

# Lekar

Lek har stor betydelse för barns utveckling. Här utvecklar barnen balans, rörlighet, koordination, styrka och den sociala biten i gemenskap med andra.

## Namnlekar

### Hälsningskull

En utses till kullare och jagar de andra i ett begränsat område. Den som blir kullad ställer sig med utsträckt högerhand. Den kullade blir fri när någon kommer fram och skakar hand och presenterar sig "Hej jag heter Lina och den kullade svarar Hej jag heter Johan"

### Heja – lek

**Alla står på led med delade ben. Den som står sist säger sitt namn "Linus" högt och tydligt. Sedan kryper han framåt mellan kompisarnas ben medan alla andra hejar fram hans namn "heja Linus, heja Linus tills han kommer längst fram. Leken går att variera med hinder mm**

### Namn sittups

Alla sitter i ring med böjda ben. Någon i ringen gör en sittups och säger samtidigt sitt namn "Hej, jag heter Lotta." Gruppen gör gemensamt en sittups och säger "hej Lotta" Leken fortsätter tills alla sagt sitt namn. Leken kan varieras med andra styrkeövningar.

### Stå i ring

Första personen säger sitt namn "Ida". Nästa person säger "Ida" och sitt eget namn "kalle" osv...  
Fortsätt tills alla sagt sitt namn.  
Hjälp till om någon glömmet.

## **Kull lekar**

### **Under hökens vingar**

En jagare står med ryggen mot de andra och ropar "under hökens vingar kom". De andra frågar "vilken färg?" Jagaren väljer en färg. Alla som har den färgen är fria och kan lugnt ta sig till andra sidan. Övriga kan bli tagna. Fler och fler hökar blir det.

### **Killerboll**

Mjuk boll, koner

Vem som helst får ta upp bollen och försöka pricka de andra. Blir man träffad kan man göra någon förbestämd övning för att bli fri.

### **Plåsterleken**

En jagare utses och ska kulla de andra som springer omkring på ett begränsat område. Där man blir tagen på kroppen lägger man sin hand som ett plåster. Nästa hand på läggs på nästa ställe. Nu har man slut på plåster och för att bli plåsterfri gör man någon övning, t.ex upphopp, grodhopp. Sedan är man fri att vara med igen.

### **Slajm**

Man ska springa över till andra sidan utan att bli "slajmad". Om man blir kullad av slajmaren ställer man sig på den platsen där man blev tagen och hjälper slajmaren att ta de andra.

### **Pepparkaksgubbarna**

Barnen paras ihop två och två i armkrok. Sedan sprider de ut sig på ett begränsat område. Ett par splittras där den ena blir kullare och den andra jagad. Den jagade ska försöka undvika att bli kullad genom att springa undan och kroka fast i något annat pepparkakspar. Då måste den andra personen i paret kroka loss och blir då jagad. Om den jagade blir tagen byts rollerna.

### **Gammelgäddan**

Barnen delas upp i fyra hörn (exempelvis på mattor vid inomhus) på ett begränsat område. Varje matthörn väljer fisksort, t.ex lax, abborre, sjöstjärna, mört. Gäddan står i mitten och sover. Vid fiskstim springer alla barnen ut och runt gäddan som fortfarande sover (spring åt samma håll) När gäddan vaknar ska man snabbt ta sig hem till sitt bo. Blir man tagen blir man gädda. Man kan välja en fisksort eller två eller fiskstim.

### **Toalettull**

#### **Korvkull**

## Stafetter

### Rulla medicinboll

Lagen står på led. Första personen i ledet rullar en medicinboll bakåt mellan benen på lagkamraterna där laget står tätt och bredbent. Sista personen tar bollen och springer runt sitt lag och ställer sig först osv. Man vinner när man nått en viss sträcka. (Man kan springa slalom tillbaka)

### Hoppa bock

Lagen ställer upp på två led ca 1meter emellan varje person. Första personen skickar ner en ärtpåse genom allas ben. Den sista personen tar ärtpåsen och hoppar bock över kompisarna och ställer sig först och skickar sedan ner ärtpåsen till nästa osv. leken är klar när alla gjort var sin gång.