad. Därefter får den andra skriva ned vilka ljud de hört och kommer ihåg.

Syfte: Öva på koncentrationen och ta ner gruppen i varv.

Rita figur

Deltagarna delas i grupper om tre och tre. Varje grupp utrustas med ett papper och en penna. Pappret viks i tre lika stora delar. På översta delen av pappret ritar en ett huvud (djur eller människa) utan att visa för de andra. Så viks pappret och streck från halsen måste synas så nästa person kan rita en kropp och sen viks pappret igen, bara markeras vart benen ska börja som tredje personen får rita. Sen är det bara att öppna och jämföra de komiska konstverken. Om deltagarna inte är i jämna 3 par så kan man sätta alla i en ring med varsin penna och papper och så skickar man vidare åt höger eller vänster så får alla rita alla delar. Då blir det flera konstverk.

Anpassningsbar: Sitter någon i rullstol kan man sitta runt ett bord. Annars går golvet bra. Många barn gillar att ligga på golvet när de ritar.
Syfte: Öva på kreativiteten under lugna former.

Lugna lekar

Snottra

En av deltagarna går ut (kan även gå ut i par om det är många barn så att alla får vara med och vara den som går ut). De övriga kommer överens om ett verb t.ex. Hoppa hage eller Åka pulka. Utfrågaren/na ställer sedan en fråga i tur och ordning till alla tills hen listat ut vad verbet är. Eftersom hen inte vet vad det är för ord kallar hen det för snottra.

Exempel på frågor:

- Snottrar du själv?
- Snottrar du på dagen?
- Snottrar man alla dagar?
- Snottrar man någon särskild årstid?
- Behöver man något hjälpmedel för att snottra?

Det kan bli många lustiga vändningar i den här leken. När utfrågaren listat ut verbet får nästa person/par gå ut.

Anpassningsbar: Det går att sitta i rullstol i denna.

Stackars lilla kissen

Alla deltagare sätter eller ställer sig i en ring förutom en som är i mitten. Hen som är i mitten är en katt som ska krypa fram till någon i ringen och mjaua tre seriösa mjau. Personen som katten gått fram till ska då säga medlidande ”Stackars lilla kissen” tre gånger. Om personen skrattar när hen säger det får hen gå till mitten och vara kissen.

Bygg en legoskulptur

Ni behöver en uppsättning legobitar. Gruppen ska här försöka bygga en exakt kopia av en annan skulptur av lego. Bygg en skulptur av legobitar, som du inte visar för gruppen. Dela där efter ut en uppsättning lego (samma bitar som var i skulpturen + ev några till för högre svårighet) till gruppmedlemmarna. Bara en gruppmedlem får titta på din legoskulptur. Där efter ska denne beskriva skulpturen så att de andra tillsammans kan bygga en exakt kopia. När ni utvärderar övningen, fundera över hur bra kommunikationen gick.

Anpassningsbar: Sitter någon i rullstol görs denna på ett bord, annars fungerar golvet.
Syfte: Öva på samarbete, problemlösning, kommunikation, minnesteknik.

Lägga pussel

Här ska flera smågrupper lägga pussel på så kort tid som möjligt. Men för att lyckas måste de även samarbeta över gruppgränserna. Dela in gruppen i flera små lag och be gruppmedlemmarna att lägga ett pussel så snabbt som möjligt. Ge dem där efter varsitt pussel (olika). Kruxet är att alla bitarna inte finns där utan varje grupp har fått några bitar från någon annan grupps pussel. För att hitta alla de rätta pusselbitarna måste de samarbeta med de andra grupperna. Det vet gruppen inte i förväg. När ni utvärderar uppgiften, diskutera hur samarbetet mellan de olika grupperna gick.

Anpassningsbar: Sitter någon i rullstol görs denna på ett bord, annars fungerar golvet bra.
Syfte: Passar äldre barn eller varför inte prova på ledargruppen? Öva på strategiskt tänkande, samarbete, ledarskap, problemlösning och kommunikation.

Lugna lekar

Läs upp en historia

I den här kommunikationsövningen ska gruppen lära sig att lyssna aktivt när du läser upp en historia, för att sedan svara på en fråga. Frågan är kanske inte riktigt vad gruppmedlemmarna väntat sig. Ge var och en penna och ett papper. De får gärna föra anteckningar medan de lyssnar.

Läs upp följande historia:
När ett tåg lämnar centralstationen i Köpenhamn finns det tre passagerare med på tåget. Därefter stannar tåget i Malmö och ytterligare fem passagerare går på. Nästa gång stannar tåget i Lund. Där stiger två passagerare av. Nästa stopp är Hässleholm. Där stiger 23 nya passagerare på tåget. I Kristianstad, som är nästa stopp, går 21 personer av och ingen ny passagerare stiger på. Tåget kör sedan vidare till Halmstad, där tre personer kliver på. Nästa stopp är Göteborg. Där går sex personer av och fyra nya passagerare går på. När tåget gör ett stopp i Norrköping stiger ingen på och ingen går av. I Stockholm, som är nästa stopp, går 24 nya passagerare ombord. I Uppsala, som är tågets slutstation går alla av.

När du läst klart historien fråga hur många stopp tåget gjorde. (Rätt svar är nio, inklusive tågets slutstation.) De flesta i gruppen koncentrerade sig förmodligen på hur många passagerare som gick på och av tåget, eftersom de förväntade sig att frågan i slutet skulle handla om det. När ni utvärderar övningen, diskutera hur olika förväntningar påverkar hur man lyssnar.

Anpassningsbar: Sitter någon i rullstol kan man sitta runt ett bord. Annars går golvet bra. Många barn gillar att ligga på golvet när de ska lyssna och skriva/rita.
Syfte: Aktivt lyssnande och kommunikation. Detta är en engångsövning då de sedan vet vad den går ut på. Men blir det några nya i gruppen så kan ni skriva om historien lite och prova igen.

Öppen eller stängd

Alla sitter i en ring. Ledaren överlämnar en ask till deltagaren bredvid med frågan ”öppen eller stängd?” Öppen eller stängd avser inte asken utan munnen på den som frågat frågan efter de pratat klart. Det är bra om några utvalda (tex ledarna om ni är flera) kan leken i förväg och är utsprida i ringen. Den som får asken ska nu svara och oavsett om den har rätt eller fel så skickas asken vidare och leken fortsätter så tills deltagarna kommit på att det gäller munnen och inte asken. Denna lek fungerar bäst med lite äldre barn och det är en engångslek då när man väl kan vad det går ut på är det inte så stor idé att leka den igen.

Anpassningsbar: Sitter någon i rullstol sitter alla andra på stolar. Annars fungerar golvet bra.

Viskleken

En har en ritad bild och viskar till nästa hur den ska rita, den ritar och viskar vidare. Upprepas några gånger och den sista personen ritar också.

Anpassningsbar: Alla sitter ner. Så även den som inte kan stå till exempel sitter i rullstol kan vara med.
Syfte: Utvärdera hur kommunikationen var och gör gärna om den sedan så de får öva på att bli bättre att kommunicera tydlighet.

Lugna lekar

Ryggtavlan

Alla deltagare sitter i en rad på golvet. Man sitter vänd så att alla ser ryggen på den som sitter framför sig, det gäller förstås inte den som sitter längst fram i raden. Den som sitter sist skriver ett ord med hjälp av sitt pekfinger över ryggen på den som sitter framför. Den personen skriver sedan på personen framför sig osv. Sedan ska personen som sitter först högt säga vilket ord som skrevs. Förhoppningsvis blir det rätt! Detta funkar även med bild och att man ritar på ryggen och sista personen ritar på ett papper.

Anpassningsbar: Man kan sitta på stolar så alla är i samma höjd om man har en person i rullstol. Se bara till i förväg att personen i rullstol kan luta sig framåt tillräckligt mycket för att det ska gå att skriva eller rita på ryggen.
Syfte: Öva på kommunikation.

Bygg en bro

I den här kommunikationsövningen ska två lag bygga en liten bro tillsammans. Varje lag bygger varsin halva utan att kunna se hur det andra lagets byggande går. När tiden är slut ska de båda halvorna av bron passa ihop. Dela upp gruppen i två mindre lag. Sätt sedan upp ett lakan eller liknande så att de två lagen inte kan se varandras byggen. Båda lagen måste få tillgång till samma typ av material; det kan till exempel handla om enkla saker som papper, tejp, pärmar eller skokartonger. Var kreativa och ta vad som finns till hands. Under tiden som de två lagen bygger får de prata med varandra, men inte titta på hur det andra lagets bygge ser ut. När tiden är slut, dra bort skynket och se om de två delarna av bron ser likadana ut och om de passar ihop.

Använd den här övningen i början av ett projekt, så lär sig gruppmedlemmarna att kommunicera effektivt och lyssna på varandra. Utmaningen kan även användas som en övning i ledarskapsutveckling. När ni utvärderar diskutera då till exempel vem som tog på sig ledarskapet och hur detta gick. Ni kan göra övningen flera gånger och byta ledare för varje gång.

Anpassningsbar: Sitter någon i rullstol kan denna övning göras på ett bord. Båda grupperna ska då vara på bordet med ett skynke mellan så det inte behöver flyttas broar så långt sedan.
Syfte: Passar äldre barn eller varför inte prova på ledargruppen. Öva på samarbete, kommunikation, aktivt lyssnande, problemlösning, kreativt tänkande och ledarskap.

Grimasring

Ställ eller sätt er i en tät ring. Ledaren börjar göra en grimas som nästa person ska härma. Sen ändrar den personen på grimasen och skickar vidare till nästa som ska härma. Pröva att göra det fortare andra gången. Ni kan även lägga till ljud och rörelser. Varning för mycket skratt!

Spaghetti som avslappning

Förvandla barnen till spagetti som är lång, hård och spikrak. Låtsas att de är i en stor gryta. Grytan blir långsamt het. Spagettin börjar röra sig lite, blir mjuk i kroppen och till slut helt genomkokt och sjunker ned på botten. Gå runt och känn efter så alla är riktigt kokta. När de är helt avslappnade får de gå hem.

Syfte: Bra avslut på dagen eller att få ner gruppen i varv.

Efter passet – utvärdering

Dessa kan vara bra att använda sig av när man vill se hur gruppen upplevt en övning.

Tummen

Övningen genomförs efter en aktivitet för att sammanfatta hur deltagaren har upplevt aktiviteten eller mötet. Ta hjälp av deltagarna och sammanfatta tillsammans vad ni har gjort under mötet. Berätta att deltagarna ska få visa hur de har upplevt aktiviteten genom att hålla tummen upp för bra, på sidan (mittemellan) för neutralt eller ner för dåligt. Låt deltagarna fundera en liten stund och sedan sätta handen bakom ryggen. Räkna till tre och på tre ska alla deltagare hålla fram handen så att alla får se vilka upplevelser som finns i gruppen.Vid behov kan deltagarna blunda så känns det mindre utlämnande.

Anpassningsbar: Alla som kan röra en hand kan vara med.
Syfte: Att på ett enkelt sätt och utan ord få uttrycka sin upplevelse av en aktivitet eller dag.

Bara ett ord

Ta hjälp av deltagarna och sammanfatta tillsammans mötet eller den aktivitet ni genomfört. Ge deltagarna någon minut att fundera ut ett ord som bäst stämmer överens med den upplevelse de har från dagens möte eller aktivitet. Exempelvis: intressant, långtråkigt, spännande, roligt. Låt alla som vill dela med sig av sitt ord i helgrupp. Om den öppna frågan är svår för deltagarna att besvara kan du som ledare formulera en fråga istället. Exempelvis: Hur upplevde du att leka? Lärde du dig något?

Anpassningsbar: Alla som hör och kan prata kan vara med.
Syfte: Att tänka igenom sin upplevelse och dela den med andra.

Handen

Berätta för deltagarna att de ska få fundera kring sin upplevelse av dagens aktivitet samt presentera övningen ”handen”. Rita gärna upp en hand på ett stort papper där alla frågorna står vid varje finger. Ge deltagarna 5–10 minuter på sig att hitta sina egna svar till frågorna. Låt deltagarna rita av sina egna händer på ett papper och skriva svaren på frågorna i varje finger. Samla deltagarna i en ring och ta en runda där deltagarna får berätta om sina svar. För en kortare variant kan deltagarna få välja en sak att berätta.

De fem fingrarna är:
- tummen – något bra
- pekfingret – något jag vill uppmärksamma som känns viktigt för mig
- långfingret – något mindre bra
- ringfingret – något jag tar med mig eller lovar att jag ska följa upp
- lillfingret – det lilla extra

Anpassningsbar: Alla som kan använda båda händerna kan vara med.
Syfte: Lite längre utvärdering som fungerar bra efter längre aktivitet och på läger.

movendi