



LEKAR

Lek har stor betydelse för barns utveckling och är därför en viktig del av fröidrottsskolan. Genom att leka olika typer av rörelselekar utvecklar barn och ungdomar sin rörlighet, balans, koordination och styrka. I samarbetslekar utvecklas även barnens sociala förmåga.

Se till att leken blir ett centralt inslag i fröidrottsskolan varje dag!

På de följande sidorna finns några exempel på lekar, men låt inte dessa sidor begränsa din egen fantasi. Du kan också låta barnen själva dela med sig av sina roligaste lekar.

Namnlekar

Stå i en ring

Förste man säger sitt eget namn "Ida". Nästa säger "Ida" och sitt eget namn "Kalle". Nästa säger "Ida", "Kalle" samt sitt eget namn "Sara". Fortsätt tills alla sagt sitt eget namn. Hjälps åt om någon kör fast.

Heja-lek

Alla står på ett led med delade ben. Den som står sist säger sitt namn högt och tydligt "Linus". Sedan kryper han framåt mellan kompisarnas ben medan alla andra ropar "Heja Linus, Heja Linus" tills han kommer längst fram. (Leken kan varieras med olika typer av hinder som man kryper igenom, hoppar över etc.)

Namn-situps

Alla ligger i en stor ring på rygg med böjda ben. Någon i ringen gör en situp och säger "Hej, jag heter Pia". Sedan lägger hon sig ned. Gruppen gör en situp och säger "Hej Pia". Leken fortsätter tills alla har sagt sitt namn och förhoppningsvis gjort många situps. (Leken kan varieras med andra styrkeövningar.)

Hälsningskull

Leken börjar med att en utses till kullare och jagar de andra inom ett begränsat område. Den som blir kullad ställer sig med högerhanden framför sig (som om han/hon skulle skaka hand). Den kullade blir fri när någon annan kommer fram, skakar hand och presenterar sig "Hej, jag heter Lina" och den kullade svarar med sitt namn "Hej, jag heter Johan".

Stafetter

Rulla medicinboll eller hoppa bock-stafett

Material: Medicinbollar, en per lag

Lagen ställer upp på led, bredbent, skickar medicinbollen bakåt mellan benen. När sista personen i ledet får bollen springer den längst fram o.s.v. När hela laget passerat en bestämd mållinje är leken slut.

Alternativ 2: Lagen ställer upp på led med ca 1 meter mellan varje person. Ärtpåsen ska vandra mellan allas ben från personen som står längst fram till personen längst bak. Siste man tar ärtpåsen och hoppar bock över alla lagmedlemmar till början av ledet, sedan skickar den personen ärtpåsen bakåt i ledet mellan allas ben igen o.s.v. Leken är klar när alla har gjort en gång.

Kurirstafett

Material: Koner och stafettpinningar (eller något annat att växla med)

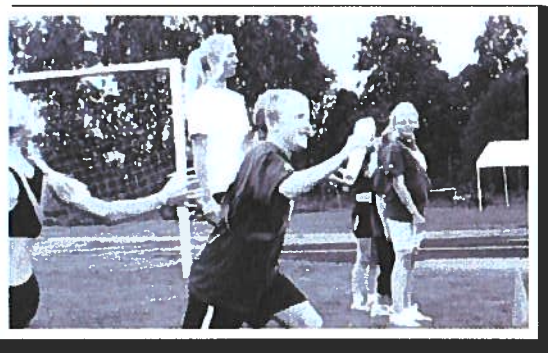
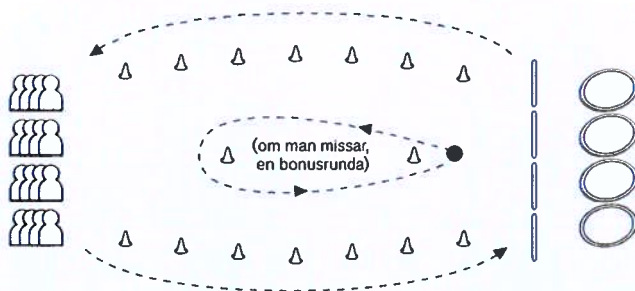
Dela in barnen i lag. Varje lag delar sedan upp sig i två grupper som placerar sig i varsitt led bakom konerna mitt emot varandra. Person 1 i varje lag springer över till andra sidan och växlar till person 2, som i sin tur springer tillbaka och lämnar över till person 3 o.s.v. När hela laget sprungit klart sätter man sig ned.

Tips: Använd ärtpåsar som stafettpinne. På första sträckan ska barnen ha ärtpåsen på huvudet, andra gången de springer mellan knäna o.s.v.

Skidskyttestafett

Material: Koner, ärtpåsar, rockringar

Dela in gruppen i olika lag, minst tre personer i varje. Lagen ställer upp bakom varsin kon och den första i varje led börjar springa en utsatt runda. Mitt på rundan ligger skyttearenan som består av att man ska sikta rätt med ärtpåsar i en rockring. Det finns en rockring för varje lag och man ska kasta 3 ärtpåsar var. För varje gång man missar får man springa en bonusrunda. Sedan springer man vidare och växlar till nästa person.



Monicas stafett

Material: Många koner, små saker att lägga under konerna (t.ex. band, bollar, ärtpåsar) - lika många av varje sort, minst tre av varje

Man ställer ut en massa koner och lägger saker under. Varje lag ska samla på en av sakerna som ligger under konerna. (Ett lag samlar bollar, ett samlar band o.s.v.) Den första personen i varje lag springer fram till en kon och lyfter på den. Om det egna lagets sak ligger där tar man med sig den, springer tillbaka till laget och växlar till nästa. Om det är tomt under konen eller om ett annat lags sak ligger där ställer man tillbaka konen, springer tillbaka och växlar till nästa.

Banan runt-stafett

Material: Koner och stafettpinningar

I denna stafett utnyttjar man hela varvet på löparbanan. Ett antal koner placeras ut med jämna mellanrum, antalet koner beror på hur långa sträckor man vill ha och hur många man är i varje lag. Dela in barnen i lag och placera en person från varje lag vid varje växlingskon, utom vid start/mål där det behövs två från varje lag. Stafetten är slut när varje person är tillbaka på "sin" startplats, d.v.s. efter ett antal varvs löpning.

Kaststafett med hinder

Material: Ärtpåsar (en per lag), hink, olika hinder, t.ex. häckar, koner, plintar, rockringar

Bygg upp en rolig och varierad hinderbana. Målet ska vara en hink. Man börjar med att kasta ärtpåsen, sedan springer man hinderbanan fram till den plats där ärtpåsen landat, kastar vidare, springer vidare genom hinderbanan o.s.v. tills man träffar hinken. Därefter tar man upp ärtpåsen och springer tillbaka till starten och växlar.

Lagspel

Kastbrännboll

Material: Något att kasta (skumgummiboll, tennisboll, frisbee, ärtpsår etc.), koner, brännplatta

Variant 1 (med skumgummiboll, utan brännplatta):

En i innelaget kastar ut bollen och börjar springa runt banan. En av de andra i innelaget ska befinna sig i området mellan konerna tillsammans med utelaget. Utelaget ska försöka träffa barnet i mitten med bollen. Om den som springer hinner runt hela banan innan den i mitten blivit träffad får innelaget 1 poäng.

Variant 2 (med valfritt kastredskap): Som vanliga brännbollsregler men utelaget måste skicka bollen genom hela laget innan den kastas till brännaren.

Variant 3 (med valfritt kastredskap): Som vanliga brännbollsregler men löpbanan förses med enklare hinder; t.ex. små häckar att springa över eller hopp-
rep att hoppa med.

Doppboll

Material: Skumgummiboll, band

Barnen delas upp i två lag och det ena laget får band. Det gäller att behålla bollen i laget. Varje person som får bollen måste stå still och doppa den i marken innan man passar vidare. Det andra laget ska försöka bryta passningarna.

Man kan spela doppboll på minst tre olika sätt:

1. Som uppvärmningslek utan poängräkning – målet är att bli varm och ha roligt
2. Det lag som först passerat bollen till alla i laget utan att motståndarna brutit någon passning vinner
3. Räkna antal mål (doppa bollen på plint, träffa korg eller hink) – flest mål vinner

Vända konen

Material: Många koner

Sprid ut ett stort antal koner på en begränsad yta. När leken börjar ska hälften av konerna stå upp och hälften ligga ned. Dela in gruppen i två lag som får varsin uppgift, det ena att ställa upp koner, det andra att välta omkull koner. De börjar på varsin sida av fältet och släpps sedan lösa för att utföra sin uppgift. När tiden är ute (efter 2 minuter) har det lag vunnit som lyckats bäst med sin uppgift. I andra omgången byter lagen uppgift med varandra.

Kull

Killerboll

Material: Skumgummiboll, fyra koner för att avgränsa området

Vem som helst får plocka upp bollen och försöka pricka de andra. Den som blir träffad får gå och sätta sig. När den person som träffat mig i sin tur blir träffad blir jag fri igen. Händerna är fria och om någon tar lyra blir den som kastade tagen.

Plåsterleken

Material: Fyra koner för att avgränsa området

En utses till tagare och ska jaga de andra inom området. När man blir tagen ska man lägga sin hand som ett plåster på den kroppsdel som blev kullad. När man blivit tagen två gånger springer man med båda händerna som plåster. Tredje gången man blir tagen har man slut på plåster och då får man gå till ledaren som ger ett uppdrag (t.ex. 5 upphopp). Sedan är man fri och får springa vidare utan plåster igen.

Slajm

Material: Fyra koner för att avgränsa området

En person utses till slajmjagare och får springa hela tiden. Alla andra ställer upp på ena sidan och ska sedan försöka ta sig över till andra sidan utan att bli kullade av slajmjagaren. Om man blir tagen blir man "stillastående slajm" och får man stå kvar på den plats där man blev tagen och hjälpa slajmjagaren att fånga de andra. Den som klarar sig längst utan att bli tagen vinner.

Pepparkaksgubbarna

Material: Fyra koner för att avgränsa området

Barnen paras ihop 2 och 2 i armkrok. Sedan sprider de ut sig, antingen i en ring eller huller om buller inom området. Ett av paret splittras och ett av dessa barn blir tagare medan den andra blir jagad. Den jagades uppgift är att försöka undvika att bli tagen genom att springa ifrån tagaren eller genom att kroka fast sig vid ett av paret. Den andra personen i paret krokas då loss och blir jagad. Om den jagade blir tagen byts rollerna så att tagaren blir jagad.

Under hökens vida vingar

Material: Fyra koner för att avgränsa området

Ett barn utses till tagaren och står i mitten med ryggen vänd mot de andra barnen. De som inte är tagare ska ta sig från ena sidan av området till andra utan att bli tagna. Tagaren skriker "Under hökens vida vingar". De andra svarar "Vilken färg?". Tagaren väljer en färg. Alla som har den färgen på sig är fria och kan i lugn och ro gå över till andra sidan. Resten kan bli tagna. Den som är sist kvar vinner och får börja nästa omgång som tagare.

Springlekar

Fruktsallad med hinderbana

Material: Häckar, rockringar, mattor m.m.

Ställ upp redskapen i två parallella hinderbanor. Utse två av barnen till bananer, två till äpplen o.s.v. När ledaren ropar namnet på en frukt ska dessa två personer springa ett varv i hinderbanan.

Alla vinner

Material: Stafettpinne eller plastkyckling eller trasa eller boll, två koner

Dela in barnen i två lag som ställer upp på varsitt led mitt emot varandra. Mitt emellan lagen ligger pinnen/kycklingen/trasan/bollen. När ledaren ger startsignal springer den första i varje led in till mitten. Den som plockar upp pinnen/kycklingen/trasan/bollen ska sedan försöka ta sig tillbaka till sitt lag utan att bli kullad. Den som förlorar (antingen blir kullad när man har tagit föremålet eller inte lyckas kulla när den andra har tagit föremålet) byter lag. Leken är slut när alla är på samma sida.

Ta bandet

Material: Många tygband

Dela upp gruppen i två lag, lika många på varje sida. Varje person får en siffra (en person i varje lag får siffran 1, en i varje lag siffran 2 o.s.v.) Ledaren ställer sig ca 40 meter från lagen. När ledaren ropar en siffra springer personerna med det numret och tar bandet som ledaren håller i. När banden är slut vinner det lag som har flest. (Under lekens gång kan man byta siffra så att man inte får springa mot samma motståndare varje gång.)

Följa John

Alla springer på ett led. Den som är först bestämmer vart, hur och hur fort man ska springa och övriga följer efter. Byt "John" så att alla får prova på att leda gruppen en stund.

Akta din svans

Material: Band i olika färger

Alla tilldelas en svans i form av ett band som man fäster i byxlinningen. Man ska sedan ta de andras svansar. Den som blir av med sin svans får en ny av ledaren när man har gjort ett uppdrag/styrkeövning.

Superstationslek

Material: Låga häckar, rockringar, koner

Gör en varvbana där barnen får springa över låga häckar, springa i rockringar med en fot i varje ring och springa slalom mellan koner. Sprid ut banan över en stor yta på gräsmattan så kan många barn springa banan samtidigt. (Det går naturligtvis också bra att utforma denna lek som en stafett.)

Ping och pong

Gruppen delas in i två grupper, "ping" och "pong". Pongarna lägger sig på mage på ena sidan av mittlinjen, pingarna på andra sidan. De ska precis nå varandra med fingertopparna när de sträcker ut händerna framför sig. När ledaren ropar "ping" ska alla pingar springa framåt och försöka ta pongarna, som ska vända och försöka nå sitt mål innan de blir fångade. De som blir fångade byter lag och så fortsätter leken tills det ena laget "tar slut".

Hopplekar

Längdhoppstafett

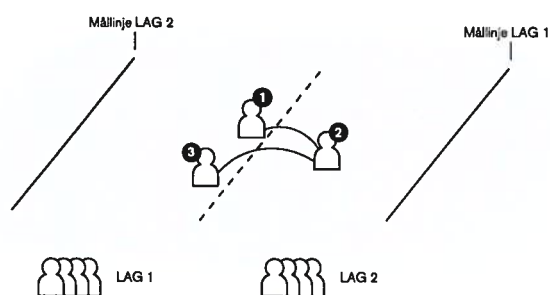
Material: Två startlinjer

Varje individ hoppar ett stående längdhopp varsin gång. Först hoppar ettan i varje lag från startlinjen, därefter hoppar tvåan i varje lag från ettans landningsplats o.s.v. När alla hoppat en gång vinner det lag som kommit längst. Om lagen är ojämna kan man vända och hoppa tillbaka mot startlinjen. Vinnare blir då inte det lag som kommit längst utan de som kommer närmast startplatsen när alla hoppat åt båda hållen.

Längdhoppkamp

Material: Hoppgropp

Dela in gruppen i två lag. Första personen i lag 1 startar i mitten och hoppar jämfota mot sin mållinje. Därefter hoppar första personen i lag 2 från senaste landningsmärket tillbaka mot sin mållinje, o.s.v. "Dragkamp" uppstår och det lag som först hoppar förbi sin mållinje vinner.



Kastlekar

Ner med konerna

Material: Koner, ärtpåsar, rockringar

Dela in gruppen i två eller flera lag. Lägg upp lika många rockringar som det finns barn i varje lag och lägg ett antal ärtpåsar i varje rockring. Ställ upp många koner en bit ifrån rockringarna. Ställ deltagarna i ett lag i rockringarna och ta tid på hur lång tid det tar för laget att välta alla koner. Snabbast vinner!

Prickskytt

Material: Två startlinjer, 6-10 rockringar, två kastredskap (bollar, visselspjut, kulor, mjuka diskusar etc.), papper och penna

Lägg ut rockringarna på olika avstånd. Den ring som är närmast startlinjen ger 1 poäng, nästa ger 2 poäng o.s.v. Dela gruppen i två lag som ska stöta/kasta och samla poäng genom att träffa i rockringarna med redskapen. Flest poäng vinner.

Stillastående hopp – längre och längre

Material som behövs: En hoppgropp, kratta

Man startar vid gropens början. Den första personen hoppar jämfota ner i gropen och ställer sig sedan sist i ledet. Den andra personen hoppar också från gropens början, ska hoppa lite längre men ändå landa i föregående fotspår. Sen fortsätter person 3, 4, 5 o.s.v. på samma sätt tills man inte kommer längre.

Hoppbanor

Material: Småhäckar, rockringar, hoppprep m.m.

Bygg banor med olika hoppmoment, t.ex. enbenschopp, jämfotahopp över småhäckar, hopp i rockringar, hopprepshopp, zick-zackhopp över linjer, grodhopp m.m. (Det måste inte vara bara hoppövningar, kan vara styrkeövningar, kullerbyttor eller liknande också.) Kan genomföras som parövning där den ena vilar medan den andra hoppar.

Kalles kosack-knuff

Material: Fyra koner för att avgränsa området

Sitt på huk, håll händerna bakom ryggen och hoppa grodhopp inom rutan. Leken går ut på att knuffa omkull de andra deltagarna utan att använda händerna. Den som sätter ned handen i backen är utslagen. Sist kvar vinner.

Ärtpåsestafett

Material: Ärtpåsar, en per lag

Dela upp barnen i två eller fler lag, ca 5-10 personer per lag. Varje lag står på led vid en startlinje. Första personen i varje lag kastar ärtpåsen så långt den kan. Person nummer 2 kastar vidare från den plats där ärtpåsen landade o.s.v. Det lag som kommit längst när alla har kastat vinner. Om lagen är ojämna kan man vända och kasta tillbaka mot startlinjen. Vinnare blir då inte den som kommit längst utan den som kommer närmast startplatsen när alla kastat åt båda hållen. Tänk på säkerheten!

Höjdkastning

Material: Lätta kulor, höjdhopsställning och ribba

Ställ upp en höjdhopsställning och lägg upp en ribba på passande höjd. Placera barnen på lagom avstånd och dela ut kulorna. Barnen ska stöta kulorna över ribban, på så vis lär de sig att få höjd på stöten. Tänk på säkerheten!

Målvaktsskytte

Material: Ett fotbollsmål, hoppprep, rockringar, mjuka bollar

Man hänger upp lika många rockringar som det finns lag i leken i hoppprep från ribban på ett fotbollsmål. Lagen siktar mot varsin rockring och det lag som träffar flest gånger vinner.

Kluriga lekar

Knuten

Stå i en stor ring. Blunda, sträck fram händerna, gå in mot mitten av ringen och ta tag i två andra personers händer. Öppna ögonen och försök ta er ur knuten som bildats utan att släppa varandras händer.

Kropp och knopp

Dela in i grupper med 3-5 barn. Ledaren ropar ut det antal händer och fötter gruppen får ha i marken samtidigt, ex. 4 fötter och 6 händer. Grupperna ska så snabbt som möjligt hitta på en lösning!

Samarbetsboll

Material: Medicinboll eller skumgummiboll, kon

En parlek för att öva upp koncentration och samarbete. Man ska klämma fast medicinbollen hand mot hand, mage mot mage, rygg mot rygg eller liknande och gå runt en bana, runt en kon o.s.v.

Ställ upp på led

Ledaren ger instruktioner och gruppen ska så snabbt som möjligt ställa sig på led i rätt ordning.

- Skostorlek, från liten till stor
- Födelsedag, från januari till december
- Kroppslängd, från kort till lång
- Förnamn i bokstavsordning, från A till Ö
- Adress i bokstavsordning, från A till Ö
- o.s.v.

Med äldre barn kan man göra leken lite svårare genom att inte låta deltagarna prata med varandra, utan istället använda teckenspråk. Självklart kan man göra leken med flera grupper samtidigt där det lag som först ställer upp i rätt ordning vinner en poäng.

Chokladbollsorientering

Sprid ut de olika ingredienserna till chokladbollar. Rita en enklare orienteringskarta över området som hjälper barnen att leta upp ingredienserna – en ingrediens vid varje kontroll. När gruppen har hittat alla kontroller återsamlas de på idrottsplatsen för att tillverka och äta chokladbollar!