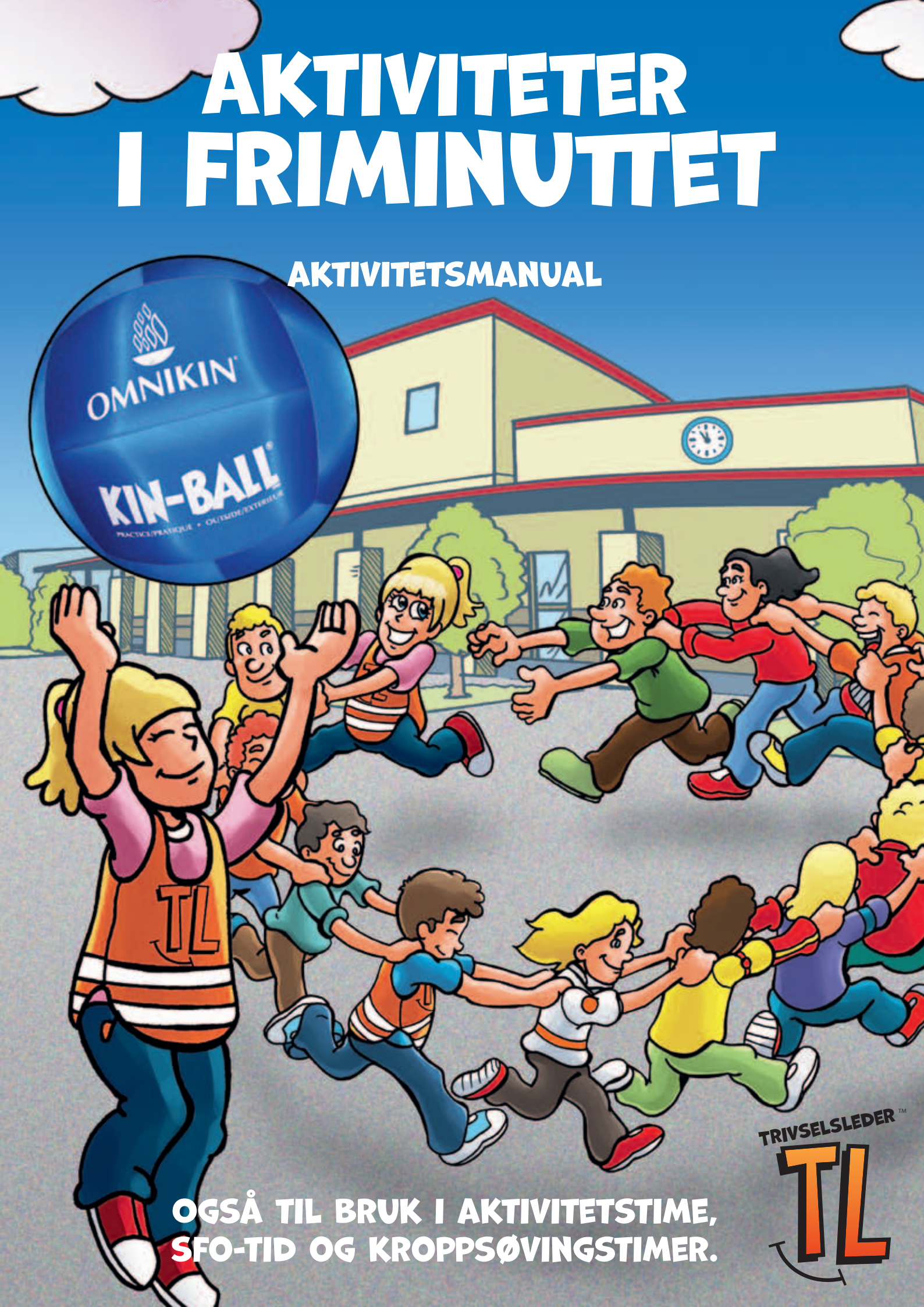
AKTIVITETER I FRIMINUTTET

AKTIVITETSMANUAL



OGSÅ TIL BRUK I AKTIVITETSTIME, SFO-TID OG KROPPSØVINGSTIMER.

TRIVSELSLEDER™ TL

Hei!

Det du holder i hånden er en lekemanual fra Trivselsprogrammet. I Trivselsprogrammet blir mobbefrie elever valgt til trivselsledere. Disse skal bære ut utstyr i friminuttet og sette i gang morsomme aktiviteter over hele skolegården, som alle kan være med på. Målet vårt er økt og mer variert aktivitet. Dersom noen elever går alene skal trivselslederne invitere dem med inn i leken. På den måten bidrar programmet til at alle har noen å leke med, det legger til rette for gode vennskapsrelasjoner og reduserer konflikter blant elever. Gjennom programmet jobber vi med å fremme verdier som inkludering, vennlighet og respekt.

I denne manualen har vi samlet flere hundre aktiviteter! Her er det alle slags aktiviteter, for alle slags barn. Her er det aktiviteter som kan lekes hele året, det er aktiviteter som kan lekes i snøen eller i regnet. Vi har aktiviteter som kan lekes ute og inne. Aktiviteter med ball, med tau, med racketer, med rare ting du aldri har sett før, og aktiviteter du kan leke uten noen ting. Vi har aktiviteter der du blir kjempesliten og vi har aktiviteter der du må sitte helt stille. Vi har aktiviteter der det gjelder å være rask, og vi har aktiviteter der det gjelder å huske ting. Vi har aktiviteter du holder på å le deg i hjel av, og aktiviteter som krever at du konsentrere deg. Her er det aktiviteter for enhver smak. For oss i Trivselsprogrammet er økt aktivitet i friminuttet en fanesak. Vi tror på fysisk aktivitet for bedre helse, for bedre læring og for bedre trivsel. Når vi samtidig ser hvilken effekt Trivelsprogrammet har på skolene når det gjelder bedre samhold og mindre konflikter mellom deltakerne, så blir vi ekstra fornøyd!

Per høsten 2013 benyttet over 900 skoler i Norge Trivselsprogrammet. Det er representert i alle landets fylker og i 160 kommuner. 180 av medlemsskolene er kombinert- eller ungdomsskoler. All informasjon om Trivselsprogrammet finner du i Programbeskrivelsen, og på våre hjemmesider www.trivselsleder.no.

Vi håper at du synes denne aktivitetsmanualen er gøyal, inspirerende og nyttig. Vi håper alt er godt forklart og at du får lyst til å prøve ut mange av aktivitetene. De kan også brukes i kroppsøvingstimene, i gata eller på bursdagsselskaper.

Kos dere!

Hilsen oss i Trivselsprogrammet.

Trivselsprogrammets mål er å:

- fremme økt og mer variert lek/aktivitet i storefriminuttene
- legge til rette for at elever skal kunne bygge godevennskapsrelasjoner
- redusere konflikter blant elever
- fremme verdier som inkludering, vennlighet og respekt

Om manualen:

Hovedformålet med denne manualen er at TL-ansvarlig og trivselslederne kan finne gode aktiviteter til friminuttet. De fleste aktivitetene i denne manualen kan små og store leke sammen. Dersom man trenger spesielt utstyr, er dette også merket. Aktivitetene er delt inn i kategorier etter typer. Bakerst finner du gode innholdsfortegnelser – en etter kategorier og en alfabetisk – slik at du lett kan finne fram til aktivitetene.

Vi vil veldig gjerne ha tips til flere morsomme aktiviteter man kan leke i skolegården. Send gjerne inn forslag til: post@trivselsleder.no

Lykke til!

TIPS TIL TRIVSELSLEDERE

1. Ha utstyret klart.
Pass på å ha utstyret klart til storefriminuttets start. Det vil si at dere må gå ut litt før og gjøre klar hver stasjon dere skal ha. Pass også på å rydde og sortere alt på plass etter hver gang, slik at dere slipper å gjøre dette når dere skal rigge til stasjonene.

2. Er det noen som går alene?
Se deg rundt i storefriminuttet, er det noen som går alene? Spør om de har lyst til å være med på en aktivitet, men husk at det er frivillig om de vil være med eller ikke. Et triks er å fortelle dem litt om den aktiviteten du foreslår.

3. Hilse!
Hils på alle elever, helst med fornavn: «Hei Per!». Da viser du at du bryr deg!

4. Høye og tydelige beskjeder.
Gi høye og tydelige beskjeder til de som skal være med på aktiviteten. Forklar aktiviteten og reglene slik at alle føler seg trygge og blir motivert til å være med. Ha som mål at alle som er med skal ha det gøy!

5. Del inn i lag.
Ved laginndeling, få oppmerksomhet fra de andre og si: «en, to, en, to» samtidig som du tar dem på skulderen. Så er det bare å si: «Enerne er på denne siden, toerne på den andre». Da går det fort!

6. Delta i aktiviteten selv.
Husk at det er viktig at du selv synes det er gøy! Du skal derfor selv delta i aktiviteten, men ikke være «sjefete».

7. Ikke vær tjener.
Som trivselsleder har du ansvaret for aktiviteten, men du skal ikke være andres tjener. Spiller dere bowling, kan like gjerne andre elever sette opp bowlingkjegler. Du skal ikke svinge slengtauet mer enn de andre.

8. Hva hvis ingen kommer bort til din aktivitet?
Vent fem minutter. Gå så til en annen aktivitet og hjelp til der. Du kan også gjøre en ekstra jobb med å prøve å få med flere elever til andre aktiviteter.

9. Hvis andre elever ødelegger aktiviteten?
Hvis andre elever ikke hører på trivselslederne, ødelegger aktiviteten eller tar utstyret, tar du kontakt med en av de voksne som har inspeksjon og fortell hvem som ødelegger. Du kan også si: «Jeg vil gjerne ha deg med i aktiviteten, men da må du høre etter og følge reglene - hvis ikke må du gå et annet sted!»

10. Hva gjør du hvis noen blir plaget på skolen?
Hvis du vet om noen som blir plaget, eller du tror at noen blir plaget, skal du melde fra til enten:

- kontaktlæreren din
- skolens TL-ansvarlige, eller
- en annen voksen på skolen som du har tillit til.

Hvis du ønsker å være anonym, gir du beskjed til de voksne om det. Da kan du for eksempel si: «Han gutten der borte blir dyttet i bakken av de andre. Ikke si at jeg har sagt det».

BALLSPILL

ANTI-OVER

Sted: Et hus, et skur, en garasje eller annen bygning med tak
Antall: Mange
Utstyr: En ball

Del inn i to lag. Lagene stiller seg på hver sin side av et hustak. Det ene laget kaster en ball over taket og roper «ANTI-OVER!». Det andre laget skal fange ballen før den treffer bakken. Fanger laget ballen før den treffer bakken, har de fått ett poeng. Det laget som først får 5 poeng skal liste seg rundt hushjørnet og «fange» så mange fra det andre laget som mulig. Det gjør de ved å kaste ballen på dem. Man kan kaste så mange ganger man vil. De som blir truffet av ballen spiller nå på det laget som fanget. De som klarer å løpe rundt til den andre siden av huset/garasjen uten å bli truffet, er fri. Så starter man neste runde, der begge lag starter på null poeng igjen. Det laget som klarer å fange alle deltakerne fra det andre laget (etter en eller flere runder) har vunnet.

BALL PÅ BALL

Sted: Inne eller ute, med litt plass
Antall: 3-15
Utstyr: En rockering, en Kin-Ball/Six-Ball eller annen stor ball og en myk ball til hver deltaker

Legg rockeringen på bakken eller gulvet. En person står et stykke unna (ca. 10 meter) med en Kin-Ball/Six-Ball eller en annen stor ball og kaster den opp i lufta, mot rockeringen. De andre står i lik avstand fra rockeringen (gjerne i en halvmåne) med hver sin softball og prøver å treffe den store ballen. Dersom den store ballen blir truffet, er det om å gjøre for alle å være først inn i rockeringen. Ingen får lov til å løpe før den store ballen er truffet! Den som kommer først inn i rockeringen, får lov til å kaste den store ballen neste gang. Dere kan også telle poeng, f.eks. førstemann til å være først inn i rockeringen fem ganger.

BALLDER

Sted: På ballbaner med mål, ute eller inne
Antall: Mange
Utstyr: Fotball, basketball, bandykølle og ball, håndball, flere mål og stoppeklokke

Sett sammen flere ballaktiviteter i en løype. Man skal forsøke å score mål på de forskjellige aktivitetene på færrest mulig forsøk og kortest mulig tid. Aktivitetene kan for eksempel være fotball, basket, håndball og bandy. Én og én løper gjennom løypa, og første stasjon kan være å forsøke og skyte fotballen i mål. Man har tre forsøk på hver stasjon. Hvis man scorer på første stasjon, løper man videre til neste, hvor man skal kaste basketballen i kurven. Hvis man bommer på alle tre forsøkene, løper man allikevel videre til neste stasjon, men laget får en tilleggsstraff på 10 sekunder. Disse sekundene plusses på når man har passert mål-linjen. Når førstemann er ferdig med løypa, starter nestemann. To av deltakerne må stå i mål, henholdsvis i fotball og håndball, men disse byttes ut når de selv skal i aksjon i løypa. En må ha stoppeklokke og ta tiden. Bytt på å være keepere og tidtaker.

Varianter: du kan også bruke plystreball, frisbee, og andre spill på stasjonene.

BALLEN BESTEMMER

Sted: Inne eller ute
Antall: 2-12
Utstyr: En litt stor ball, tape til å klistre på ballen og tusj til å skrive instrukser med

Klipp ut om lag 15 strimler med tape. På hver av strimlene skrives forskjellige måter å kaste på; f.eks. «mellom bena», «med venstre arm», «med øynene lukket», «baklengs», osv. Fest strimlene på én basketball eller lignende. Alle barna står i en sirkel. Ett barn holder ballen, sier navnet til et annet barn og kaster ballen til henne. Den som tar imot ser hva det står på tapestrimlen som er nærmest den høyre tommelen idet man tar imot, og kaster videre etter instruksen på tapen. Dersom man ikke klarer å ta imot, mister man ett liv. Dersom kastet var for dårlig, er det den som kastet som mister liv. Alle begynner med tre liv hver og leken er over når det kun er en spiller igjen.

BALLTENNIS

Sted: Inne eller ute
Antall: To eller flere fire
Utstyr: En ball og en rockering til hvert par

Legg en rockering på bakken eller gulvet, og still dere på hver side av ringen. Man skal sprette ballen til motspilleren, via rockeringen, litt som i tennis. Motspilleren skal sprette ballen tilbake på direkten, uten å ta den imot. Dersom du spretter ballen utenfor ringen, får motspilleren din ett poeng. Dersom motsspilleren din ikke klarer å returnere ballen, blir det poeng til deg. Det er ikke lov til å ta noen skritt mens man har ballen. Man kan også spille to på hvert lag.

BALLEN ER FRI

Sted: Inne eller ute
Antall: 5- ca 20
Utstyr: Kjegler, baller til halvparten av deltakerne

Avgrens et område på for eksempel 15 x 15 meter. Deltakerne sprer seg utover, og halvparten holder en ball. To personer begynner med å ha sisten. De skal forsøke å ta de som har ball i hendene. De som har ballen kan kaste ballen videre til hvilken som helst av de andre som ikke har ball, men dersom ballen går i bakken er den som kastet ute. Man kan også leke motsatt, slik at de(n) som har ballen er fri, men da leker man kun med en eller to baller.

BASSE

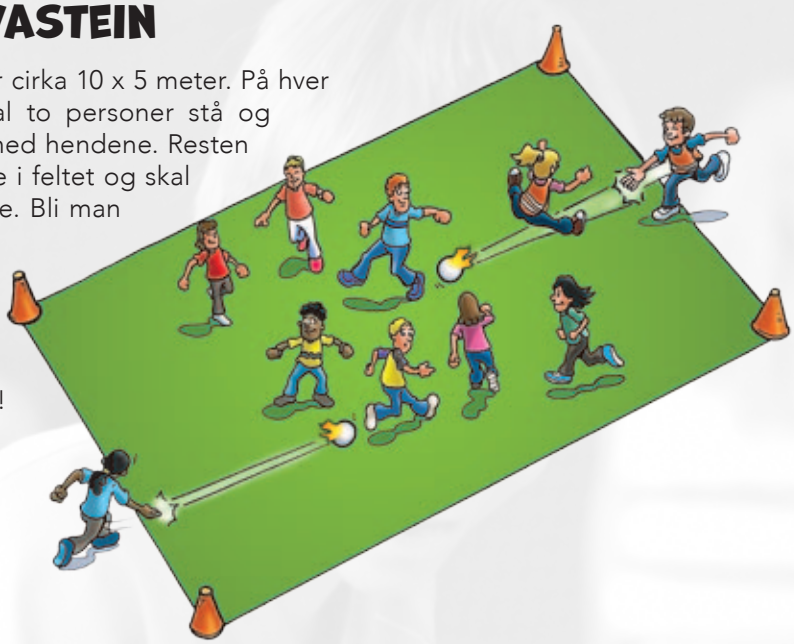
Sted: Inne eller ute. Grus er godt egnet hvis utendørs
Antall: 3-8
Utstyr: Tau inne/kritt på asfalt/pinne i grusen, en ball av oppstrimlede gummislanger

Tegn opp en sirkel til hver deltaker. De er ca 2 meter i diameter, og med ca 2 meters mellomrom. Deltakerne stiller seg opp i hver sin sirkel med ansiktet mot hverandre. Leken starter med at «ballen» blir spilt opp i luften, så går den fra person til person. Ballen kan slås, sparkes, heades eller lignende. Det er om å gjøre at ballen ikke lander i sirkelen din. Ballen må heller ikke havne utenfor sirklene med deltakere i. Spillerne har 5 liv, og mister ett liv for hver feil de gjør. Mister du alle livene dine går du ut, og det er om å gjøre å stå igjen til sist. Basse kommer opprinnelig fra Trøndelag. Ballen lages av oppstrimlede gummislanger som knytes sammen til en myk og fleksibel ball. Dette kan deltakerne lage i formingstimen. Man kan også bruke erteposer, eller noe annet som likner.

BRENNENDE LAVASTEIN

Sted: Et nokså stort område, inne eller ute
Antall: 6 til mange
Utstyr: Kritt eller kjegler til oppmerking, og mange myke baller

Merk opp et område som er cirka 10 x 5 meter. På hver kortside av dette feltet skal to personer stå og sende baller langs bakken med hendene. Resten av deltakerne stiller seg inne i feltet og skal unngå å bli truffet av ballene. Bli man truffet, går man til en av kortsidene, og hjelper til med å sende baller. Den som står igjen til sist, vinner. Husk at ballene alltid skal være langs bakken!



BRENTBALL

Sted: En bane eller plass, inne eller ute
Antall: Ca. 3 til 15
Utstyr: Kjegler og to baller

Man trenger to baller og kjegler eller lignende til oppmerking av banen (ca 12 x 12 meter, avhengig av antall deltakere). Her spiller alle mot alle. En starter med ballen. Han/hun har bare lov til å ta ett skritt med ballen før den må kastes, for å treffe en annen spiller. Hvis man treffer en annen spiller, så mister den ett liv. Hvis en av spillerne blir truffet, men klarer å holde skuddet uten at ballen er i bakken, roper han/hun høyt: «Brentball!», og den som kastet mister ett liv. Da må alle andre spillere stå i ro, mens den som ble truffet kan ta tre skritt og kaste på hvem han/hun vil. Gyldig treff regnes bare når ballen ikke har vært i gulvet eller veggen først. Aktiviteten fungerer også med to baller. Det er en fordel at ballene er myke. Alle spillerne starter med fem liv, men taper et liv hver gang man blir truffet av ballen. Når en person har mistet alle livene sine, er han/hun ute av leken.

DODGEBALL

Sted: Et oppmerket området inne eller ute
Antall: 8- ca 30
Utstyr: 6-10 myke baller

En variant av kanonball. Bruk et oppmerket område eller kjegler som vist på bildet. Del inn i to lag som har hver sin halvdel av banen. Det brukes 6-10 baller. Ballene legges på midten, og lagene stiller opp på enden av hver sin halvdel. Spillet starter på signal og alle kan løpe og hente baller. Akkurat som i kanonball er den som blir truffet ute, men de har muligheten til å komme seg inn igjen, ved hjelp av lagkameratene.De som blir truffet, stiller seg i en rekke ved siden av banen. Den første i rekka kommer inn i spillet igjen når en av medspillerne klarer å ta imot ballen, uten at den går i bakken. Når en spiller tar i mot ballen, er den som kastet den ute. Spillerne kan også blokkere skudd med en ball de holder i hånda. Spillet er over når alle på et lag står i rekka.

BUMBALL

Sted: Et stort område inne eller ute på tørt underlag
Antall: 12, eller så mange dere har vester til
Utstyr: Bumballvester, borrelåsball og rockeringer eller målskiver

Legg ut rockeringer som målsoner, på et området som er ca 15 x 15 meter. Del inn i to lag og ta på blå og røde Bumballvester. Det skal alltid være én målsone mer enn det er spillere på hvert av lagene (er det to lag med 6 på hvert lag, legger dere ut 7 ringer). Alle står rundt omkring på området. Målet med leken er å treffe vesten til en på ditt lag, mens den står med ett eller to bein inn i en målsone. En begynner med ballen, når denne kaster ballen til en medspiller må han/hun ta imot med borrelåsen på brystet, eller på rumpa, ikke med hendene. Dersom ballen går i bakken er det om å gjøre for alle spillerne å plukke opp ballen med rumpa. Når spilleren som har fått tak i ballen reiser seg opp, kan hvem som helst på laget ta ballen og kaste den videre til en annen på sitt lag. Det gjelder derfor å samarbeide med laget sitt når man plukker opp en ball på bakken. Det er ikke lov å løpe med ballen festet til vesten, med mindre du har fått en pasning. Tar du imot på brystet når du har foten innenfor et av målområdene får laget 1 poeng. Tar du imot med rumpa når du står innenfor et av målområdene får laget 2 poeng. Bli enige om hvor mange poeng dere går til, eller spill på tid. I Bumball kan det være lurt at dere har en dommer. Husk i så fall å rullere! Dommeren teller høyt for hver gang det blir poeng, for her kan poengene komme fort!

HACKY SACK

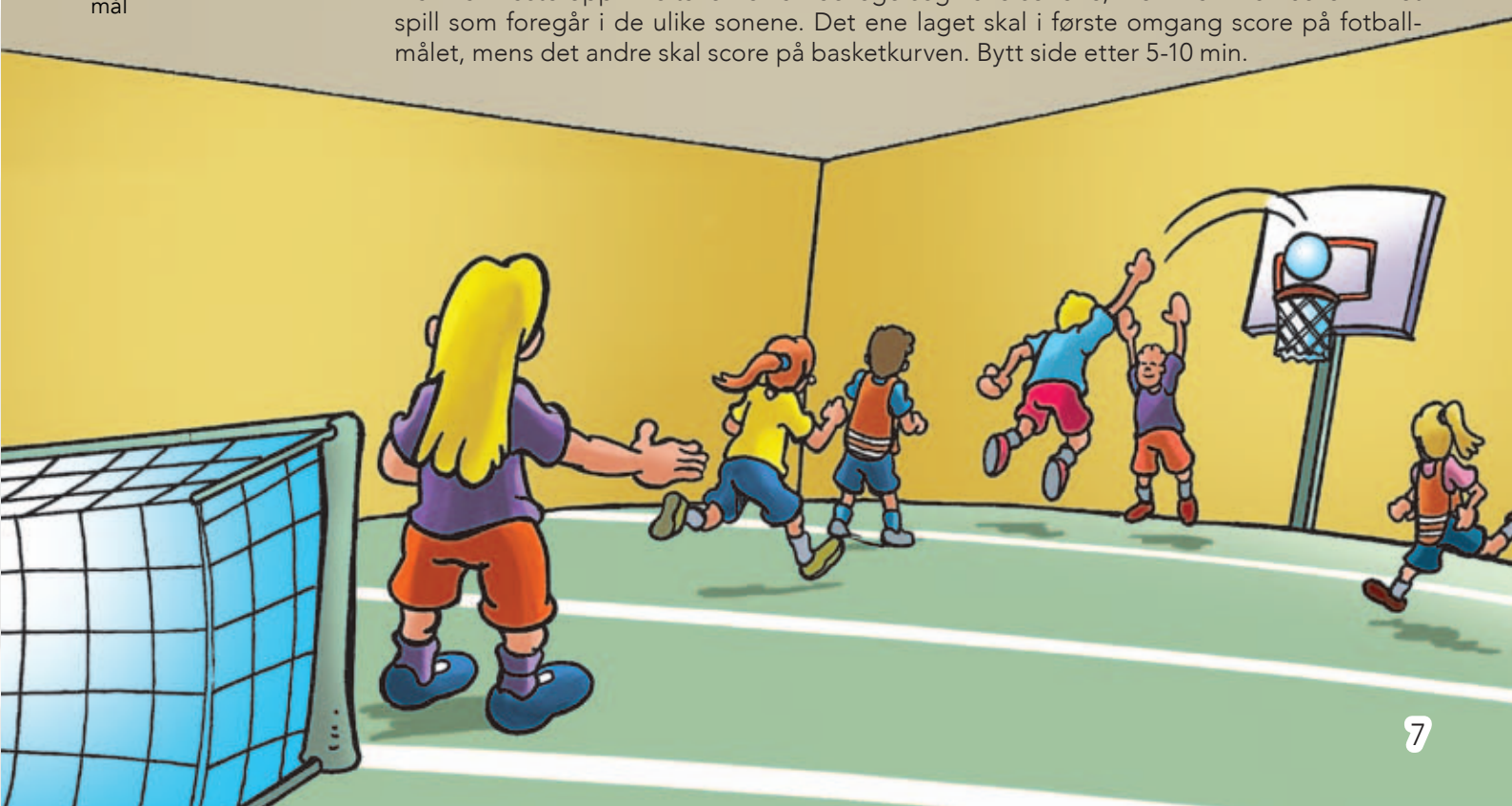
Sted: Hvor som helst
Antall: 1- mange
Utstyr: 1 eller flere Hacky Sacker

En liten trikseball (ligner på en ertepose) som man kan gjøre mange kule triks med. Gå sammen flere elever og prøv å holde ballen så lenge som mulig i lufta ved hjelp av hæl, vrist, innside bein, utside bein, hode, lår, legg, skulder, rygg og bryst. Hvis man trener litt, kan man bli kjempegod. Se de flinkeste gjøre kule triks på internett!

DREIBALL

Sted: En stor bane, inne eller ute
Antall: 6 til ca 20
Utstyr: En basketkurv, en fotball og et lite fotballmål

Banen er delt inn i tre ulike soner på tvers. To lag spiller mot hverandre. Man bruker kun én og samme ball i alle sonene. I hver sone foregår det ulike spill. I en sone kan man bare spille fotball, i midtre sonen er det kun håndball, mens i den tredje sonen spiller man basketball. I fotballsonen er det et lite mål, mens i basketsonen er det en basketkurv eller noe annet som man kan kaste oppi. Deltakerne kan bevege seg i alle sonene, men man må huske hvilket spill som foregår i de ulike sonene. Det ene laget skal i første omgang score på fotballmålet, mens det andre skal score på basketkurven. Bytt side etter 5-10 min.



FUN-BATTLE

Sted: Inne eller ute med tørt underlag
Antall: 6 eller flere (Settet består gjerne av 12)
Utstyr: Fun-battle sett, bestående av vester, skjold, køller og 3 baller pr deltaker

Markér opp en bane på ca. 20 x 10 meter. Del inn i to lag. Hvert av lagene plasserer sin kølle i enden av banen (også kalt base). De skal forsvare denne gjennom hele spillet. Alle starter med vest, ett skjold og tre baller. Målet er at man skal komme seg over til motstanderens base og ta med køllen hjem til egen base. Klarer man det, skaffer man laget sitt ett poeng. Lagene forsøker å hindre hverandre i å få tak i køllen ved å kaste baller på hverandre. Alle baller på bakken kan kastes. Man beskytter seg med skjoldet. Dersom man blir truffet av en ball fra en motstander, og den blir hengende på vesten, så mister man ett liv. Da må man legge fra seg skjoldet sitt ved egen base, og man fortsetter uten skjold. Alle starter med tre liv hver og når alle tre livene er borte, er man ute av denne runden. Hvis man har hentet køllen på motsatt side, og blir truffet på vei hjemover, må man legge køllen tilbake på plass, der man hentet den. Hver runde avsluttes når ett av lagene har klart for eksempel fem poeng. Man kan også spille på tid.

MACEBALL

Sted: En bane ute eller inne
Utstyr: 12 Funbattle køller og borrelåsball.
Antall: 6-12 deltakere

Del gruppen i to lag. Det ene laget har hvite køller det andre røde. Dersom laget klarer å fange borrelås-ballen 5 ganger uten at den går i bakken blir det poeng. Dersom man bommer på pasningen og ballen detter i bakken, er det motstanderens tur. Man har lov til å «bryte» pasningsspillet, ved å fange ballen med sin egen kølle. Det er ikke tillatt å ta ballen fra motstanderen når de har ballen i hånda eller på kølla. Det er bare lov å snappe ballen når den er i luften.

WILKEBALL

Sted: Inne eller ute
Antall: 4-16
Utstyr: En Fun-Battle vest, to baller og ett skjold per deltaker

I denne varianten av Fun-battle spiller alle mot alle. Den som blir truffet er ute, eller dere kan avtale at man har et visst antall liv. Når det kun er én person igjen, har han/hun vunnet, og spillet starter på nytt.

KINESISK RUNDBALL

Sted: Inne eller ute
Antall: 6-20
Utstyr: En ball

Alle mot alle. Gruppen står i en sirkel med ca. 1,5 meters avstand mellom hverandre. En starter med ballen og sender den videre til nestemann. Hvis en deltaker mister ballen i bakken, eller kaster den så den blir vanskelig å ta i mot, må han/hun plukke opp ballen, gi den videre og løpe en runde på yttersiden av sirkelen. De andre sender ballen så fort de kan, og prøver å få den rundt sirkelen før den som løper er tilbake på plassen sin. Dersom de klarer dette er den som løper ute. Klarer han/hun å rekke tilbake på plassen sin før ballen er han/hun med videre i leken. Sånn fortsetter man til det står igjen en vinner!

HERMEVEGG

Sted: Inne eller ute
Antall: 3-10
Utstyr: En ball og en vegg

Her spiller alle mot alle. En person starter med å kaste ballen på veggen og må ta imot uten at den går i bakken. Når ballen er i lufta skal samme person gjøre en bevegelse, f.eks. ta i bakken. Klarer man det, er det nestemann sin tur til å gjøre akkurat det samme. Dersom ballen går i bakken eller man ikke klarer å gjøre samme bevegelse som den som startet, har man tapt og er ute av denne runden. Den som startet med å kaste fortsetter med nye bevegelser hver gang det er hans/hennes tur, helt til det kun er èn person igjen. Han/hun blir den som starter og velger nye bevegelser neste omgang.

DOIM

Sted: Trenger litt plass, inne eller ute
Antall: 8-20
Utstyr: En myk ball

Alle spiller mot hverandre, og alle får et nummer for hver runde. En elev starter med ballen. Eleven kaster ballen høyt opp i lufta, og alle de andre løper så raskt som mulig bort fra ballen. Når ballen er på sitt høyeste, roper den som kastet ballen opp et nummer. Hvis man for eksempel roper 7, må eleven som fikk utdelt nummer 7 løpe raskt tilbake for å få tak i ballen. Med en gang eleven har fått kontroll på ballen, roper han/hun «DOIM». Da må alle deltakerne stoppe. Nå skal nummer 7 ta tre lange steg, og prøve å kaste ballen på en av de andre. De kan flytte på overkroppen, men ikke på bena. Klarer man å treffe, får den eleven som blir truffet en bokstav (først D, så O, så I, så M), og skal nå kaste ballen. Hvis man bommer, må man selv kaste opp ballen i neste runde. Nå får alle deltakerne et nytt nummer. Den eleven som blir «DOIM» sist, har vunnet.

KANONBALL

Sted: Inne eller ute
Antall: 6-30
Utstyr: Kjegler og en myk ball

Merk opp et område på om lag 10 x 20 meter. Del inn i to lag, hvor hvert lag har hver sin banehalvdel. Begge lag har en konge som står bak motstanderens banehalvdel. Kongen kan komme ut på banen når han/hun vil. Hvis du blir truffet av ballen og ikke tar imot, blir du «død», og du må gå over til den andre siden hvor kongen står. Hvis du klarer å ta imot en ball når du er hos Kongen, blir du reddet, og går over til ditt lags banehalvdel igjen. Hvis alle spillerne på det ene laget blir tatt, må kongen gå over til banehalvdelen hvor laget hans/hennes startet. Blir kongen nå tatt, har det andre laget vunnet, og man starter på nytt igjen. Om vinteren markéres banen med kjegler i snøen. Det er kjempegøy å kaste seg i snø!

GLADIATORENE

Sted: Inne eller ute
Antall: 8 eller fler.
Utstyr: Tre rockeringer, minst 9 erteposer, fire kjegler og 8 små myke baller eller 1 Kin-ball

Sett opp en bane på om lag 8x16 meter. Velg ut to deltakere som er utfordrere. Resten av gruppen er gladiatorer og stiller seg på to rekker med ansiktene mot hverandre med en avstand på ca. åtte meter. I midten ligger det en rockering med mange erteposer på hver side av banen ligger det en rockering. Utfordrerne starter i sine rockeringer på hver sin ende av banen, de skal prøve å unngå å bli truffet av de myke ballene/Kin-Ballen, som gladiatorene kaster. Den av utfordrerne som klarer å hente fem erteposer tilbake til sin rockering, har vunnet runden. Man kan kun hente én ertepose av gangen. Gladiatorene skyter ballen frem og tilbake mellom rekkene og prøver å treffe de to utfordrerne, og ballen(e) må hele tiden være i bevegelse. Om utfordreren blir truffet av en ball må de legge erteposene tilbake i rockeringen og starte på nytt. Variant: Se hvor mange erteposer utfordrerne klarer å plukke opp innen ett minutt. Så velges det to nye utfordrere.

KJEGLETJUVEN

Sted: En bane inne eller ute
Antall: 8-24
Utstyr: Kjegler og to myke baller

Sett opp en bane på 12x12 meter. Del gruppen i fire lag. Still opp kjegler som vist på tegningen. To baller skal være i spill på banen samtidig og alle lagene spiller mot hverandre. Målet er å samle flest mulig kjegler til eget lags hjørne. Erobring av kjegler skjer ved å sparke eller kaste en ball på motstanderens kjegler slik at de velter. Når man treffer en kjegle mister man ballen til motstanderlaget. Den veltede kjeglen tas så med til eget hjørne. Laget som mister en kjegle kan få den tilbake ved å treffe den spilleren som bærer kjeglen. Kroppskontakt er ikke lov, men man skal forsøke å skjerme for sine egne kjegler. Det laget som står igjen med alle kjeglene har vunnet.

LAKENVOLLEY

Sted: En bane inne eller ute
Antall: 8-16
Utstyr: Laken/duk/fall-skjerm/håndkle/pledd/, en Six-ball og nett

Markér opp en bane på ca. 8 x 8 meter med et nett i midten. Del inn i to lag. Hvert lag holder rundt hvert sitt laken eller lignende. Lagene skal prøve å sende ballen fra lakenet over nettet slik at de på det andre laget ikke klarer å ta imot. Her er det viktig at laget samarbeider godt. Man kan også spille uten nett.

LACROSSE

Sted: Håndballbane eller tilsvarende størrelse utendørs på snø
Antall: 8-20
Utstyr: Lacrossesett og 2 håndballmål

Spill på en håndballbane. Del inn i ett rødt og ett blått lag. Begge lag velger seg en keeper. Ballen fraktes med enden av Lacrosse-kølla. Man kan kun løpe 3 skritt før man må sentre eller skyte. Det er ikke lov til å slå på motstanderens kølle, eller ha kroppskontakt.

Variant: Om dere bruker minimål/kjegler e.l. som mål, spiller dere uten keeper.

KONGEBALL

Sted: Inne eller ute
Antall: 8-30
Utstyr: To benker/stoler/matter og en ball/frisbee/plystreball

Del inn i to lag. Hvert lag har en konge. Kongene skal oppholde seg innenfor et gitt felt på hver side av banen, for eksempel på en matte eller et oppmerket område. Lagene spiller enten fotball, basket, håndball eller frisbee. Reglene er ut i fra hvilken idrett man spiller. Man scorer ved å sentre inn til sin egen konge, som står innen-for det oppmerkede området. Kongen må få kontroll på ballen/frisbeen/plystreballen for at det skal bli scoring. Kongen kan forflytte seg hvor som helst innenfor området/matten.

LILLEBROR I MIDTEN

Sted: Inne eller ute
Antall: 3-20
Utstyr: En ball/frisbee/ertepose, fire kjegler

Merk opp et område med fire kjegler på ca. 8 x 8 meter. En deltaker (lillebror) står i midten, mens de andre stiller seg rundt. Man må ikke nødvendigvis stå i ring, det er lov å bevege seg rundt omkring. Lillebror skal prøve å fange ballen mens de andre sentrer til hverandre. Klarer han/hun det, bytter man plass med personen som kastet. Denne deltakeren er ny lillebror. Man kan også bli ny lillebror ved å kaste ballen slik at noen av de andre ikke får tak i den. Det er ikke tillat å ta noen skritt mens man har ballen i hendene. Denne leken kan spilles med softball, håndball, fotball, plystreball, frisbee, ertepose eller lignende.

MULTIBALL

Sted: Ute
Antall: Mange
Utstyr: Håndball/plystreball/frisbee, rockeringer

Spilles som slåball, men den som slår kan selv velge om han/hun vil kaste plystreball, sende frisbee eller kaste håndball. Det kan være lurt å ha en regel om at utelaget enten sender ballene/frisbeen inn i sonen/over streken, eller «stikker» spillere ved å ta på dem med ballene/frisbeen.

SLÅBALL

Sted: Et sted med stor plass ute
Antall: Mange
Utstyr: En tennisball, rockeringer, balltre

Merk opp en stor bane og del inn i to lag, innelaget og utelaget. Merk opp friområder med rockeringer i en løype rundt banen. Innelaget slår etter tur og har 3 forsøk hver på å treffe ballen med balltreet. Når ballen slås, kan den som slo og de andre som har slått, løpe så langt de klarer rundt banen. Alle kan stoppe på et av friområdene. Løperne skal innom alle friområdene. Det er ikke tillatt å ta snarveier eller kutte svinger. Når utelaget har kastet ballen inn til nytt slag, må innelaget vente med å springe til neste slag. Hvis du ikke når fram til friområdet før ballen er kastet inn, må du tilbake til nærmeste friområde. Den ene foten må være innenfor friområde for å slippe å gå tilbake. Hvis det er bare én igjen til å slå, må en annen på laget klare å komme seg inn uten å bli truffet. Hvis ikke bytter lagene plass. Den siste til å slå, har 6 forsøk på å treffe ballen, så lenge ikke noen andre på laget kommer seg inn. NB! Køllen skal legges ned, ikke kastes fra seg.

Målet til utelaget er å komme seg inn, og de har flere muligheter til å klare dette:

- Enhåndspol (den som tar en enhåndspol får gjerne slå først når lagene bytter plass)
- Tohåndspol (dette må man klare to ganger)
- Kaste ballen på en av innelagets spillere som løper ute mellom rockeringene.
- Hvis en innespiller blir truffet, må utelagets deltakere løpe inn. Det nye utelaget har da lov til å kaste ballen på motspillerne for raskt å få tilbake plassen sin.
- Innelaget slår ballen ut av spillefeltet to ganger

SKYTE/KASTE BALL GJENNOM HULL

Sted: Inne eller ute
Antall: Mange
Utstyr: Baller, plate med forskjellig størrelse på ulike hull

Alle spiller mot alle. Bli enig om hvor mange kast/skudd dere skal ta før dere starter, f.eks. 10 kast/skudd. Still dere et stykke unna og prøv å treff blink. På de ulike hullene står det hvor mange poeng dere får når dere treffer blink. Legg sammen poengene. Dere kan konkurrere mot hverandre eller mot dere selv. Hvem fikk flest poeng? Fikk du mer poeng denne runden sammenlignet med den forrige?

SMASHBALL

Sted: Ute
Antall: 2 eller fler
Utstyr: Smashball

To og to spiller om å snurre sora og ballen helt rundt stanga, så langt det går. Bestem hvilken retning som gjelder for hver av dere. En begynner å serve. Man kan spille med to vanskelighetsgrader. Den enkleste er at så fort den ene har servet, kan den andre begynne å slå. Alternativt kan man si at motstanderen må vente til ballen har gjort fire runder rundt stanga før man kan slå tilbake. På denne måten får man et litt mer oversiktlig spill i starten. Det er ikke lov å berøre stanga, holde i ballen/snora, slå dobbeltslag eller trå for langt utover sidene. Hvis en spiller gjør en av disse feilene, stopper spillet og motstanderen fortsetter å serve fra det punktet. Gjør en spiller tre feil på rad, vinner motstanderen kampen.

STIKKBALL

Sted: En bane eller eller ute
Antall: 4-20
Utstyr: Tre myke baller

Merk opp et område på om lag 10x10 meter. Innenfor feltet skal man kaste på hverandre med softball. Blir man truffet, er man ute av spillet helt til den som traff deg blir truffet. Det er ikke lov å ta mer enn tre skritt med ball. Start med én ball og sett i gang flere baller ganske raskt. For at alle skal kunne være i aktivitet kan en innføre en «ventelek» for de som venter på å komme inn igjen i spillet. F.eks.: trikse med ball, løpe frem og tilbake langs linja eller lignende.

TUNNEL

Sted: Inne eller ute
Antall: 4-15
Utstyr: En myk ball

Alle spillerne står i ring og føttene skal være inntil sidemann, på begge sider. Man skal stå med stor avstand mellom bena og hendene skal være plassért på ens egne knær. Målet med leken er å stå igjen til sist. En person begynner med ballen og skal forsøke å kaste den mellom bena til en av de andre i ringen. Man har ikke lov til å flytte hendene før ballen er kastet. Alle starter med tre liv hver og man mister liv når ballen går mellom ens ben. Klarer man å hindre at ballen kommer mellom beina, skal man selv fortsette å kaste. Som en vanskeligere variant, kan den som har ballen stå midt i ringen.

VOLLEYBALL

Sted: En Inne- eller utebane (gjerne volley-ballbane)
Antall: Mange
Utstyr: Volleyballer/soft-baller

Barna roterer med klokken rundt på banen slik at alle kommer på de ulike posisjonene på sin banehalvdel underveis i spillet. Banen er delt i to med et nett på midten. Spillets mål er å vinne flest mulig poeng ved å slå ballen ned på motstanderens banehalvdel. Hvert lag kan kun berøre ballen tre ganger før den må sendes over nettet. Berøring kan skje med hele kroppen (også føtter) men best kontroll oppnås naturligvis ved bruk av hendene. Bli på forhånd enige om hvor mange poeng dere går til, eller spill på tid. Det er ikke lov å slå ballen to ganger etter hverandre, med mindre første berøring er i blokk. Hver volleyball-banehalvdel er egentlig 9x9 meter. Ved å utvide bredden med to meter, kan man strekke nettet på langs av banen slik at flere barn kan spille på tvers av banen.

TOUCHDOWN

Sted: En innebane eller ute, gjerne basketbane
Antall: Mange
Utstyr: En basketball. Kritt eller kjegler/hatter om man ikke har basketbane tilgjengelig

Spilles gjerne på basketbane, eller på tilnærmet like stort område. Gruppen deles i to lag, og det spilles med én ball. Hvert lag starter fra baselinje (målområdet), og målet er å legge ballen ned på motsatt baselinje. Deltakerne har ikke lov til å skritte eller sprette ballen, kun sende pasninger. Spillere som ikke har ballen, kan løpe fritt rundt, men med en gang man får ballen må man sende den videre. Hvis ballen går i bakken, starter det andre laget med ballen samme sted. Det er ikke lov med kroppskontakt. Bli på forhånd enige om hvor mange poeng dere går til, eller spill på tid.

VOLLEYVEGG

Sted: Vegg inne eller ute
Antall: Mange
Utstyr: En vegg, en volleyball og kjegler

Sett opp kjegler ved en vegg, slik at man har et område på om lag 7x7 meter. Del inn i to lag. Det ene laget begynner å serve ballen mot en vegg. Det andre laget står klare til å slå ballen tilbake mot veggen, uten at den går i bakken. Man kan også la det være lov at ballen treffer bakken en gang. Dersom det laget som server ikke treffer veggen, går serven over til motstanderlaget. Dersom laget som skal ta imot bommer, er det et poeng til de som servet. Førstemann til 11 poeng vinner, eventuelt kan dere spille best av tre sett.

ØSTAVIND OG VESTAVIND

Sted: Ute/inne
Antall: 6-40
Utstyr: Kjegler, mange myke baller

Lag en bane på om lag 10x10 meter. Banen deles i to med en midtstrek, som i kanonball. Deltakerne deles i to like store grupper, et lag på hver side av midtstreken. Ved start hører halvparten til vestavindlaget og halvparten til østavindlaget. Ballene kastet på kryss og tvers. Dersom du er vestavind og treffer en på motsatt lag, forvandler han/hun seg til en vestavindspiller og skifter side. Det samme skjer om en deltaker på Østavind treffer en på Vestavindlaget. Dersom den du prøver å skyte griper ballen, må du gå over på hans/hennes lag. Hvis ballen treffer bakken før den treffer en deltaker, blir ikke denne tatt. Til slutt er det kun ett lag, og denne vinden er da den sterkeste. Avgjør selv om man må bytte vind, hvis man blir truffet av ballen i hodet.

BALLONGSTAFETT

Sted: Inne eller ute
Antall: Mange
Utstyr: En innebandykølle og én ballong per lag, kjegler

Del inn i flere lag, og la like mange løyper som det er lag. Løypene må være like lange. Hvert lag skal frakte ballongene med køllen gjennom løypa. Det er også mulig å variere antall spillere som skal være med på å frakte ballongen.

BANDY

Sted: Asfalt/gress/kunstgress/gymsal
Antall: Mange
Utstyr: Bandykøller, bandyball og to små mål

Lag en bane med kjegler på om lag 7x14 meter. Del inn i to lag. Det er om å gjøre å score flere mål enn motstanderlaget. Bandykøllen tillates ikke å være over knehøyde, hverken fremover eller bakover. Bandy er en populær aktivitet. Det blir plass til flere om dere spiller hjørnebandy. Del inn i fire lag. Kampene spilles diagonalt over banen. Hver kamp spilles i tre minutter eller til ett av lagene scorer. De to lagene som venter, må hele tiden være klare siden ny kamp starter umiddelbart etter skåring.

BANDYGOLF

Sted: Over hele skolegården
Antall: Mange
Utstyr: Bandykøller, rockeringer, bandyballer, kjegler

Sett opp ulike «hull» (f.eks. rockeringer) med tilhørende utslagssted (markéres med f.eks kjegler). Spill alle mot alle, eller del inn i lag. Spillerne skal treffe hullene på færrest mulig slag. Avstanden varierer fra hull til hull. Det kan settes ut hindringer i banen som må passeres, som for eksempel lyktestolper, trær eller mål. Bruk fantasien!

TROLLMANNEN

Sted: Inne eller ute
Antall: 5-30
Utstyr: Bandykøller og baller

Alle spillerne har hver sin kølle og ball, bortsett fra en trollmann. Trollmannen skal berøre de andre spillerne og si hva de blir forvandlet til:

STOKK: Spilleren legger seg ned stiv som en stokk. Han/hun blir fri ved at noen vipper ballen over stokken.

STEIN: Spilleren setter seg på huk, og befris når en spiller løper en runde rundt.

SOPP: Spilleren må stå og holde hendene ut fra kroppen i en runding. Denne spilleren blir fri når en annen spiller fører køllen gjennom rundingen.

Akkurat i det en spiller befris er han/hun fredet. Hvis det er mange deltakere, kan man la det være flere trollmenn. Bruk fantasien slik at trollmennene kan forvandle deltakerne også til andre ting.

PARBANDY

Sted: En bane, inne eller ute
Antall: Mange
Utstyr: Bandykøller, to små mål, bandyballer og kjegler

Del inn i to lag, markér en bane og sett opp to mål. To spillere danner par og holder hverandre i hendene. Parene kan holde i samme kølle, eller ha en kølle hver. Start med en ball og gå over til flere baller etterhvert. Spill mot to mål uten målvakt. Hvis det ikke går opp med antall spillere, er det en gruppe som blir tre spillere. Her er det samarbeid som står i fokus!

BASKETBALL

Sted: Basketballbane
Antall: Mange
Utstyr: To basketballkurver og en basketball

To lag med fem spillere hver spiller mot hverandre på to kurver. Lagene får to poeng for en skåring. En kamp kan for eksempel vare i 2 omganger på 5 minutter. Laget som har scoret flest poeng når spilletiden er over, har vunnet.

STREETBASKET

Sted: Basketballbane
Antall: Mange
Utstyr: En basketballkurv og en basketball

To lag med tre spillere hver spiller mot hverandre på én kurv. Lagene får to poeng for en skåring. Når et lag har scoret, er det det andre laget som får begynne med ballen fra et gitt punkt. En kamp kan for eksempel vare i 2 omganger på 5 minutter. Laget som har scoret flest poeng når spilletiden er over har vunnet kampen.

BASKETBALL-LEK

Sted: Inne eller ute
Antall: Mange
Utstyr: En basketball til hver deltaker

Her er tre eksempler på spennende basketballøvelser. Øvelsene gjøres alene med én ball.

1. Ballen føres i ring rundt livet uten at den faller i bakken.
2. Ballen sprettes i et 8-tall mellom beina.
3. Ballen kastes opp i luften og litt bakover. Ta imot ballen bak ryggen og kast den opp i luften igjen. Ta imot ballen foran brystet.
4. Vanlig straffekonkurranse på basketballkurv.

Basketballkurvene bør monteres på veggene i forskjellige høyder, tilpasset de forskjellige høydene på barna.

JUMP-STOP GAME

Sted: Inne eller ute
Antall: Mange
Utstyr: En basketball til hver

Alle utøverne står ved siden av hverandre på baselinjen i målområdet, og skal komme seg over til andre baselinje. Her er det en «instruktør» som leder leken. Utøverne løper og spretter ballen når instruktøren sier «go!». De stopper når instruktøren sier «stopp». De må lande med «jump stop» (hoppe og lande på begge bena), og holde balansen. Hvis man mister balansen må de gå tilbake til baseline og starte på nytt. Det samme skjer hvis man mister kontroll på ballen. Førstemann over banen vinner. Instruktøren kan lure utøverne med å bruke andre ord enn «go». Hvis de da beveger seg, må de gå tilbake. Leken kan også spilles uten ball.

RUN & GUN

Sted: Basketballbane
Antall: Mange
Utstyr: To basketballer og en eller to basketkurver

Deltakerne deles inn i lag. Hvert lag har en ball. De starter på midtbanen, og laget stiller seg på rekke. Førstemann har ballen i hendene, dribler til første kurv, skyter på kurven, dribler så tilbake til midtbanen og gir ballen til nestemann. Hvis man bommer på første forsøk, får man et nytt, før man løper tilbake for å veksle. Første laget til 20 poeng har vunnet. Man kan legge inn bonus ved ulike kast eller avstander. Som en variant kan man bruke to kurver.

KNOCKOUT

Sted: Basketballbane
Antall: 4-20
Utstyr: En basketballkurv og to basketballer

Deltakerne stiller seg på en rekke bak straffemerket. De to første deltakerne har hver sin ball og stiller seg opp ved straffemerket. Deltaker 1 skyter først. Nestemann i rekka kan skyte så snart deltaker 1 har skutt. Hvis du scorer, henter du ballen, leverer den raskt til neste i rekken, og stiller deg bakerst. Hvis du bommer, plukker du returen og prøver å score før neste deltaker. Hvis deltaker 2 scorer før deltaker 1, er deltaker 1 ute av spillet. Spillet fortsetter til det står én deltaker igjen. Da har man en vinner, og spillet kan starte på nytt igjen. Som variant kan man innføre regelen om at deltakerne har lov til å bumpe vekk ballen til den andre, for å vinne tid til å score mens den andre henter ballen.

DRIBLEKONGEN

Sted: Inne eller ute
Antall: Mange
Utstyr: En basketball til hver

I denne leken skal alle prøve på kule triks med basket-ballen. Alle deltakerne løper rundt på et avgrenset område. Når lederen sier stopp, holder alle ballen over hodet, og lederen gir beskjed om hvilket triks de andre skal gjøre. Eksempler på triks som kan gjøres:

- sprette ballen med høyre hånd
- sprette med venstre hånd
- sprette med en finger
- sprette lavt, sprette høyt
- sprette mens du holder for et øye
- holde over begge øynene
- jogge baklengs
- 8-tall mellom beina
- spinne på fingeren
- sprette med oversiden av hånden høyre og venstre

Mister du ballen, plukker du den opp igjen og fortsetter leken.

MAGIC BOX

Sted: En bane, inne eller ute
Antall: Mange
Utstyr: To små mål, bandykøller, en bandyball, en fotball og kjegler

Del gruppen i to lag, markér bane og sett frem mål. Det spilles med en innebandyball og en fotball samtidig. Innebandyballen kan bare være nær køllen. Husk at køllen ikke kan beveges over knehøyde. Fotballen kan bare berøres med bena. Det er om å gjøre å score flest mål. Hvem klarer å score med både fotballen og innebandyballen først på samme tid?

TJUEEN

Sted: Basketballbane
Antall: 2-10
Utstyr: En basketball og en basketballkurv

Variant 1:
Her spiller deltakerne mot hverandre. Deltakerne stiller seg på en rekke, og førstemann starter med ballen. Det skytes fra straffemerket. Scoring herfra gir 2 poeng. Hvis deltakeren scorer, får han et nytt straffekast. Neste deltaker må være klar, for han skal plukke returen. Deltakeren skal skyte fra der han plukker returen. Scoring herfra gir 1 poeng, og mulighet til å skyte straffe etterpå. Førstemann til 21 poeng vinner. Man må få nøyaktig 21 poeng for å vinne spillet. Får man 22 poeng, må man starte på nytt. Derfor må det planlegges om en ønsker å avslutte med straffe eller retur for å kunne ende opp på 21 poeng.

Variant 2:
Deltakerne deles inn i lag på 2 til 4 utøvere per lag. Hvert lag har en ball. De skyter fra et gitt punkt, og det er første laget til 21 poeng som vinner. Hvert treff fra punktet teller to poeng. Dersom deltakeren tar returen før den treffer bakken kan han/hun få skyte igjen under kurven og ved scoring teller det som ett poeng. Deltakeren tar egen retur og sender ballen tilbake til neste lagkamerat.

FOTBALL

Sted: En bane inne eller ute
Antall: Mange
Utstyr: En fotball

For at flere elever skal kunne spille samtidig, deler man opp en stor ballbane i flere små. Da vil flere spillere komme i berøring med ballen.

TIPS: Generelt for alle ballfelt er at de kan tilrettelegges slik at mange grupper kan spille samtidig. Større flater deles opp i småbaner ved hjelp av klare markéringer. Et større asfaltert felt, for eksempel en vanlig håndballbane (40m x 20m), deles i skoletiden inn i fire mindre baner og forsynes med små mål. Mange småbaner gjør at man lettere kan inndele lag etter alder, spill og/eller ferdigheter.

DANKA

Sted: Vegg uten vinduer som det er tillatt å sparke/kaste ball på
Antall: 2 eller flere
Utstyr: En fotball

Her spiller alle mot alle. Man blir enige om rekkefølgen før man starter. Den som begynner, sparker ballen i veggen. Nestemann må være klar slik at han/hun raskt kan komme i posisjon for å sparke den tilbake mot veggen. Dersom man skyter utenfor, eller ballen ikke kommer frem, taper man ett av tre liv. Man har kun én berøring hver gang, så det er viktig å følge med når det er ens tur. Når man har mistet alle tre livene, er man ute. Den eleven som står igjen til slutt, har vunnet.

BOMMER/SCORER STÅR

Sted: En bane, inne eller ute
Antall: Mange
Utstyr: Et fotballmål og en fotball

Før dere begynner må dere velge en av variantene av spillet. En person starter med å være keeper, alle de andre er utespillere. Utespillerne spiller alle mot alle. Keeperen sparker ut og spillet er i gang.

Variant 1: Bommer står. Hvis en som prøver å score mål bommer, blir han/hun ny keeper. Spillet går da videre.

Variant 2: Scorer står. Hvis den som prøver å score klarer dette, blir han /hun ny keeper. Spillet går da videre.

DØLA

Sted: Fotballbane
Antall: 3-15
Utstyr: Ett fotballmål og en fotball

Spill på ett mål på en fotballbane. En er keeper, resten er utespillere. Alle utespillerne er på lag. De skal prøve å score på keeperen. Alle begynner med 10 prikker/poeng. Hvis keeperen melder seg frivillig i mål begynner han/hun med 11 prikker. Markér opp en 7-meter. Innenfor 7-meteren kan man kun avslutte med «feil bein». Hvis du er høyrebeint må du altså avslutte med venstrefot innenfor 7-meteren. Unntaket er hvis ballen er i lufta slik at du tar volley eller nikker ballen i mål. Utenfor 7-meteren kan du avslutte på hvilken måte du vil. Alle spillerne kan kun være nær ballen én gang før en medspiller må røre ballen. Dere kan sentre så mye dere vil før avslutning. Dersom du skyter og keeper slår den utenfor, du bommer på mål eller keeper tar ballen i fast grep, blir du keeper. Den som var keeper blir da utespiller.

Variant: Man spiller to og to på lag. Hvis én scorer, blir begge keepere. Keeper kan ta ballen i hendene utenfor 7-meteren etter at tre av utespillerne har vært nær ballen. Når det er bare to spillere igjen avgjøres det på straffekonk.

Poeng:

- Man mister en prikk ved vanlig skudd/mål.
- Keeper mister to prikker ved volleymål og heading.
- Keeper mister tre prikker ved at man hæler i mål når ballen er i lufta eller brassespark.

FLYKTENDE MÅL

Sted: Inne eller ute
Antall: Mange
Utstyr: Matte eller lignende, to baller og kjegler

Markér opp et område på om lag 7x14 meter. To elever er «keepere», de skal holde en matte eller lignende som markérer målet. De andre deltakerne spiller fotball mot hverandre, og skal prøve å score ved å skyte ballen på matten. Keeperne skal derimot gjøre hva de kan for å unngå at det blir mål. Dette gjør de ved å bevege seg bort fra ballen, løfte målet, eller bevege seg i en posisjon som gjør det vanskelig for skytter å score. Målet må holdes stramt mellom keeperne og i loddrett posisjon. Hvis en elev scorer, bytter han/hun plass med den av keeperne som har stått lengst.
Variant: keeperne kan bare bevege seg langs kortsidene av banen. Prøv også å spille med to baller!

PROFFELOFF

Sted: Fotballbane
Antall: Mange
Utstyr: Et fotballmål og en fotball

Proffeloff er en fotballvariant (også kalt enmannscup), der alle spiller mot alle. En person starter i mål. Keeper skyter/kaster ballen ut og det er om å gjøre for de andre å få ballen i mål. Klarer man det, stiller man seg på høyre side av målet, og er videre til neste runde. Dersom man skyter utenfor eller keeper redder, stiller man seg på venstre side av målet og er ute. Den siste i hver runde må skyte straffe. Så starter en ny runde med alle på høyre side. Når det kun står én person igjen på høyre side, skal denne skyte straffe. Scores det på denne har vedkommende vunnet. Skytes det utenfor, eller keeper redder, er det keeper som vinner. Den som vinner, velger hvem som skal stå i neste gang, hvis det ikke er en frivillig som ønsker seg i mål.

FEMPOENGSFOTBALL

Sted: En bane, inne eller ute
Antall: Mange
Utstyr: To tomflasker, en fotball

Gruppen deles inn i fire lag og tar plass i hvert sitt hjørne av banen. 2 tomflasker plasséres i midten. Etter tur skal hvert av lagene sparke sin ball mot flaskene og man får ett poeng for hver flaske man river ned. Dersom man treffer, får man prøve på nytt. Hvis ikke, er det neste lag sin tur. Det første laget som får fem poeng, har vunnet! Varier avstanden etterhvert som det blir lett å treffe.

KICKBALL

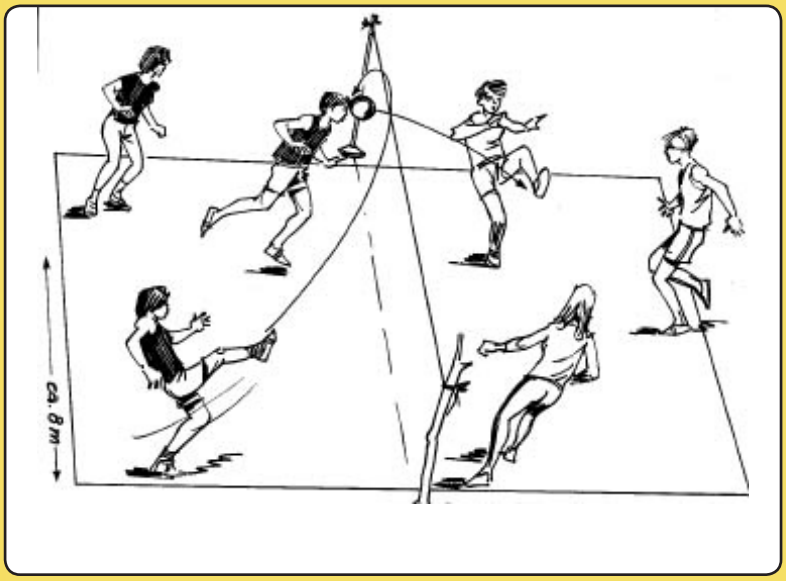
Sted: Ute eller inne på et flatt område
Antall: Mange
Utstyr: 1 fotball, vester til inndeling i lag og rockeringer

Del inn i to lag og markér opp en bane. Ett lag stiller på rekke «inne» (som i slåball). Det andre laget fordeler seg utover banen. Markér 4 frisoner (rockeringer). Første deltaker starter med å sparke ballen ut på banen. Ballen må treffe bakken innenfor banen for å være gyldig. Hvis utelaget tar imot ballen før den går i bakken, får de 1 poeng. Klarer de dette tre ganger, bytter lagene plass. Hvis ingen griper, kan utøveren som sparket løpe rundt banen. Når utøveren løper mellom frisonene, kan utelaget sparke eller kaste ballen på de som løper. I frisonene kan de ikke bli tatt. Har du forlatt en frisone, kan du ikke løpe tilbake. Hvis utelaget får kastet eller sparket ballen tilbake over startlinjen, er ballen inne og ingen kan løpe. Det gis 1 poeng for hver gang innelaget får en spiller rundt banen. Vedkommende stiller seg da bak i rekken igjen. Hvis en deltaker blir tatt mens han/hun løper, bytter lagene plass. Det kan være lurt med en dommer som teller poeng.

FOTBALLTENNIS

Sted: Flatt område
Antall: 2-8
Utstyr: Nett/kjegler og en fotball

Banestørrelsen er som en volleyballbane. Man kan spille en mot en eller flere på lag mot hverandre. Målet er å få ballen over nettet og ned i motstanderens spillefelt. Spillet ligner på volleyball med serve, mottak, opplegg og smash. Ballen har lov til å sprette to ganger i bakken på hver side før den må sendes tilbake. Det er lov til å bruke de samme kroppsdelene som i fotball. Første laget som får 11 poeng, vinner settet. Man får poeng for hver ball. Den beste etter tre sett har vunnet.



HJØRNEFOTBALL

Sted: Et flatt område, gjerne i ballbinge eller annet oppmerket område
Antall: 8-20
Utstyr: Fire benker/mål, kjegler og en fotball

Markér opp en bane på om lag 10x10 meter. Del inn i fire lag. Lagene står i hvert sitt hjørne bak en benk, som er målet man skal forsvare. Man spiller mot laget som står diagonalt ovenfor. Når ett av lagene scorer, er det de to andre lagene sin tur til å spille, mens lagene som var på banen løper tilbake til sitt hjørne. Man kan også bytte lag etter tre minutter dersom ingen har scoret. Spiller man ute kan man markére banen med kjegler og sette fire mål i hjørnene på banen.

APEN I MIDTEN

Sted: Inne eller ute, krever litt plass
Antall: 3-10
Utstyr: En myk ball

To spillere sentrer frem og tilbake, en står i midten. Den som står i midten er apen. Apen prøver å snappe til seg ballen. Klarer han/hun det, bytter apen og den som kastet plass. Denne leken kan også lekes med 8-10 spillere. Da står én spiller i midten og fem spillere stiller seg i en sirkel rundt, 3-5 meter fra midten. To spillere er aper. De fem spillerne i sirkelen prøver hele tiden å sentre inn til den som står i midten. Apene prøver å fange ballen. Klarer en av apene å snappe til seg ballen, bytter de plass med den som kastet sist.

Utfordring: ballen må være innom han/hun i midten minimum hvert fjerde kast.

KJEGLEKRANGEL

Sted: Et flatt område
Antall: Mange
Utstyr: Kjegler og myke baller

Markér en bane på 5x5 meter. Del opp i to lag, hvor begge står bak hver sin linje. På begge lagenes baklinje stilles det opp kjegler. Nå skal lagene få tak i så mange baller som mulig, og kaste på motstandernes kjegler. Det laget som først har truffet og veltet alle motstanderens kjegler har vunnet.

SNIKSKYTTER'N

Sted: Inne eller ute
Antall: 4-20
Utstyr: 14 kjegler, mange myke baller og to benker

Deltakerne deles opp i to lag. De stiller opp med ansiktet mot hverandre med cirka 10 meters avstand. Bruk kjegler for å vise hvor linjen går. Midt mellom lagene stilles det opp 10 kjegler på et par benker. Disse kjeglene skal lagene velte ved å kaste baller mot dem. Et par stykker på hvert lag fungerer som ballhentere. De kan bevege seg fritt. Når alle 10 kjeglene er veltet, telles det hvor mange som ligger på hver side av midtlinjen.

FOOSBALL

Sted: Inne eller ute under tak
Antall: 2-8 + innbyttere
Utstyr: Foosballbord

To lag møtes til fartsfylt kamp. Det laget som scorer flest mål vinner. Spillet startes ved at man trekker lodd om hvem som skal ta avspark, som betyr å starte med ballen ved sine midtbanespillere. Det er ikke lov til å slippe taket helt og snurre stengene rundt. Spill pasninger og skyt hardt! Regler kan du finne på: www.nfofo.net/rules.pdf

SJØSLAG

Sted: Inne eller ute
Antall: 4-20
Utstyr: To benker, en stor ball (medisinball/basketball) og mange små baller

Legg ut benker som står mot hverandre med en avstand på om lag 6 meter. Del inn i to lag. Lagene plasséres bak hver sin benk. Én stor ball (for eksempel basketball eller medisinball) plasséres midt mellom benkene. Alle får hver sin ball (eller så langt det rekker). Det er om å gjøre å treffe ballen på midten slik at den triller og treffer benken til det andre laget. Det er ikke lov til å gå over eller stå på benken når man kaster baller. Bytt på å være ballhentere som fordeler ballene jevnt mellom lagene, eller hent ballene selv. Alle må få kaste!

KING-SPILLET

Sted: Inne eller ute
Antall: 4-16
Utstyr: Fire benker eller mange kinahatter/kjegler, en fotball/en volleyball. Kan også spilles med Ogo-sett eller frisbee.

Variant 1:

Lag et kryss med fire benker, kinahatter eller kjegler. Nå har vi 4 ruter. Bli enige om et «kongefelt» og «startfelt». En deltaker, eller ett lag står i hver feltet/rute. Hvis det er flere enn fire lag, venter de andre lagene på en linje utenfor banen. Her spiller alle mot alle. Laget i startfeltet server, og man spiller alltid ballen mot feltet/ruten til høyre. Ballen kan være én gang i bakken før den går videre. Den/de som bommer går ut av spillet og neste person/par i rekken kommer inn i startfeltet. De andre lagene rullerer slik at de bytter felt. Det er om å gjøre å komme helt rundt til siste felt/rute for å få poeng. Det må spilles en hel runde før det deles ut poeng.

Variant 2:

Lag et kryss med fire benker, kinahatter eller kjegler. Her spiller alle mot alle, slik at man kan legge ballen i hvilket kvadrat man vil. Dersom det er mange deltakere kan man ha to deltakere i hvert felt, de er da et lag. Ballen kan være én gang i bakken før den går videre. Den/de som misser går ut av spillet og stiller seg bakerst i køen. Neste person/par i rekka kommer inn i startfeltet. De andre lagene rullerer slik at de bytter felt. Det er om å gjøre å komme helt rundt i siste rute for å bli «kongen». Det laget som har flest omganger i konge-feltet i løpet av ti minutter har vunnet.

CROSSBOCCIA

Sted: Hvor som helst
Antall: 2 eller fler
Utstyr: Crossboccia-sett

Crossboccia er en ny variant av vanlig Boccia som går ut på at man spiller overalt. Jo mer spennende scenario dere kan finne, desto bedre er det. Her er det kun fantasien som setter grenser.

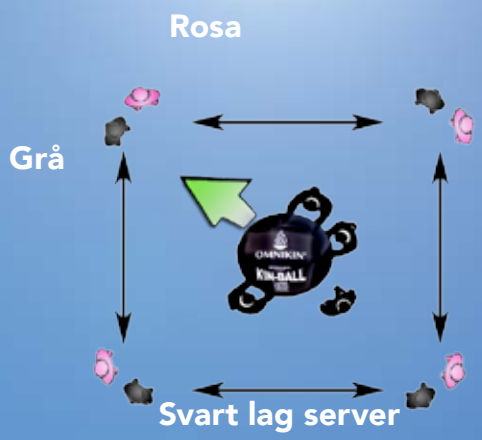
MÅLET: er som i vanlig Boccia, å kaste baller mot en målkule (boccia) og lande nærmest denne.

SPILLET: Hver spiller har tre baller. En av spillerne starter med å kaste ut bocciaen fra et startsted. Alle de andre skal også kaste fra dette stedet. Hvor du kaster bocciaen, er altså opp til deg: opp en trapp, ned en bakke, oppå en stein eller en annen plass som gjør det morsomt og utfordrende. Den som kastet ut bocciaen, kaster også den første ballen sin med en gang og så følger de andre i tur og orden - en ball om gangen. Rekkefølgen av kast styres nå av hvor nærme man ligger nærme bocciaen. Det vil si den spilleren som er lengst fra bocciaen kaster først, og så i stigende rekkefølge til den som ligger nærmest. Hver og en skal i denne runden kaste begge de resterende ballene før nestemann kaster. Spilleren som vinner runden, skal nå kaste ut bocciaen.

POENG: Den eller de ballene (opptil tre) som ligger nærmere bocciaen enn de andre spillernes baller, gir poeng. En ball = ett poeng, to baller = to poeng, tre baller = tre poeng. Førstemann til 13 poeng vinner. Beste av tre sett. Dersom stillingen er 12 -12, må man vinne med to poeng eller mer (f.eks. 12 - 14 eller 13 - 15). Hvis du lander på eller slik at du berører den best plasserte ballen (gjelder ikke om dette er din egen), telles ingen av disse ved beregning.

KIN-BALL

Sted: Utendørs el. innendørs bane
Antall: 12
Utstyr: 1 Kin-Ball, poengtavle og 12 vester i tre ulike farger



Dere trenger en Kin-Ball og vester i tre ulike farger. Del inn i tre lag med fire spillere. Hvert lag har vester med hver sin farge (f.eks. svart, rosa og grå). Ett lag starter med å serve. Utgangsposisjonen for serve er at de to andre lagene danner fire hjørner (i et kvadrat) rundt laget som skal serve. En spiller fra hvert lag i hvert hjørne (se illustrasjon). Serverlaget velger en som skal starte med å serve. De tre andre spillerne sitter på kne i en liten trekant, bøyer hodet og holder Kin-Ballen opp med hendene. Bytt på å serve. Det er ikke tillatt å slå ballen ut av banen eller i veggen. Før ballen serves, skal server roper OMNIKIN! og fargen på ett av de andre lagene. Man kan slå eller dytte ballen med to hender. Målet er å serve ballen slik at mottakerlaget ikke klarer å fange ballen før den når bakken. Hvis ballen går i bakken, får både laget som server og det laget som ikke ble ropt opp poeng. Når et lag blir ropt opp, skal laget prøve å få tak i ballen før den rører bakken. Ballen kan fanges av en eller flere på laget med hvilken som helst kroppsdel. For eksempel kan en spiller ta ballen på foten og vippe den opp til en annen spiller som fanger den med hendene. Spill på tid eller gå til en viss poengsum.

BUTTERFLY NET

Sted: Ett flatt område, ute el. inne
Antall: 8-30
Utstyr: Kin-Ball og 1 rockering pr lag

Del gruppen i lag med 2 eller 3 spillere pr. lag. Alle lagene har hver sin rockering. Spillerne må holde i rockeringen med begge hender hele tiden. Kin-Ballen ligger i et av lagenes rockering. En av spillerne sparker så Kin-Ballen opp i luften. Jo lavere en holder ringen, desto lettere er det å sparke. Alle de andre lagene skal prøve å få ballen oppi sin rockering før den går i bakken. Målet med spillet er å klare å fange ballen så mange ganger som mulig.

Man får poeng på to måter:

1. Et lag klarer å få tak i Kin-Ballen, uten at den går i bakken (da er det deres tur å sparke)
2. Et lag sparker Kin-Ballen opp, og ingen klarer å få tak i den før den går i bakken (hvis dette skjer, sparker laget på nytt)

Det kan være lurt med en prøverunde.

BOX-BALL

Sted: Firkantet flatt område, ute el. inne
Antall: 10-30
Utstyr: Six-Ball/Kin-Ball og kjegler/benker

Del inn i fem lag. Ett lag starter i midten (bokse-ringen), de andre lagene danner en firkant, ett lag per side i firkanten. Det er lurt å markére opp firkanten ved hjelp av kjegler, kinahatter eller benker. Laget i bokseringen må unngå å bli truffet av ballen. Ballen bokses frem og tilbake mellom de lagene som står på sidene. Blir du truffet, er du ute av omgangen, men du skal fortsatt bidra når laget ditt skal stå på siden igjen. Den som står igjen til sist, går videre til finalen. Deretter bytter laget i bokseringen plass med ett av lagene på siden. Når alle lagene har vært inne i bokseringen, spilles finalen. Da har dere fem finalister, en fra hvert lag. Den som blir igjen til sist, vinner.

BULLDOG

Sted: Innendørs el. utendørs bane
Antall: Mange
Utstyr: Six-Ball el. Kin-Ball, kjegler

En eller to er bulldog med hver sin Kin-Ball, mens de andre er redde barn som må løpe forbi bulldoggene uten å bli truffet av Kin-Ballen. Bulldoggene står i midten og de redde barna står på baklinjen av banen. Når bulldoggene roper «Bulldog!» må alle barna krysse feltet og løpe over på motsatt side av banen. Hvis barna blir truffet av Kin-Ballen, blir disse slimete gelefigurer med lange armer. De blir stående på det stedet de ble fanget og skal hjelpe Bulldoggene med å fange flere redde barn. Gelefigurene har ikke lov til å flytte på bena De skal forsøke å ta barn ved å strekke ut armene. De som blir tatt av en gelefigur blir også gelefigurer. Den siste som står igjen har vunnet.

BOMBEN KOMMER!

Sted: Et flatt område innendørs el. utendørs
Antall: 8-30
Utstyr: Kin-Ball

Lag en ring. En starter med å stå i midten. Kin-Ballen (bomben) trilles på kryss og tvers mellomutøverne i ringen og prøver å treffe den som står i midten. Blir han truffet, bytter den som traff og den som ble truffet plass. Hvis dere er mange, kan dere være flere som starter i midten. La alle få prøve seg! For å gjøre det vanskeligere for personen i midten, kan alle i ringen ta ett skritt fremover. Man kan innføre regelen: Hvis man blir truffet på første pasning, gjelder ikke denne.

BALLFANGEREN

Sted: Utendørs el. innendørs bane
Antall: 6-20
Utstyr: Six-Ball, kjegler, 2 rockeringer

Gruppen deles i to lag, og én ballfanger velges på hvert lag. Det lages en bane på ca 7 x 14 meter med to bakre felt (på enden av kortsidene). Her står lagets Ballfanger med en rockering i hendene. I et større felt i midten kjemper lagene om ballen. Ballfangeren må oppholde seg bak linjen sin, og øvrige deltakere kan ikke bevege seg inn i Ballfangeren sitt felt. Det er kun lov å løpe tre skritt med ballen i hendene før du må kaste videre. Det blir mål når et av lagene treffer gjennom rockeringen til sin Ballfanger. Ballfangeren hjelper til ved å bevege seg selv og rockeringen slik at det blir lettere å treffe. Variant: I stedet for å løpe tre skritt med ballen, kan spillerne nå føre ballen så lenge de vil. Man får riktignok aldri ha ballen i fast grep – hvilket betyr at man hele tiden må «dytte» ballen i luften. Dersom ballen går i bakken, går ballen over til motstanderen.

DODRAUGEN

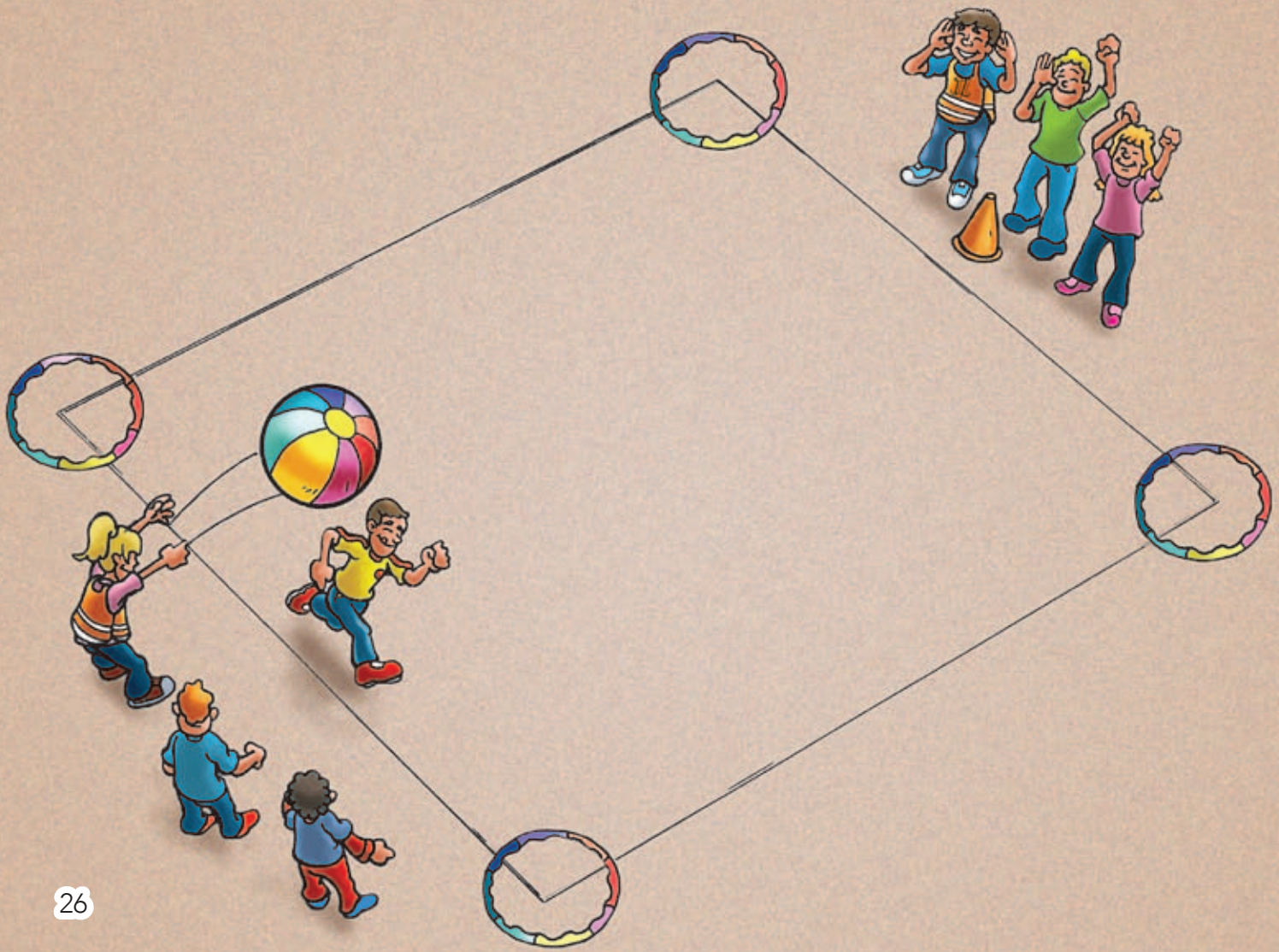
Sted: Åpent flatt område, ute el. inne
Antall: 8-30
Utstyr: Six-Ball

Samme prinsipp som Stiv heks. Den som er dodraugen har en Six-Ball som han/hun prøver å treffe de andre med. Området må avgrenses. Blir du truffet av ballen blir du en do, da setter du deg ned med et kne på bakken og holder en arm rett frem. De andre kan befri deg ved å sette seg på do og trekke i snoren, det vil si å sette seg på kneet ditt og trekke ned armen din. Klarer du å gripe ballen uten at den går i bakken blir du dodraugen. Da er det du som kaster ballen på de andre.

FIRKANTET KICKBALL

Sted: Åpent flatt område, ute el. inne
Antall: 8-30
Utstyr: Six-Ball

Markér en stor firkant (som i slåball), med rockeringer i hvert hjørne og en hatt/kjegle som markérer «hjem». Del opp i to lag. Spillet begynner med et «innelag» og et «utelag». Den første spilleren på innelaget begynner med å sparke ballen. Ballen kan sparkes hvor som helst, unntatt bakover. Deretter skal han/hun løpe til de fire basene 2 ganger; 1 - 2 - 3 - 4 - hjem, 1 - 2 - 3 - 4 - hjem. Hele tiden mens spilleren løper, skal utelaget forsøke å kaste ballen på løperen. Dersom løperen treffes fra livet og ned, er han/hun ute. Dersom utelaget treffer løperen fra livet og opp (inkludert hodet), får innelaget et poeng. Når løperen har løpt alle basene to ganger og på nytt passerer hjem, får laget et poeng og det er nestemann sin tur. Lagene bytter plass ved at a) utelaget tar pol, eller b) innelaget får 3 personer ute. Spill enten på tid, eller førstemann til f.eks. 10 poeng.



FANGE-NIKKE

Sted: Hvor som helst
Antall: 6-20
Utstyr: Six-Ball

Alle stiller seg i en sirkel med ca. en meters mellomrom. En person står i midten, og kaster Six-Ballen med underarmskast mot hodet til de andre etter klokken, en etter en. Den som kaster sier «fange» eller «nikke» i det han/hun kaster. Den som ballen kastes imot skal da gjøre det motsatte av det kasteren sier. Altså hvis kasteren sier «fange», skal man nikke ballen tilbake. Den som gjør feil setter seg ned på bakken og må vente til neste omgang. Hvem står igjen til sist?

FRITT VILT

Sted: Ballbinge el. gymsal
Antall: Mange
Utstyr: Markéringsvester i tre farger og Six-Ball

Del inn i tre lag. Her er det to lag (f.eks. rød og blå) som sammen skal prøve å treffe spillere fra det siste laget (gul) med Six-Ballen. Etter 2 minutter bytter en oppgaver. Da kan det være rød/gul som jakter på de blå, og i siste runde er det gule/blå som jakter på de røde. Merk at det ikke er lov å være borti ballen to ganger på rad. Dersom ballen treffer noen fra laget som blir jaktet på, blir personen tatt og må sette seg ved veggen til ny runde starter. En har lov til å bruke alle kroppsdeler i mottak og kast når en jakter. Når to minutter er gått teller en opp hvor mange som er tatt hos laget som ble jaktet på før en bytter oppgaver. Etter at alle lagene har blitt jaktet på, får det laget som hadde færrest spillere som ble tatt ett poeng, står to lag likt her får begge ett poeng. For å gjøre det vanskeligere, kan man innføre at en ikke kan bruke armer/hender.

HOPPE BUKK

Sted: Lite flatt område
Antall: 3-20
Utstyr: Kin-Ball

Hopp over Kin-Ballen som en gjør når man hopper bukk. De andre ser til at den som hopper over ikke ramler. To barn bør sikre ballen og få den til å ligge stille før hoppet. La alle få prøve.

INDIANA JONES

Sted: Stort åpent flatt område, inne el. ute
Antall: 10-veldig mange
Utstyr: Kin-Ball

Deltakerne stiller opp i to ringer. Den største, ytterste sirkelen står vendt mot midten, og den minste og innerste motsatt. Det skal være plass til en stor Kin-Ball mellom ringene. 5-8 elever blir jaget av Kin-Ballen mellom ringene. De som blir jaget må holde hverandre i hendene. Både de i innerste og ytterste ring har som oppgave å gi fart til Kin-Ballen. Det er kun lov til å bruke hendene til å gi fart. Når de som løper i midten blir truffet av Kin-Ballen jubler alle og det er en ny gruppe som får prøve seg. Denne leken kan gjøres med veldig mange personer samtidig. Man kan prøve å finte ut gruppen som løper i midten ved at man stopper ballen, og begynner å bevege den den andre veien. Dermed må også gruppen som løper snu, da de hele tiden skal prøve å være på motsatt side av Kin-ballen. Variant: de som løper i midten skal prøve å få tak i ballen, istedenfor at de skal løpe fra den.

LOKOMOTIVET

Sted: Kunstgress, gymsal, gress el. idrettshall
Antall: 10-60
Utstyr: Kin-Ball

Alle deltakerne (bortsett fra en person som har ansvaret for å føre Kin-Ballen) legger seg ned på rygg side om side. Kin-Ballen (lokomotivet) rulles over togskinnene (deltakerne). I det Kin-Ballen passerer deg, må du løpe til enden av togskinnene og legge deg ned på nytt slik at toget kan kjøre videre. La lokomotivet starte rolig, før det går fortere og fortere.

KIN-FOTBALL

Sted: Avgrenset flatt område, ute el. inne
Antall: 6-21
Utstyr: Kin-Ball, Omnikin-fotball el. vanlig fotball, markéringskjegler/kina-hatter

Del inn i tre lag og sett opp tre mål, slik at banen former en trekant. Hvert lag forsvarer sitt mål. Kin-Ballen legges i midten av banen og spillet starter når Omnikin-fotballen kastes i luften. Målet er å sparke fotballen på Kin-Ballen og få den til å rulle inn i motstanderens mål. Det er ikke lov til å berøre Kin-Ballen under spillet. Berører man Kin-Ballen straffes det med et mål til hvert av motstander-lagene. Variant: Del inn i to lag. Når fotballen treffer Kin-Ballen blir det mål.

KIN-BALL-TRANSPORT

Sted: Åpent flatt område
Antall: 6-20
Utstyr: Kin-Ball

Gi gruppen oppgaver der de skal transportere ballen på ulike måter fra punkt A til punkt B: Ved ikke å bruke hendene, bare med hodet, to må ha minst én hånd i gulvet. En kan se hvilken gruppe som løser oppgaven på kortest tid, eller lage en stafett.

KIN-ORD-VOLLEYBALL

Sted: Volleyballbane
Antall: 6-20
Utstyr: Six-Ball el. Omnikin-volleyball, nett eller snor

To lag står på hver sin side av et volleyballnett, eller dere kan henge opp en snor for å markére nettet. Lagene blir enige om hvert sitt ord. Ordene lagene velger må ha like mange bokstaver som «karameller» og «sjokolader». Hver gang ditt lag slår ballen over nettet, får dere stave en ny bokstav i det avtalte ordet. Dersom ballen går i bakken, går ballen over på motsatt side, de starter da neste serve. Det laget som først har stavet hele sitt ord, har vunnet.

KINESISK FOTBALL

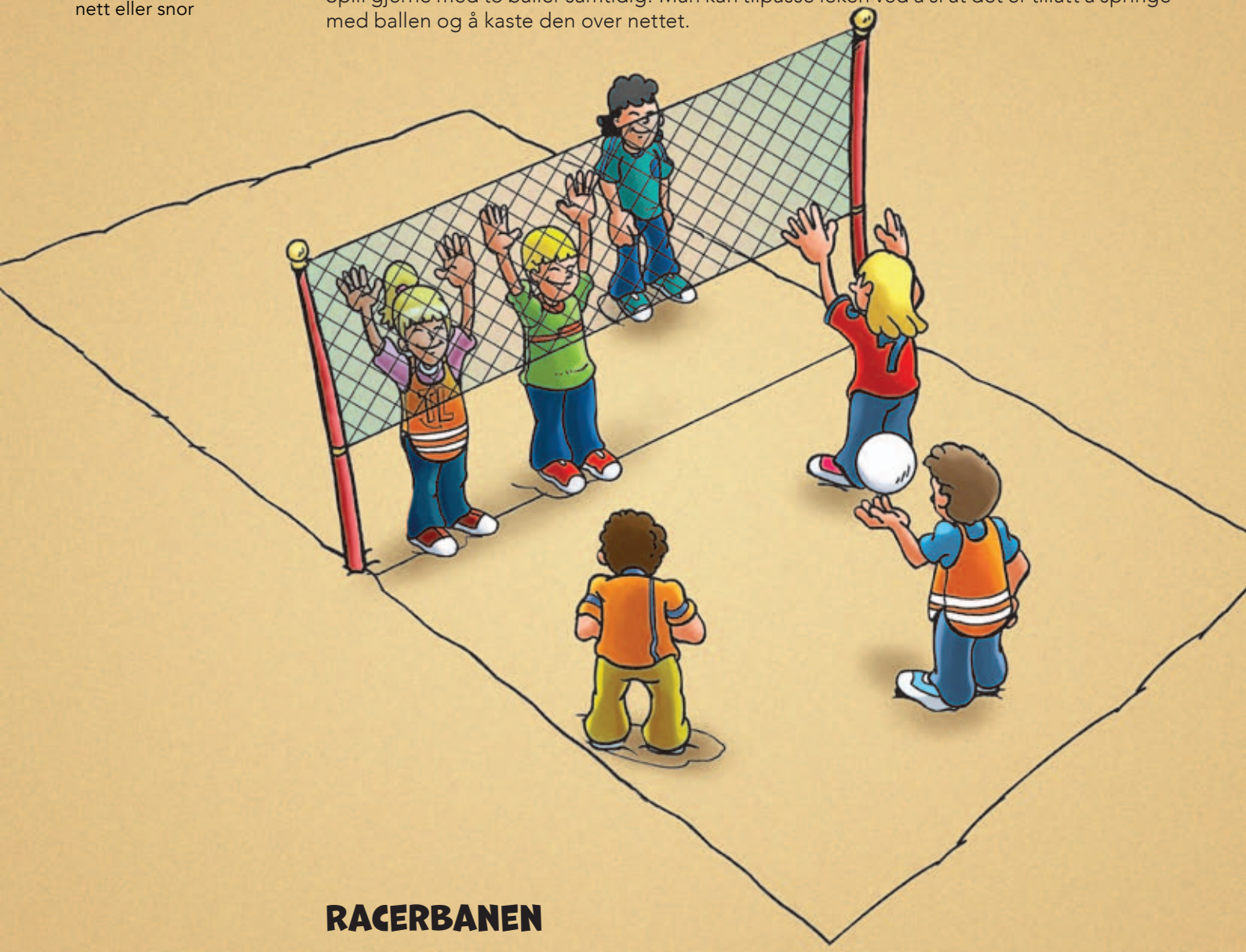
Sted: Kunstgress, idrettshall, gress el. gymsal
Antall: 6-20
Utstyr: Kin-Ball eller Six-Ball

Som i sittefotball; del i to lag og spill uten keeper. Banen kan være på ca. 6 x 12 meter. Man må sitte og forflytte seg som en edderkopp, dvs. med armer og bein i bakken. Det blir mål som i fotball. Som mål kan man f.eks. bruke håndballmål eller kjegler.

KIN-VOLLEYBALL

Sted: Volleyballbane
Antall: 6-20
Utstyr: Six-Ball el. Omnikin-volleyball og nett eller snor

Del området i to med et nett på midten, som i volleyball. En kan spille med mange deltakere på hver side. Jo flere på hvert lag, desto lengre nett. Den som lykkes i å få ned ballen på motstanderens banehalvdel, får poeng. Man kan ta imot ballen med alle kroppsdeler. Spill gjerne med to baller samtidig! Man kan tilpasse leken ved å si at det er tillatt å springe med ballen og å kaste den over nettet.



RACERBANEN

Sted: Åpent flatt område
Antall: 20-veldig mange
Utstyr: 2 Kin-Baller

Til denne leken trenger dere to Kin-Baller. Del gruppen i to. Hver av gruppene danner to ringer som i «Indiana Jones». I denne leken er det ingen som skal jages. Lagene konkurrerer mot hverandre. Det er bare lov til å bruke hendene. Hvilket lag klarer å få Kin-Ballen 20 runder på kortest mulig tid?

MINUTTBALL

Sted: Litt stort område
Antall: 6-20
Utstyr: Kin-Ball og kjegler

Del inn et område på 10 x 10 meter i fire ruter (soner) ved bruk av kjegler. Spillerne fordeler seg likt på de fire sonene. Spillet går ut på ikke å ha ballen på sin side når det har gått ett minutt. Alle slag er tillatt utenom spark. En er tidtager. Han/hun fløyter høyt når det har gått ett minutt. De tre lagene som da ikke har ballen på sitt område får 1 poeng. Bytt på å være tidtager. Som variant kan tiden være ukjent for deltakerne, men den må noteres ned av tidtakeren på forhånd.

PÅ NORDPOLEN

Sted: Åpent flatt område
Antall: 6-10
Utstyr: Kin-Ball

Hold strake hender på Kin-Ballen, la en annen (som står på motsatt side av ballen) dra deg opp på toppen (Nordpolen). Når du er kommet opp på toppen skal du stå på knærne med hendene på ballen. 4-5 andre elever må holde Kin-Ballen i ro til du har funnet balansen. De andre slipper når du er klar. Se hvor mange ganger du greier å klappe (før den ruller og du må gå ned fra Nordpolen). Det må alltid stå noen rundt som passer på at personen på ballen ikke slår seg. La alle få prøve!

POPCORN

Sted: Inne eller ute på gress/kunstgress/snø
Antall: Mange
Utstyr: Kin-Ball

Legg dere på rygg i en ring med beina opp. La Kin-Ballen sprette frem og tilbake på beina som i en popcornmaskin. Tell gjerne høyt hvor mange dere klarer!

SIX-BALL BATTLE

Sted: Flatt område, inne el. ute
Antall: 6-10
Utstyr: Six-Ball og markeringskjegler

Spilles med Six-Ball, og som regel 3-5 personer pr lag, men det kan utvides/innskrenkes etter behov. Avstand mellom rutene justeres også etter størrelse på deltakerne og hvilken ball som benyttes. I utgangspunktet gjelder volleyballregler med følgende unntak: Alle kroppsdeler tillates, men med begrensningen ett touch. Spillerne kan bevege seg ut i midtsonen, men da må ballen returneres tilbake til egen rute og telles som 1 av maksimalt 3 touch. Serve-poengsystem: 3 server hver. Poeng kan gjøres med eller uten egen serv. Sett vis (3 eller 5) til 15 poeng i hvert sett. Serven fra bakre halvdel av egen rute.

SHERIFF MED KIN-BALL

Sted: Innendørs el. utendørs
Antall: 6-30
Utstyr: Kin-Ball

Dette er en reaksjonslek hvor du skal unngå å bli SKURK. Alle stiller seg i en ring med hendene ned langs siden. En står i midten med en Kin-Ball, og denne personen er sheriff. Han/hun skal enten kaste ballen mot deg eller late som om han/hun kaster den. Dersom han/hun kaster, skal du ta opp hendene og slå ballen tilbake. Hvis han later som om han kaster, skal du ikke gjøre noen ting. Dersom du allikevel tar opp hendene, får du en S. Neste gang en K og så videre. Den som blir SKURK går ut av spillet.

SUMOBRYTING

Sted: Flatt område ute el. inne
Antall: 6-10
Utstyr: Kin-Ball

Tegn en sirkel med kritt. Stå mot hverandre med Kin-Ballen mellom dere (i midten av sirkelen). Forsøk å presse den andre utenfor den oppmerkede ringen. Man kan også bryte to mot to. Pass på at dere ikke slår dere dersom ballen glir til siden!

SLANGESISTEN

Sted: Avgrenset område, ute el. inne
Antall: 8-20
Utstyr: Six-Ball

Tre eller fire personer danner en rekke ved å holde den eleven som står foran seg på hoftene/skulderen. Den som står helt foran er nå hodet, den/de i midten er kroppen og den bakerste er halen på slangen. De andre deltakerne står i ring rundt slangen, og skal forsøke å kaste ballen på halen til slangen, altså den som står bakerst. Dersom Ole treffer halen, går han foran og blir hodet. Den som var halen er ikke lenger del av slangen. Han/hun blir nå med å jakte på slangen. Få ballen til å gå kjapt mellom dere, slik at slangen blir fintet ut.

TAGBALL

Sted: Flatt område ute el. inne
Antall: 8-20
Utstyr: Kin-Ball

Sett opp en bane på ca. 6 x 6 meter. Del inn i lag, med to på hvert lag, de to må holde hverandre i hendene. Det paret som har «sisten» skal ta et annet par ved å rulle Kin-Ballen borti dem. Ballen skal alltid rulles langs bakken. Paret må til enhver tid holde hverandre i hendene. Alle parene må bevege seg og unngå å bli truffet av Kin-Ballen. Variant: Det laget som har sisten, trenger ikke holde hverandre i hendene.

TRILLBALL

Sted: Avgrenset flatt område, ballbinge el. gymsal
Antall: 8-20
Utstyr: Six-Ball

I stedet for å spille tradisjonell fotball trilles ballen med hendene. Merk opp et område på ca. 7 x 14 meter. Reglene er at ballen skal føres med hendene, og at ballen skal være langs bakken hele tiden. Pasninger skjer ved å trille eller slå ballen til en medspiller. Hvis ballen løftes eller sentres høyt i luften, skal den legges ned igjen så fort som mulig. Ved grove feil dømmes frislag fra sidelinjen. Frislag dømmes det også hvis noen sparker Six-Ballen. Hvem scorer flest mål?

TUNNELBALL

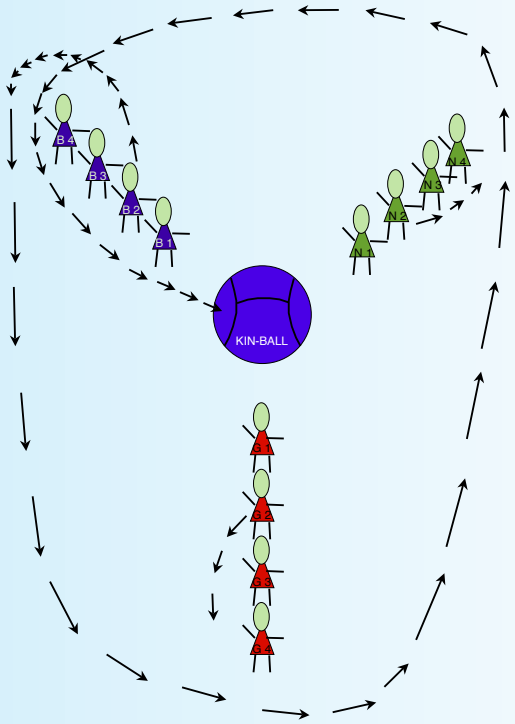
Sted: Ute/inne på et flatt område
Antall: 9-30
Utstyr: Six-Ball, basketball eller lignende

Sett opp kjegler f. eks. 15 meter fra hverandre, de markérer start og mål. Del inn i lag, som står på en rekke bak hverandre med spredte bein. Førstemann i rekka holder en ball i hendene, og skal nå bøye seg ned og rulle ballen bakover mellom beina til samtlige på laget. Den som står bakerst plukker opp ballen, løper fremst og sender ballen igjennom på samme måte. Laget er ferdig når man har kommet seg fra start til mål.

TAXI, BUSS & T-BANE

Sted: Litt stort og flatt område. Ute eller inne
Antall: 9-30
Utstyr: Kin-Ball

Deltakerne deles inn i tre lag og stiller seg opp på rekke fra Kin-Ballen som ligger i midten. Alle får hver sitt nummer, nr. 1 er alltid ytterst og så teller man innover til midten. Én person er trafikkleder. Han/hun står i midten og holder på Kin-Ballen. Målet er å komme først inn til midten og berøre ballen. Trafikkleder roper nå ut et transportmiddel; taxi, buss eller T-bane, og et nummer. Da skal alle med det nummeret løpe rundt de to andre lagene i sirkelen og deretter tilbake til sitt eget lag. Når man kommer dit, skal man komme seg inn til Kin-Ballen, men ved å bruke transportmiddelet som ble ropt opp, slik:



TAXI: Man løper sikk-sakk mellom de andre på laget.
BUSS: Man hopper bukk over de andre på laget.
T-BANE: De andre på laget må stå oppreist og spre beina slik at man kan krype under dem.

Førstemann til å ta på ballen får ett poeng til laget sitt. Spill gjerne som førstemann til en gitt poengsum.

BALLBINGEHÅNDBALL

Sted: Ballbinge
Antall: 8 + innbyttere
Utstyr: En håndball (gjerne myk)

Spill med målvakt og tre utespillere på hvert lag. Det spilles uten regler. Man kan løpe så mange skritt man vil med ballen i hendene. Dere kan eventuelt lage noen regler selv, som at det f.eks. må være tre pasninger før skudd. Det kan også gis to poeng for å fange ballen i luften og skyte før landing. Spill på hele banen. Variasjon: Lag en «usynlig» linje over banen, ca. 4 meter fra hvert mål. Man må skyte før eller i det en krysser denne linjen. Prøv med regler som stuss og tre skritt. Innbytte skjer ved at spillerne hopper inn og ut av banen ved å klatre over rekkverket (som i ishockey). Hvis det er mange som er med, kan man si at man gjør ett (eller flere) bytte(r) hver gang laget scorer.

STREETHÅNDBALL

Sted: Inne eller ute
Antall: Mange
Utstyr: En myk liten ball

Streethåndball handler om ball, lek, bevegelse og den gode opplevelse, fremfor konkurranse og turneringer med vinnere og tapere. I streethåndball stilles det færre krav til de fysiske rammene. Det er 6 grunnleggende ting som skiller streethåndball fra tradisjonell håndball:

1. Man spiller på/mot et mål (kan også spille med to mål)
2. Det ingen stussing/pakking av ballen
3. Det er ikke fysisk kontakt med motspillerne
4. Man spiler uten dommer, så spillerne skal bli enige om hendelser og avgjørelser.
5. Målvakten er en ekstra utespiller i angrepet. Det angripende lag er derfor alltid i overtall. Til mål kan man bruke streethåndball-mål, eller tegne med kritt på en vegg, bruke en matte, en dør m.m.
6. Vi teller ikke målene når vi spiller streethåndball. Leken er i fokus.

SITTEHÅNDBALL

Sted: En liten bane med små mål
Antall: 6 til mange
Utstyr: En håndball

Del inn i to lag. Målet med spillet er som i vanlig håndball å få flest mål. Men her kan spillerne kun bevege seg sittende (humpende) på rumpa. Det er ikke tillatt å krype med ballen, men det er lov å holde eller klamre seg til hverandre. Det er lurt å markére opp et område rundt målene der ingen har lov til å være.

GRIS

Sted: Hvor som helst, inne eller ute
Antall: Mange
Utstyr: Ball, frisbee, plystreball, ogo-sport eller lignende

Her spiller man alle mot alle, og alle stiller seg i en ring. Målet for hver deltaker er å ikke få ballen i bakken. Bli enige på forhånd om ballen skal sparkes eller kastes. En deltaker starter med å sparke/kaste ballen opp i luften til en annen deltaker. Hvis den andre deltakeren ikke klarer å ta imot ballen, slik at den går i bakken, får man bokstaven G. Neste gang man ikke klarer å ta imot får man R. Deretter I, for så å få en S. Da har man mistet ballen fire ganger og blitt GRIS. Det kan være lurt at man på forhånd blir enige om at dersom det var et dårlig kast som førte til at man ikke klarte å ta imot, så er det den som kastet som gjorde en feil. Da er det han/hun som får en G. Når man har blitt GRIS, er man ute, og den som står igjen til slutt har vunnet. GRIS kan også lekes når man kaster frisbee, plystreball, Ogo-sport m.m.

CURLING

TEPPECURLING

Sted: Inne el. ute, på en jevn overflate
Antall: 8, 4 barn per lag, evt flere
Utstyr: Filtteppe og curlingsteiner for innendørs bruk/innecurlingsett

Teppecurling spilles etter samme regler som vanlig curling, bare at man her spiller på et filtteppe. Teppecurling kan man spille både ute og innendørs, det eneste man er avhengig av er at det er flatt der man ruller ut teppet. Alternativt kan curling også spilles i haller, korridorer, store rom og overalt hvor det finnes glatt gulvbelegg. Curlingsteinene som benyttes på glatt gulvbelegg er i tre med gummitrekk på utsiden. Målet med spillet er å skyve curlingsteinene nærmest midtpunktet som er markért opp. Det er viktig at steinene skyves langs teppet og ikke kastes. Man får poeng etter hvor mange steiner man har nærmest midtpunktet, men det er kun steiner som ligger innenfor den store runde sirkelen som gir poeng. Den som tapte forrige runde får alltid starte den neste runden.

DANSELEKER

BALLONGDANSEN

Sted: Ute eller inne
Antall: Mange
Utstyr: Musikk-anlegg, en ballong til hvert barn

Alle barna sitter spredt på et område, f.eks. i en gymsal, med en ballong i hånden. Når musikken settes i gang, reiser alle seg, og kaster sin ballong opp i været. Nå skal gruppen i fellesskap følge musikken og sørge for å holde alle ballongene i luften så lenge som mulig. Ballongene holdes i bevegelse ved å slå, sparke, nikke osv. Målet er å bevege seg til musikk og samarbeide om å hindre ballongene å treffe bakken. Det er kjekt å være mange deltakere, da blir det mer å passe på og enda gøyere.

BEVEGELSE NÅR MUSIKKEN STOPPER

Sted: Gymsal eller et sted ute.
Antall: Her kan man være kjempemange
Utstyr: Musikkanlegg, morsom musikk

Velg en som leder leken. Resten av barna står spedt utover et område. Målet er å bevege seg etter musikk og følge instruksene som blir gitt når musikken stopper. Lederen er den som stopper musikken og sier hvilken bevegelse de må gjøre. Det kan være: stå på en fot, stå på alle fire, ligg på magen, ligg på ryggen, late som du er en hund, late som du er en hund som tisser, late som du er en slange, late som om du er en stor tung bjørn, late som om du er en kanin som hopper på gulvet, osv.

DANSESISTEN

Sted: Avgrenset område ute eller inne
Antall: Mange
Utstyr: Musikkanlegg og dansemusikk

Dere trenger musikkanlegg og et avgrenset område. Velg ut en eller to som skal starte med å ha sisten. De skal ta de andre barna ved berøring, som i vanlig sisten. Den som blir tatt må stå på plassen der han/hun ble tatt og gjøre en dansebevegelse. Her er alt tillatt som f.eks. vrikke på rumpen, vifte med armene, hoppe eller klappe i takt med musikken. En blir fri når en (som ikke er tatt) stiller seg fremfor deg og gjør samme dansebevegelse som deg i 5 sekunder. Akkurat i det en danser befris av en annen, er begge fredet. Prøv å finne på nye bevegelser hele tiden. Målet er at alle etter skal bli tatt, da vil alle stå og gjøre ulike dansebevegelser.

SPEILBEVEGELSE

Sted: Overalt, ute eller inne
Antall: Mange, to og to sammen
Utstyr: Musikkanlegg, rolig musikk

Her er det to og to som samarbeider, og de stiller seg mot hverandre. Den ene gjør bevegelser, den andre hermer. Målet er å følge den andre og gjøre det så likt som mulig, slik at det ser ut som et speilbilde.

Variant: En person gjør bevegelsen, den andre skal gjøre bevegelsen motsatt. Den skal altså lage et motsatt speilbilde.

HILSE PÅ HVERANDRE

Sted: Et område med plass til bevegelse, ute eller inne
Antall: Gjerne mange!
Utstyr: Musikkanlegg med morsom musikk

Velg en som leder leken. De andre stiller seg spredt utover. Målet er at barna skal bevege seg rundt, samtidig som de hilser på hverandre. Ha livlig musikk i bakgrunnen. Lederen introduserer nye metoder for hvordan barna skal hilse på hverandre underveis. Eksempel: Først skal de ta hverandre vanlig i hånden, så bruke skulder til å hilse med, så kne, rumpe, rygg og så videre. Denne leken passer godt når en gruppe er sammen for første gang. Da kan er det lurt å legge til at barna skal si navnet sitt samtidig som de hilser med kroppen. Målet med leken kan også være å bli bedre kjent.

SAMARBEID

Sted: Et område med plass til bevegelse, ute eller inne
Antall: Gjerne mange, helst partall.
Utstyr: Musikkanlegg, glad musikk

En velges som leder, som gir beskjeder og styrer musikken. Alle de andre får en partner. Når musikken starter løper alle hver for seg. Når lederen stopper musikken gir han/hun en beskjed. Det kan være å:

- Finne tilbake til hverandre
- Finne tilbake til hverandre og ta på foten til hverandre
- Finne tilbake til hverandre og stå rumpe mot rumpe
- Finne tilbake til hverandre og ta på hverandres hode
- Finne tilbake til hverandre og gi hverandre en klem

LIMBO

Sted: Et egnet sted for dans ute eller inne
Antall: Mange
Utstyr: Musikkanlegg, en stang eller et tau og dansemusikk, eks: Limbo Rock

To elever stiller seg opp med ca. 2 meters mellomrom, de holder et hoppetau eller en stang mellom seg. Musikken settes på. De andre stiller seg på rekke og danser alene eller to og to sammen. Her gjelder det å komme seg under uten å være nær tauet/stangen. Ansiktet er vendt opp mot taket når en går under. Tauet/stangen senkes lavere og lavere. Du er ute av dansen dersom du kommer borti tauet/stangen. Til slutt er det den mykeste og smidigste danseren som står igjen.

DANS

DANS I TRIVSELSFRIMINUTTET

Sted: Et egnet sted for dans ute eller inne
Antall: Mange
Utstyr: Musikkanlegg, og musikk til dansene, evt også SmartBoard eller projektor og PC.

Trivselsledere som liker å danse kan ha dans i en gymsal, et klasserom eller ute i skolegården. Dersom dere vil danse trivselsdansene trenger dere musikken som hører til dansene. Om dere har Smart Board eller projektor tilgjengelig kan dere vise trivselsdansene eller andre danser på video. Da kan dere se på videoen, og følge dansetrinnene.

Dere kan også lage diskotek. Diskolys og god lyd får opp stemningen i danselokalet. Start musikken og la alle danse fritt. Det kan være lurt å ha en regel om at alle må danse, da unngår dere at noen kommer på aktiviteten bare for å være inne.

Mange barn liker å lage danser selv. Det kan dere også gjøre i trivselsfriminuttet. Velg en låt og finn på ulike trinn som passer sammen med musikken. Er dere mange kan dere dele dere i mindre grupper, vise for hverandre og komme frem til ulike forslag. Målet er å lage en kul dans, deres egen trivselsdans.

Dere kan også prøve dere på ulike dansestiler. Kanskje noen av dere danser på fritiden og kan lære de andre? Her er noen eksempler: Jazzballett, streetdance, breakdance, linedance, swing, ringdans, pardans , zumba, moderne dans, afrikansk dans, limbo og aerobic.

TRIVSELSDANSENE

På www.trivselsleder.no og kanalen vår på YouTube finner dere alle trivselsdansene og andre danser.

TRIVSELSDANS 1

Musikk: Taio Cruz - «Break your heart»

Store sirkler med armene x 4
8 steg frem, dobbel vis muskler x 4
8 steg bak, dobbel vis muskler x 4
2 sidesteg (frem) diagonal høyre
2 sidesteg (frem) diagonal venstre
2 sidesteg (bak) diagonal høyre
2 sidesteg (bak) diagonal venstre
Dobbel, trekk albuene bak x 4
Dobbel, tørk støv av skulder x 4
8 hopp med arm opp (h, v) x 4

Hele dansen gjentas fire ganger gjennom sangen.

TRIVSELSDANS 2

*Musikk: Madcon (feat. Maad*Moiselle) - «Outrun the sun»*

4x side steg til høyre, men klapp i hendene, så til venstre.
8x hel i gulv, vekselsvis høyre og venstre fot.
4x dobbel «hofte shake», 4 enkle, (beveg dere fremover)
4x dobbel «hofte shake», 4 enkle, (beveg dere bakover)
2x, pek med lang høyre arm, pek med lang venstre arm, kryss begge armer mot hverandre.
(dette gjentas 2 ganger)

Løp 4 mot høyre, så mot venstre.

8x: Se mot høyre med hånden på pannen og skyv kroppen fra høyre til venstre, så fra venstre til høyre.

Bøy overkroppen ned mot gulv og rull opp igjen.

2x: pek med lang høyre arm, pek med lang venstre arm, kryss begge armer mot hverandre.

8x: ta vekselsvis høyre og venstre arm opp opp ned ned, strekk mot taket og ned mot gulvet. Ta vekselsvis høyre og venstre arm opp opp ned ned, i biceps bevegelse, bøy albuleddet. Ett skitt frem, armer ut, se opp og smil.

TRIVSELSDANS 3

Musikk: David Guetta (Feat. Fergie & LMFAO) - «Gettin' Over You»

1. (Armer) Opp h, opp v, ut h, ut v, ned h, ned v, kryss h, kryss v, vink 8, pek på YOU.
2. Boks enkel dobbel x 8, boks enkel dobbel m/hopp x 8
3. To sidesteg diagonalt fem h, to sidesteg diagonalt fem v, 1 albu, 1 strak arm. To sidesteg diagonalt bak h, to sidesteg diagonalt bak v, 1 albu, 1 strak arm
4. (Armer) Strekk og dra mot h, strekk og dra mot v, 2 store sirkler m/ strake armer, 2 tørk panne rolig, 4 tørk panne tempo (dette 4. er mellomspillet i sangen og kommer kun en gang)

TRIVSELSDANS 4

Musikk: Alexandra Joner (feat. Madcon) - «Sunrise»

VERS 1:
Refreng 1.del: turn, turn, 4 hopp, h,v (x 4)
Refreng 2.del: 2 til siden, 2 tilbake, hel, hel, slide (x 2)

VERS 2:
gå fire frem opp m/armer, gå fire bak ut m/armer (x2)
Sirkel bevegelse med høyre fot (x 8)

RAP:
Gyng dobbel dobbel (x 4) gyng enkel enkel (x 8)

MELLOMSPILL:
Hopp dobbel dobbel (x 2) hopp enkel enkel
(x4) fremover, hopp dobbel dobbel (x 2) hopp enkel enkel
(x4) bakover, skuldershake.

TRIVSELSDANS 5

Musikk: Florence + the Machine - «Spectrum (Say my name)»

Store sirkler med armene x 4
8 steg frem, dobbel vis muskler x 4
8 steg bak, dobbel vis muskler x 4
2 sidesteg (frem) diagonal høyre
2 sidesteg (frem) diagonal venstre
2 sidesteg (bak) diagonal høyre
2 sidesteg (bak) diagonal venstre
Dobbel, trekk albuene bak x 4
Dobbel, tørk støv av skulder x 4
8 hopp med arm opp (h, v) x 4
Hele dansen gjentas fire ganger gjennom sangen.

TRIVSELSDANS 6

Musikk: Will.I.am and Britney Spears «Scream and shout»
Bruk følgende elementer og følg oppsettet nederst:

START/SLUTT
Svøm m/ høyre arm, høyre fot «slide» rundt til siden, så venstre (x 4)

VERS 1:
2 sidesteg, boks diagonalt ned m/armer,
2 sidesteg tilbake, boks diagonalt opp m/armer (x2),
2 sidesteg, trekk armer opp,
2 sidesteg tilbake, sikksakk bevegelse m/armene (x2)

REFRENG:
2 sidesteg, «Push up» med armene, «snu rundt»
4 boks opp m/ armene,
2x svøm enkel enkel dobbel m/armene
2 sidesteg tilbake, «Push up» med armene, «snu rundt»
4 boks opp m/armene,
2x svøm enkel enkel dobbel m/armene

BRIDGE:
«Lunges» enkel, enkel, dobbel, gjør som du vil med armene

VERS 2:
2 dype slidesteg til siden (rolig tempo), sirkelbevegelse m/ armene,
4 steg tilbake (tempo), sirkel bevegelse m/ armene (x4)

OPPSETT:

Start	Refreng
Vers 1	Bridge
Refreng	Vers 2:
Bridge	Refreng
Vers 2	Slutt
Vers 1	

TRIVSELSDANS 7

Musikk: Avicii - «Wake me up»

INTRO:
Vri høyre fot 2 ganger til høyre, gjenta med venstre fot.

VERS:
Gå 2 til siden og 2 tilbake (spill luftgitar)
Gå dobbel med bena (spill luftgitar).

Gå 4 frem (skyv armene ned, så opp).
Gå 4 tilbake (vink med armene).
Gå 2 til siden og tilbake (rull med armene).

BRIDGE:
4 riverdans-trinn.
4 piruettsteg, rolige.
8 piruettsteg, raske. Armene opp i luften.

REFRENG:
4 riverdans-trinn.
4 piruettsteg, rolige.
8 piruettsteg, raske. Armene opp i luften.

(Gjenta VERS, BRIDGE og REFRENG.)*

AVSLUTNING:
Gå 4 bakover, gå rundt tilbake, klapp!
Rockegitar!

DRAMA OG ROLLESPILL

TIPS TIL DRAMATISERING OG ROLLESPILL

Finn et egnet sted for drama og rollespill. Dramatisere kan man gjøre med mange eller få deltakere. Ta frem det dere har av rekvisitter og utkledningsklær. Mangler dere utstyr til å komme i gang på skolen kan dere samle inn jakker, kjoler, kapper, vesker, hatter og briller som ligger på ulike loft og kjellere. Et rollespill kan være alt fra et stort opplegg med masse mennesker og kulisser til et par personer som har en samtale. Det kan være å leke butikk, vikinger, familier, pirater, steinalder, prinser og prinsesser, drager og dinosaurer. Det kan også være å dramatisere med et manus eller en tekst. Det finnes mange kjente eventyr som kan brukes, Bukkene bruse, Rødhette og ulven, Prinsessen som ingen kunne målbinde, De tre små grisene og mange flere. Det finnes mange varianter rollespill, men felles for alle er at deltakerne må spille en rolle.

TROLLMANNES TRYLLESTØV

Sted: Hvor som helst
Antall: Mange
Utstyr: En tryllestav (pinne e.l)

En elev er trollmann, mens resten er trollmannens barn. Trollmannen skal trylle barna sine til ulike ting som for eksempel til et romskip, en elefant eller en slange. Trollmannen sier for eksempel: Hokus pokus filiokus alle mine barn forvandles til et romskip. Da skal barna sam-arbeide om å lage et romskip. Alle barna blir en del av det dere skal lage. Trollmannen tryller barna til ulike ting hele tiden. Etter en stund kan dere bytte på hvem som er trollmannen. Målet å skape det som trollmannen befaler og la alle barna bli en del av skulpturen.

HVISKELEKEN

Sted: Hvor som helst
Antall: Ca 8 - 20
Utstyr: Ingenting

Deltakerne sitter eller står i en sirkel. En elev tenker ut en setning som han hvisker til sin sidemann, som igjen hvisker til nestemann. Sånn går det rundt hele sirkelen helt til man kommer til sistemann som skal si setningen høyt. Vanligvis blir setningen veldig annerledes enn hva den egentlig var. Målet er å frakte setningen rundt sirkelen uten at den endres.

ELLINGER

Når du som trivselsleder skal velg ut hvem som f.eks skal starte en lek kan du bruke ellinger. Her er noen kjente ellinger:

AKKA BAKKA

Akka bakka,
bunka rakka
etla metla,
sjong dong
filli fong,
issa bissa topp.
Stopp! Du er ute!

EN GUL KNAPP

En gul knapp
Virre virre vapp
Du slapp!

POLI-EN

Poli - en
Poli - to
Poli - tre
Poli - fire
Poli - fem
Poli - seks
Poli - syv
Poli - åtte
Poli - ni
Poli - ti

ELLE, MELLE DEG FORTELLE

Elle, melle deg fortelle
Skipet går, ut i år
Rygg i rand, to i spann
Snipp snapp snute
- du er ute

OLE, DOLE DOFF/DOFFEN

Ole, Dole, Doff (Doffen)
kinkeliane koff (koffen)
Koffeliane
Birkebane
Ole, Dole, Doff (Doffen)

PILLE, PILLE PUTE

Pille, pille pute
skjorta henger ute.
Pille, pille pang
buksa er for trang.

ELLINGA, MELLINGA, VATTLANDSGUTEN

Ellinga mellinga vattlandsguten, dro til kjerringa midt på truten
Det skal du ha, ditt stygge troll, fordi du ikke kan telle til 12!
En, to, tre, fire, fem, seks, sju, åtte, ni, ti, elleve, TOLV!

FALLSKJERM

Fallskjerm finnes i ulike størrelser, både små og store. Det er størrelsen på fallskjermen som avgjør hvor mange som kan leke samtidig. Dere må velge en leder som gir instrukser. Lederen må også holde i fallskjermen sammen med de andre barna. Her må alle følge beskjedene som blir gitt og alle må samarbeide.

AKTIVITETER MED FALLSKJERM

Sted: Åpent område med flatt underlag
Antall: Ca 8-24
Utstyr: Fallskjerm

- Alle finner en plass rundt fallskjermen.
- Lag bølger, små og store.
- Hold i fallskjermen med strake armer, len dere forsiktig bakover.
- Hold i fallskjermen med høyre hånd og spring rundt og rundt mot venstre, vink til publikum med venstre hånd.
- Lag sirkustelt: Når fallskjermen er på det høyeste, drar vi den fort bak oss og setter oss ned innenfor med enden av fallskjermen under rumpa. Fallskjermen blir da et sirkustelt.
- Legg en ball/badeball/ballong opp i fallskjermen. Prøv å få ballen til å trille rundt på fallskjermen så lenge som mulig.
- Prøv å få ballen til å sprette opp i luften.
- Noen barn legger seg under fallskjermen, de andre lager store og små bølger eller løper rundt som en karusell.
- Forskjellige farger på ballene – deltakerne blir enige om hvilken farge som skal senkes i hullet. Man samarbeider om å få den riktige ballen i hullet.
- Ballduell - Alle har hver sin ball på fallskjermen. Det er lurt å ha forskjellige baller og ulike farger. Det er om å gjøre at ens egen ball ligger igjen til slutt.

Når fallskjermen holdes oppe, kan trivselslederen gi instruksjoner, som:

- Alle med langt hår, bytt plass! Alle med blått på seg, bytt plass!
- Alle de som holder i rød farge på fallskjermen - bytt plass med den som er på motsatt side av fallskjermen. Etterpå bytter de med grønn farge osv.

FRIIDRETT

Om våren og tidlig på høsten er det fint å drive med friidrettsaktiviteter. Trivselslederne kan ha stoppeklokker og ta tiden på de som vil løpe. Har dere en lengdegrop, kan dere ha spade, rake og målebånd tilgjengelig og hoppe lengde både med og uten fart. Finn frem både store og små baller og øv på å kaste langt. Er dere så heldig å ha et høydehoppstativ utendørs kan dere ta det i bruk.

STAFETT

Sted: Oppmålt løpebane, med start og målområde
Antall: 3 - mange
Utstyr: Stafettpinner og stoppeklokke

Merk opp ulike løpe-distanser etter hverandre, og del eventuelt inn i flere lag. Deltakerne velger seg hver sin distanse. Den eller de som skal løpe første distanse får stafettpinne. På startsignalet løper de frem til de neste på laget, som tar stafettpinnen og løper videre. Hvis dere har flere lag vinner første laget i mål. Men stafett er også gøy uten konkurranse, siden alle kan velge en distanse de har lyst til å løpe.

LENGDEHOPP

Sted: Lengdegrop
Antall: Mange
Utstyr: Målebånd, spade og rake

Når du skal hoppe lengde er det lurt å tilpasse løpet før du hopper. Dette er viktig for å treffe planken godt. Om en setter foten ned forbi planken blir hoppet dødt, da teller det ikke. Man kan også se bort ifra planken og måle fra der hoppet startet, det er vanlig å gjøre med de yngste barna. Spaden trenger dere til å snu sanden i lengdegropen og raken til å ta bort fotspor etter hvert hopp. Øvelse gjør mester!

FRIIDRETTSHINDERLØYPE I SKOLEGÅRDEN

Sted: Bruk terrenget dere har i skolegården
Antall: Mange
Utstyr: Baller, målebånd, stoppeklokker, ulike hinder, lengdegrop m.m

Lag skolens egen friidrettshinderløype med kast-, hopp- og løpeøvelser! Hvor kul løype kan dere bygge med utstyret dere har på skolen? Del inn i stafettlag og konkurrér om å komme igjennom hinderløypen på kortest tid eller løp igjennom individuelt med eller uten tidtaking.

Forslag til øvelser i hinderløypa:

- Foroverrulle på en gressplen, matte eller lignende
- Løp sikksakk mellom kjegler (framover, baklengs, hoppe på ett bein)
- Hoppe hekk (sett opp benker, kjegler, pappesker etc. med jevn avstand)
- Kast på blink (tomme hermetikkbokser)
- Kulestøt mot blink (forsøk å treffe rockeringen, bruk myke baller som kuler)
- Kast i bøtte (erteposer)
- Kast på vegg (så høyt som mulig)
- Stillestående lengdehopp (innenfor et bestemt område)
- Klatre over/under hindringer
- Sprint (innenfor et oppmerket område)
- Hoppe i rockeringer (sikksakk, fremover, baklengs)
- Hoppe sidelengs (over en stokk)
- Hoppe tau

FRISBEE

FRISBEEKAST

Det er tre grunnkast i frisbee:

1) Forehand. Grep som på illustrasjonen. Høyrehendte står med venstre ben først.

2) Backhand. Frisbeen holdes som på illustrasjonen. Det finnes individuelle varianter. Høyrehendte står med høyre ben først.

3) Opp-ned. Grepet er det samme som på forehand, men frisbeen skal kastes opp-ned over hodet. Kast oppover i vinkel og prøv å få frem frisbeen helt flatt til mottageren så den blir lettere å ta imot. Start alle kast med korte avstander, gjerne 8-10 meter, og fokusér på teknikk til å begynne med.

4) Det sikreste mottaket kalles for «Sandwich». Det fungerer når du tar imot en frisbee med kroppen bak. Man bør alltid ta imot frisbeen med to hender når man har anledning til det (Sandwich eller på andre måter).

FRISBEE FREESTYLE

Sted: Hvor som helst
Antall: En og en eller to og to
Utstyr: En frisbee pr. barn

Du trenger en frisbee som passer deg. Frisbee freestyle kan gjøres overalt. Hold frisbeen på forskjellige måter, Backhand og forehand. Gjør morsomme triks. Spinn. Send frisbeen skrått i bakken, slik at den går opp i lufta igjen. Send frisbeen over hodet, under ett av bena, mellom begge bena, bak kroppen. Målet er å ta nye utfordringer, mestre nye triks og bli bedre. Bruk fantasien!

Variant: Finn et åpent område. Jobb sammen to og to. La det være en avstand på 10-20 meter mellom dere (erfaring avgjør hvor lang avstand dere bør ha). Kast frem og tilbake til hverandre. Avtal at dere skal øve på hvert triks i f.eks. ett minutt.

Dere kan endre poengene etter vanskelighetsgrad:
- vanlig kast og mottak gir 1 poeng
- kast eller mottak under en fot eller bak ryggen gir 5 poeng

FRISBEEBOCCIA

Sted: Ute
Antall: 2-8 per spill
Utstyr: 2-3 frisbees pr. barn og 1 kjegle

Her skal man forsøke å kaste nærmest mulig kjeglen med frisbeen. Alle får tre kast hver etter tur. Hvis Arne og Mildrid spiller mot hverandre, og Mildrid får to av frisbees nærmere kjeglen enn noen av Arne sine, vinner hun denne runden 2-0. Er bare 1 av dem nærmest blir det 1-0. Man kan for eksempel spille til 10 poeng.

FRISBEEGOLF

Sted: Ute
Antall: 2-8
Utstyr: En frisbee pr. deltaker, frisbeekurv el. rockeringer

Spillet foregår på samme måte som golf. Man skal på færrest mulig kast treffe neste hull. Bruk terrenget dere har til rådighet i skolegården, og sett ut frisbeekurver med varierende avstand i en løype. Dere kan også henge opp eller legge rockeringer på bakken og bruke disse som «hull». Lag en spennende løype med god avstand mellom kurvene/hullene. Hvis man ikke treffer opp i kurven/ringen, må man kaste fra der hvor frisbeen landet. Den som har klart hele runden på færrest mulig kast har vunnet.

TIPS: Man kan snekre to små plankebiter sammen i sløyden og gi plankebitene ulike nummer slik som på bildet.

LENGDEKAST

Sted: Stort åpent område ute
Antall: Mange
Utstyr: Lengdefrisbee

Finn ett åpent område hvor det er mulig å kaste frisbee langt av sted. Hvem kaster lengst? Her brukes det lengdefrisbeer, og man bør forsøke å kaste i medvind. I konkurranser måles lengden fra utkastet til frisbeens første kontakt med bakken. Sørg for at ikke alle kaster samtidig, da unngår dere farlige situasjoner. For nybegynnere kan man måle fra utkastet til der frisbeen stanser - da er det tillatt at frisbeen ruller. Tell antall skritt frem til frisbeen (hvis dere ikke har annen oppmerking). Målet er altså å kaste lengst.

FRISBEEGOLFSTAFETT

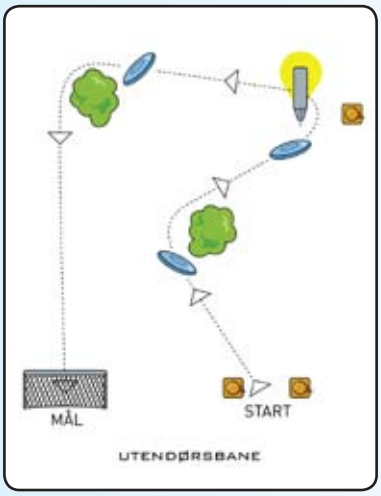
Sted: Stort åpnent område ute
Antall: 4-6 per lag
Utstyr: En frisbee pr lag, 4-8 bøtter/rockeringer

Del antall spillere inn i lag. Del laget inn i enere, toere, treere og så videre. Still opp lagvis, alle enerne starter med frisbeen. Man fordeler 4-8 bøtter/rockeringer på en bane. Man starter med at eneren kaster frisbeen mot bøtte 1, laget løper etter, og toeren tar opp frisbeen, sender den videre for å treffe bøtten. Når frisbeen lander i en bøtte, tar nestemann i rekken frisbeen opp og sender mot neste bøtte. Det laget som treffer den siste bøtta først har vunnet. Målet er å klare løypen på kortest mulig tid. På en ekte frisbeegolfbane brukes disc catchere, som vist på bildet.

DISCATHON

Sted: Et stort område ute
Antall: Mange
Utstyr: Trær, stolper, kjegler, pinner, og liknende, samt én frisbee per delaker eller lag

Man lager en bane hvor man skal kaste frisbee rundt. Banen lages ut ifra hva man har tilgjengelig og ferdighetsnivået til barna. Man kan for eksempel kaste rundt trær, lyktestolper, mål, kjegler osv. Man kan enten spille som lag eller alle mot alle. Frisbeen må passere gjennom de ulike punktene i løypa som dere har bestemt på forhånd. Dere kan bruke så mange kast dere trenger for å komme rundt løypen. Målet er å få frisbeen rundt banen på kortest mulig tid. Hvis førstemann kaster frisbeen, løper han/hun etter, tar opp frisbeen der den landet, og kaster på nytt. Det er frisbeen som må passere de ulike punktene, ikke nødvendigvis dere. Eksempelvis kan man hive frisbeen rundt et fotballmål, mens spilleren tar snarveien og henter frisbeen på andre siden. Spiller man som lag, begynner nr. 2 på laget når nr. 1 er ferdig med løypa.



Variant: man kan telle antall kast rundt løypa, og ikke ta tiden.

FRISBEESTAFETT

Sted: Litt plass, ute eller inne
Antall: 6-12 spillere pr. lag
Utstyr: En frisbee til hvert lag, og kritt, tau eller rockering

Del inn i stafettlag. Lagene stiller opp på rekker. En fra hvert lag skal stå et stykke unna rekken, bak en oppmerket strek, i en rockering eller liknende (Ca 5-10 meter unna). Den som står fremst på hvert lag skal kaste til den som står et stykke unna. Det er lov til å bruke så mange kast man vil, men den som skal ta imot frisbeen har ikke lov til å flytte på bena. Dersom mottakeren ikke klarer å gripe, må den som kastet løpe og hente frisbeen og kaste på nytt. Når mottakeren klarer å ta imot frisbeen løper han/hun tilbake til sitt lag, leverer frisbeen til den som står fremst, og stiller seg bakerst. Den som nettopp kastet frisbeen løper til det oppmerkede området, klar til å ta imot frisbeen fra nestemann. Det laget som er først ferdig, vinner. Her gjelder det å gripe og kaste godt.

SPINNSTAFETT OG TRIKSING

Sted: Hvor som helst
Antall: 4-8 pr. lag
Utstyr: En frisbee til hvert lag

Del inn i 2 lag. Stå i en halvmåne/halvsirkel. Første person holder disken godt med begge hender. Rotér disken mens du holder den med en pekefingeren i «styrehullet». Prøv å sende disken til neste person i gruppen, mens frisbeen fortsatt spinner. Tell antall ganger disken går fra person til person før den stopper helt. Hvert lag får 3 forsøk før neste gruppe forsøker seg. Laget som har fått flest personer til å spinne frisbeen vinner. Etter hvert kan man begynne å finne på kule triks, mens frisbeen spinner. Man kan for eksempel føre disken under bena og gi den til hverandre. Bare fantasien setter grenser her.

FRISBEE ULTIMATE

Sted: Ute eller inne, flatt underlag
Antall: 5-7 pr. lag, 10-14 deltakere
Utstyr: Frisbee, Kina-hatter, kritt eller tau til merking

Merk opp to målsoner. Del inn i to lag, som stiller seg opp med målsonen bak seg. Spillet er litt som håndball eller basket, det er om å gjøre å få flest mål. Spillerne kan ikke løpe eller gå mens de holder disken, men skal kaste disken til en medspiller. Hvis disken går i bakken, får motstanderen disken. Det er ikke lov til å rive disken ut av hendende til en spiller, ingen berø-ring er tillatt. Når en av spillerne klarer å motta disken inne i målsonen i den motsatte enden av banen, får dette laget ett poeng. Utendørs spiller man med 7 spillere på hvert lag. Størrelse på banen tilsvarer en håndballbane, men man kan spille på mindre baner og med færre spillere på hvert lag.

PRESISJON PÅ ROCKERING

Sted: Hvor som helst
Antall: 8 deltakere pr lag
Utstyr: 3-6 frisbees, rockering, kritt e.l. til merking

Del gruppen i to lag. Merk opp hvor man skal stå når man kaster. Lag 2 starter med å holde rockeringen i skulderhøyde mellom seg. Målet er å kaste frisbeen gjennom rockeringen. Lag 1 starter med å kaste. Alle på laget får like mange forsøk, f.eks. tre kast hver. Tell antall treff pr. spiller og legg sammen for hele laget. Når lag 1 er ferdig med sine kast, er det lag 2 sin tur. Laget med flest treff vinner.

GJEMMELEKER

BOKSEN GÅR

Sted: Terreng med fine gjemmesteder, f.eks. i skogen
Antall: Mange
Utstyr: En boks

Den som står, stiller seg med en fot på boksen, holder håndflatene tett foran øynene og teller høyt til f.eks. 50. De andre barna løper og gjemmer seg. Bokstelleren skal, når hun/han har telt ferdig, forsøke å finne de andre. Når hun ser en av de gjemte, skal hun løpe og sette foten på boksen og rope navnet på den hun ser, f.eks. «Martin på boks». Da er Martin tatt og må stå ved boksen. Men den som blir sett kan forsøke å komme frem til boksen før bokstelleren. Hvis han rekker det sparker han til boksen og roper «boksen går!». Da blir alle som er tatt fri til å gjemme seg igjen. Bokstelleren må da hente boksen tilbake på plass, og telle til 10, mens de andre gjemmer seg på nytt. Man kan også befri de ander uten å ha blitt sett selv. Det er om å gjøre å finne alle de gjemte deltakerne uten at «boksen går».

JEGER, HUND OG HARE

Sted: Terreng med fine gjemmesteder, f.eks. i skogen
Antall: Mange
Utstyr: Ingenting

Dette er en variant av gjemsel hvor de som gjemmer seg blir kalt hare, og den som står er jeger. Anna er jeger og står med hendene for øynene, teller til 100 og roper «Den som ikke har gjemt seg nå, må stå!». De andre barna, harene, gjemmer seg. Jegeren lusker rundt i skogen, og når hun finner en hare, blir de hunder og hjelper henne med å finne de andre. De bjeffer og gjør jegeren oppmerksom når de ser en hare. Jegernes hundeflokk øker i antall etter hvert som harene blir tatt. Til slutt er alle tatt. Den som ble funnet først skal være jeger neste gang.

GJEMME STEIN

Sted: Inne eller ute
Antall: 10-20
Utstyr: En stein, kritt til oppmerking

Del inn i to lag. Det laget som starter velger en leder. Strek opp to streker med cirka 10 meters avstand. Midt mellom streker du opp en målstrek. Det ene laget stiller seg på en av strekene og tar hendene bakpå ryggen. Lederen har en liten stein i hånda, går bak rekka og later som om han legger den i hendene til alle. Steinen legges i en av hendene uten at de andre ser hvor. Den andre rekka ser på. Den som er først på den andre rekka skal gjette hvem som har den. Gjetter han riktig, får de ta et hopp fram mot midtstreken. Gjetter han galt får den andre rekka ta et hopp framover. Leken fortsetter ved at steinen gjemmes vekselvis hos radene. Det laget som først kommer til midtstreken har vunnet.

TRANGT OM PLASSEN

Sted: Terreng med fine gjemmesteder, f.eks i skogen
Antall: Mange
Utstyr: Ingenting

En person gjemmer seg. Resten av gruppa holder for øynene og teller til 50. Når de har telt går de hver for seg for å prøve å finne den som har gjemt seg. Den som først finner ham/henne skal selv gjemme seg på samme plass. Til slutt blir det flere og flere som gjemmer seg på skjulestedet og færre og færre som leter. Runden er slutt når sistemann finner alle de andre på samme sted. Den som først fant den som hadde gjemt seg får gjemme seg neste gang.

GRUPPELEKER

ALLE SOM...

Sted: Helst inne
Antall: Mange
Utstyr: En stol til alle utenom en

Sett stolene i en ring. Alle deltakerne setter seg på stolene utenom en, som står i midten. Den som står i midten begynner leken ved å si for eksempel: alle som har mørkt hår bytter plass. Alle som har mørkt hår skal da raskt bytte plass. Den som står i midten må forsøke å finne en ledig stol å sitte på før den blir tatt igjen. Den som ikke finner seg en stol skal nå stå i midten. Målet er alltid å finne en ledig stol. Man kan si ting man liker (alle som liker sjokolade/fisk/blomkål, osv), man kan si noe man er (alle som er storesøsken, trivselsledere, barbeinte, over 11 år, osv), eller noe man har (blå genser, mørkt hår, en bestemor, en sur nabo, etc).

ATOMLEKEN

Sted: Hvor som helst
Antall: 4-6 pr. gruppe
Utstyr: Ingenting

Del inn i grupper på ca 4-6 elever, en leder leken. Lederen gir oppgaver der poenget er at gruppen skal være i gulvet med et viss antall kroppsdeler. Som f.eks fire bein og to hender, tre bein seks hender og en rumpe, osv. Da må de bygge figurer ved å henge, stå, ligge eller sitte på hverandre.

Å TELLE SAMMEN

Sted: Hvor som helst
Antall: 4-20
Utstyr: Ingenting

Alle står eller sitter på et område, uten å være nær hverandre. En person starter med å si tallet «1» Deretter sier en annen tallet «2». Hvor langt klarer dere å telle uten at to personer snakker i munnen på hverandre og sier samme tall. Målet er å komme langt, helt til 100.

ANNENHVER

Sted: Hvor som helst
Antall: 8-16
Utstyr: 1-2 baller

Deltakerne lager en lang rekke, der den som står først holder en ball i hendene. Denne personen starter med å levere ballen over hodet, til personen bak seg. Nestemann fører ballen videre mellom sine egne bein. Deretter skal den over hodet igjen. Slik fortsetter det til den som står bakerst mottar ballen. Han/hun skal løpe helt fremst i rekken og starte på nytt. Annenhver kan også lekes som en stafett med flere lag, og/eller med flere baller.

BJEFF

Sted: Et avgrenset område, inne eller ute
Antall: Mange
Utstyr: Pannebånd, skjerf eller lignende.

En person begynner med bind foran øynene, de andre fordeler seg på området. Han/hun snurrer så fem ganger rundt og når siste runden er ferdig ropes: «Stopp!» Alle de andre har da beveget seg rundt på et avgrenset område, men fryser når «stopp» ropes. Den som har bind foran øynene skal så føle seg frem med armene, i forsøk på å ta de andre deltakerne. Når han/hun sier «bjeff», må de andre deltakerne svare: voff! Hvor høyt man svarer bestemmer man selv, men det skal være mulig å høre det. Når den som har bind foran øynene kommer borti noen, så er de tatt. Leken fortsetter til en person står igjen. Han/hun får bind foran øynene neste runde.

BONDESJAKK

Sted: Hvor som helst
Antall: 2-4
Utstyr: Steiner, erteposer eller lignende og kritt eller annen oppmerking

Tegn opp et rutenett med 3x3 ruter=9 ruter på asfalt eller et stort papir. Del inn i to lag. Det er om å gjøre å få tre på rad. Bruk for eksempel tre hvite steiner og tre grå steiner. Steinene legges ut etter tur, og når alle er lagt ut, flytter dere steinen annenhver gang. Man vinner ved å få tre på rad loddrett, vannrett eller diagonalt (på skrå).

BOKSTAVLEKEN

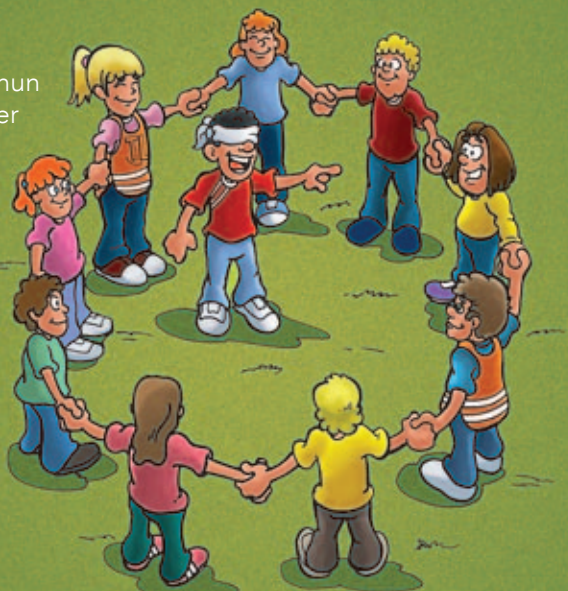
Sted: Hvor som helst
Antall: Mange
Utstyr: Ingenting

Del inn i grupper på 5 elever eller flere. Si en bokstav og gruppene skal danne en formasjon som ligner på den bokstaven (det er mest vanlig å gjøre det liggende, men stående er også greit). Den gruppen som først har dannet bokstaven får ett poeng.
Variant: gjør leken med ski på bena.

BLINDEBUKK

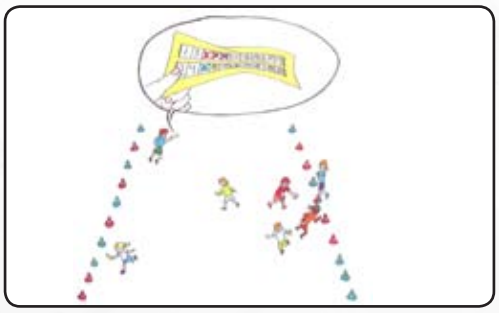
Sted: Hvor som helst
Antall: Mange
Utstyr: Pannebånd, skjerf eller lignende.

Dann en sirkel og velg en blindebukk. Han/hun får bind for øynene. Deltakerne i sirkelen holder hender og går rundt blindebukken. Når blindebukken klapper i hendene, stopper alt opp. Blindebukken peker nå ut en i sirkelen. Den som blir utpekt går opp og stiller seg foran blindebukken. Hun må nå prøve å gjette hvem det er, ved å berøre klær, hår og ansikt. Hvis hun gjetter riktig, går hun inn i sirkelen, og den som ble utpekt blir den nye blindebukken. Gjetter hun feil, fortsetter leken til hun gjetter riktig.



BINGOFANGEREN

Sted: En bane eller et litt stort område
Antall: Mange
Utstyr: 20 nummererte kjegler, bingo-brett med nummer fra 1-20, blyanter



Før leken må du lage bingobrett med tallene fra 1 til 20 på. Plassér så ut 20 kjegler med nummer fra 1-20, 10 kjegler på hver side av banen (ikke i numerisk rekkefølge). Varier mellom bruk av partallskjegler og oddetallskjegler på begge sider av banen. Del inn i lag på to eller tre, eller spill en og en. Del ut bingobrett og blyant til gruppene. Ved start løper alle barna til hver sin kjegle (vilkårlig) og krysser av i bingoplaten sin for det nummert de står på. Herfra må man løpe til alle kjeglene, og krysse av numrene i stigende rekkefølge. En deltaker er fanger og skal ta de andre barna. Fangeren får ikke utdelt bingobrett, men overtar brettet til den som blir fanget. Man er fri når man står med en fot på den kjeglen man skal krysse av nummeret til. Når man har krysset av alle numrene løper man tilbake til start/mål.

DEN FLITTIGE BIE

Sted: Hvor som helst
Antall: Mange
Utstyr: Erteposer og en rockering

Plassér en rockering i midten av området og legg erteposene inn i ringen. Ett barn begynner inne i rockeringen og skal kaste erteposene ut av ringen. Noen av barna er «flittige bier». De samler posene og legger dem tilbake i rockeringen. Den som står i rockeringen kan kun kaste underarmskast eller kaste langs gulvet. De flittige biene skal unngå at det blir tomt for erteposer i rockeringen. Når den som står i rockeringen har klart å kvitte seg med alle erteposen har han/hun vunnet.

BONDESJAKKSTAFETT

Sted: Hvor som helst det er litt plass
Antall: 2 eller flere
Utstyr: Erteposer, kritt eller annen oppmerking, eks rockeringer

Tegn opp et rutenett på 3 x 3 = 9 ruter, og en strek ca 10 meter unna. Dette er en slags bondesjakkstafett. Lagene starter bak streken, med fem erteposer hver, i forskjellig farge (for eksempel: et rødt og et blått lag). Spillet begynner med at den som står først på hvert av lagene løper frem til rutenettet, legger ned sin ertepose og løper tilbake. Når den første har krysset startlinjen kan nestemann på laget løpe. Slik fortsetter det til alle har lagt ned sine erteposer, eller ett lag har tre på rad loddrett, vannrett eller diagonalt. Så begynner man forfra igjen.

BLIND BIE

Sted: Hvor som helst det passer å lage en slags løype
Antall: Mange
Utstyr: Pannebånd, skjerf eller lignende.

Bestem en løype (over en stokk, rundt et hjørne, osv). To og to går sammen. En elev har bind for øyene, mens den andre skal lede eleven gjennom en løype kun ved hjelp av lyden av en bie. Eleven med bindet foran øyene må følge etter lyden så godt lar seg gjøre. Her kan dere også lage en stafett hvor det er første laget gjennom løypa.

EDDERKOPPNETT

Sted: Ute, ved to trær
Antall: 2 - ca 10
Utstyr: Tau

Heng opp et nett som dere lager ved å tre et tau på kryss og tvers mellom to trær. Det må være litt forskjellige størrelse på maskene i nettet. Prøv å gå gjennom nettet uten å være borti tauet. På de høye hullene må dere samarbeide ved å løfte personen gjennom. Dere kan også dele inn i to lag og telle poeng for hver deltaker dere får gjennom uten å være borti. Velg et nytt hull for hver omgang.

DYREHAGEN

Sted: Hvor som helst
Antall: Mange
Utstyr: Pannebånd, skjerf eller lignende

Alle barna får bind for øynene og står med litt avstand til hverandre. Lederen hvisker navnet på et dyr til hver spiller uten at de andre hører det. To og to deltakere får det samme dyret. Så skal alle rope lyden av dyret de fikk for å finne den deltakeren som fikk det samme dyret som dem selv.

ELGEN VELGER!

Sted: Hvor som helst
Antall: Mange
Utstyr: Bare dere selv

Alle står i en ring. En person begynner med sette hendene opp mot hodet, som om det skulle vært et elggevir. De to som står ved siden av «elgen» skal så raskt som mulig ta opp den hånden de har nærmest elgen, som et halvt gevir. Deretter sender elgen signal til neste «elg», som så raskt mulig må opp med begge hendene. Dersom man er treig med å lage revir, eller gjør feil, så mister man et liv. Man har 3 liv hver.

BLÅSE SÅPEBOBLE-KONKURRANSE

Sted: Hvor som helst
Antall: Mange
Utstyr: Beholder med blåseredskap og såpevann

Her kan dere bare kose dere med å lage såpebobler, eller lage en konkurranse ut ifra følgende kriterier:

- Hvem kan lage den største bobla?
- Hvilken elev lager bobla som varer lengst?
- Hvem lager den fineste bobla?
- Er det noen som klarer å lage en boble inni en annen boble?
- Klarer noen elever å få en klinkekule eller en annen liten leke inni en boble?

FINN EN FEIL

Sted: Hvor som helst
Antall: Gjerne mange
Utstyr: Bare dere selv

Deltakerne deles inn i to like store grupper. De to gruppene stiller seg på to rekker sånn at man står ansikt mot ansikt, og slik at man står overfor en person. Først ser alle nøye på den de står overfor, så snur begge radene seg. Den ene raden endrer nå noe på seg selv som f.eks: åpner en knapp i skjorta, tar av armbånd, flytter klokka over på andre hånda, knyter opp skolissa eller lignende. Når alle er klare snur de seg tilbake igjen, og de andre skal gjette hva de har forandret. Når alle har gjettet riktig er det den andre raden sin tur til å endre noe.

FLASKETUTEN PEKER PÅ

Sted: Hvor som helst man kan sitte
Antall: Mange
Utstyr: Plastflaske

Alle barna setter seg i en ring på gulvet. En tom brusflaske legges i midten. Først må det trekkes om hvem som skal snurre flaska første gang. Når det er gjort må den som vant trekningen finne på en ting som «Den som flaskeketuten peker på, må ...». Dette kan variere, og være alt fra å synge en barnesang, stå på ett bein eller gale som en hane. Større barn finner gjerne på litt vanskeligere ting. Den som flasketuten peker på, får finne på neste ting samt snurre flaska.

DET FORBUDTE TALL

Sted: Hvor som helst
Antall: Mange
Utstyr: Ingenting

Alle står i ring. Man blir på forhånd enige om hvilket tall som skal være det forbudte tall, for eksempel 4. En person begynner å si tallet 1. Deretter sier nestemann 2, nestemann sier 3. Personen som skulle sagt tallet 4, må i stedet si «forbudt». Nestemann fortsetter så på 5. Sånn går det videre til man er på 14, 24, 34 osv. Da må igjen tallet byttes ut med «forbudt». Dersom man glemmer seg og sier det tallet man skal erstatte, har man tapt. Man må da vente til runden er ferdig. For å gjøre leken vanskeligere kan man legge inn flere utfordringer. Som for eksempel at man ikke kan si tall som går opp i 4-gangen (4x2=8). Det samme gjelder 12 (4x3=12), 16 (4x4=16) osv.

HAHA!

Sted: Hvor som helst
Antall: Mange
Utstyr: Ingenting

En person legger seg ned på ryggen. Nestemann legger seg også på ryggen, med hodet på magen til førstemann. Slik fortsettes det, til alle ligger nede. Leken begynner med at førstemann roper: ha! Neste-mann fortsetter med en gang, med et: haha! Tredjemann sier: hahaha! Slik fortsetter det videre, med en ekstra «ha», for hver person, til alle har prøvd, eller, mer sannsynlig, at en bryter ut i latter.

HUKOMMELSESSIRKEL

Sted: Hvor som helst
Antall: Mange
Utstyr: Bare dere selv

Alle deltakerne stiller seg i en sirkel. En elev starter med en bevegelse, for eksempel et hopp eller tre klapp, nestemann gjør førstemanns bevegelse for deretter å finne på en ny. Tredjemann i sirkelen skal så herme etter de to første sine bevegelser for igjen finne på en ny bevegelse. Slik fortsetter det rundt i sirkelen. Hvis noen ikke husker alle bevegelsene, begynner man på nytt hos den eleven som glemte.

FRIGI KAPTEINEN

Sted: Hvor som helst med litt god plass
Antall: 8, eller flere
Utstyr: Matte eller annen oppmerking. Baller, erteposer eller lignende.

Del inn i lag på 4, en kaptein og tre utespillere. Merk opp et område for kapteinene, og et område for lagene, med ca 10 meters mellomrom. Lagene konkurrerer mot hverandre om å bli først ferdig. Ved start står kapteinene med tre baller eller erteposer. Kapteinen kaster til utespilleren, som må ta imot uten å miste. Klarer den det, så er den fri og løper tilbake til kapteinen. Når kapteinen har frigitt alle løper han selv over til lagområdet, hvor han må motta pasning fra hver av sine utespillere.

KNUTEMOR

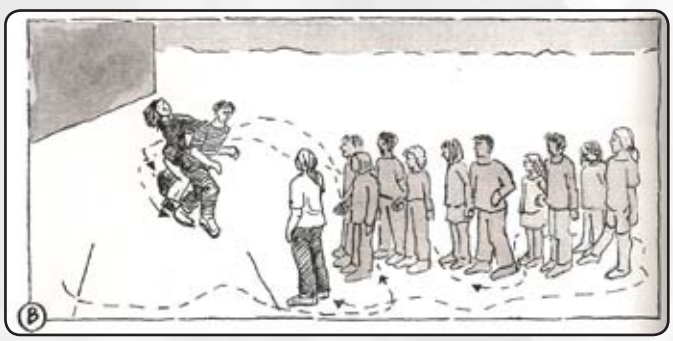
Sted: Hvor som helst
Antall: Mange
Utstyr: Bare dere selv

Barna står i en ring, og holder hverandre i handa. En velges til å være Knutemor, og må stå med ryggen til et stykke unna. Barna i ringen lager en «knute» ved å krype over og under armene til hverandre, og uten å slippe hendene til hverandre. Når de som står i ringen ikke greier å få «knuten» vanskeligere, roper de: «Knutemor! Knutemor, kom og redd oss!» Knutemor kommer så for å prøve å løse opp knuten.

KARI OG KNUT: SISTE PAR UT!

Sted: Hvor som helst
Antall: Mange
Utstyr: Ingenting.

Deltakerne stiller seg to og to bak hverandre, og tar hverandre i henda. Fangeren står fremst, 3-5 meter unna, med ryggen til. Han roper; «Kari og Knut, siste par ut, kom ut!» Nå løper det siste paret til hver sin side, framover, og skal forsøke å ta hverandre i hendene igjen før fangeren får fatt i dem. Klarer de det, stiller de seg fremst i rekka. Dersom fangeren klarer å ta en av dem, må denne bytte med fangeren.



HODEBALL

Sted: Hvor som helst
Antall: Mange
Utstyr: Én badminton eller speedmintonball til hver

Alle skal ha en badmintonball på hodet, og det gjelder å velte alle andres baller. Det er ikke lov å røre spillerens kropp. Vinneren er den som har ballen på hodet til sist.

KNUTE PÅ TRÅDEN

Sted: Hvor som helst
Antall: Mange
Utstyr: Bare dere selv

Alle deltakerne står i en stor sirkel med armene pekende inn mot midten. Så lukker alle øynene og begynner å gå inn mot midten til armene møtes. Man skal forsøke å koble seg på de andre ved å få tak i og holde de andre i hånda. Når alle har funnet noen å holde i hånda kan alle lukke opp øynene, og man har lagd en stor floke. Deltakerne skal nå prøve å løse opp floken ved å samarbeide uten at noen har lov til å slippe taket på den man holder i hånden.

KATT OG MUS

Sted: Hvor som helst
Antall: Mange
Utstyr: Bare dere selv

Barna stiller seg i en ring og holder hverandre i hendene. En katt og en mus velges. Så skal katten jage musen. Barna kan holde opp hendene for å hjelpe musen inn eller ut av ringen, men stenge for katten. Når katten har tatt musen, blir katten til mus og ny katt velges.

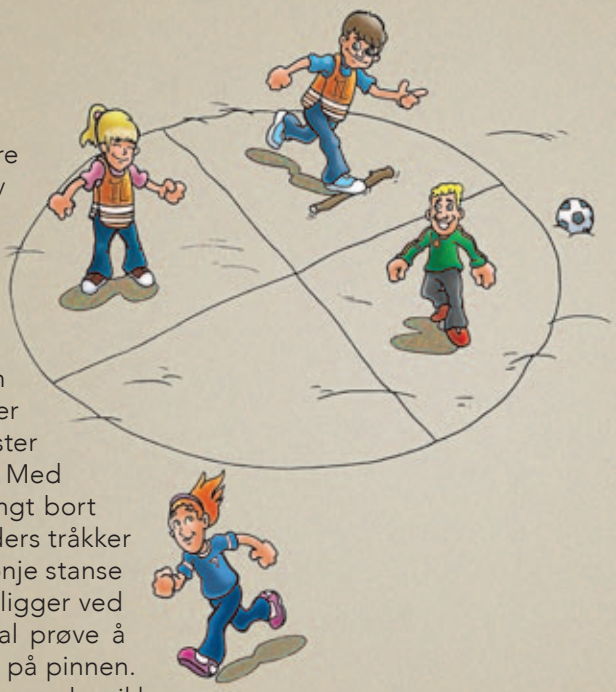
IKKE SMIL!

Sted: Hvor som helst
Antall: Mange
Utstyr: Bare dere selv

Alle står i en stor ring. Målet med leken er å få de andre deltakerne til å bryte ut i latter. En person starter med å smile eller gjøre grimaser, mens de andre må holde seg.

KAPPE LAND

Sted: ute på grusbane
Antall: Mange
Utstyr: Pinne, eller annet redskap til å merke opp i grusen.



Denne aktiviteten må lekes på grus. Dere tegner opp en stor sirkel (avhengig av hvor mange dere er) med pinnen. Dere deler opp i like mange områder som dere er deltakere. Målet er å ta alle de andres landområder. Hvis man har klart det, har man vunnet. Vi sier at Tonje, Petter og Anders spiller. De deler sirkelen opp i tre like store områder. Tonje starter spillet, og har pinnen i hånden. Hun kaster pinnen i området til for eksempel Anders. Med en gang hun har kastet, løper hun så langt bort fra Anders som mulig. Med en gang Anders tråkker på pinnen, roper han «Stopp!». Da må Tonje stanse med en gang. Nå gir Petter ballen (som ligger ved siden av sirkelen) til Anders. Anders skal prøve å kaste ballen på Tonje fra der han tråkket på pinnen. Tonje skal prøve å komme unna ballen, men har ikke lov til å flytte på bena, bare overkroppen. Hvis Anders bommer, skal nå Tonje stå i sitt eget område, og ta så mye land som mulig av Anders med pinnen. Hun skal ikke berøre bakken med hendene, bare pinnen. Hvis hun er nedi med hendene, mister hun muligheten til å kappe land. Hvis Anders treffer Tonje, er det han som skal kappe land fra Tonje. Når denne runden er ferdig, er det nå Anders som skal kaste pinnen i området til enten Tonje eller Petter, ettersom det var Anders som ble utfordret forrige gang.

KIMS LEK

Sted: Hvor som helst
Antall: Mange
Utstyr: en bolle, skrivesaker og ark

Ta et brett, og plassér ulike ting oppå. Legg deretter en duk over, slik at ingen kan se hva som ligger på brettet. Når duken tas av, får deltakerne ett minutt på seg til å studere brettet. Når minuttet et over legges duken over igjen, eller brettet fjernes helt. Deretter skal deltakerne forsøke å huske hva som lå på brettet. Det blir gitt ett poeng for hver av gjenstandene man husker. Leken kan også gjennomføres i lag, og/eller som en del av rebusløp.

KJENDISLEKEN

Sted: Hvor som helst
Antall: Mange
Utstyr: Bare dere selv

Alle deltakerne skriver ned navn på kjendiser på lapper. Når alle har skrevet for eksempel 10 navn, brettes alle lappene og legges i en bolle. Nå går to og to, eller tre og tre, elever sammen og danner lag. En elev på lag A skal nå brette opp en lapp og lese for seg selv hva som står. Han/hun skal forsøke å forklare navnet på kjendisen til lagkameratene, uten å nevne hva som står. Hvis det for eksempel står «Kong Harald» på lappen, har han ikke lov til å si «Han er kongen i Norge» ettersom ordet konge står på lappen. Da kan det isteden være lurt å si at «Han er mannen til Dronning Sonja». Hvis lagkameratene tipper riktig, trekker man en ny lapp og forklarer neste kjendis. Det er om å gjøre å klare så mange riktige som mulig i løpet av ett minutt. Så er det neste lag sin tur. Hvis man ikke klarer å forklare en lapp kan man si pass, da mister man imidlertid et poeng, og trekker en ny lapp.

KLESKLYPEFANGST

Sted: Hvor som helst
Antall: Mange
Utstyr: Mange klesklyper

Før start fester hver utøver 1-3 klesklyper på vilkårlige steder på tøyet sitt, fra t-skjorten og ned til skoene. Det er alle mot alle. Oppgaven er å få tak i flest mulig klesklyper fra de øvrige spillerne samt passe på sine egne. Erobrede klesklyper festes umiddelbart på egne klær. Det er bare lov å erobre en klesklype av gangen. Du er fri akkurat når du fester klesklypen.

KORTFANTOMET

Sted: Hvor som helst
Antall: Mange
Utstyr: strikker til alle deltakere, skrivesaker og små lapper

I denne leken skal man skrive ned mange kjente personer og figurer. For eksempel Jens Stoltenberg, Dolly Duck, Justin Bieber, Prinsesse Märta Louise etc. Man stiller/setter seg i en sirkel. Alle deltakerne tar en lapp, og fester den i panna med en strikk rundt hodet, uten å se på lappen først. Nå skal barna gjette seg frem til hva som står på lappen de har i panna. Man kan bare bruke JA/NEI - spørsmål. Ett barn starter (la oss si at det står Michael Jackson i panna), og spør: «Er jeg en mann?» Da svarer de andre «Ja». Siden svaret var ja kan barnet fortsette. Hvis neste spørsmål er: «Er jeg flintskalla?», svarer de andre «Nei». Dermed går turen til nestemann i sirkelen. Det er om å gjøre å gjette flest mulig lapper i løpet av friminuttet.

LOBBE ELLER KASTE I BØTTE

Sted: Hvor som helst
Antall: Mange
Utstyr: Stor solid bøtte, ball, kritt, tau eller annen oppmerking for streker

Sett fram en stor og solid bøtte på bakken. Tegn eller markér en strek det skal kastes fra. Prøv å lobbe eller kaste ballen opp i bøtta. Når man treffer opp i bøtta, setter man en strek fra der man sto, går ett skritt bakover og setter en ny strek hvor man starter fra neste gang. Til slutt ser man hvem som har klart å lobbe eller kaste i bøtta fra lengst avstand. Man kan også henge bøtta opp i en grein for å variere.

LYNET

Sted: Hvor som helst
Antall: Mange
Utstyr: Bare dere selv

Alle deltakerne setter seg ned i en ring mens de holder hverandre i hendene og lukker øynene. Målet med leken er at gruppen må samarbeide for å få lynet til å gå raskest mulig rundt hele ringen. En elev velges til å starte som lynet. Den som er lynet, starter leken ved å klemme hånden til en av de som sitter ved siden av han. Den som blir «truffet av lynet» sender det videre i samme retning ved å klemme nestemann i hånden. Med håndtrykk sender man lynet gjennom ringen. Den som startet som lynet melder ifra når lynet er tilbake igjen til den personen. Den som er lynet kan gjøre det litt vanskeligere ved å sende ut flere lyn, for eksempel ett i hver retning.

KROKODILLEJAKT MED BALL

Sted: Hvor som helst
Antall: Mange
Utstyr: To tau eller kritt til å markére to sirkler.

Dette er en lek fra Argentina (El cazador de kokodrilos). Markér 2 sirkler på bakken. Den innerste har en diameter på 2-3 meter, mens den ytterste har en diameter på 8-10 meter. En jeger starter i den innerste sirkelen, og en jeger starter utenfor den ytterste. Resten er krokodiller og skal løpe i den ytterste sirkelen. Jegerne skal kaste ball i forsøk på å treffe krokodillene. Når en krokodille blir truffet, blir han/hun også jeger. Han/hun går da til ytterste sirkelen. Leken fortsetter til det kun er én krokodille igjen.

MIKADO

Sted: Hvor som helst
Antall: Mange
Utstyr: Mikadospill

Den som begynner blander pinnene og holder dem i hånden slik at de står med spissene på bakken, og slipper dem. Pinnene faller da hulter til bulter på bakken og skal bli liggende som de faller. Målet er å samle flest mulig pinner, helst de med høyest verdi (se egen bruksanvisning). Spilleren skal prøve å løfte en pinne om gangen med fingrene uten å bevege noen av de andre pinnene. Når en av de andre pinnene beveges, må forsøket stanses. Turen går da over til nestemann. Den som klarer å plukke opp Mikadopinnen, kan bruke den til å løfte opp andre pinner. Når alle pinnene er plukket opp er spillet over. Den med flest poeng har vunnet. Hver pinne kan gi ett poeng, eller de ulike fargene på pinnene kan gi ulike poeng.

PANTER'N

Sted: Hvor som helst
Antall: Mange
Utstyr: Forskjellige gjenstander, som f.eks binders, stein, viskelær osv., samt et håndkle eller tøystykke e.l.

En person dømmer. Alle deltakerne legger frem en pant. Ole kan for eksempel legge ned en kongle, Eva en stein og Nina en binders. Når man leker ute kan man finne noe fra naturen. Den som dømmer legger et tøystykke over panten. Deretter tar hun/han frem en av gjenstandene og holder de tett i hånden, slik at ingen kan se hva han/hun holder. Så spør dommeren: «Hva skal den som eier denne panten gjøre?» «Hinke rundt grantreet!» svarer Nina. Dommeren åpner da hånden og viser hvilken pant som ligger der. Den som eier panten må da hinke rundt grantreet, slik oppgaven var. Den som måtte utføre oppgaven, blir dommer i neste runde.

MITT SKIP ER LASTET MED

Sted: Hvor som helst
Antall: Mange
Utstyr: Ball

Alle står i en ring og en person begynner med ballen. Leken begynner med at den som holder ballen kaster denne til en av de andre og sier f.eks.: «Mitt skip er lastet med Volvo». Dersom du mottar ballen må du kaste ballen videre og fortsette med et nytt bilmerke, som for eksempel: «Mitt skip er lastet med Ford». Den som til slutt ikke kommer på nytt bilmerke går ut av ringen, og må vente til runden er ferdig. Den som hadde siste bilmerke, starter neste runde. Noen forslag til kategorier er frukt, grønnsaker, skuespillere, klesplagg, byer, land, ting som starter med en bestemt bokstaven, osv.

MORDEREN ER LØS

Sted: Hvor som helst
Antall: Mange
Utstyr: Ingenting

Alle står med øynene lukket i en tett sirkel. En elev går rundt sirkelen og prikker en elev på skulderen. Den som blir prikket på er «morderen». På ropet «Morderen er løs» må alle åpne øynene og gå rundt mellom hverandre uten å snakke. Morderen må nå drepe ved å få øyekontakt og blunke til sitt offer. Offeret venter noen sekunder og faller om på bakken. Når man har mistanke om hvem som er morderen, roper man: «Jeg anklager!». Morderen kan drepe inntil en annen roper: «Jeg støtter!». Deretter stopper spillet og på kommandoen 1, 2, 3 peker anklagerne på morderen samtidig uten å ha snakket sammen først. Peker de på samme person, og det er morderen, er spillet er over. Peker de på sammen person, og det ikke er morderen dør anklagerne. Peker de på forskjellige personer dør anklagerne, selv om en av dem er morderen. Er det mange med i leken kan man være to mordere. Morderne kan ikke drepe hverandre. Man bytter hver runde på hvem som skal prikke morderen på skulderen. Den som velger morder kan ikke delta i spillet den runden.

PARTALL OG ODDETALL

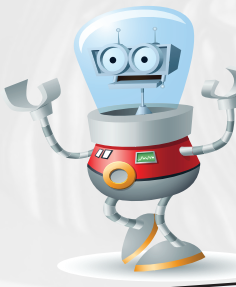
Sted: Hvor som helst
Antall: Mange
Utstyr: Ingenting

Dette spillet ligner leken Stein, saks, papir. To og to står med ansiktet mot hverandre. Hver spiller må velge om de vil være partall eller oddetall. Man teller til 1-2-3, og på 3 viser hver spiller et nummer, fra 1 til 10, med fingrene. Begge tallene summeres. Hvis resultatet er et partall, får spilleren som valgte partall poeng, hvis resultatet blir oddetall får spilleren som valgte å være oddetall poeng. Man spiller til en på forhånd bestemt poengsum.

Variant: Dette er enda morsommere dersom man spiller to lag mot hverandre. Det går også an at det vinnende laget i hver runde skal forsøke å fange det andre laget. Se reglene i leken Stein, saks, papir - kamp.

PROFESSOR OG ROBOT

Sted: Hvor som helst
Antall: fem eller flere
Utstyr: kjegler, hatter eller annen markéring



Markèr et område, f.eks på 10x10 meter. En person er professor, og skal styre robotene kontrollert, slik at de ikke går utenfor området (f.eks. 10m x 10 m). De fire robotene starter i midten, med ryggene vendt mot hverandre. Professoren må løpe og prikke robotene på skulderen. Prikker han dem på høyre skulder, skal de vende seg 90 grader til høyre. Prikker han dem på venstre skulder, vender de seg 90 grader til venstre. Robotene går så rett frem til de mottar ny instruks. Ved to klapp på skulderen skal de vende seg 180 grader.

Man blir enige om at tempoet i begynnelsen er svært lavt, så kan man heller øke etter hvert når professoren har blitt varm i trøya. Når en robot går utenfor den markérte linjen, blir han/hun ny professor. Hvis professoren ikke følger godt nok med, og han/hun instruerer to roboter som treffer hverandre, avgjør de ved hjelp av stein, saks, papir hvem av dem som blir ny professor. Det er ikke tillatt å gå skjevt/diagonalt.

POTETLØP

Sted: Hvor som helst
Antall: To eller flere
Utstyr: Potet eller annen rund gjenstand, skje, kjegler eller hatter

Del inn i lag. Sett opp kjegler eller hatter som både markérer startstrek og passeringspunkt. Dette kan ha en avstand på f.eks 5 meter. Lagene starter bak hver sin kjegle/hatt. Den første i gruppene legger poteten opp i skjeen. På start-signal er målet å løpe så fort som mulig frem til den oppsatte kjeglen, runde den, for så å løpe tilbake. Når man krysser startstreken gis skjeen med poteten videre til nestemann. Dersom poteten detter ut av skjeen må man stoppe, legge poteten på plass, før man får løpe videre. Det laget som først er gjennom løypa med alle sine deltakere har vunnet.

SILLY WALK

Sted: Hvor som helst
Antall: Mange
Utstyr: Ingenting

Del inn i to grupper. Gruppen blir enige seg imellom om hva slags rar og morsom gange de skal vise til den andre gruppa. Det er om å gjøre å ha den rareste/mest morsomme gangen! Gruppa går så på rekke over et gitt område med den rare gåstilen. Nå er det den andre gruppas tur å vise sin «silly walk». Bruk fantasien! Variant: Lag A kan bestemme hvilken «silly walk» lag B skal gjøre, og motsatt.

ROCKERINGER

Sted: Hvor som helst
Antall: Mange
Utstyr: Rockeringer

- For å bli god med rockering kan dere øve sammen i trivselsfriminuttet.
- Finn på ulike triks som å rocke rundt livet, halsen, armen og foten.
- Kast ringene i luften og prøv å gripe hverandres rockering.

RÅTTENT EGG

Sted: Hvor som helst
Antall: Mange
Utstyr: Pinne, ertepose eller lignende, kritt til oppmerking

Merk opp (eller om vinteren: riss inn i snøen) en stor sirkel på bakken, med en liten sirkel i midten (1-1,5 meter i diameter). Den lille sirkelen i midten er «straffe-området». Langs yttersiden av den store sirkelen males det inn halvsirkler (se illustrasjonen), som er hver deltakers «hus». Hvert barn stiller seg opp i sitt «hus». Den som starter, tar en pinne på ca 50 cm i hånden og løper rundt dem som danner sirkelen. Etter en stund slippes pinnen ned i ett av «husene». Den som eier «huset», tar så raskt som mulig opp pinnen og løper etter den som slapp den ned. De skal løpe i samme retning. Nå er det om å gjøre for den som har pinnen, å klare å prikke borti den som slapp den ned. Hvis den som slapp pinnen, rekker tilbake til huset sitt uten å bli prikket, må den som har pinnen, gå tilbake til sitt eget hus. Hvis den bakerste klarer å prikke borti den som slapp ned pinnen, før denne er trygt tilbake i sitt eget hus, sies: «Råttent egg!» Det råtne egget må stå i straffeområdet helt til leken er avsluttet. Den som har pinnen fortsetter, og det vil bli flere og flere råtne egg i straffeområdet. Til slutt vil det bare være to igjen som konkurrerer om å være den som ikke blir råttent egg.

SHERIFF

Sted: Hvor som helst
Antall: Mange
Utstyr: Ingenting

Alle stiller seg i en ring. Én velges til sheriff og stiller seg i midten, deltakerne i ringen er cowboyer. Alle holder henda på hoftene, som om de har to revolvere i beltet. Sheriffen snur seg sakte rundt, peker lynraskt på en av cowboyene med begge henda og sier «zapp». Cowboyen som blir pekt på skal fortest mulig bøye seg slik at han/hun ikke blir «truffet». Da skal de to som står på hver sin side peke på hverandre, og si «zipp». Den som er først vinner duellen, mens den som var for sent ute må sette seg ned, og er ute. Dersom personen som blir pekt på av sheriffen ikke rekker å bøye seg ned før de to ved siden av peker, er det han som er ute, og må sette seg ned. Det er altså viktig å følge med og være konsentrert. Til slutt er det bare to personer igjen i ringen. Disse to gjør seg klare til duell. De stiller seg rygg mot rygg og avventer sheriffens kommandoer. Sheriffen bestemmer et tall, for eksempel 4. Nå begynner sheriffen å si forskjellige tall, og for hvert tall skal duellantene ta ett skritt fra hverandre. I det sheriffen sier 4, skal duellantene snu seg mot hverandre, peke og si «zapp». Den som er raskest vinner og er neste rundes sheriff.

SNIPP OG SNAPP

Sted: Hvor som helst med litt plass
Antall: Mange
Utstyr: Hatter eller kjegler

Markér opp to streker, med ca 10 meter mellomrom. Deltakerne stiller seg opp i rekker midt imellom strekene, med ca 1 m mellom rekkene (ryggen mot hverandre i sprintstart-posisjon eller stående startposisjon). Den ene rekka heter «Snipp» og den andre rekka heter «Snapp». Når trivselslederen roper «Snipp», rømmer Snipprekka og Snappdeltakerne prøver å fange dem ved å berøre dem innen de rekker å løpe over en bestemt målstrek. Ny oppstilling og leken fortsetter.

SKATTEJAKT

Sted: En barne, ute eller inne
Antall: Mange
Utstyr: rockeringer (skattekammer og fengsel), erteposer (skatter), kjegler (til merking av banen).

Markèr opp en bane på ca 10x20 meter og en strek som markérer midtlinje. Deretter legger du en rocke-ring i hvert av hjørnene. På hver banehalvdel har man nå et skattekammer og et fengsel. Deltakerne deles inn i to lag (med markéringsvester) som stiller seg på hver sin banehalvdel. I begge lags skattekammer ligger det samme antall gullklumper (5-10 erteposer i forskjellige farger). Skattekamrene igger diagonalt overfor hverandre, det samme gjør fengslene. Målet med leken er å tømme motstanderens skattekammer for gullklumper.

Man henter skatter ved å løpe til motstanderens skattekammer. Man kan kun bære én skatt av gangen. Når man er på motstanderens banehalvdel, kan man fanges ved å bli tatt på, og da må man gå til motstanderens fengsel. Man kan ikke fange motstandere som bærer på en skatt. Man kan befri en lagkamerat ved å løpe inn i fengselet. Man kan kun føre én fange hjem av gangen. Så lenge man følger en fange tilbake til sin egen banehalvdel, kan man ikke bli tatt. Dette kan man vise ved at begge går med hendene over hodet. De som beskytter skattekammeret har ikke lov til å stå nærmere enn to meter. Man kan ikke løpe direkte fra fengselet til skattekammeret, man må alltid en tur innom sin egen banehalvdel først. Leken er slutt når enten: ett av skattekamrene er tømt for skatter, eller alle deltakerne på det ene laget er i fengsel.

TA FLAGGET

Sted: Hvor som helst
Antall: Mange
Utstyr: Stol/stor stein eller lignende. Kjegler, kritt, e.l til oppmerking. Et flagg etter et tøystykke

Sett ut en stol eller velg en stor stein i skolegården, der den som velges som flaggholder skal stå. Markér en bane med en strek i hver ende, og en midtstrek. Velg flaggholder og del inn i to lag. Flaggholderen gir alle på lagene hvert sitt nummer, slik at hvert lag får sin ener, toer osv. Lagene stiller seg opp bak hver sine streker, som skal være like langt unna midtstreken. Flaggholderen stiller seg opp på en stol eller en stein på siden av midtstreken. Nå skal de to lagene konkurrere om flest mulig poeng. Flaggholderen roper opp tallparene i tilfeldig rekkefølge. For eksempel at firerne fra begge lagene skal løpe fram og prøve å ta flagget først. Den som får tak i flagget først prøver å løpe tilbake i sikkerhet bak sin egen strek. Den andre fireren løper etter og prøver å forhindre dette. Hvis den som tok flagget, klarer dette, får laget 1 poeng. Hvis den som ikke fikk tak i flagget, tar igjen den andre med flagget før han er i sikkerhet, får det laget poeng. Det er ikke lov for noen av lagene å komme over på den andres banehalvdel før flagget er tatt. Den som har flagget, har heller ikke lov å løpe inn på de andres banehalvdel. Skjer dette, får motpartens lag poenget. Vinnerne blir det laget som først kommer til en bestemt poengsum. Dere kan også avslutte på den måten at når alle har hatt hver sin tur, telles poengene opp.

TIPP HVEM?

Sted: Hvor som helst
Antall: Mange
Utstyr: Ingenting

En person står i midten og alle danner en sirkel/halvmåne rundt. Den som står i midten snurrer rundt en gang, mens han/hun memorerer rekkefølgen alle står i. Mens den i midten nå har øynene lukket, skal to av de i ringen bytte plass. Den i midten åpner opp øynene og skal forsøke å finne ut av hvem de to er. Dersom personen gjetter riktig velger han/hun hvem som skal i midten neste runde. Gjettes det galt fortsetter man til man har klart det.

STOLLEKEN

Sted: Hvor som helst
Antall: Mange
Utstyr: Stoler tilsvarende antall deltakere, minus én (10 deltakere = 9 stoler) og musikkanlegg med musikk (gjerne marsjmusikk)

Plassér stolene i en sirkel. En person styrer musikken og er dommer. Når musikken starter, skal alle bevege seg rundt stolene. Når musikken stopper skal alle sette seg ned i en ledig stol. Ettersom det er én person for mye, vil det være en som ikke får stol. Den personen er ute av leken. Deretter flytter dere enda en stol, slik at det alltid er én stol for lite i forhold til antall deltakere. Slik fortsetter det helt til én har vunnet.

SLANGETEMMER

Sted: Hvor som helst
Antall: Mange
Utstyr: Hoppetau eller lignende, pannebånd/skjerf eller lignende

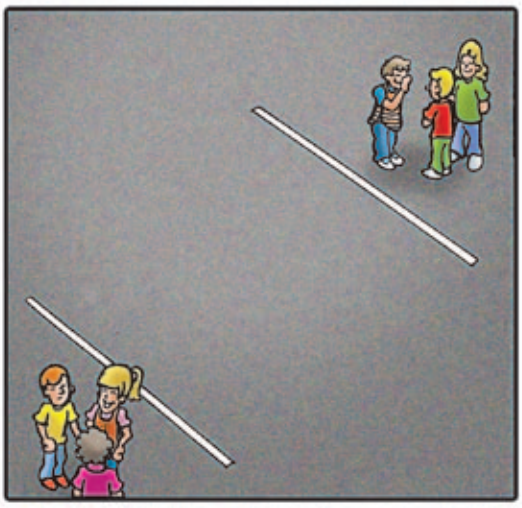
En person er slangetemmer og sitter med bena i kryss. Foran legges et hoppetau eller lignende, som skal forestille en slange. Slangetemmeren sitter med bind foran øynene. Målet for de andre er å liste seg helt innpå for å stjele slangen, uten at slangetemmeren merker det. Dersom slangetemmeren hører noen bevege seg og peker på denne personen – må han/hun gå tilbake til start. Den som først når frem til slangen uten å bli hørt har vunnet, og blir slangetemmer neste runde.

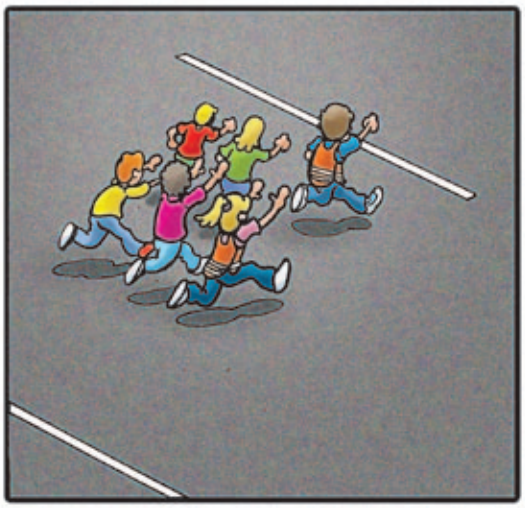
STEIN, SAKS, PAPIR - MED LAG

Sted: Hvor som helst
Antall: Mange
Utstyr: Kritt eller kjegler/ hatter

Markér en bane med en strek i hver ende, og en midtstrek. Del deretter gruppen inn i to lag. Bak hvert lag er det en linje som markérer lagets frisone. Hvert lag blir enige om de skal ta stein, saks eller papir. Stein slår saks, saks slår papir, og papir slår stein. Lagene stiller seg mot hverandre med en avstand på cirka 1 meter. Man teller til 1-2-3 og på 3 viser lagene stein, saks eller papir. Hvis lag 1 viser stein, mens lag 2 viser papir skal lag 2 prøve å ta så mange som mulig fra lag 1 ved å berøre de før de kommer tilbake til sitt friområde. De som blir tatt bytter lag. Leken fortsetter helt til det ene laget ikke har flere spillere igjen.

Variant: sett opp fem kjegler i en sirkel (5-10 meter mellom kjeglene). Alle begynner på kjegle numer en og finner seg en motspiller og spiller vanlig stein, saks, papir. Vinneren løper videre til kjegle to. Taperen finner seg en ny motstander på kjegle en. Vinneren fra hver kjegle, løper altså en kjegle frem, mens taper av duellen løper en kjegle tilbake (med unntak av kjegle en). Vinner man den siste duellen på kjegle 5 har man klart 1 runde, og løper til kjegle en (start) igjen. Det er om å gjøre å få flest runder.





TAMPEN BRENNER

Sted: Hvor som helst
Antall: Mange
Utstyr: En gjenstand som skal være skatt

Én person går ut av rommet, eller snur seg med ryggen til dersom man er ute. De andre skal gjemme skatten. Nå skal personen som har gått ut eller snudd seg finne ut hvor skatten er gjemt, ved å bevege seg på et gitt område. Når personen nærmer seg skatten, skal de andre si: «varmere, varmere». Dersom han/hun beveger seg bort fra skatten, sier de andre: «kaldere, kaldere». Dette for å gi hint til den som leter, om hvor skatten befinner seg. Når man har funnet skatten, er det den som lette som gjemmer den i ny runde.
Variant: En person blir igjen i rommet/på et gitt område og gjemmer skatten. Alle andre skal så lete etter skatten og når man finner den, setter man seg ned på gulvet, uten å fortelle hvor skatten ligger. Slik fortsetter det til alle har funnet skatten. Den første som klarte det gjemmer skatten neste runde.

TØM FLASKEN

Sted: Hvor som helst
Antall: 2-10
Utstyr: To 1.5L plastflas-ker med vann og én ball

Sett opp to halvannen liters flasker med vann med en viss avstand. To deltakere eller eventuelt to lag med 3-5 deltakere. Hver deltaker/lag står bak sin flaske. Den som starter, kaster ballen mot den andres flaske. Målet er at flasken velter og at vannet renner ut. Når flasken blir truffet, må eieren av flasken hente ballen før han/hun får lov til å sette flasken opp igjen. I mellomtiden kan den andre løpe mot den veltede flasken og riste vannet ut. Når eieren av flasken har hentet ballen og løpt bort til sin flaske, må den andre slippe flasken. Man kaster annenhver gang. Den/de som først har tom flaske har tapt. **Variant:** istedenfor å kaste ballen, kan man sparke den.

KONGEN BEFALER

Sted: Ute eller inne ved en vegg
Antall: 6-15
Utstyr: Ingenting

En deltaker velges som konge. De andre stiller seg på rad, skulder mot skulder. Deretter roper kongen ut sine ordrer. Det kan for eksempel være, «Kongen befaler: høyre hånd fram», «Kongen befaler: ett skritt fram».Hvis kongen ikke starter setningen med å si «Kongen befaler», skal ikke deltakerne gjøre noe. Poenget er å få deltakerne til å gjøre feil. Den som utfører en kommando uten at det blir sagt «kongen befaler» først, ryker ut. Til slutt er det èn vinner igjen, og da er det hans tur til å være konge.

TANKELESEREN

Sted: Hvor som helst
Antall: Mange
Utstyr: Ingenting

Her får man bruk for forklaringsegenskapene sine! En elev skal beskrive en ting uten å si navnet på tingen. Alle de andre skal forsøke å gjette hva eleven mener. Eleven kan for eksempel si: «Det er på bakken og det er tynt. Hva kan det være jeg tenker på?» Hvis ingen av de andre deltakerne klarer å gjette riktig, fortsetter man: «Det rasler med tunga, og åler seg bortover...» Når en elev klarer å gjette riktig, er det han/hun som skal forklare neste ord. Det er fint hvis alle deltakerne får prøve seg før friminuttet er over. Dvs. at hvis en elev klarer å gjette riktig flere ganger, kan han/hun gi bort plassen sin til alle har prøvd seg.

KONGEN BEFALER

Sted: Ute eller inne ved en vegg
Antall: 6-15
Utstyr: Ingenting

En deltaker velges som konge. De andre stiller seg på rad, skulder mot skulder. Deretter roper kongen ut sine ordrer. Det kan for eksempel være, «Kongen befaler: høyre hånd fram», «Kongen befaler: ett skritt fram».Hvis kongen ikke starter setningen med å si «Kongen befaler», skal ikke deltakerne gjøre noe. Poenget er å få deltakerne til å gjøre feil. Den som utfører en kommando uten at det blir sagt «kongen befaler» først, ryker ut. Til slutt er det èn vinner igjen, og da er det hans tur til å være konge.

ØYER OG HAIER

Sted: Hvor som helst
Antall: Mange
Utstyr: Kritt eller kjegler/ hatter

Markér to sirkler (øyer) innenfor etavgrenset felt, en i hver ende av feltet. 2 - 4 barn er haier. Alle de andre barna samler seg på en av de to øyene. Barna som er inne i sirkelen kaster en ball så langt som mulig, da prøver alle å løpe til den andre øya. Haiene må fange ballen så fort som mulig, kaste den og prøve å treffe barna før de kommer i land på øya. De som blir fanget blir haier i neste runde.

HOPPETAU OG SLENGTAU

Sted: Hvor som helst. Antall: Mange. Utstyr: Hoppetau og slengtau

HELIKOPTER, HELIKOPTER

Hoppetauet svinges over hodet og langs bakken, som et helikopter.
En svinger tauet mens alle roper i kor: «Helikopter, helikopter hvilken farge vil du ha?», den som svinger svarer f.eks «Rød». Da må alle med røde klær hoppe. Den som stopper tauet må svinge tauet i neste runde.

HOPPE TAU - VARIANTER

Hver elev har et hoppetau. De hopper hver for seg.

- med samlete føtter og mellomhopp
- med samlete føtter uten mellomhopp
- med en fot om gangen (spring gjennom tauet, men blir på stedet)
- på et bein, skifter bein etter 5 hopp
- krysser armene når du hopper
- krysser beina når du hopper
- doble hopp
- sving to tau samtidig

Rett lengde på tauet: Når eleven står med en fot på tauet skal enden nå opp til armhulen.
Progresjon: gjør de samme øvelsene mens du svinger tauet bakover.

HOPPEKONGEN

Hoppetauet svinges over hodet og langs bakken, som et helikopter. Begge teller måneder i året høyt. Når dere kommer til den måneden hopperen har fødselsdag i skal han hoppe ut. Har han f.eks fødselsdag i april hopper han april, mai, juni, juli o.s.v til han kommer til april igjen. Hopper han for få eller for mange måneder, går han ut.

MÅNEDER

Hopp med hoppetau så lenge dere klarer. Den eleven som står igjen til sist, er denne rundens vinner. De som går ut tidlig, kan øve seg til neste runde begynner.

KLOKKEN

Alle stiller seg på rekke og hopper et hopp og løper over på motsatt side, så to hopp, tre og videre til 12 hopp. Blir du ute må du svinge tauet.

SLENG TAU - REGLER

To svinger slengtauet, én og én hopper til reglene.

Banana, banana

Banana, banana
Kom inn til meg.
God dag, god dag
Farvel sier jeg.

Bamse, bamse

Bamse, bamse ta i bakken.
Bamse, bamse, vend deg om.
Bamse, bamse vend tilbake
Samme veien som du kom
Bamse, bamse se mot sola
Bamse bamse se mot jorda
Bamse, bamse stav ditt navn:
E - L - I - A - S

Finbeck og fia

Finbeck og Fia på landeveien dro,
Finbeck hadde støvler og Fia hadde sko,
Plutselig måtte Fia på do.
Finbeck sto utenfor og harka og lo.
Ho-ho-ho

Finbeck og Fia, sloss oppi lia
Finbeck vant, Fia forsvant
ned til Oslo* Sparebank

Finbeck skulle drikke te,
men han hadde ikke skje.
Det var stygt av Fia det
1 - 2- 3
(* byttes ofte ut med en lokal variant)

KASTE- & KULESPILL

5ERN

Sted: Avgrenset område, inne eller ute
Antall: 4-20
Utstyr: Plystreball/frisbee/ball, vester

Markér opp et område. Del gruppen i to lag. Lagene skal prøve å holde ballen/frisbeen/-plystreballen i laget. Dersom laget klarer å gripe for eksempel plystreballen fem ganger uten at den går i bakken, blir det poeng. Hvis ballen havner i bakken går turen over til det andre laget. Det er ikke lov med fysisk kontakt, men man kan prøve å ta ballen mens den farer gjennom luften. Det kan være lurt å ha vester på det ene laget. Førstemann til 10 poeng!

BOWLING

Sted: Lite og flatt område, inne eller ute
Antall: 2-20
Utstyr: Bowlingsett

Sett opp bowlingkjeglene i følgende rekkefølge, 1 kjegle fremst, så 2 kjegler bak, deretter 3 kjegler, og 4 helt bakerst. Markér opp en strek hvor spillerne skal stå. Alle har tre forsøk hver til å velte alle kjeglene. Bytt på hvem som setter opp kjeglene etter hver spiller.

BOCCIA

Sted: Åpent område utendørs
Antall: 2-8
Utstyr: Bocciasett

I ett bocciasett er det 8 store kuler (2 blå, 2 gule, 2 grønne, 2 røde), og en liten hvit kule kalt grisen. Man kan være 2-4 deltakere i boccia, spiller dere to og to på lag kan dere leke 8 samtidig. Dere kan spille overalt (område bør være litt åpent slik at man ser hvor kulene lander). Dere blir enig om hvor dere skal starte å kaste fra. En av dere starter med å kaste grisen et stykke unna. Videre skal man forsøke å kaste kulene nærmest mulig grisen. Alle får to kast hver etter tur. Hvis Mats og Mina spiller mot hverandre, og Mina får to av kulene nærmere grisen enn noen av Mats sine, vinner hun denne runden 2-0. Er bare 1 av dem nærmest blir det 1-0. Man kan spille til for eksempel til 10 poeng. Målet er alltid å komme nærmest mulig grisen med kulen og få flest poeng.

COPTER DARTS

Sted: Ute i terrenget el. inne
Antall: 1-4
Utstyr: Copter Darts

Kan spilles i tre varianter:

- En mot en
- To mot to
- Freestyle

Kast Targetballen unna. Prøv og kom nærmest mulig Targetballen med Copter Dartsene:

5 poeng hvis Copter Dartsen treffer Targetballen
2 poeng for den Copter Dartsen som kommer nærmest Targetballen
1 poeng for nest nærmeste Copter Darts

Førstemann til 21 poeng vinner runden.

HESTESKOKASTING

Sted: Flatt område
Antall: 2-20
Utstyr: 2 hestesko, pinne på 20-25 cm

Dere trenger 2 hestesko og en pinne / stang på 20-25 cm. Dere skal kaste mot pinnen og prøve å få hesteskoen til å legge seg rundt. Plassér pinnen i sand, grus, gress eller jord. Kasteavstand kan dere justere etter hvor flinke dere er til å kaste. Hver spiller har to kast hver gang det er hans/hennes tur. Du får ett poeng dersom hesteskoen din er nærmere pinnen enn de andre sin hestesko. Er to av hesteskoene dine nærmere får du to poeng. Treffer du med hesteskoen rundt pinnen gir dette 3 poeng. Den som har flest poeng etter 5 runder har vunnet.

DARTSPILL

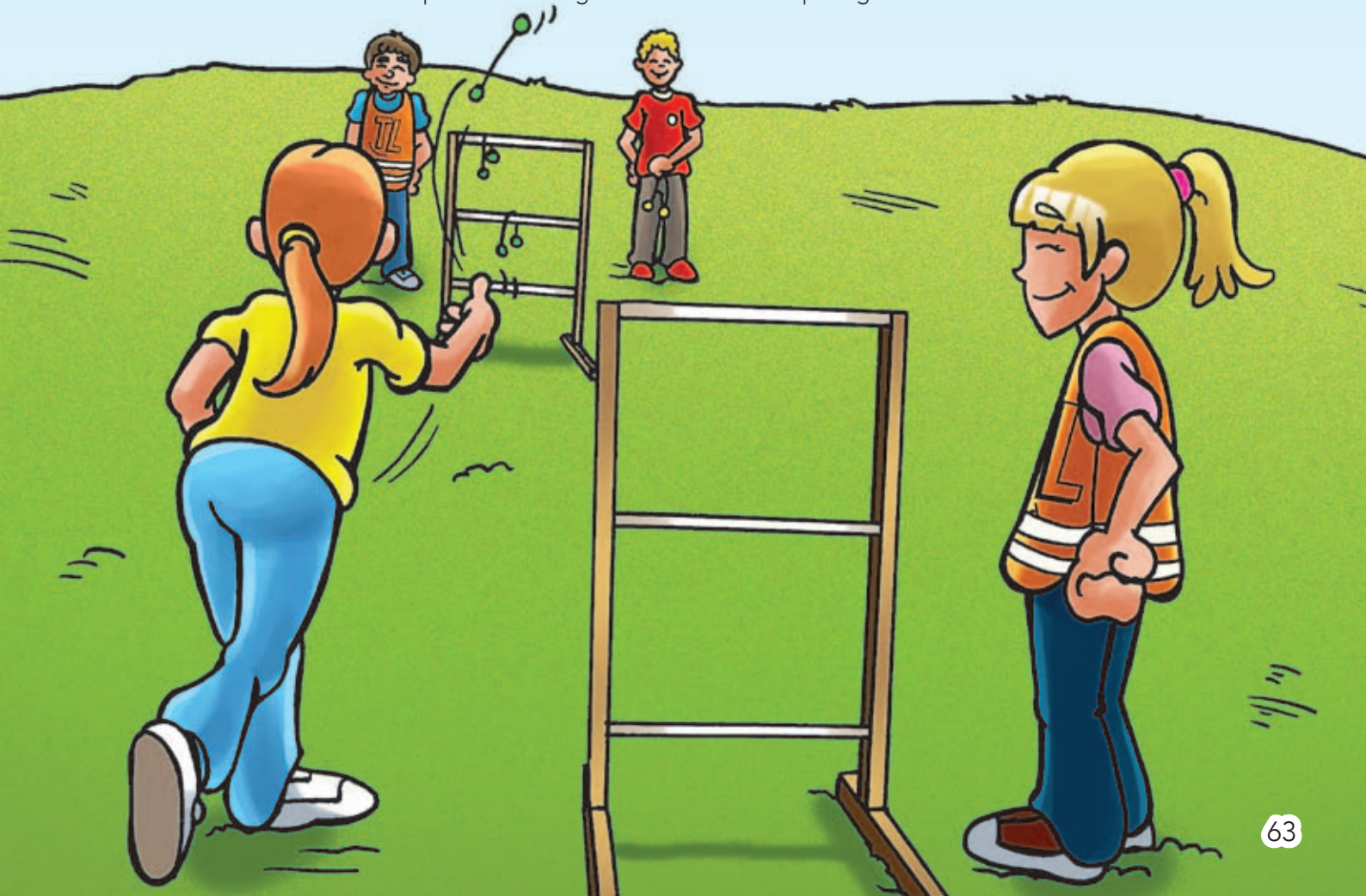
Sted: Mot vegg eller et tre
Antall: 2-20
Utstyr: Dartsett

Dere kan bruke vanlig dartspill med piler, eller dart med magnetpiler. Hver spiller har tre kast. Den med høyest poengsum vinner. Man får to ganger summen som står på skiva hvis man treffer i det ytterste feltet, og tre ganger summen hvis man treffer i det lille feltet litt innenfor. Er man så dyktig at man klarer å treffe i midten (bullseye) får man 50 poeng. Avtal antall omganger, legg sammen og tell poeng.

LADDER TOSS

Sted: Lite område, inne el. ute
Antall: 2-20
Utstyr: LadderToss-sett

Sett opp laddertoss-stativet og del inn i to lag. Lagene har hver sin farge på ballene. Det ene laget begynner å kaste, og har som mål å treffe stativet slik at ballene blir hengende fast. Deretter kaster det andre laget. Målet er å få flest mulig treff på stativet når runden er ferdig. Dersom man treffer den øverste stigen får man 3 poeng. Den midterste gir 2 poeng og den nederste gir 1 poeng. Når lagene har kastet ferdig, teller man opp. Hvis blått lag har to treff på den øverste (6 poeng) og det andre laget fikk ett på den midterste (2 poeng), blir poeng-summen den runden slik: 6 - 2 = 4 poeng. Man trekker altså fra summen til det dårligste laget og differansen blir poengene som det vinnende laget får. Dere kan for eksempel ha første laget som klarer å få 20 poeng.



KASTE PÅ BOKS

Sted: Et lite, men flatt område
Antall: 2-20
Utstyr: Blikkbokser og tennisballer eller snøballer

Her må dere stable noen blikkbokser oppå hverandre. Det vanligste er å bruke ti bokser med fire bokser nederst, deretter 3 bokser, 2 bokser, og øverst en boks. Gå 2-4 meter unna og kast tennisball el. eventuelt snøball på boksene. Hver deltaker har tre forsøk på å få ned alle sammen.

VIPPE PINNE

Sted: Et stort, åpent område
Antall: 2-6 på hvert lag.
Utstyr: En lang pinne, (ca 70 cm), en kort pinne (ca 30 cm), og en grop i bakken eller to steiner

Del inn i to lag. Det ene laget starter som innelag, mens det andre er utelaget. Innelaget legger den korte pinnen over en grop eller over to steiner. Første spiller på innelaget vipper pinnen ut med den lange pinnen, så langt som mulig, og legger den lange pinnen der den korte lå. Hvis en av utespillerne fanger pinnen i lufta, skal dette laget inn. Hvis pinnen når bakken, skal den på utelaget som står nærmest pinnen forsøke å kaste pinnen tilbake slik at den treffer den lange pinnen som ligger i gropa. Hvis han/hun treffer, kommer laget inn. Hvis man bommer, måler dere avstanden fra gropa til der den korte pinnen ligger. Mål avstanden med den lange pinnen. Antall lengder med den lange pinnen er lik antall poeng innelaget får. Spill gjerne på tid eller førstemann til en poengsum. Det er lurt å bruke pinner som er avrundet i endene og som ikke er så tunge.

RINGSPILL

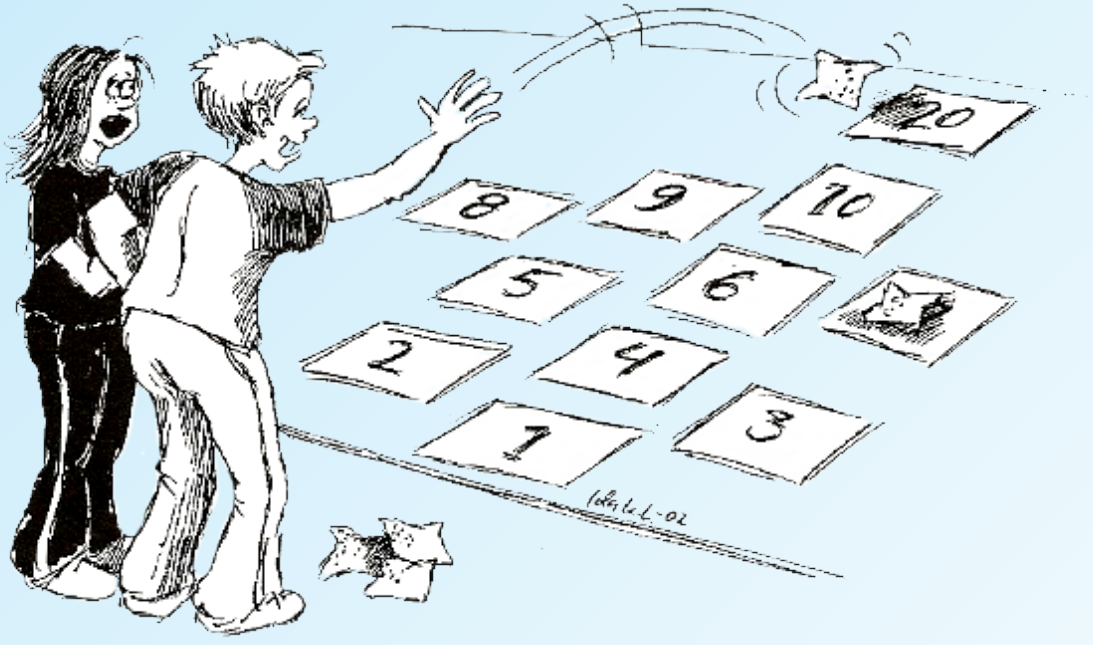
Sted: Lite flatt område
Antall: 1-20
Utstyr: Ringspill

I ringspill gjelder det å få ringene til å treffe de fem pinnene som står opp på det liggende korset. Ved hver pinne står det ulike poengsummer, den i midten gir flest poeng. Alle får kaste tre ringer hver. Legg sammen poeng og se hvem som vinner.

LAS VEGAS

Sted: Asfalt eller grus
Antall: 2-20
Utstyr: Erteposer, kritt

Mal/tegn opp ti ruter på bakken. Den nærmeste ruten gir 1 poeng, og ruta som ligger lengst bort gir 10 poeng (se bildet). I tillegg lages det også en enslig rute 1-2 meter lenger vekk fra den med 10 poeng. Denne ruta gir 20 poeng. Det males også opp en kastestrek hvor man kaster fra. Alle får 5 erteposer. Den som får flest poeng totalt, vinner.



OGO SPORT

Sted: Lite åpent område, ute eller inne
Antall: 1-20
Utstyr: Ogo Sport

Ogo Sport er to minitrampoliner man kan holde i hendene og en hårete gummiball. Man kan spille to og to. Her gjelder det å sprette ballen frem og tilbake. En kan også trikse opp og ned på egenhånd. Det er litt vanskelig i starten, men husk at øvelse gjør mester! Hvis det er mange som er med, kan man stille seg i en ring, og samarbeide om å holde ballen i lufta. Man kan også bruke Ogoene som frisbees!

KUBBESPILL

Sted: Ute/inne
Antall: Mange
Utstyr: Kjegler, kinahatter. Malen bakerst i manualen (må fargelegges før leken)

Markér opp et område på 5 x 10 meter. Fordel kubbene likt på hvert lag. Still kubbene opp på kortsiden av banen med ca. 40 cm mellomrom. Plassér Kongen i midten av banen. Målet med kubbespill er å kaste ned alle motstanderens kubber. Når alle kubbene er kastet ned, skal man kaste ned Kongen. Da har man vunnet. Hvis Kongen kastes ned før kubbene, har man tapt. Den eneste tillatte kastemetoden er underarmskast. Pinnen skal holdes i den ene enden, og får ikke kastes slik at den roterer. Dere må ha to lag med inntil 6 deltakere. Lag 1 deler kaste-pinnene mellom seg. Fra egen side forsøker laget å kaste ned det andre lagets kubber. Når alle på laget har kastet, er det lag to sin tur. Lag 2 starter med å kaste alle de veltede kubbene over på banehalvdelen til lag 1. Kubbene settes opp der de lander. Hvis kubben lander utenfor banen, får en to nye forsøk på å treffe innenfor banehalvdelen med kubben. Hvis den fremdeles ikke treffer innenfor, har lag 1 mulighet til å plassére kubben der de vil, på sin egen banehalvdel.

Så er det lag 2 sin tur til å kaste pinnene fra sin side. Først må de forsøke å felle kubbene som er plassért ute på feltet på motsatt banehalvdel. Etter dette kan de felle kubbene på motstanderens side. Hvis man feller en basekubb, før alle feltkubber er tatt, reises basekubben opp igjen. Deretter er det lag 1 sin tur til å kaste alle de felte kubbene over på lag 2 sin banehalvdel, der de så settes opp. Om et lag ikke klarer å felle alle feltkubbene, får motstanderens lag gå frem til den fremste feltkubben på egen banehalvdel, og kaste derfra. Spillet fortsetter med veksling mellom lag 1 og lag 2. Når et lag har klart å felle alle mot-standeres kubber, både i feltet og på baklinjen, skal laget forsøke å kaste ned kongen med kastepinnene. Alle kast mot kongen skal gjøres fra baklinjen. Hvis laget ikke lykkes, går turen til motstanderlaget som fortsetter. Det laget som først har felt alle kubbene på motstandernes banehalvdel og kongen, vinner.

SCOOP

Sted: Åpent område utendørs
Antall: To og to el. en gruppe på 4-8
Utstyr: Scoop m/ tilhørende ball

Her kan dere kaste sammen to og to. Da trenger dere hver deres scoop og en scoopball. Prøv på forskjellige triks og avstander etter hvert som dere blir bedre. Dere kan også spille flere sammen om én ball. Still dere i en ring og kast på kryss og tvers.

SUPERSCOOP

Sted: Ute el. i gymsal
Antall: 2-20
Utstyr: SuperScoop m/ tilhørende ball

Med SuperScoop er det morsomt bare å kaste til hverandre, eller dere kan organisere SuperScoop-kamp. Markér en bane, del inn i to lag og sett frem to mål. Mål kan f.eks. være en rockering, en tom bøtte, et bandymål e.l. Bli enige om antall mål dere går til, eller spill på tid.

PLYSTREBALL

Sted: Krever god og åpen plass
Antall: 2-20
Utstyr: Plystreball

Plystreball er formet som en rakett og kan gå langt gjennom luften. Det er lurt å finne et sted hvor dere ikke treffer ruter eller andre barn. Dere kan se hvem som kaster lengst, eller kaste til hverandre. Det finnes også mange artige spill dere kan bruke plystreball til, blant annet 5'ern eller slåball m/ plystreball.

KONKURRANSER PÅ SKOLEN

Det kan være morsomt å arrangere en liten konkurranse på skolen som for eksempel kan gå over flere dager eller uker. Det er selvfølgelig frivillig påmelding for deltakerne, men alle må bli invitert. Trivselslederne og TL-ansvarlig setter opp enkelte aktiviteter som deltakerne må igjennom. Man kan også avholde Mesternes mester trinnvis, for så å ha de tre beste fra hvert trinn i en finale.

ENERGIKAMP

Energikamp er en konkurranse der 2-5 lag samles til vennskapelig kappestrid. De ulike lagene har vester/markéringsbånd i ulike farger, f.eks. grønt, blått, gult, lilla og rødt lag. Her testes krefter og energi og det sterkeste laget vinner. Bestem dere gjerne for tre øvelser, for eksempel tømme en større beholder med vann og bære vannet fra et sted til et annet, treffe blink med en sprettert og sende noe fra A til B ved hjelp av en enkel taubane. Ved å se energikampen på NRK vil dere får mange idéer. Her er det viktig at alle samarbeider og roser hverandre. Om noen gjør feil trenger man støtte fra sine lagkamerater.

QUIZ SHOW

Her skal man spørre hverandre om alle mulige slags ting. Eleven som spør må kunne svaret. Det kan være spørsmål som for eksempel «Hva er verdens høyeste fjell?», «Hva heter medlemmene i One Direction?», «Hvem er utenriksminister i Norge?», «Hvilket vitamin får man fra appelsinen?», «Hva sier kua?» og så videre. Hvis det bare er elever fra samme klasse på denne posten i et friminutt, kan man også stille spørsmål fra forrige time. Del inn i grupper, og det er om å gjøre å få flest riktige svar. Bruk gjerne Junior Geni eller Trivial Pursuit som inspirasjon.

AMAZING RACE

Lag en løype hvor deltakerne skal løse ulike oppgaver underveis. Del inn i lag. Noen av oppgavene kan gruppa løse sammen, mens på noen av oppgavene kan det hende at kun én deltaker må i ilden. Bruk skolegården til å lage en fin, morsom og utfordrende løype. Forslag til aktiviteter kan være: regnestykker, puslespill, kaste på blink, fem basketballer oppi kurven, balansere, spørsmål (geografi, skuespillere, sport med mer). For eksempel kan man få tidsstraff hvis man bommer på enkelte spørsmål. Laget løper sammen hele tiden, og må bestemme hvilken elev som skal utføre de ulike øvelsene. Laget skal prøve å komme igjennom løypa på kortest mulig tid. For å lage en løype kreves det noen forberedelser, men det er verdt det!

MESTERNES MESTER

Eksempler på aktiviteter til mesterens mester kan være fire lys, Doim, kortstokkstafett, balløype (håndball, basket, innebandy og fotball). Det kan være lurt å avholde én aktivitet om dagen hvis det er mange deltakere. Gi poeng ut ifra hvilken plassering man får. For eksempel 10 poeng til førsteplass, 9 poeng til andreplass og så videre. Skriv ned resultatene slik at man enkelt holder oversikten. Bruk fantasien og lekemanualen til å finne morsomme aktiviteter.

KORTSTOKK

Sted: Inne el. ute på et bord
Antall: 2
Utstyr:
En kortstokk

KRIG

Én og én spiller mot hverandre. Del ut alle kortene. Meningen med spillet er å sitte igjen med hele kortstokken til slutt. Alle spillere legger ned et kort fra toppen av bunken sin på bordet. Det høyeste kortet får stikket (ess er høyest, 2 er lavest). Hvis kortene har samme verdi blir det krig. Legg så ned 3 kort med bildesiden ned, det fjerde kortet legges opp. Den som har høyest kort får alle kortene som ligger på bordet. Spillet fortsetter til én spiller har alle kortene.

HJERTER

Sted: Inne el. ute på et bord
Antall: 4
Utstyr: En kortstokk

Del ut alle kortene til spillerne. Hvis det blir for ujevnt antall kort, fjern noen av toerne (ikke hjerter 2). Ess er høyest, 2 er lavest. Her er det om å gjøre å ikke få stikk som inneholder hjerter eller spar dame. Man må legge på den samme fargen som ligger på bordet, hvis man har det igjen på hånda. Man får plusspoeng for hver hjerter, og 13 poeng hvis man ender opp med spar dame.

13-13-13-13

Sted: Inne el. ute på et bord
Antall: 1
Utstyr: En kortstokk

Dette er en enkel kabal. Det er om å gjøre ikke å legge det kortet man teller. Du har kortstokken opp ned i hendene. Så legger du et kort riktig vei på bordet, og sier «en». Dere håper da at det ikke er et ess. Hvis det ikke er det, legger man neste kort, og sier «to». Slik fortsetter du helt til du teller og legger det samme kortet. Hvis du har telt helt til 13, uten å treffe, begynner du på «én» igjen, ettersom det ikke er mer en 13 forskjellige kort i en kortstokk. Hvis man har telt alle 52 kortene, uten å treffe, har man vunnet. I denne kabalen går det altså kun på (u)flaks, ikke dyktighet. La kortstokken gå på rundgang. Hvem kommer lengst?

CASINO

Sted: Inne el. ute på et bord
Antall: 2-8
Utstyr: En kortstokk

Alle spillerne får fire kort utdelt. Det ligger også fire kort på bordet. Meningen med spillet er å få flest mulig poeng ved å samle kort fra bordet. Se under for hvilke kort som gir poeng. Når det er din tur skal du ta inn kort fra bordet. Har du for eksempel en åtter på hånda, og det ligger en åtter på bordet, kan du ta inn den. De kortene du tar inn, legges i en bunke ved siden av. Hvis du derimot ikke kan ta inn kort må du legge ned et kort på bordet som de andre eventuelt kan benytte seg av. Man kan også legge dobbel. For eksempel: hvis du har en 9er på hånda og det ligger en 6er og 3er på bordet, kan du ta inn begge kortene. Du har også muligheten til å bygge, for eksempel hvis du sitter med en treer og konge på hånda og det ligger en tier på bordet. Du kan da legge treeren på tieren og si at du bygger til konge. (Dere kan selv bestemme om det er lov å bygge på andres kort). Hvis man tar det/de siste kortene på bordet får man noe som heter tabbe. Da får man ett poeng, og dette markéres ved at du snur et av kortene i bunken din. Når alle er tomme for kort på hånda, deles fire nye kort ut til hver enkelt spiller. Dere kan selv bestemme hvor mange poeng man må ha for å kåre en vinner.

Store Casino (Ruter 10) = 2 poeng
Lille Casino (Spar 2) = 1 poeng
Flest spar = 2 poeng
Flest kort = 1 poeng
Ess = 1 poeng for hvert ess
Tabbe = 1 poeng for hver tabbe
Sisten = 1 poeng for å «rydde» bordet

IDIOT

Sted: Inne el. ute på et bord
Antall: 2-5
Utstyr: En kortstokk

Alle spillere får utdelt 6 kort på bordet foran seg; tre kort med bildesiden ned, og tre kort oppå dem med bildesiden opp. Deretter får alle tre kort på hånda. Før man starter spillet kan man bytte ett eller flere av kortene på hånda med de tre kortene som ligger åpne foran seg. Etter at alle kortene er delt ut legges de resterende kortene i en bunke midt på bordet, med bildesiden ned. Den med lavest kort på hånda starter spillet med å legge ut det kortet. Har man flere like kort, kan man legge dem ut samtidig, og deretter må man trekke inn likt antall kort fra bunken på bordet. Man skal aldri ha mindre enn tre kort på hånda så lenge det er kort å trekke inn. Så er det nestemann sin tur, som må legge ut likt eller høyere kort enn det som er lagt på fra før. Spillet følger klokka. Hvis man ikke kan, må man trekke inn hele bunken som er lagt ut, eller man kan prøve å trekke et sjansekort. Dette kortet må du spille ut. Når man trekker inn bunken er det nestemann sin tur. Når det ikke er flere kort å trekke inn fra bunken, starter man å ta av de kortene man har foran seg på bordet. Man kan kun ta ett kort om gangen med mindre man har flere like, men man må ha lagt på alle kortene øverst før man legger på de med forsiden ned. Målet med spillet er å bli kvitt alle kortene først. Den som sitter igjen med kort når de andre er ferdig er «idiot».

Regler: 2ere kan legges på alt, og er samtidig det laveste kortet i bunken når det ligger på bordet. Du kan legge en toer på en konge eller et ess, mens nestemann kan legge på hva som helst. 10ere tar ut bunken og kan legges på alt. Spilleren som får ut bunken legger på neste kort før runden fortsetter til nestemann. Fire like kort på bordet tar også ut bunken.

AMERIKANER

Sted: Ute el. inne på et bord
Antall: 3-4, passer absolutt best med 4 (man kan også spille to og to på lag, dvs. 4 blir til 8)
Utstyr: En kortstokk

Del ut alle kortene. Først er det meldingsrunde. Hvis førstemann eksempelvis sier 7 stikk må de andre si 8 eller flere for å få runden. Når man får runden legger man ut et kort (i den fargen man vil skal være trumf), og spør etter et kort som man ønsker seg, f.eks. ruter ess. Man er på lag med personen som har ruter ess, og ruter blir trumf. De to skal nå prøve å ta like mange stikk som de annonserte. Høyeste kortet får stikket, og man må alltid følge farge. Ruter er nå trumf, og slår alt annet, men man kan kun legge på trumf hvis man ikke har noe igjen av fargen som ligger på bordet. Hvis for eksempel en person legger en spar konge, og du ikke har spar, da kan du trumfe stikket ved å legge på en ruter 2. De to andre (som ikke er på lag) skal prøve å få så mange stikk som mulig, og dermed også hindre de andre fra å klare målet.

Poeng: Laget vil få like mange poeng som antall stikk de meldte før runden (melder man 8 stikk, men får 9 stikk, vil laget kun få 8 poeng). Hvis man ikke klarer å ta nok stikk, får man like mange minuspoeng som stikk man skulle ta. Øvrige deltakere får poeng for hvert stikk. Dere bestemmer selv antall poeng dere går til.

SVARTEPER

Sted: Inne el. ute på et bord
Antall: 2-10
Utstyr: En kortstokk

Jokeren i kortstokken heter «Svarteper». Alle kortene deles ut slik at alle har like mange kort hver. En person har fått Svarteper. Alle par legges ned på bordet før spillet starter, men dersom man har tre like beholder man ett av kortene på hånden. Spillet begynner med at den som sitter til venstre for utdeler begynner å trekke et kort fra denne. Dersom kortet som trekkes danner par med noe man har på hånden fra før av, legges paret ned på bordet. Trekker man et kort som man ikke har fra før må kortet beholdes på hånden. Slik går runden med klokken, til alle er tomme for kort. Den som da sitter igjen med jokeren er «Svarteper». Når én person er kvitt alle kortene, legger alle andre kortene sine på bordet og teller poeng. Kortene har samme verdi som tallene, unntatt bildekort og ess. Disse teller 10 poeng. Den med flest poeng igjen på hånden har tapt.

SISTE STIKK

Sted: Ute el. inne på et bord
Antall: 2-10
Utstyr: En kortstokk

Det deles ut fem kort til hver. Dersom den som legger først legger ut en hjerter, må de andre også legge hjerter. Dersom man ikke har fargen som legges må man bruke et annet kort, og da lønner det seg å bli kvitt lave kort i annen farge. Hver runde startes av den som hadde høyest kort i riktig farge den foregående runden, og dermed fikk stikket. Målet er å få siste stikk.

VRI ÅTTER

Sted: Inne el. ute på et bord
Antall: 2-7
Utstyr: En kortstokk

Den som deler ut, deler syv kort til hver. Resten av bunken plasséres midt på bordet. Det øverste kortet i bunken snus og bestemmer hvilken farge som skal følges. Dersom ruter tier er første kort, må den som sitter etter utdeler legge ned et kort i ruter. Man kan også legge ned samme tall, altså i dette tilfelle en tier, i annen farge. Dersom man har åtter kan man «vri» - dvs. at man kan endre til en annen farge. Dersom man hverken har lik farge eller tall som det som ligger på bordet, må man trekke, men maks tre kort. Dersom man fortsatt ikke kan, går runden videre. Målet er å bli kvitt kortene sine først. Når man kun har ett kort igjen, må man si: «ett kort på hånden!». Hvis man glemmer å si det, og turen går over til nestemann, må man trekke tre kort fra bunken som straff.

SNU KORT

Sted: Ute el. inne på bakken eller gulvet
Antall: 2-10
Utstyr: En kortstokk (to kortstokker hvis mange)

Del gruppen inn i to lag. Legg kortene i kortstokken spredt utover bakken/gulvet. Halvparten av kortene skal ligge med baksiden opp og halvparten med fremsiden opp. Det ene laget skal snu kortene slik at flest mulig fremsider er opp, det andre laget motsatt. Det er ikke lov å hindre det andre laget. På sluttsignal etter tre minutter får ingen røre noen av kortene. Tell opp hvor mange kort som ligger med fremsiden opp. Det laget med flest kort i sin favør har vunnet. Hvis dere er mange som vil delta, kan dere bruke to kortstokker.

Det finnes mange flere kortspill og kabaler som er morsomme. Spør bestemor, onkel, søskenbarn eller gå inn på nettet for å lære deg flere morsomme spill. Det er lurt å kunne en kabal eller tre om man skulle kjede seg en gang!

LEKER FRA ANDRE LAND

DET SORTE FÅR

Sted: Ute/ inne
Antall: Mange
Utstyr: 1 ball, kjegler, hatter eller lignende
Land: Australia

Merk opp en firkantet bane. I denne leken alle spiller mot alle, unntatt én som skal være det sorte får. Det sorte fåret står i en side av banen og snur ryggen til de andre deltakerne. Det sorte fåret spør de andre om å rope noe som tilhører en kategori - f.eks. ulike farger, bilnavn, kjendiser, fotballag og så videre. Når alle er ferdige med å rope, kaster det sorte fåret ballen bak over skulderen sin og roper ett av svarene de andre har ropt. Alle unntatt det sorte fåret skal løpe i ulike retninger mens den personen som ropte det det sorte fåret valgte skal løpe etter og fange ballen. Når han/hun får tak i ballen, roper han/hun STOPP! Da skal alle stoppe der de er og stå med beina fra hverandre. Spilleren med ballen skal prøve å kaste ballen langs bakken slik at den triller mellom beina på en av de andre. Hvis han/hun lykkes, blir denne personen det nye sorte fåret og alle samler seg på nytt i samme oppstilling som ved starten. Hvis personen ikke klarer å treffe, blir denne det sorte fåret selv.

BLINDESLALÅM

Sted: Ute eller gymsal
Antall: Mange
Utstyr: Kjegler, bind for øynene
Land: Tsjekkia

Blindeslalåm er en lek fra Tsjekkia. Merk opp en løype. Del gruppen i to lag. Hvert lag består av en los og én eller flere løpere. Løperne har bind for øynene, og skal stille seg ved siden av hverandre i løypens startlinje, mens losene står ved sluttlinjen.Losen skal lede de blinde gjennom løypen fram til stedet hvor han selv står og tilbake dit hvor de startet. Det laget som kommer først i mål har vunnet.

DIRIGENTEN

Sted: Hvor som helst
Antall: 5-15
Utstyr: Ingenting
Land: Polen

I denne leken er det én deltaker som skal vinne over alle de andre ved å finne ut hvem som er den hemmelige dirigenten. En elev stiller seg med ryggen til de øvrige deltakerne. De andre deltakerne står i ring. En av deltakerne i ringen starter som dirigent. Dirigenten bestemmer hva gruppa skal gjøre, f.eks. hoppe på ett ben, klappe, danse eller plystre. Dirigenten sier ingenting og de andre skal bare følge etter. Når gruppen er i gang med den første bevegelsen ropes den som har gått unna inn og får i oppgave å finne ut hvem som er dirigent. Tips: Jo mer oppmerksom man er på dirigenten, desto likere blir bevegelsene. Forsøk bare å unngå røpe hvem det er ved ikke å se for lenge av gangen. Dere kan også danse til musikk.

KALADONT

Sted: Hvor som helst
Antall: 10-20
Utstyr: Ingen
Land: Balkan (Serbia, Makedonia, Kroatia og Montenegro)

Dette er en morsom ordlek fra Balkan, hvor alle spiller mot alle og vinneren er den med det siste ordet. Deltakerne skal stå i sirkel. En person starter med å si et hvilket som helst ord. Nestemann må deretter si et ord som starter på de to siste bokstavene i det ordet som ble sagt. Sånn fortsetter det til en person ikke kommer på et nytt ord. Den som sa det siste ordet vinner den runden. Det er ikke lov til å si samme ord som tidligere er sagt. Eksempel: Eva sier «bruskasSE». Ole fortsetter og sier «seriØS». Truls sier «ØsteRS». Lise, som er nestemann kommer ikke på noen ord som starter på RS og Truls vinner den runden. Som en variant kan dere velge at det kun er siste bokstav som skal videreføres.

ETTBEINSHOPP

Sted: Ute eller gymsal
Antall: 10-20
Utstyr: Ingen
Land: Afghanistan

Del gruppen i to lag. Hvert lag skal velge én som skal stå i midten først. Alle de andre står i sirkel rundt de to spillerne som står i midten, de to skal kjempe mot hverandre. Poenget er å få motstanderen over ende. De to spillerne som står i midten må løfte det ene benet og holde det med en hånd bak på ryggen. Når begge er klare skal de med den andre hånden forsøke å få motstanderen over ende. Den som vinner får ett poeng til laget, og to nye skal inn i midten. Det laget som har flest poeng når alle har kjempet, har vunnet.

HØYT OG LAVT

Sted: Passer best ute
Antall: Mange
Utstyr: En stor stein, et huskestativ, eller noe annet som er høyere enn bakkenivå
Land: Palestina

Sistenvariant fra Palestina («Aali waty» på arabisk). Merk opp en firkantet bane og sett opp noe som er høyere enn bakkenivå - F.eks. en stein, huskestativ eller lignende-, dette skal være frisonen. En person starter med å ha leken, og skal forsøke å ta de andre. Når deltakerne er i fare for å bli tatt, kan de bevege deg opp på frisonen og si «aali». Rekker de det, må den som jakter løpe videre for å fange noen andre. Dersom de ikke rekker det og den som har leken tar dem og sier «waty», er det deltakeren som ble tatt som skal ta de andre neste runde.

JAMAD, HAYWAN, NABAT

Sted: Gjerne ute på asfalt
Antall: Mange
Utstyr: Kritt
Land: Palestina

Dette er en paradislek fra Palestina. Tegn et rektangel som deles opp i seks like store ruter. Bli også enige om hvor startstreken skal være. Inne i rutene står det f.eks dyr, grønnsaker, hovedsteder, land, navn og frukt. Deltakerne står på startlinjen og skal prøve å få mest mulig poeng ved å klare å hinke alle rutene. Når deltakerne hinker fra en rute til den andre må de si et ord som hører til kategorien som er skrevet i ruten – for eksempel katt, agurk, Dublin, Danmark, Maya, eple. Hvis de klarer alle rutene får de 1 poeng og slipper første rute i neste omgang. Det er ikke lov å si det samme om igjen, du må hele tiden finne på noe nytt.

KA PA KERA

Sted: Ute et sted der det er jord, snø eller sand
Antall: 3 deltakere per bane
Utstyr: Rockeringer eller kjegler, softballer, bøtte/ blikkboks eller lignende.
Land: Namibia

Legg tre rockeringer med ca. 5 meter avstand fra hverandre. De tre deltakerne står i hver sin rockering. Den som står i den midterste rockeringen skal ha bøtten/boksen, de to andre skal ha en softball hver. Målet er at den i midten skal fylle opp bøtten eller boksen og unngå å bli truffet av de andre. Når leken begynner skal de som står på hver side telle høyt til 10. Når de kommer til 10 kan de kaste ballen i forsøk på å treffe den i midten. Dersom den i midten klarer å unngå å bli truffet kan han/hun fortsette å fylle bøtten. Klarer man å fylle opp uten å bli truffet, gis det ett poeng og den i midten kan fortsette neste runde. Hvis den som står i midten blir truffet før bøtten er full, må han/hun bytte plass med den som klarte å treffe.

LAGORI

Sted: Ute (gjerne asfalt) eller gymsal
Antall: Mange
Utstyr: 1 liten softball, 7 steiner som kan stables oppå hverandre
Land: India

Bestem et sted hvor steinene skal stables. Del gruppen i to like lag. Det ene laget stiller seg på rekke til høyre for steinene som er stablet, det andre laget til venstre. Lagene skal prøve å få poeng ved å treffe én på det andre laget, eller ved å bygge opp steintårnet uten å bli truffet. Førstemann i rekken på lag 1 er Tiril, hun starter med å kaste ballen mot steinene. Hun skal prøve å få steinene og ballen til å spre seg i alle retninger. Hun får tre forsøk. Når hun har truffet steinene skal lag 1 bygge opp igjen tårnet så raskt som mulig. Lag 2 løper etter ballen. Fra det stedet laget fanger ballen skal de prøve å treffe spillerne på lag 1. Om de bommer kan de løpe for å hente ballen, ta den med tilbake til stedet hvor de hadde fanget den og prøve på nytt. Lag 2 får ett poeng dersom de treffer Tiril. De kan også få ett poeng for å treffe to av de andre barna. Lag 1 får poeng dersom de klarer å bygge tårnet uten å bli truffet. I neste runde går ballen over til det andre laget.

KIRKEROTTA

Sted: Ute eller inne
Antal: 10 eller flere
Utstyr: Ingen
Land: Finland

Velg et startpunkt som kan være en vegg, et tre eller lignende. Bestem også en straffe-runde, f.eks to kjegler i 7 meters avstand fra hverandre. En deltaker står med ansiktet mot veggen eller treet, denne kalles leteren. En av de andre (kirkerotter) går frem, «vasker» ryggen ved å stryke opp og ned, mens han/hun sier: «Ren rygg, nettopp vasket, hvem prikket ryggen sist?» En av de andre kirkerottene prikker med en finger på ryggen til leteren og går tilbake til de andre igjen. Den som vasket sier nå: «Nå er det prikket!» Så snur leteren seg, og må gjette på hvem som prikket på ryggen sist. Dersom han/hun gjetter riktig, må den som prikket løpe strafferunden, og blir leteren neste runde. Hvis det gjettes feil må leteren selv løpe strafferunden og alle kirkerottene skal i mellomtiden gjemme seg. Når distansen er løpt ropes «nå kommer jeg» og kirkerottene skal finnes. Dersom en av rottene blir funnet løper leter'n tilbake til start og roper navnet til de/den som ble sett. De er da ute og må vente til runden er ferdig. Hvis man derimot blir sett og løper tilbake til start før leteren, er alle rottene fri og man starter en ny runde.

KJØTTBEIN

Sted: Hvor som helst
Antall: Mange
Utstyr: 1 stein, ertepose, kongle e.l.
Land: Danmark

Alle sitter i sirkel og én person sitter i midten med ansiktet ned og er hund. Hunden har øynene lukket og erteposen (kjøttbeinet) mellom labbene. En i sirkelen tar kjøttbeinet og gjemmer bak sin rygg. Alle andre tar også hendene bak ryggen, slik at hunden må gjette hvem som har tatt det. Hunden må gjette ved å bjeffe på noen. Dersom hunden gjetter feil fortsetter hunden å gjette. Når det gjettes riktig er det den som tok kjøttbeinet som skal være hund neste runde.

MBUBE

Sted: Ute eller gymsal
Antall: 7 eller flere
Utstyr: To bind og evt. en stoppeklokke
Land: Zimbabwe

Mbube (uttales /mbobe/) betyr løve på zulu (Zimbabwe). Velg to deltakere som blir løve og impala. Løven og impalaen skal begge ha hvert sitt bind foran øynene. De andre skal hjelpe løven med å fange impalaen. Alle begynner med å stå i en stor ring mens løven og impalaen blir spunnet rundt slik at de mister retningen. Så skal alle som står rundt rope til løven; «Mbube! Mbube!». Når løven kommer nærmere impalaen, øker de rundt volum og tempo. Fjerner løven seg, roper de andre svakere og svakere. Løven har bare ett minutt på seg til å finne impalaen. Hvis den ikke klarer det, blir en ny løve valgt.

LAND! LAND! VI TRENGER SOLDATER!

Sted: Ute eller gymsal
Antall: Mange
Utstyr: 2 softballer
Land: Romania

Dette er en variant av kanonball fra Romania. Del gruppen i to lag. Hvert lag velger én som skal være ballkaster og én lagleder. Lagene skal prøve å vinne soldater fra motstanderlaget. De to lagene fordeler seg på hver side av ballkasterne. Alle på lag 1 sier: «Land, land, vi trenger soldater», to ganger. Lederen for lag 1 sier deretter navnet på en av deltakerne på lag 2, og ballkasteren på lag 1 skal så kaste ballen på denne. Den som blir kastet på må forsøke å komme seg unna, og de andre på laget har lov til å blokkere. Dersom han/hun blir truffet må personen over på lag 1. Deretter er det lag 2 sin tur. Slik fort-setter det til alle deltakerne er på ett og samme lag. Som alternativ kan det spilles slik at man er ute når man er truffet, eller dere kan avtale en tid for når leken avsluttes, og ny ballkaster velges. Kan gjennomføres med flere baller.

NYTUR I HENDI

Sted: Hvor som helst
Antall: 2
Utstyr: Perler, steiner, terninger eller lignende
Land: Færøyene

Bli enige om gjenstanden som skal være «nytur», f.eks. perler. Begge starter med 15 perler. Den ene skjuler et visst antall perler i hånden og strekker den frem. Den andre skal så gjette antall. Hvis han/hun gjetter riktig får han alle perlene som var i hånden. Dersom det gjettes feil skal han/hun gi motstanderen det antall perler man bommet med. Eks: det er 9 perler i hånden, du gjetter 7. Da må du gi fra deg 2 perler. Den som står igjen med alle perlene har vunnet.

SKITE SPIKER

Sted: Hvor som helst, ute eller inne
Antall: 2-10
Utstyr: 2 flasker, 2 spikrer/blyanter, 2 snorer
Land: Nederland

Fest spikeren/blyanten i enden av snorene. Plassér de to flaskene på gulvet i 2 meter avstand fra hverandre. Her konkurrerer man to og to av gangen. Snoren festes så i livet på de som begynner, slik at spikeren/blyanten henger ca. i knehøyde. Førstemann som får spikeren opp i tomflaska har vunnet! Det er ikke lov å bruke hendene. Variant: kan også brukes som stafett.

SIMON SAYS!

Sted: Hvor som helst
Antall: Mange
Utstyr: Ingen
Land: USA

Dette er en variant av leken Kongen befaler. Velg en som skal starte som «Simon». Denne personen begynner leken ved å kommandere de andre deltakerne på engelsk, ved å si f.eks.: «Simon says turn around twice with your eyes closed!» Deltakerne skal kun utføre kommandoen dersom det sies «Simon says» før kommandoen. Dersom man gjør kommandoen uten at «Simon says» blir sagt først, går man ut av leken. Den som står igjen til sist har vunnet og kommanderer neste runde. Eksempler: «Simon says hands in the air», «Stand on one foot and wave your left arm».

SAUENE TIL SLAKTEREN

Sted: En bane, inne eller ute
Antall: 6-20
Utstyr: Markérings- kjegler, kinahatter eller lignende
Land: Colombia

Denne leken likner på den norske Hauk og due Merk opp en bane. På midten av banen markéres en strek på tvers. Velg en deltaker som skal være den første slakteren som skal fange sauene. Slakteren skal stå i midten av banen og kan kun bevege seg langs streken på tvers. Deltakerne skal løpe fra den ene siden og over til den andre når slakteren roper: «sauene til slakteren!» De som blir tatt hjelper slakteren neste runde, men heller ikke disse kan bevege seg utenfor streken på midten. Leken er over når det kun er én person igjen. Dersom alle blir tatt, er det slakteren som vinner.

STERKE OG SVAKE KLAPP

Sted: Hvor som helst
Antall: Mange
Utstyr: En gjenstand som skal gjemmes, f.eks en blyant, en stein, eller andre ting
Land: Liberia

I Liberia leker de en lek som minner om leken Tampen brenner. Spillelederen peker ut en gjenstand i rommet som en utvalgt person skal lete etter. Når leteren begynner å lete og nærmer seg gjenstanden klapper spillelederen rytmisk i hendene. Jo svakere de klapper, jo lengre unna gjenstanden er leteren. Jo sterkere de klapper, jo nærmere er han.

TALLET

Sted: Ute/Inne
Antall: 8-20
Utstyr: En ball
Land: Etiopia

Tallet er en lek fra Etiopia som ligner på «stopp». Før leken starter må området avgrenses. Man velger så en konge. De andre barna stiller seg skulder ved skulder på en rekke. Står du først er du nr 1, neste er nr 2 osv. Det skal være ca. 10 meter mellom kongen og rekken, og i midten skal det ligge en ball. Kongen roper et tall, f.eks. fire, da løper Vegard som er nr 4 i rekken frem for å ta ballen. De andre barna i rekken løper avgårde. Når Vegard har tatt ballen i hendene roper han stopp! Da må alle fryse akkurat der de står. Vegard kan nå gå maks tre skritt, før han forsøker å treffe en av de andre. Vegard treffer Espen, som da blir ute av leken. Ballen går tilbake til midten og kongen setter i gang en ny runde. Den som står igjen til slutt får starte som konge neste runde.

DRAKAMP

Sted: Ute eller gymsal
Antall: 10-30
Utstyr: Ingen
Land: Serbia og Kroatia

Denne Serbokroatiske leken ligner litt på drakamp, bare uten tau. Del gruppen i to lag. Hvert av lagene tar hverandre i hendene og lager en rett lenke, med ansiktet mot det andre lagets lenke. Ett av lagene sender én av sine deltakere frem, i forsøk på å bryte lenken til motstanderen, ved å løpe rett på armene i lenken. Dersom lenken brytes kan de velge én av de to personene der lenka ble brutt, som må gå over til deres lag.

STOPP!

Sted: Ute/inne
Antall: 6-15
Utstyr: 1 ball og kjegler/ hatter
Land: Argentina, Brasil og Colombia

Denne leken lekes blant annet i Argentina, Brasil og Colombia. Avgrens et område. En av spillerne starter med ballen og resten av deltakerne står rundt. Spilleren må kaste ballen opp i luften og si en av de andres navn. For eksempel, hvis Pelè starter med ballen, kaster den opp og roper: «Maradona!». Maradona må så raskt som mulig få tak i ballen, samtidig som alle de andre løper vekk. Dersom Maradona fanger ballen før den går i bakken, kan han starte leken på nytt. Hvis han ikke rekker å fange ballen før den spretter i bakken, skal han rope «Stopp!». I stedet for å si et navn skal han nå prøve å treffe en av de andre med ballen. De andre må stå på stedet de var på da personen ropte stopp. Dersom Maradona nå treffer en av de andre med ballen, er den personen som ble truffet ute av leken. Hvis Maradona bommer er det den personen han prøvde å treffe som begynner neste runde. Den spilleren som har ballen kan gå inntil tre skritt før han/hun kaster på en av de andre. Den som blir truffet går ut av leken mens resten samles og starter på nytt. Slik fortsetter det til det står en person igjen – denne blir vinner av leken!

CHIKUAKUAKUA

Sted: Ute eller gymsal
Antall: Mange
Utstyr: Rytmeinstrument (kan være ris på en boks, pinner som kan slåas mot hverandre o.l.)
Land: Mosambik

Dette er en lek med rytmeinstrumenter fra Mosambik. Alle som er med har et rytmeinstrument og stiller seg bak den som leder rytmedansen. Den som leder leken bruker kroppsspråk og et rytmeinstrument. Lederen er fordanser, de andre må prøve å gjøre det samme som han. Rytmen går raskere og raskere. Klarer de ikke å følge rytmen, ryker de ut. Den som står igjen til slutt har vunnet og blir fordanser i neste runde.

BOMBEN

Sted: Ute eller gymsal.
Antall: 10-20
Utstyr: 1 ball eller erteposе
Land: Spania

Alle står i en ring rundt én person som står i midten. Målet er ikke å bli stående med bomben når den sprenger. Den i midten lukker øynene og teller inni seg, mens ballen/erteposen går rundt i ringen. Når den som teller kommer til 20, hever han/hun den ene armen og fortsetter å telle. Når man kommer til 40, heves den andre armen. Når han/hun kommer til 60, klapper han/hun hendene sammen og roper: «Bombe!». Den i ringen som nå står med gjenstanden i hendene er ute av leken og må sette seg ned. Neste runde må den som står ved siden av den som har satt seg ned, hoppe over bena for å levere ballen videre. Slik fortsetter det til en person står igjen.

LEKER MOT VEGG

FIRE LYS

Sted: Ute eller inne ved en vegg
Antall: 6-12
Utstyr: 4 kinahatter eller erteposer i forskjellige farger

Velg en deltaker som skal være den første «lyskongen». Deltakerne skal stå på rekke og lyskongen foran dem. Lyskongen har 4 farger i hånden (f.eks. en grønn, en rød, en blå, og en hvit kinahatt). Hver farge symboliserer en handling.

For eksempel:

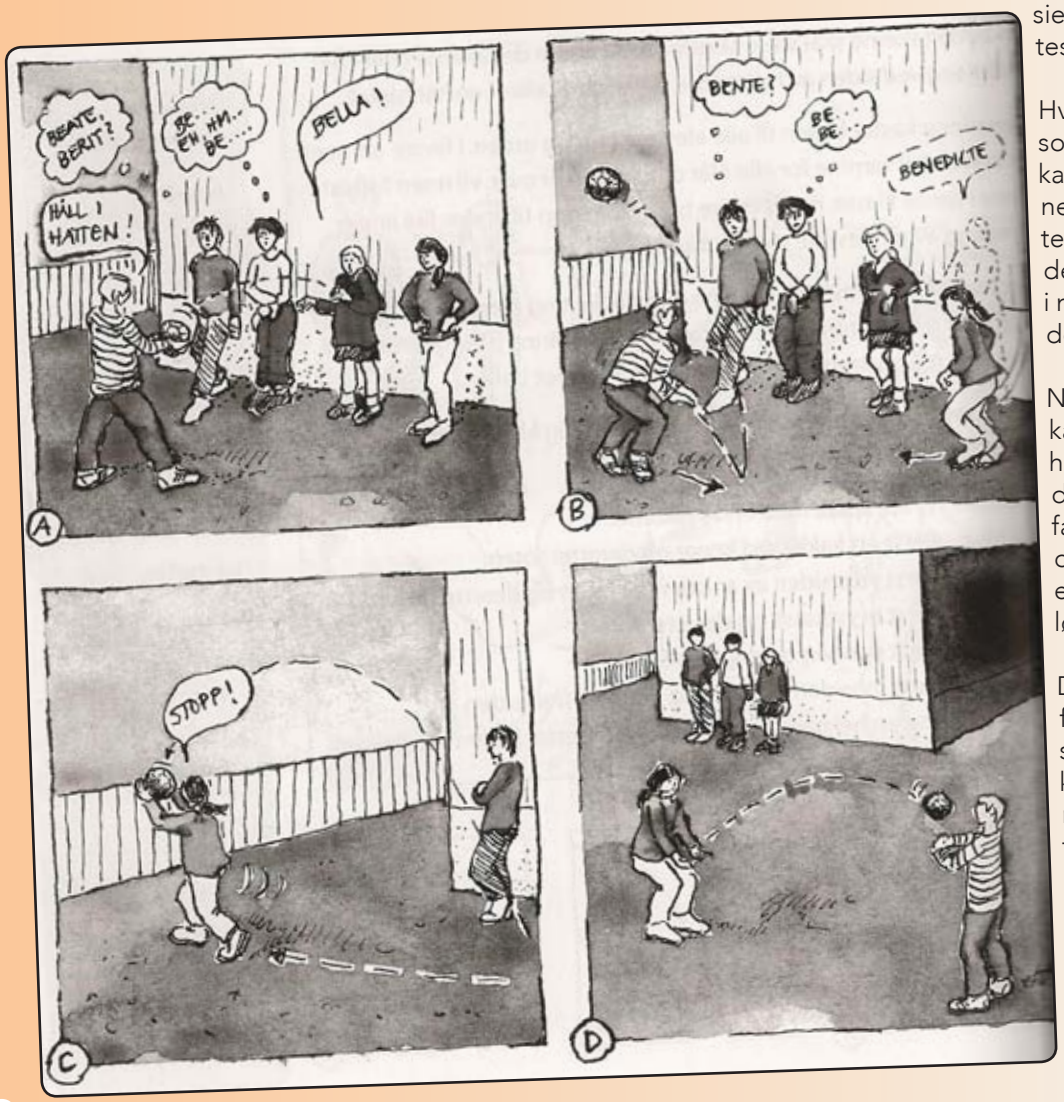
Blå farge (Mjau)	= ett skritt frem
Grønn farge (Voff)	= ett skritt tilbake
Hvit farge (Mø)	= legg deg ned på magen
Rød farge (Kykkeliky)	= reis deg opp.

Lyskongen tar opp en farge om gangen. De andre skal prøve å huske hva man skal gjøre på fargen som vises. Den som er sist til å reagere, går ut av leken. Slik holder man på til det kun står én person igjen. Vinneren blir den nye lyskongen. Hvis man ikke har farger, kan dere bruke lyder som vist i parenteser over.

HULL I HATTEN

Sted: Ute eller inne ved en vegg
Antall: 6-15
Utstyr: 1 ball

Alle stiller seg opp ved siden hverandre, inntil en vegg. En deltaker starter med ballen og skal stå 3-5 meter unna med ansiktet vendt mot de andre. Den som står med ballen, sier at hun tenker på et jentenavn på B (f.eks. Bente), mens ballen kastes til en av dem som står ytterst i rekka. Den som tar imot ballen, kommer med et forslag til jentenavn på B. Navnet sies samtidig som ballen kastes tilbake.



Hvis navnet er feil, sier den som står: «Hull i hatten», og kaster ballen videre til den neste i rekka. Hvis ingen gjetter riktig i første runde, må den som står si neste bokstav i navnet, og så kaste ballen til den første personen igjen.

Når riktig navn gjettes, kaster den som står ballen høyt i været og løper av gårde. Den som gjettet riktig fanger ballen, roper «stopp» og flytter seg med tre skritt eller tre hink mot den som løp, men som nå har stoppet.

Den som har stoppet skal forme en ring med armene sine mens den andre forsøker å kaste ballen gjennom ringen. Hvis ballen ikke treffer, står den samme en gang til. Hvis ballen treffer, er det den som gjettet riktig som skal stå.

FISKEN I DET RØDE HAV

Sted: Ute eller inne ved en vegg
Antall:10-20
Utstyr: Ingenting

Markér en linje i 10-15 meters avstand fra veggen. De som er med på leken stiller seg inntil veggen. En er fisken i det røde havet og starter i midten, med ryggen til. De som står inntil veggen roper: «Fisken i det røde hav, hvilken farge må vi ha, for å komme over, selv om fisken sover?» Fisken svarer: f.eks «blå». Han snur seg. De andre skal prøve å komme over på den andre siden uten at fisken tar dem. De som blir tatt er med på å være fisk. De som har blå klær kan gå rett over.

HOPPE LUS

Sted: Ute eller gymsal ved en vegg
Antall: 6-15
Utstyr: 1 ball, markérings-kjegler eller kinahatter

Markér en linje eller plassér en kjegle 3-5 meter unna veggen. Deltakerne stiller seg opp på rekke mot veggen bak markéringskjeglen eller linjen. Den første i rekka kaster ballen mot veggen og må hoppe over den etter at den har vært i bakken en gang (uten å være borti ballen selv). Den som står som nummer to, skal ta imot ballen før den treffer bakken igjen. Den som har hoppet, stiller seg bakerst i rekka, og den som var nummer to, er nå fremst. Hvis man ikke klarer å hoppe over, går man ut av leken. Slik fortsetter det til en har vunnet.

RØDT LYS

Sted: Inne eller ute, ved en vegg
Antall: Minst 3
Utstyr: Markéringskjegler eller kinahatter

Markér en linje som ligger i minst 10 meters avstand fra veggen. En av deltakerne stiller seg mot veggen og de andre står bak den markérte linjen. Den som står mot veggen roper «Grønt lys», og da kan alle de andre gå/liste seg fram-over. Når deltakeren ved veggen plutselig roper «Rødt lys» og snur seg, er det om å gjøre stå helt stille. Hvis den som står ved veggen ser at noen rører seg, må den/de gå tilbake til startstreken igjen. Vinneren er den som først tar på veggen, og da er det hans tur til å stå.

STÅBALL

Sted: Ute eller gymsal
Antall: Mange
Utstyr: Kritt eller mar-kéringskjegler

Tegn opp en halvsirkel foran en vegg med kritt eller markér den med kjegler. Velg en av deltakerne som skal begynne med å ha ballen. Alle barna skal stå innenfor halvsirkelen. Deltakeren som har ballen kaster den mot veggen, da må alle de andre barna løpe av gårde. Når den som kastet ballen får tak i ballen igjen, roper han: Ståball! Alle må da stoppe. Han kan nå prøve å treffe en av de andre. Klarer han det, må den som blir truffet, kaste ballen mot veggen neste gang. Hvis han bommer, må han kaste ballen i veggen på nytt. Barna går tilbake til halvsirkelen etter hver runde.

ORIENTERING

50-LEKEN

Sted: Anbefales ute på et stort område
Antall: Minst 10
Utstyr: Ark nummerert fra 1 til 50 (plastlommer eller laminerte), hyssing, 3-4 store terninger

Nummerarkene henges opp rundt omkring i skogen. Bak på lappene kan det være festet ulike oppgaver. Det kan være ulike repetisjonsoppgaver fra hvilket som helst fag, eller praktiske, fysiske oppgaver. Oppgavene må ikke ta for lang tid å gjennomføre. Del opp gruppen i lag på 3-5 personer. Før leken starter, blir lagene enige om en dyrelåt som skal være sitt lags lokkerop. Eks: Øystein sitt lag imiterer griser: Nøff nøff, Camilla sitt lag velger å være hunder: Voff voff, mens Ask sitt lag er sauer: Bæ bæ. Én person, f.eks. trivselslederen er dommer, og skal hele tiden stå på startplassen der terningene ligger. Trivselslederen har også fasiten med svarene på alle oppgavene.

Leken starter med at en fra hvert lag slår terningen. Lagene løper for å lete etter det tallet som terningen viste, og sprer seg for å lete mest mulig effektivt. Øysteins lag fikk terningkast 4, og en på laget finner lappen med 4 på. Han kaller på gruppa si med lokkeropet: «nøff nøff», og gruppa hans kommer stormende. De snur lappen, men det er ingen oppgave på baksiden. Laget løper samlet bort til dommeren, og roper «4'ern var blank!», slår på nytt og får 3. For hver gang summeres øynene på terningen, slik at laget nå skal lete etter 4 + 3 = 7. Øystein finner lappen med 7 på hengende på et tre, imiterer griser for å kalle på de andre, snur lappen, og ser at det er en oppgave der, f. eks «Hvor mange ører og øyner har laget ditt til sammen?».

Laget til Øystein løper så tilbake til trivselslederen for å avgi svaret. Er svaret rett, får laget et nytt kast. Terningen viser 5 og grisene skal lete etter lappen det står 12 på (7+5). Er svaret på oppgave 7 feil, kan regelen være at laget går ett tall videre, dvs at de skal lete etter lappen med 8. Første gruppe som kommer over 50 har vunnet!

ORIENTERINGSLØYPE

Sted: Anbefales ute
Antall: Mange
Utstyr: markéring av poster, et kart per elev/lag.

Lag et enkelt kart over skolegården. Markér 8-10 poster på kartet. Heng så ut postene. Bruk fantasien når dere lager poster. Postene kan inneholde spørsmål som må besvares, noe de må finne i naturen og ta med til mål, eller noe morsomt de må gjøre. Barna kan gjerne gå sammen i små grupper (2-4 barn).

FANGELEKEN

Sted: Ute/ inne
Antall: 2 eller flere
Utstyr: 16 kjegler/kritt og 8 markéringskjegler/ kinahatter

Sett opp kjeglene slik som skissen viser. Hvor stor avstand du bruker mellom kjeglene kommer an på antall deltakere i leken. Markér kjeglene med nummer slik som skissen/kartet viser. Bak i manualen finner du en tom mal hvor du kan lage ditt eget mønster. Partall og oddetall skal på hver sin side av fangeområdet.

Under hver kjegle legger du en lapp (alternativt limer den fast under kjeglen) med en bokstav. Bokstavene skal til sammen bli et ord. I midten markérer du et fangefelt. Leken går ut på at deltakerne i par (holder armkrok) skal løpe fra nummer til nummer i stigende rekkefølge og samle bokstaver for å finne frem til det hemmelige ordet. Bokstavene noteres på kartet så de husker dem til senere. Alle par begynner på ulike nummer. Hver gang de skal ta et nytt nummer må de krysse fangefeltet. Her står et par som skal forsøke ta de parene som løper forbi. Hvis fangeparet lykkes med å ta et par, bytter disse to plassér og det tidligere fangeparet fortsetter bokstavjakten der det andre paret sluttet. Leken er slutt når det første paret finner det hemmelige ordet.

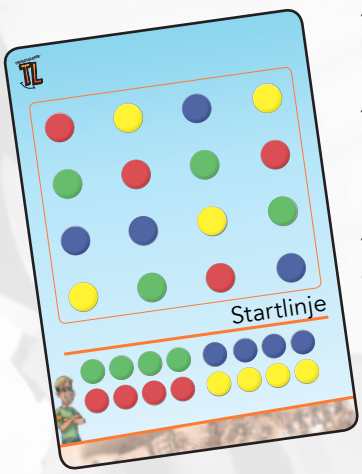
FIRE PÅ RAD

Sted: Anbefales ute på et stort område
Antall: Minst 10
Utstyr: Ark nummerert fra 1 til 50 (plastlommer eller laminerte), hyssing, 3-4 store terninger

Det spilles individuelt eller i lag. Sett opp 4x4 kjegler, altså 16 kjegler totalt i en firkant. En deltaker eller et lag forsøker å få fire hatter på rad, enten horisontalt, vertikalt eller diagonalt. Hvert lag/deltaker har fire kinahatter som legges på en og en. Når laget har lagt ut alle fire kinahattene, og man ikke har fått «Fire på rad», må man begynne å flytte på en av de fire allerede nedlagte hattene på nytt. Hver enkelt må løpe tilbake til startlinjen mellom hvert trekk. Man har kun lov å ta med en kinahatt om gangen, og det er ikke lov å legge på en kinahatt hvis det allerede ligger en der. Neste deltaker må vente med å løpe til forrige deltaker på laget er ferdig med sin runde.

MØNSTERET

Sted: Ute/inne
Antall: Mange
Utstyr: Kjegler, kinahatter. Malen bakerst i manualen (må fargelegges før leken)

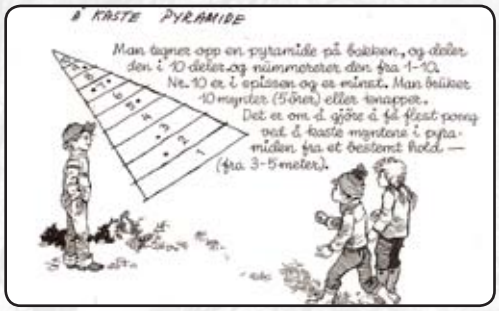


Sett opp kjeglene slik som skissen viser (du finner en mal bakerst i manualen som de voksne kan kopiere for deg, hvor du kan fargelegge ditt eget mønster etter hvilke farger dere har tilgjengelig). Denne leken kan kjøres individuelt eller med lag. Leken går ut på at deltakerne skal plassére ut kinahattene i det mønsteret som vises på figuren. Det er kun lov å ta med seg én kinahatt hver gang og maks én person får oppholde seg på banen av gangen. Deltakerne må løpe tilbake til startstreken for å hente flere kinahatter. Hvis leken kjøres som stafett må man ha ett oppsett per lag.

PARADIS

Å KASTE PYRAMIDE

Sted: Helst på asfalt
Antall: 2 eller flere
Utstyr: Kritt og 10 steiner, knapper, kongler e.l.



Tegn opp en pyramide på bakken, og del den i 10 deler, nummerert fra 1 til 10. Nr 10 er i spissen og er minst. Markér en kastelinje 3-5 meter unna pyramiden. Alle spiller mot alle, og stiller seg på kastelinjen. Målet med leken er å få flest poeng. Førstemann kaster alle 10 steinene og får poeng etter hvor steinene lander. Lander det en stein i rute 7, får man 7 poeng. Så legger man sammen alle tallene, og det er nestemann sin tur. Den som får flest poeng vinner den runden. Man kan bruke masse forskjellig ting å kaste med, og nummerrutene kan også tegnes i et annet mønster enn en pyramide, så lenge 1 er lettest og 10 er vanskeligst.

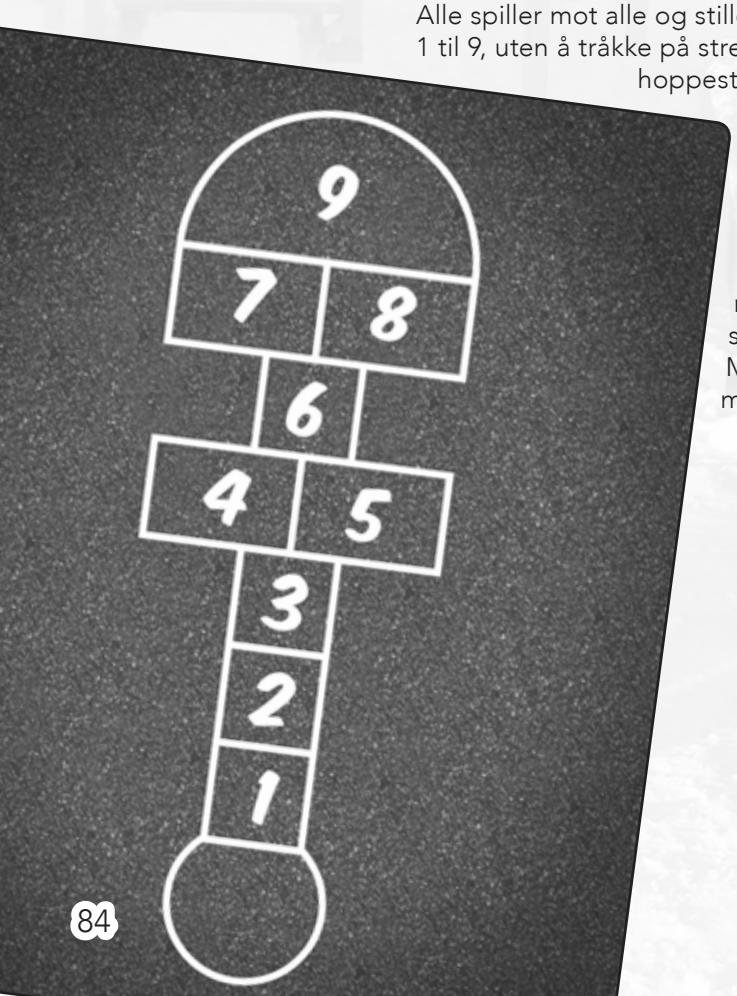
BOKSTAVPARADIS

Sted: Helst på asfalt
Antall: 2 eller flere
Utstyr: Kritt

Mal opp alfabetet i et rutemønster, der hver bokstav har hver sin rute. Alle spiller mot alle, og målet er å hoppe hele alfabetet uten å stoppe/tenke mer enn for eksempel 3 sekunder. Man kan også bruke tall i stedet for bokstaver.

FLYVER'N

Sted: Helst på asfalt
Antall: 2 eller flere
Utstyr: Kritt og en stein



Tegn opp et paradis med ruter fra 1 til 9 slik: Rute 1, 2 og 3 kommer etter hverandre, så kommer rute 4 og 5 ved siden av hverandre (som vinger), så kommer rute 6, så kommer 7 og 9 på samme måte som 4 og 5, og så kommer ruten med 9 som en halvsirkel på toppen. Alle spiller mot alle og stiller seg på rekke. Målet er å hoppe igjennom hele paradiset, fra 1 til 9, uten å tråkke på streken eller utenfor, eller sette foten i bakken. Førstemann kaster hoppesteinen i rute 1. Så hopper han på ett ben gjennom alle rutene unntatt rute 1, som steinen ligger i. Man skal lande med begge beina samtidig i rute 4 og 5, rute 8 og 9, og i rute 9. Man snur i lufta før rute 9, og hopper på samme måte tilbake. På vei tilbake skal man stoppe opp foran den ruten der steinen ligger, plukke opp steinen, og igjen hoppe over ruten. Så er det nestemann til å kaste steinen i rute 1. Du må klare hele paradiset mens steinen ligger i rute 1, før du kan gå videre, og kaste steinen i rute 2. Vinneren er den som først er ferdig med rute 9. Man kan også fortsette, og ta fra 9 tilbake til 1 igjen. Bommer man på ruta med steinen, er det nestemann sin tur.

KONKURRANSEPARADIS

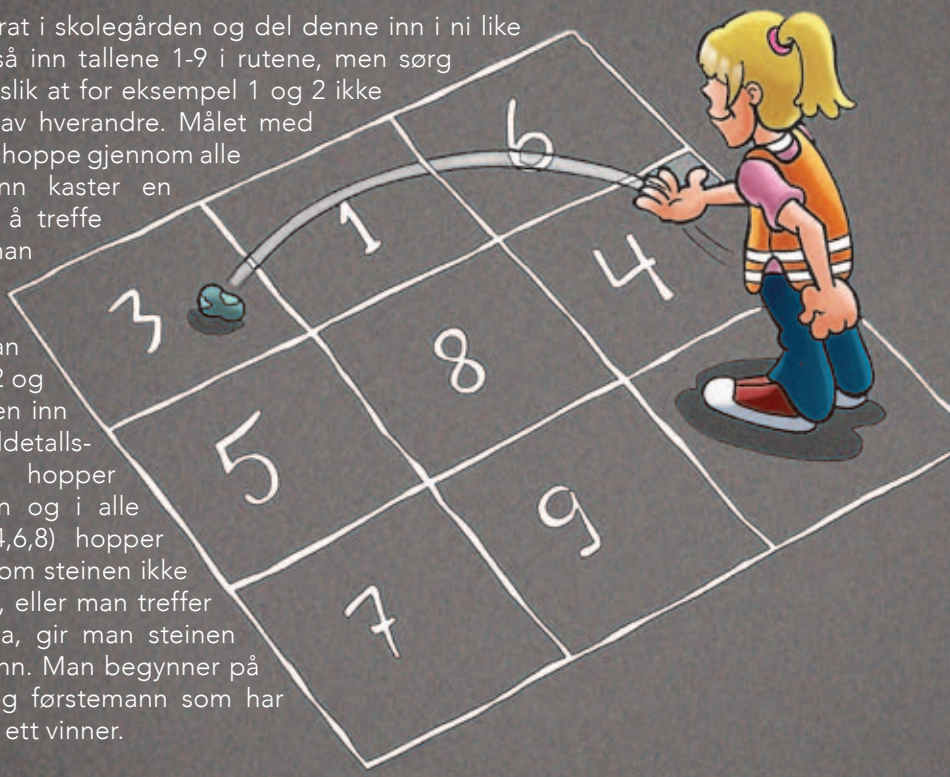
Sted: Helst asfalt
Antall: 3 eller flere
Utstyr: Kritt og en stein

Tegn opp ruter fra 1 til 6 to ganger og mot hverandre, med to og to tall ved siden av hverandre, og en rute i midten det står mål på. Se på bildet. Alle spiller mot alle og de to første stiller seg på hver sin side av paradiset, foran rutene med 1 i. Målet er å komme raskest til målruten, uten at steinen eller foten har vært på strek. De begynner på likt, kaster steinen inn i rute 1, hinker inn og puffer steinen med foten fra rute til rute, fra 1, til 2, til 3, osv. til 6. Den som vinner runden skal nå starte mot nestemann. Den som kommer sist, eller taper ved at foten eller steinen er på strek, må stille seg bakerst i køen. Leken kan slutte på mange måter, enten ved at man ikke får lov å prøve to ganger, eller at en deltaker må ut av spillet etter å ha tapt tre ganger. Til slutt vil det være to igjen som konkurrerer om å vinne.

NITALL

Sted: Helst asfalt
Antall: 2 eller flere
Utstyr: Kritt og en stein

Merk opp et kvadrat i skolegården og del denne inn i ni like store ruter. Skriv så inn tallene 1-9 i rutene, men sørg for å spre tallene, slik at for eksempel 1 og 2 ikke er rett ved siden av hverandre. Målet med leken er å kaste og hoppe gjennom alle rutene. Førstemann kaster en stein og forsøker å treffe tallet 1. Klarer man det, hopper man på ett ben inn i ruten. Så kaster man i ruten med tallet 2 og hopper med to ben inn i ruten. I alle oddetalls-rutene (1,3,5,7,9) hopper man med ett ben og i alle partallsrutene (2,4,6,8) hopper man med to. Dersom steinen ikke lander i riktig rute, eller man treffer streken med beina, gir man steinen videre til nestemann. Man begynner på nytt hver gang, og førstemann som har klart alle 9 rutene i ett vinner.



POENGPARADIS

Sted: Helst asfalt
Antall: 2 eller flere
Utstyr: Kritt

Merk opp en stor firkant og del opp firkanten igjen i så mange ruter som mulig, gjerne 100 hvis det går. Skriv så inn tall i rutene, i rekkefølge. Alle spiller mot alle, og målet er å komme igjennom flest ruter, og få flest poeng. Førstemann hopper på ett ben fra 1 til 2, til 3, og videre. Man får like mange poeng som det tallet man klarte å hoppe til. I tillegg får man dobbelt poeng dersom man klarer å hoppe hele veien. Dersom man treffer streken eller har begge bena i bakken, er man ute. Det går også an å bare hoppe på oddetall eller partall.

RACKETSPILL

SPEEDMINTON

Sted: Overalt det er litt plass.
Antall: 2 eller 4
Utstyr: Speedmintonracketer, en speeder (ball), noe til å markére banen med

Speedminton er en raskere utgave av badminton og kan spilles selv når det blåser litt. Markér to firkanter med 8-10 meters avstand. Hver firkant skal etter reglene være 5,5 meters kvadrat, men det viktigste i skolegården er at de er ca. like store. Du kan spille speedminton så og si overalt, enten på asfalt, i gymsal, på tennisbane, på gressbane, i parken, på stranda eller om vinteren i snøen. Målet er å få ballen til å lande i motstanderens rute. Morten og Tom spiller mot hverandre. De står i hver sin rute og Morten begynner å serve. Hvis ballen treffer bakken i ruten til Tom, er det poeng til Morten. Dersom ballen går i bakken hvor som helst ellers, er det poeng til Tom. Morten skal serve 3 ganger før det er Tom sin tur. Slik fortsetter det til en har vunnet. På forhånd blir dere enige om hvor mange poeng dere spiller til, eller dere kan spille på tid. Som alternativ kan dere spille to mot to, eller dere kan sentre til hverandre og se hvor lenge dere klarer å holde ballen i luften før den går i bakken. Blackminton er navnet på speedminton, når man spiller i mørket. Dette kan gjøres utendørs om kvelden, eller ved at man skrur av lyset i gymsalen. For å se ballen setter man i en Speedlight, som lyser opp både ballen og racketen. Dersom du vil lese mer om blackminton, eller du ønsker utbytte av spillet som en sport i f.eks kroppsøvingstimer, anbefaler vi å sette av litt tid til å lese mer om regler og se på videoene som ligger på www.speedminton.no

BORDTENNIS

Sted: Ute eller inne
Antall: 2 eller 4
Utstyr: Bordtennisbord, eller et vanlig bord og nett, bordtennisracketer og ball

Vegard og Erik spiller mot hverandre. Erik begynner å serve og må treffe bordplaten på egen halvdel, før den går over nettet og treffer motstanderens halvdel. Vegard skyter utenfor og det blir derfor poeng til Erik. Man skal alltid serve to ganger hver før man bytter. Etter serven skal ballen alltid sprette en gang i motstanderens bordhalvdel. Bli enige om hvor mange poeng dere går til, eller spill på tid. For at mange skal få spilt i løpet av friminuttet kan det være lurt å gå til f.eks. 5 poeng. Bordtennis kan spilles en mot en(single), to mot to (double), eller som rundbord.

Rundbord
En person (A) står fast på den ene siden av bordet. På den andre siden står det en rekke med spillere. Når A server, skal den første i køen spille tilbake, løpe rundt og stille seg bakerst i rekken. A spiller tilbake til nestemann i rekken uten å stoppe spillet. Hvis en i rekken ikke klarer å spille tilbake til A, går han eller hun enten direkte ut av spillet eller får en prikk. Man går ut etter f.eks. tre prikker. De to siste spillerne i rekken spiller en finale, og server annenhver gang. Den som først har tre poeng, vinner. For tips og mer detaljerte regler om bordtennis, se www.bordtennis.no

BADMINTON

Sted: Hvor som helst det er litt plass
Antall: 2 eller 4
Utstyr: Badmintonracketer, ball og nett

Sett opp et nett et sted det er litt plass. Man kan spille en og en, eller to og to. Balles slår frem og tilbake, og skal ikke være nær bakken. Den som begynner å serve fortsetter å serve så lenge hun vinner ballen. Når man taper en ball-veksling går serven over til motstanderen. Linjene er en del av spillefeltet, så det er poeng til deg dersom ballen lander på motstandernes linje. Når spillet er i gang kan man stå hvor man vil, også utenfor banen. Bli på forhånd enige om hvor mange poeng dere går til, eller spill på tid. For tips og detaljerte regler om badminton, se www.badminton.no

FENGSELSDIREKTØREN OG FANGENE

Sted: En bane ute eller inne
Antall: Mange
Utstyr: Racketer, ball, markérings kjegler

Merk opp en bane, og merk et område som skal forestille et fengsel. Deltakerne står på en rekke på motsatte side av banen fra fengselet. Første deltaker har racket i hånden, og forsøker å slå ballen inn i fengsel. Lykkes han med dette, stiller han seg bakerst i køen igjen. Hvis han derimot ikke treffer innenfor fengselet, havner han i fengselet uten racketen sin. Neste elev skal nå forsøke å slå ballen i fengselet, men nå med en fange i fengselet. Lykkes hun med det, går hun fri og stiller seg sist i køen. Mislykkes hun, så må hun i fengselet. Klarer fangen å få tak i ballen i lufta (pol) bytter de to plassér. Altså fangen går fri, og den som slo ballen må i fengsel. For hvert barn som bommer på fengselet fylles det med nye fanger. Fangene kjemper om å få tak i ballen (ta pol) og bli fri. Hvis siste spiller klarer å slå ballen ned i fengselet uten at noen av fangene klarer å ta den imot, blir han eller hun fengselsdirektør. Hvis noen av fangene tar pol, blir alle fangene befridd og spillet starter på nytt igjen.

KONGEBANEN

Sted: Flere baner ute eller inne
Antall: 2 personer per bane, avhengig av antall baner
Utstyr: Markérings utstyr, baller, racketer

Dersom det er mange som skal spille racketspill samtidig er det morsomt å spille Kongebanen. Spillet spilles på flere baner samtidig. Banene nummereres, fra bane 1 og oppover. Den siste banen kalles for Kongebanen. To og to spiller mot hverandre på en bane. Kampene spilles på en bestemt tid, f. eks. 3 min. Når kampen er slutt, går vinneren opp til neste bane, ett steg nærmere kongebanen. Taperen går ett steg ned, og en ny omgang på 3 minutter starter. Den spilleren som vinner på Kongebanen, blir værende på den banen. Spilleren som taper på Bane 1, blir også værende på Bane 1.

MINITENNIS

Sted: Nok plass til en bane, ute eller inne
Antall: 2 eller 4
Utstyr: Racketer, tennisball, nett og noe til å markére banen med

Markér banen: 11 meter x 5,5 meter, og sett et nett i midten. Målet med spillet er å slå ballen over nettet og innenfor linjene. Slår man i nettet eller ut, eller ballen spretter to ganger på din side, får motstanderen poeng. Spillerne starter med ballen annenhver gang. Bli på forhånd enige om hvor mange poeng dere går tid, eller spill på tid.

KORTSPILL OG RACKET

Sted: Flere baner ute eller inne
Antall: 2 eller 4
Utstyr: Racketer, baller, kortstokk, markérings-utstyr

Sett opp baner i gymsalen eller i skolegården. Alle kampene går til 10 poeng. Før spillerne møtes, trekker de et kort fra kortstokken som inneholder kortene: ess (1) til 9 i hver farge. De viser ikke kortet sitt for den andre før etter kampen. Trekker en spiller for eksempel en 7'er, så starter han sin poengregning fra 7. Hvis den andre spilleren trekker for eksempel et ess begynner han/hun sin poengregning fra 1. Altså trenger spilleren som trakk kortet 7 bare 3 poeng for å vinne kampen.

RUNDMINTON

Sted: Stor plass, ute eller i gymsal.
Antall: Minst 8
Utstyr: Racketer, ball, markéringsutstyr

Rundminton kan spilles enten med speed-minton eller badminton utstyr. Spillerne stiller seg på to rekker mot hverandre, med en avstand på omkring 8-10 meter. De to som står først i sin rekke setter spillet i gang. Etter at spilleren har slått sitt slag, løper han over til rekka på den andre siden og stiller seg bakerst i denne. Ballvekslingen holdes i gang til noen bommer. Alle spillerne har tre liv. Hvis de bommer på ballen eller slår en ball som er umulig å returnere, mister de et liv. Når det er to igjen spilles det finale. Kan spilles med og uten nett.

TØM BANEN FOR FJÆRBALLER

Sted: En bane ute eller inne
Antall: Mange
Utstyr: Kritt eller annet markéringsutstyr. 40-60 fjærballer, som badmin-tonballer og et nett eller kjegler

Merk opp en bane og sett nettet i midten, eller markér en midtlinje med kjegler. Legg 20-30 baller på hver banehalvdel. Del gruppen i to lag. Lagene står på hver sin banehalvdel. I løpet av et visst antall minutter skal nå lagene forsøke å kvitte seg med flest mulig av ballene på sin halvdel ved å kaste ballene over nettet til laget på den andre siden. Etter en tid telles ballene og det er laget som nå har færrest baller på banehalvdelen som er vinnere. Kan også spilles med racket.

SJONGLERE MED RACKET

Sted: Ute/inne
Antall: Mange
Utstyr: Racketer og baller eller ballonger til alle deltakere

Velg en leder. Deltakerne har en racket og en badmintonball eller ballong. Alle stusser ballen med racketen, samtidig som lederen gir forskjellige oppgaver. Man kan gjøre mange morsomme ting, som å legge seg ned på magen, hoppe, snurre, hinke og danse.

SANGLEKER

BJØRNEN SOVER

Sted: Et sted det går an å legge seg ned
Antall: Minst 5, gjerne mange
Utstyr: Bare dere selv

Alle leier hverandre i en ring og ett barn begynner som bjørn. Bjørnen ligger i midten av ringen med ansiktet ned og later som om den sover. De andre synger Bjørnen sover mens de går rundt bjørnen. Når siste ordet synges, spretter bjørnen opp og forsøker å fange en av de andre. Den som blir fanget er bjørn i neste runde.

Bjørnen sover, bjørnen sover, i sitt lune hi.
Den er ikke farlig, bare vi går varlig
Men vi kan jo, men vi kan jo, aldri være trygg!

BRO, BRO BRILLE

Sted: Hvor som helst med litt plass
Antall: Mange.
Utstyr: Bare dere selv

To barn skal være bro. De bestemmer seg for en ting hver, for eksempel eple og pære, is og sjokolade, eller liknende. De tar hverandres hender og løfter dem slik at de danner en bro. De andre barna stiller seg på rekke og går etter hverandre under broen mens de synger. De går vekselsvis rundt de som holder broen. Når de synger «gryte» så senker broen seg rundt ett barn. De to som er broen tar med seg barnet litt unna, og spør om den vil ha eple eller pære (eller det som er valgt). Dersom barnet velger pære, så stiller den seg bak den som hadde pære. Så synger man en gang til, og et nytt barn blir fanget av broen. Når alle er fanget, avsluttes leken med en drakamp mellom eplene og pærene. «Broen» holder i henda på hverandre, og barna holder rundt livet den foran i rekka. Den som først glipper taket, eller den rekka som først går i oppløsning, har tapt.

Bro bro brille, klokka ringer elleve.
Keiseren står på sitt høyeste slott,
så hvit som en mann (eller and, eller ser ut over land),
så sort som en brann (eller ser ut over vann).

Fare, fare, krigsmann, døden skal du lide.
Den som kommer aller sist skal i den sorte gryyyyyyyyte.

EN ELEFANT KOM MARSJERENDE

Sted: Hvor som helst
Antall: Mange
Utstyr: Bare dere selv, eventuelt en snabel!

En «elefant» marsjerer rundt omkring med armen som snabel. På slutten av verset tar han med seg en til. De er nå to elefanter. De holder hverandre med «snabelen» som legges på skulderen til den foran, og går etter hverandre. Sangen fortsetter til alle barna har fått bli med i rekken.

En elefant kom marsjerende
bortover edderkoppens fine spinn
syntes at veien var så int'ressant
at han ville ha med seg en annen elefant!
To elefanter osv.

LANG, LANG REKKE

Sted: Hvor som helst, men ofte når man går på tur
Antall: Mange
Utstyr: Bare dere selv

Alle holder hverandre i hendene og går fremover i en lang rekke mens de synger Lang, lang rekke. Man synger navnet til den som går ytterst til høyre i rekken, og når man synger «ut av rekka går», så går barnet ut av rekken og inn i rekken igjen på venstre side. Dette gjentas om og om igjen, alltid med navnet til den som går ytterst til høyre.

Lang lang rekke, Erik ut av rekka går.
Lang lang rekke, Emilie ut av rekka går.
Og så videre.

SLÅ PÅ RING

Sted: Hvor som helst med litt plass
Antall: Mange
Utstyr: Bare dere selv

Barna stiller seg i en stor ring og holder hverandre i hendene. Ett barn står utenfor, og begynner å løpe rundt ringen mens de andre barna sier verset. På slutten av verset, når man synger så hard, så hard, så hard, så slår den som løper ett av barna på ryggen. Den som er blitt slått på ryggen skal nå løpe i motsatt retning. Så er det om å gjøre å komme til den ledige plassen først. Den som kommer sist, skal starte utenfor ringen neste gang.

Variant 1:
Slå på ring, slå på ring, slå på hvem du vil, slå på kjæresten din om du vil,
den du slår den slår du så hardt, så hardt, så hardt, så hardt, så hardt, så...

Variant 2:
Slå på ring, slå på ring, slå på hvem du vil, slå på ring, slå på ring, slå på kjæresten din.
Så slår du på ring, så slår du på ring.
Slå på ring, slå på ring, slå på hvem du vil, slå på kjæresten din om du vil,
den du slår den slår du så hardt, så hardt, så hardt, så hardt, så hardt, så…

TA DEN RING OG LA DEN VANDRE

Sted: Hvor som helst
Antall: Mange
Utstyr: En ring

En person har en ring, de andre står i sirkel med armene på ryggen, og hendene formet som en skål. Ett barn står i midten. Den som har ringen går rundt og tar ringen fra skål til skål, samtidig som alle synger:

Ta den ring og la den vandre, fra den ene til den andre.
Ringen er skjult den synes ei, nettopp nå var ringen hos meg.
Jeg gikk meg ut på den grønne eng, der gjettet jeg på hvem ringen skulle få.
Ser du jeg har fått den, ser du jeg har fått den. Tralalla, lalla, la, lallelallela.

Personen som har ringen legger den igjen i en av skålene før man kommer til «Ser du jeg har fått den». Når man kommer til «Ser du jeg..» knytter barna hendene, tar dem frem og rister på dem i takt med musikken. Når de er ferdige med å synge, skal den som står i midten gjette hvem som har ringen. Har ikke den som ble gjettet på ringen, skal den i midten gjette et annet barn. Slik fortsetter det til ringen er funnet. Da er det den som hadde ringen sin tur til å gå rundt.

SIRKUS

DIABOLO

Sted: Et sted med litt plass, ute eller inne
Antall: Så mange man har utstyr til
Utstyr: Diabolo

Hold i pinnene og la diaboloen trille frem og tilbake på snoren. Det kan være lettest å la diaboloen rulle langs bakken til å begynne med. Når du har fått stor fart prøver du å løfte den opp fra bakken. Du bruker stort sett den ene pinnen til å gi fart med. Når du har fått god kontroll kan du forsøke å kaste den opp i luften og ta imot igjen med snoren. Se etter hvert om du klarer å få til kule triks! Det finnes mange filmer på internett som viser forskjellige triks og tips.

HOPPESTOKK

Sted: Et flatt underlag, helst asfalt
Antall: Så mange man har hoppestokker til
Utstyr: Hoppestokker

Begynn med å holde hoppestokken rett opp og hopp mot pedalene, bruk armene til å holde deg stødig. Hvis du gjør dette riktig vil du begynne å sprette. Når du er på, hold hoppestokken nær deg ved å presse den mellom bena. Ikke hopp for hardt, men bare nok til å holde deg gående. Etter hvert kan du bevege deg fremover, snu og gjøre triks.

SLAKK LINE

Sted: Et sted med to trær, stolper eller liknende
Antall: Mange, men 1 eller 2 av gangen
Utstyr: Line

Her utfordrer vi balansen! Sett linen opp mellom to trær eller stolper som tåler en god del. Sørg for at avstanden mellom festepunktene ikke er for stor. I starten kan dere bruke hjelpere som går ved siden av linen og støtter. Bruk også gjerne et hjelpetau som du kan holde i. Dette fester du i de samme trærne som linen, bare lengre oppe. Da kan dere også gå to stykker på linen samtidig. Disse to kan konkurrere og prøve å få den andre til å falle av linen. Ved konkurranse vil vi anbefale at man har en myk matte under, i tilfelle man faller.

POI

Sted: Ute eller inne
Antall: Så mange man har utstyr til
Utstyr: Poi

Poi er en morsom lek som stammer fra oppvisningskunst fra maoriene på New Zealand. Det viktigste med poi-spinning er å holde løkken riktig. Hvis du har en poi med to løkker, holder du med pekefinger og langfinger i hver sin løkke. Har du en enkel løkke, er det best å flette den mellom tre fingre. Når du svinger med poi, skal du bruke håndleddet – ikke hele armen. Hold overarmene rett ned og inntil kroppen. Underarmene skal stå rett ut og stille mens du bruker hånd-leddene aktivt for å svinge poiene rundt. Tenk deg at du «graver» i luften med hendene. For å se flere varianter av poi, eller tips til hvordan du kan få til denne leken, kan du søke på YouTube, eller se www.homeofpoi.com.

SIRKUS

STYLTER

Sted: Et flatt underlag, helt asfalt eller inne
Antall: Så mange dere har stylter til
Utstyr: Stylter

Begynn inntil en vegg og kom deg opp på styltene. Styltene skal gå opp bak skuldrene, mens du holder godt tak lenger nede. Prøv å gå framover ved å lene deg fram og bevege styltene med korte jevne skritt. Prøv å finne en passende rytme! Arranger for eksempel kappløp, lag en hinderløype eller gjør balanse-øvelser.

JOJO

Sted: Absolutt hvor som helst!
Antall: Så mange dere har jojo'er til
Utstyr: Jojoer

Bind snoren på jojoen fast i pekefingeren din, og forsøk å få jojoen opp og ned langs snora. Når du klarer det kan du begynne å gjøre triks, for eksempel svingen jojoen rundt som et hjul, la den spinne i bunnen, eller svinge den over hodet. Du kan finne mange kule jojo-triks på internett, og la deg imponere av de flinkeste i verden!

Det sies at jojoen er mange tusen år gammel. Den ble blant annet brukt i det gamle Hellas. Der ble de laget av tre, leire eller metall, og man tegnet bilder av guder på dem. Mange tror ordet Jojo kommer fra fransk og betyr leketøy, mens andre mener det kommer fra Filippinene, og betyr «kom tilbake».

SISTEN

TELLESISTEN

SISTEN

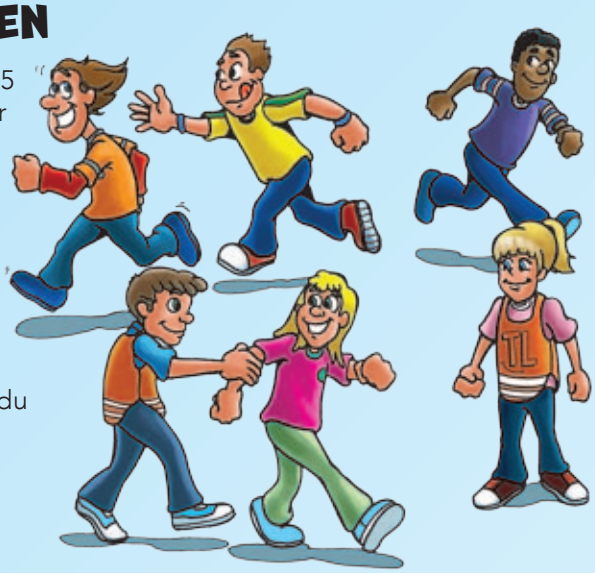
Sted: Et sted med litt plass
Antall: Mange
Utstyr: Kjegler

Merk opp en stor bane, og markér en strek på hver side av banen. Alle utenom én starter bak den ene streken og skal forsøke å komme seg over til den andre siden uten å bli tatt. Den som starter i midten skal forsøke å ta alle andre. Blir du tatt, må du stå stille til du eventuelt blir satt fri. Ser du en som er tatt, kan du løpe bort til den personen, ta ham/henne i hånden og telle høyt til 30. Dersom den som har sisten nærmer seg, kan du avbryte tellingen og løpe videre til målområdet. Da roper du tallet du avslutter på, f.eks. 22. Dersom noen skal forsøke å frigjøre samme personen neste runde, så starter tellingen på 22. Leken fortsetter til én person står igjen alene i målområdet, eller den i midten har klart å ta alle.

BASILLEN OG MEDISINEN

Sted: Et sted med litt plass, ute eller inne
Antall: Mange
Utstyr: Markéringskjegler, 2-4 vester

Merk opp en firkantet bane på ca 10x5 meter. En elev er «basill» og en annen er «medisin». Det kan være flere basiller og medisiner dersom dere er mange. Det er lurt at basillene får en vest, da blir det ettere å se dem. Basillene skal prøve å ta så mange som mulig ved å «smitte» dem med sine basiller. Blir du smittet må du sette eller legge deg ned på bakken. For å bli fri må en av deltakerne som er medisin ta på deg slik at du blir frisk igjen.



BILLESISTEN

Sted: Et sted der det går an å krype på bakken/ gulvet
Antall: Mange
Utstyr: Bare dere selv

Dette er en morsom sistenvariant. En velges til å være edderkopp. Alle de andre er biller. Både edderkoppen og billene kryper på alle fire. Edderkoppen skal prøve å ta alle billene. Klarer edderkoppen å få fatt i deg, må du velte deg over på rygg og sprelle med beina. En annen bille kan redde deg ved å trille deg rundt igjen slik at du står på alle fire. Edderkoppen vinner om alle billene ligger på ryggen.

BLEKKSPRUT

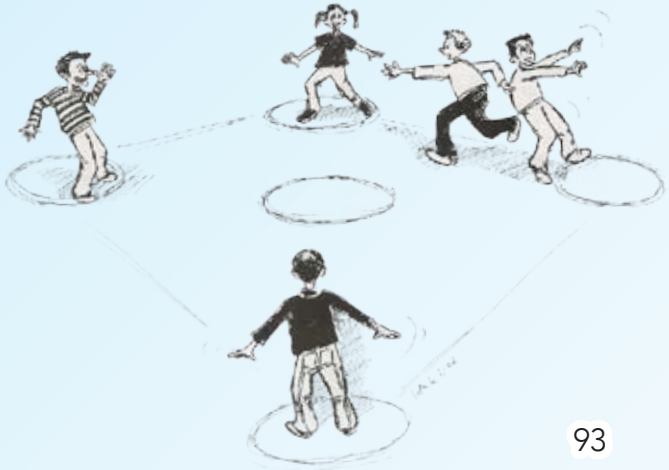
Sted: Et sted der det går an å sitte på bakken/ gulvet
Antall: Mange
Utstyr: Kjegler, kritt e.l. til markéring

Avgrens et område og markér en midtlinje. En deltaker er fiskemamma og en er blekksprut, mens de andre er fiskebarn. Fiskemammaen står i den ene enden av området, fiskebarna i den andre, mens blekkspruten står i midten. Når fiskemammaen roper «alle mine fisker, kom hjem», skal fiskebarna prøve å komme seg over til fiskemamma uten å bli tatt av blekkspruten. Hvis fiskebarna blir tatt av blekkspruten, blir disse blekksprutens armer. De setter seg ned på det stedet de ble fanget og skal hjelpe blekkspruten med å fange flere fiskebarn. Blekksprutarmene har ikke lov til å flytte på seg, men skal forsøke å ta fiskebarn ved å strekke seg ut. De som blir tatt av blekksprutens armer, blir også blekksprutarmer.

ALLE MANN UT AV HUSET

Sted: Et sted med litt plass, ute eller inne
Antall: Mange
Utstyr: Kjegler, kritt e.l. til markéring

Merk opp en sirkel (et hus) i hvert hjørne av en stor, firkantet plass, og én sirkel i midten av plassen. Velg en deltaker som skal fange. Deltakerne fordeler seg på de 4 sirklene i hjørnene, og den som fanger stiller seg i den midterste sirkelen. Når den i midten roper «alle mann ut av huset» skal deltakerne bytte til et nytt hus (sirkel). Den som er i midten prøver å fange de som beveger seg mellom husene. Deltakerne er frie når de har foten inne i sitt nye hus. De som blir tatt, blir med og jager neste gang. Den som blir igjen til slutt har vunnet.



EKORNSISTEN

Sted: Anbefales å leke i skogen
Antall: Mange
Utstyr: Fargede bånd og evt. en vest

Ekornsisten lekes best i skogen, med trær som friplassér. Fritrærne merkes med fargede bånd. Først velges en av deltakerne ut til å være hønsehauk. De andre deltakerne er ekorn. Erik er hønsehauken og skal prøve å ta ekornene mens de beveger seg mellom trærne. Erik løper etter Maya, og Maya skynder seg bort til et fritre. Der står allerede Edel, men hun må vike plass når Maya roper «mitt tre!». Det kan bare stå ett ekorn ved hvert fritre! Dersom Edel blir tatt av Erik er det Edel som blir hønsehauk. Erik går fri fram til nærmeste tre. Aktiviteten økes dersom det er få friplassér, eller dersom deltakerne må klatre opp i treet for å være fri! Hønsehauken kan ha på vest på, denne overleveres når noen andre blir tatt.

DOKTORSISTEN

Sted: Et sted med litt plass, ute eller inne
Antall: Mange
Utstyr: Bare dere selv

En velges til å ha sisten, og løper for å ta de andre. Blir du tatt er det du som har sisten. Men dersom du blir tatt på skulderen, må du holde armen på skulderen mens du prøver å fange en annen. Om du klarer å ta nestemann på leggen, må denne personen holde seg på leggen samtidig som han prøver å få fatt i nestemann.

GÅSEMOR

Sted: Hvor som helst
Antall: Mellom 5 og 10
Utstyr: Bare dere selv

En deltaker er rev. Resten står i en rekke med tak rundt livet på den foran. Den første i rekken er gåsemor og skal forsvare ungeflokken sin. Reven skal prøve å fange den bakerste av gåsungene. Gåsemor har lov til å holde armene litt ut til siden, men ikke dytte eller lignende. Når reven har fått tak i den bakerste gåsungen, byttes det på rollene.

HAUK OG DUE

Sted: Et sted med litt plass
Antall: Mange
Utstyr: Eventuelt kjegler eller kritt til markéring av området

Merk av et område. En deltaker er hauk, en annen er duemor. Resten er duebarn. Duemor står i den ene enden av området, duebarna i den andre, og hauken står i midten. Duemor roper: «Alle mine duer, kom hjem!». Duebarna svarer: «Vi tør ikke, for hauken tar oss!» Duemor roper: «Kom allikevel!». Duene skal da forsøke å løpe over til duemoren uten å bli tatt av hauken. Hvis duebarna blir tatt av hauken, blir de også hauker som skal ta de andre duebarna i neste runde. Her er noen forskjellige måter dere kan leke hauk og due på:

- Hauk uten ball, de andre har ball som sprettes. Duene blir tatt når hauken får ballen deres ut av kontroll, eller gjør en berøring.
- Den samme øvelsen som over, men hauken har også ball.
- Hauk uten ball, de andre har ball som føres med beina. Duene blir tatt når hauken får ballen ut av kontroll, eller gjør en berøring.
- Den samme øvelsen som over, men også hauken har ball.

GNU OG GEPARD

Sted: Et sted med litt plass
Antall: Mange
Utstyr: 2 kjegler

Sett opp de to kjeglene i 5-8 meter avstand fra hverandre. En spiller er gepard, og en er gnu. Resten av gruppen stiller seg på en lang rekke mellom de to kjeglene. Geparden skal prøve å ta gnuen ved berøring. Geparden har kun lov til å løpe rundt rekken med elever en og samme vei. Gnuen derimot, kan løpe begge veier og finte ut geparden. Geparden kan bytte rolle med en av deltakerne som står i rekken ved å stille seg bak en person. Da er denne personen den nye geparden. Et tips er å bytte gepard så nær gnuen som mulig. Når gnuen er tatt velger man en ny gnu.

HAIEN KOMMER!

Sted: Et sted med litt plass
Antall: Mange
Utstyr: Eventuelt kjegler eller kritt til markéring av området

Merk opp fire ulike felt i ytterkanten av et stort område. Tegn en sirkel i midten. Del barna inn i 4 grupper og gi dem fiskenavn, for eksempel laks, torsk, makrell og flyndre. Fiskene bor i hvert sitt felt. Den som er hai, står i ringen i midten. Når haien roper ett eller flere fiskenavn, skal alle som blir ropt opp, løpe rundt haien. Når haien roper: «Haien kommer!» angriper haien og fiskene må da finne tilbake til sitt felt. De fiskene som blir berørt, blir småhai og skal hjelpe haien å fange de andre fiskene. Leken varer helt til alle er blitt haier, eller til et bestemt antall fisker er igjen.

HEST OG RIDDERSISTEN

Sted: Litt plass, ute eller inne.
Antall: Mange, men i partall
Utstyr: Bare dere selv

To og to går sammen. En elev sitter på ryggen til den andre. Et par har sisten og skal prøve å berøre ett av andre parene.

LENKESISTEN

Sted: Litt plass, ute eller inne
Antall: Mange
Utstyr: Bare dere selv

En deltaker har sisten og forsøker å ta de andre. Den første som blir tatt, henger seg på ved å holde i hånda. Sammen skal de igjen ta en tredje person. Det er bare de som er i endene av rekka som kan ta de andre. Den som er igjen til slutt, har vunnet.

LØPENDE VILLSVIN

Sted: Et sted med litt plass og gjerne et skur
Antall: Mange
Utstyr: Kjegler e.l. til oppmerking, en kasse eller et skur, og myke baller

Sett opp noen kjegler eller kinahatter et stykke fra et skur, en kasse eller liknende. Et godt stykke unna markére du en strek. Del gruppen i to. Den ene gruppen er villsvin og står gjemt bak skuret/kassen. Resten står bak streken med myke baller. Villsvinene skal nå prøve å løpe rundt kjeglene og tilbake bak skuret, uten å bli truffet av de som skyter med baller. Deltakerne som blir truffet må hjelpe til med å skyte. Den siste som er igjen som villsvin er vinneren. Varier avstanden mellom kjeglene for å endre vanskelighetsgrad. Ellers kan du også ha skytere på begge sider av banen.

NAPPE HALER

Sted: Et sted med litt plass
Antall: Mange
Utstyr: Merkebånd til alle deltakere, markéringskjegler

Avgrens et område. Alle får utdelt et merkebånd som de fester bak i bukselinningen, som haler. Det er nå om å gjøre å fange så mange haler som mulig. Etter hvert som man greier å fange haler festes disse bak i bukselinningen. Tell opp haler til slutt. Den med flest haler har vunnet.

RINGSISTEN

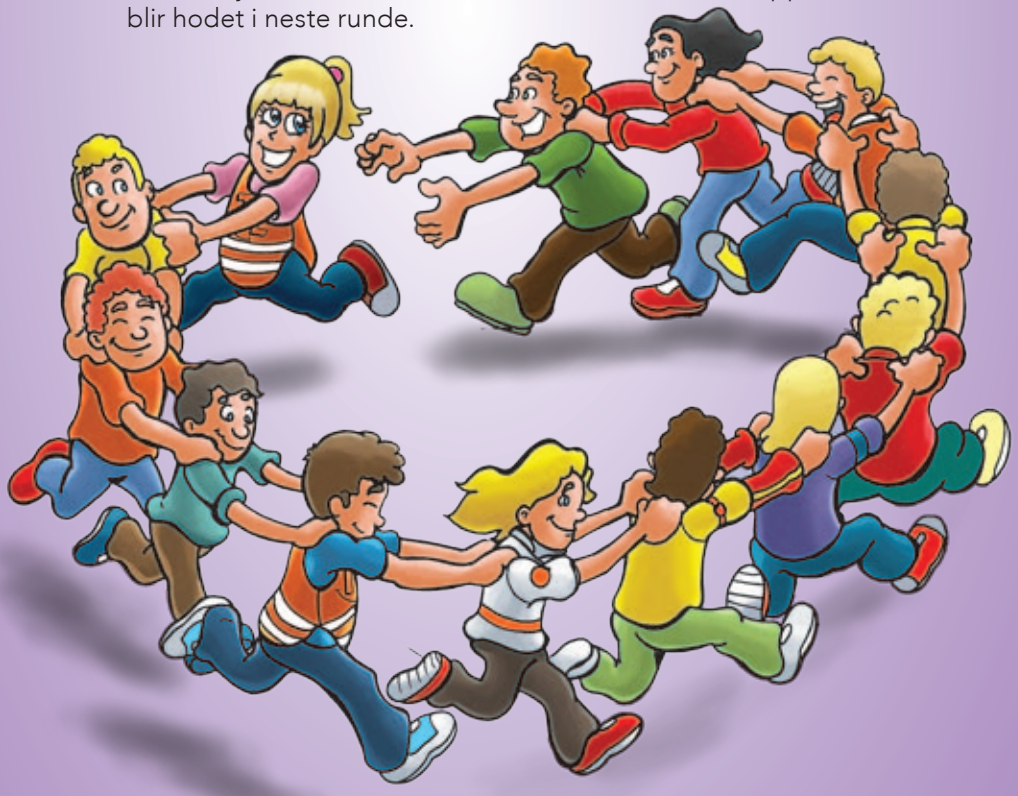
Sted: Et sted med plass
Antall: Mange
Utstyr: Rockeringer, baller som kan sprettes

Legg ut rockeringer på bakken, med litt avstand mellom dem. Ringene er friområde. Alle har en ball som skal sprettes. Den som har sisten har ikke ball, og forsøker å ta de andre. Den som blir tatt, mister ballen til den som hadde sisten. Bare et begrenset antall kan være i ringene til enhver tid. Den som kommer sist inn i ringen, skyver ut den som kom inn først. Dere kan variere ringsisten med antall ringer, hvor mange som har lov til å være i ringen samtidig, og hvor mange som har sisten.

SLANGEHALE

Sted: Hvor som helst
Antall: Mange
Utstyr: Bare dere selv

Alle lager en lang rekke ved å legge hendene på skuldrene til den foran. Den som står først er hodet til slangen og den skal forsøke å nå sin egen hale. Det er ikke lov å slippe taket i den som står foran. De som står først skal forsøke å hjelpe hodet, mens de som står bakerst skal beskytte halen. Dersom hodet klarer å ta halen, slipper den bakerste tak i den foran og blir hodet i neste runde.



STIV HEKS MED BALL

Sted: Et sted med litt plass og helst jevnt underlag
Antall: 8 eller flere
Utstyr: Baller som kan sprettes og kjegler e.l. til oppmerking

Avgrens spillområdet med kjeglene. Velg en deltaker som skal være heks og ta de andre. Alle deltakerne har hver sin ball som de må sprette når de løper. Når heksen tar på noen må de stå i ro med beina fra hverandre. For å befri noen må man stusse ballen mellom føttene på den som er tatt. Da er de fri og kan fortsette å løpe og sprette ballen.

SNIKENDE TIGERE

Sted: Et sted med litt plass
Antall: 8 eller flere
Utstyr: Kinahatter, kritt e.l. for oppmerking og et skjerf e.l.

Merk opp en sirkel som er ca. 20 meter i diameter. Velg en jeger. Han eller hun ligger eller sitter i midten med øynene lukket (eller bind for øynene). De andre er tigere og stiller seg rundt sirkelen. Tigerne skal prøve å snike seg innpå jegeren uten å bli hørt. Det er om å gjøre å berøre jegeren. Klarer man det bytter man roller. Når jegeren hører at tigerne nærmer seg spretter han opp og prøver å ta så mange tigere som mulig. De som blir tatt er nå også jegere. Tigerne kan ikke bli tatt når de er utenfor sirkelen.

SPEILHEKS

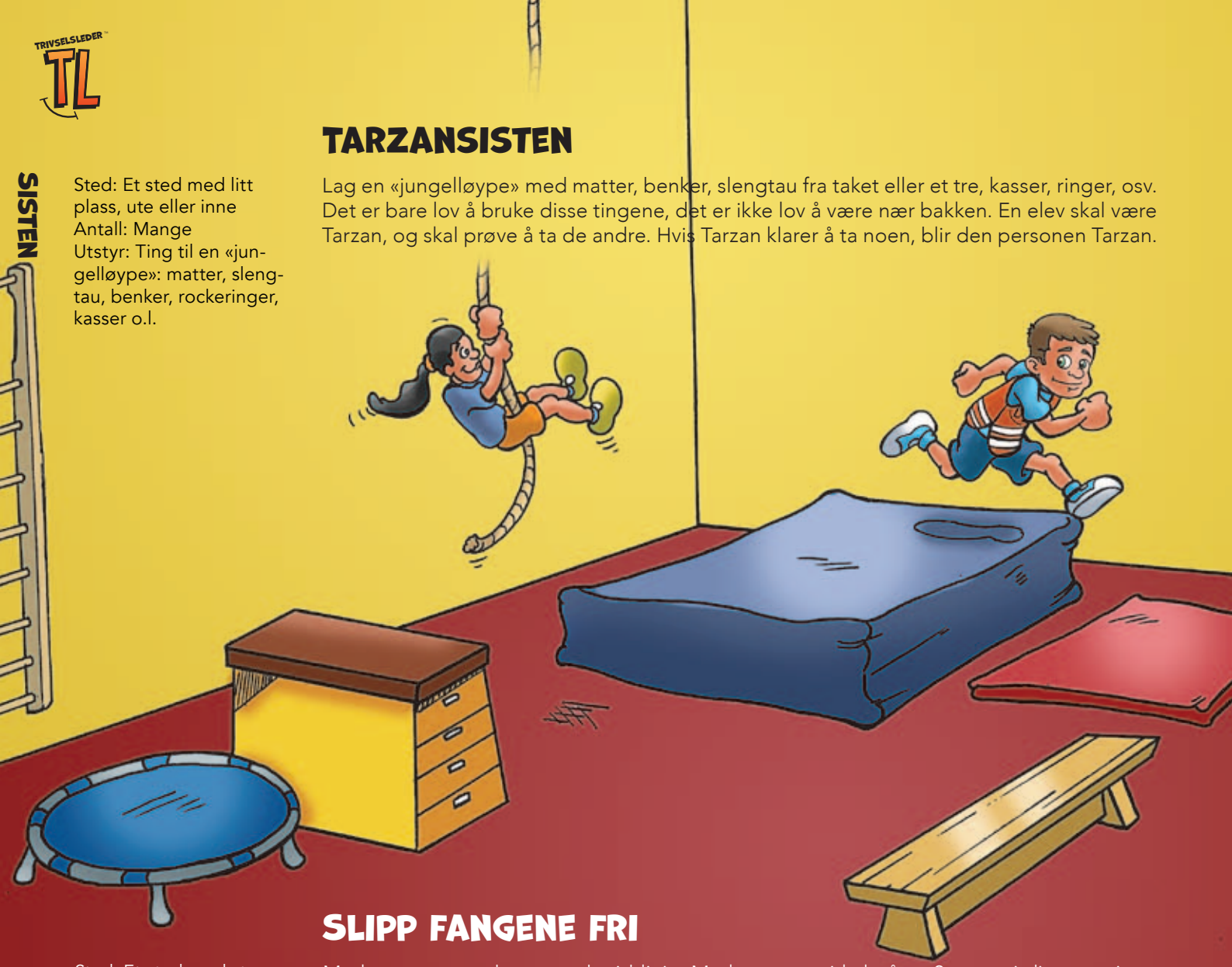
Sted: Et sted med litt plass
Antall: Mange
Utstyr: Bare dere selv

En eller flere elever har sisten. De andre sprer seg innenfor et begrenset område. De som har sisten skal prøve å ta de andre deltakerne. Hvis man blir tatt, skal den som har sisten vise en bevegelse som den som er tatt må gjøre helt til hun blir befridd. Det er ekstra morsomt med litt rare bevegelser. For å bli fri må en av de andre komme bort til eleven som er tatt og gjøre samme bevegelse i 5 eller 10 sekunder.

TARZANSISTEN

Sted: Et sted med litt plass, ute eller inne
Antall: Mange
Utstyr: Ting til en «jungelløype»: matter, slengtau, benker, rockeringer, kasser o.l.

Lag en «jungelløype» med matter, benker, slengtau fra taket eller et tre, kasser, ringer, osv. Det er bare lov å bruke disse tingene, det er ikke lov å være nær bakken. En elev skal være Tarzan, og skal prøve å ta de andre. Hvis Tarzan klarer å ta noen, blir den personen Tarzan.



SLIPP FANGENE FRI

Sted: Et sted med stor plass, en bane e.l.
Antall: Mange, minst 14
Utstyr: Kritt e.l. til oppmerking, gjerne vester i 2 farger

Merk opp en stor bane med midtlinje. Merk opp en sirkel på ca 2 meter i diameter i endene av begge banehalvdelene. Disse sirklene skal være fengsler. Del gruppen i to lag, og dersom dere har, tar lagene på seg vester i hver sin farge. Lagene stiller seg opp på hver sin banehalvdel, unntatt 2-3 fra hvert lag, som stiller seg i fengselet på motsatt banehalvdel. Målet er å prøve å befri lagkameratene, samtidig som man fanger motstanderne. Hver gang en fra det ene laget våger seg over på den andre siden for å befri fangene, regnes han som en inntrenger og risikerer å bli tatt. Blir han tatt må han i fengsel. Hvis man kommer fram til fangene kan man befri en av dem og begge kan gå fritt tilbake til sin halvdel. Bare én fange kan befris om gangen. Lek enten på tid der antall fanger telles opp, eller avslutt når et lag har befridd alle sine fanger.

TITTEN PÅ HJØRNET

Sted: Skolen eller en annen stor bygning
Antall: Mange
Utstyr: Bare dere selv

En elev har sisten, mens de andre fordeler seg på hjørnene på bygningen. Ved hvert hushjørne er man fri. Alle løper rundt bygningen, fra hjørne til hjørne, og kan skifte retning så mange ganger de vil. Dersom den som har sisten ser en som ikke holder på et hjørne roper hun «Titten!», og den personen som ble sett har nå sisten. Man kan velge om man vil vise hvem som har sisten ved å ha en vest, eller om det skal være et spenningsmoment hvem som har sisten til enhver tid. Da må man varsle hverandre når en ny har sisten og det skaper litt ekstra spenning og forvirring. Denne leken kan også lekes slik at det bare er lov å være én elev på hvert hushjørne om gangen. Dersom en elev kommer til et hushjørne hvor det allerede står en person, må den personen som sto der fra før løpe videre rundt bygningen. Da er det lurt at personen som har sisten overfører sisten ved å berøre den andre, ikke bare se.

STOKK ELLER STEIN

Sted: Et sted med plass, ute eller inne
Antall: Mange
Utstyr: Bare dere selv

En deltaker er troll og skal forsøke å ta de andre. Trollet sier enten «stokk» eller «stein» til den som blir tatt. De som blir stokk, må stå stille med bena fra hverandre. De blir fri dersom noen kryper mellom bena på dem. Blir man stein, må man sette seg på huk med hodet mellom bena. De blir fri dersom noen hopper bukk over dem. Man kan gjerne ha flere troll om man er mange.

POENGSISTEN

Sted: Et sted med god plass
Antall: Mange
Utstyr: 4 rockeringer og 4 kjegler

Markér opp en bane på ca 20x20 meter med kjeglene. En av sidene er startstrek. Legg en av rockeringene i ytterkanten av startstreken, ved den ene kjeglen. Dette er fengselet. Legg resten av rockeringene utover, i god avstand fra hverandre og i ulik avstand fra startstreken. Målet er å være førstemann til 10 poeng. Den rockeringen som ligger nærmest startstreken (ca 7 meter unna) gir ett poeng, den som ligger nest nærmest (ca 14 meter) gir to poeng og den som ligger lengst unna (nesten 20 meter) gir tre poeng. Velg en som har sisten. De andre starter bak startstreken. Når den som har sisten roper «Løp!», skal man forsøke å løpe til en av rockeringene og tilbake uten å bli tatt. Man får bare lov å løpe en gang per runde. Klarer man å nå ring nr 2 får man 2 poeng, klarer man ring 3 får man 3 poeng. Hvis man blir tatt må man i fengsel. Man kan velge å redde en i fengsel i stedet for å samle poeng. Da løper man til fengselet og tar med seg så mange man vil, men for hver person må du gi fra deg ett poeng. De i fengselet fortsetter på den poengsummen de hadde da de ble tatt. Det er bare lov å løpe når den som har sisten roper «Løp!».

TRE GANGER RUNDT HUSET

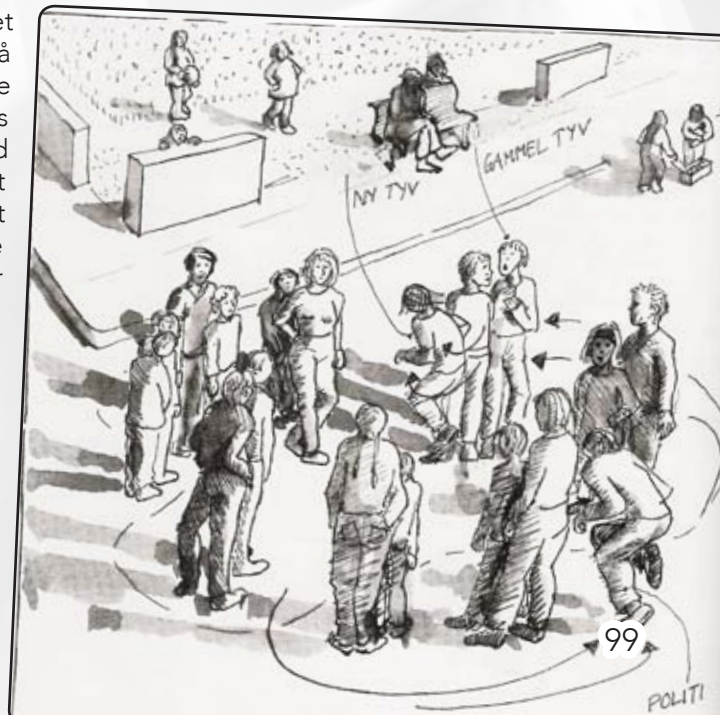
Sted: Ute, rundt en bygning
Antall: Mange
Utstyr: Bare dere selv

Markér et startpunkt. Alle starter der, og løper rundt bygningen samme vei. Kari har sisten, hun springer motsatt vei av de andre rundt huset. Målet er å løpe tre ganger rundt huset uten å bli tatt. Du blir tatt dersom Kari ser deg bevege deg. På hvert hjørne er du fri. Om du klarer å stå helt i ro med beina blir du ikke tatt, da kan du løpe videre når Kari har passert deg. Blir du tatt må du gå tilbake til start og telle runder rundt huset på nytt.

TREDJEMANN I VINDEN

Sted: Et sted med litt plass, ute eller inne
Antall: Mange
Utstyr: Ingenting

To barn velges; ett barn skal jage og et skal bli jaget. De andre barna skal stå i en sirkel. De står to og to, den ene foran, den andre bak. Den som jages kan søke dekning ved å stille seg med ryggen mot den som står fremst i et par. Den som da blir stående bakerst må rømme, og må redde seg videre på samme måte. Blir den som rømmer tatt, så bytter de to roller. Dersom man ikke er partall, må noen stå tre. Det må være mulig å løpe mellom parene.



SJAKK

SJAKK

Sted: Inne eller ute på et bord
Antall: 2 eller flere på hvert lag
Utstyr: Sjakkbrett og brikker

Sjakk spilles på et brett med 64 felt og 32 brikker. Brikkene er forskjellige, og flyttes på forskjellige måter. Målet med spillet er at motstanderens konge ikke har noen flere mulige trekk. Da sier man at kongen er sjakk matt. Regler for sjakkspill finner dere på nettsiden til Sjakk i skolen.

LYNSJAKK

Sted: Inne, eller ute på oppmerket sjakkbrett
Antall: 2
Utstyr: Sjakkbrett og brikker, stoppeklokke

Lynsjakk er sjakk der spillerne har liten tid til å utføre trekkene sine. Vanligvis har hver av spillerne mellom tre og femten minutter til disposisjon. For å ta tiden bruker spillerne en stoppeklokke eller et sjakkur. Den korte betenkningstiden gjør at man har kortere tid på å vurdere hvert enkelt trekk. Dette fører til mer oppjaget spill, særlig når tiden er i ferd med å renne ut. Hvis en spiller bruker opp tiden sin, går seieren til motstanderen. Som i normal sjakk vinner man også ved sjakk matt.

CHESS ATTACK

Sted: Inne eller ute på et bord
Antall: 2
Utstyr: Chess attack spillebrett og sjakkbrikker

Dette er et minisjakkspill med 5x6 felter. Reglene er de samme som i sjakk, men spillerne har i tillegg til konge og dronning kun en løper, springer og fem bønder. Spillet går raskere enn vanlig sjakk! Se reglene på internett.

MÅ-SLÅ-SJAKK

Sted: Inne eller ute på et bord
Antall: 2
Utstyr: Sjakk spillebrett og brikker

Spillet går ut på å tape alle brikkene først! Brikkene flytter som vanlig, men dersom man kan slå en brikke må man det. Førstemann som taper alle brikkene har vunnet.

SJAKKBASKET

Sted: Inne eller ute på et bord
Antall: 2 - mange
Utstyr: Stort sjakkspill til å legge på bakken med brett og brikker samt små, vanlige sjakkbrikker. Bøtte eller kurv å kaste i, og kjegler eller lignende til å markére strafferunder.

Legg ut et stort sjakkspill. Merk opp en strek man skal kaste fra. Der legger du de små sjakkbrikkene. Sett en bøtte et stykke unna streken, og merk opp en stor eller liten strafferunde. Spill 1 mot 1, eller del inn i to lag dersom dere er flere. Sjakkbasket spilles som vanlig sjakk, og man vinner spillet på samme måte. Men når man slår ut en av motstandernes brikker, så må man kaste en liten utgave av samme brikke i kurven. Dersom man bommer, så må man løpe like mange strafferunder som brikken var verdt. Bonde gir 1 strafferunde, springer (hest) og løper gir 3, tårnet gir 5 og dronningen gir 9 strafferunder! Det gjelder derfor både å være flink å flytte brikkene, og å være flink å treffe bøtta. Spill gjerne også på tid, der dere klokker tidsbruken til begge lagene, og et lag taper dersom det bruker mer tid enn f.eks. 30 minutter totalt (se lynsjakk).

STAFETTER

ERTEPOSESTAFETT

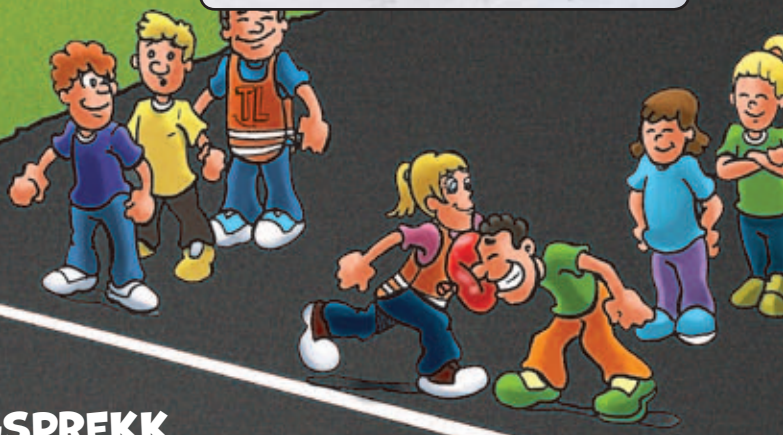
Sted: En bane, ute eller inne
Antall: 10 eller flere
Utstyr: Mange erteposer, rockeringer og/eller kritt

Plassér én rockering i midten av en bane eller plassen, og del inn i flere lag. Merk opp en strek et stykke unna, som lagene stiller seg bak. Målet med leken er å frakte erteposene på hodet og legg dem i ringen i rockeringen. Hvert av lagene får likt antall erteposer. På startsignalet legger førstemann en, to eller tre erteposer på hodet, og går eller løper inn til midten, tipper posene ned fra hodet, og springer tilbake for å veksle. Hver deltaker kan ha maksimalt tre poser på hodet om gangen. Hvis en av posene ramler ned, må man starte på nytt. Dere kan også egge inn små hindere som deltakerne må passere på veien. Man kan også gjøre det slik at lagene starter i hver sin rockering i hvert sitt hjørne i stedet for bak en strek.

HJULSTAFETT

Sted: Inne på matte, eller ute på mykt gress eller snø
Antall: Mange
Utstyr: Kjegler

Denne er litt vanskelig å få til, men veldig morsom. Sett opp kjegler om lag 15 meter fra hverandre. Del opp i flere lag, hvor to og to på laget går sammen. Parene skal holde hverandre på anklene og rulle fremover. La det gå sakte i begynnelsen. Pass på å bøye hodet innover, slik at man ikke dunker hodet i matten eller gulvet. Rull fra kjegle A til kjegle B og løp tilbake for å veksle med neste par.



BALLONGSPREKK

Sted: Inne eller ute på et flatt område
Antall: Mange
Utstyr: Ballonger og kjegler

Markér en startlinje og plassér ballongene 10-15 meter foran. Dere kan selv velge om de allerede er blåst opp, eller om hver enkelt elev skal blåse opp underveis i stafetten. Del inn i lag. Førstemann på laget løper frem til ballongen, henter en/blåser opp en ballong, og tar den med tilbake til gruppen. Nå skal denne deltakeren sammen med en annen samarbeide om å sprekke ballongen uten å bruke hender eller føtter. Hvis man klar er det, starter nestemann og gjør nøyaktig det samme. Laget som sprekker flest ballonger på tid vinner.

KORTSTOKKSTAFETT

Sted: Inne eller ute på flatmark hvor det helst er tørt
Antall: 8-24
Utstyr: 1 kortstokk (gjerne laminert) og kjegler

En kortstokk legges spredt utover et firkantet område med baksiden opp. Gruppen deles i fire lag som fordeler seg i hvert sitt hjørne rundt kortstokken. Hvert av lagene samler på enten ruter, hjerter, spar eller kløver. En person på hvert av lagene starter samtidig. Barna løper etter tur så fort de klarer for å snu et kort. Er det riktig sort, tas det med tilbake til laget. Hvis man plukker opp feil kort, legges det ned igjen. Så løper man tilbake, og nestemann starter. Det er ikke lov til å starte før forrige mann på laget har kommet tilbake med eller uten kort. Det laget som først har samlet alle sine 13 kort har vunnet. Dette er en morsom stafett, fordi det ofte blir veldig jevnt mellom de fire lagene. Tips: hvis du er på ruterlaget, og plukker opp f.eks. en spar, er det lurt å være sikker på at du har lagt kortet opp ned. Gjør du ikke det, har du gitt et gratispoeng til sparlaget!

HAREHOPP

Sted: Inne eller ute et flatt underlag
Antall: Mange
Utstyr: Kjegler og baller

Markér en startlinje og plassér en kjegle 15 meter lengre frem. Del inn gruppen i lag med likt antall deltakere. Hvert lag har en ball hver, gjerne en fotball eller en håndball. Førstemann på laget fester ballen mellom beina, og hopper frem til kjeglen og tilbake, gir ballen til nestemann, som gjør det samme. Hvis man mister ballen, henter man den og løper tilbake til det punktet hvor man mistet den. Laget som er først ferdig, har vunnet.

VANNBALLONGSTAFETT

Sted: Utendørs, gjerne i kupert terreng
Antall: Mange
Utstyr: Kjegler og vannballonger

Markér en startlinje og en målstrek. To og to går sammen og plassérer en vannballong mellom seg. For eksempel rygg mot rygg, slik at ballongen ikke detter i bakken. Når startsignalet går, er det om å gjøre å komme seg rasket mulig frem til et gitt mål. Dersom vannballongen går i bakken og sprekker, må man tilbake til start og begynne på nytt med ny ballong. Dersom den går i bakken uten at den sprekker, tar man den opp og fortsetter der man mistet den. Det laget som først krysser målstreken har vunnet.

VENNER FOR LIVET

Sted: Et sted med plass til en løype, ute eller inne
Antall: Mange
Utstyr: 2-5 rockeringer og kjegler

Merk opp en løype. Del inn i 2-5 lag med likt antall deltakere. Alle lagene har en rockering. De tre første på gruppa har en rockering rundt seg. De skal løpe gjennom en løype som er satt opp. Man veksler ved at en av deltakerne i rockeringen går ut mens nestemann i rekka går inn. Alle på laget skal løpe tre runder. Det første laget der alle har løpt tre ganger vinner.

ROCKERINGSTAFETT

Sted: Et sted med litt plass, ute eller inne
Antall: Mange
Utstyr: Rockeringer og kjegler

Del gruppa inn i to eller flere lag. Merk opp en startstrek og en målstrek. Hvert lag får 2-3 rockeringer og oppgaven er nå å komme seg så fort som mulig fra start til mål. Deltakerne har bare lov til å trå inn i rockeringene. Den bakerste ringen må derfor hele tiden flyttes framover og på denne måten forflytter laget seg framover på banen. Husk at det ikke skal være noe mellomrom mellom rockeringene når de ligger på gulvet eller bakken.

Variant: Fungerer på samme måte, men nå skal lagene forflytte seg på trestokker/bøker/papp eller annet man kan stå på. Den bakerste hopper frem til underlaget til personen foran seg, snur seg og plukker opp sitt eget, for så å sende det fremover. Når underlaget når den som står fremst må han eller hun legge det ned foran seg og hoppe over. Slik fortsetter det til man når mål.

STYRKELEKER

BALANSEKAMP

Sted: Ute eller inne på noe mykt, f.eks. gress
Antall: 2 eller flere
Utstyr: Matte

Én mot én. Deltakerne legger seg i armhevingsposisjon med ansiktet vendt mot hverandre. Her skal man prøve og få motstanderen til å miste balansen ved å fjerne hendene til motstanderen, slik at brystkassen er nær bakken. Det er viktig at man ikke er for hardhendt.

DEN STERKESTE RÅR

Sted: Ute eller inne
Antall: 2 eller flere
Utstyr: Stubbe, benk eller lignende

En mot en. Bryting på en stubbe, benk eller lignende. Utøverne stiller seg opp mot hverandre og hilser før kampen starter. De tar hverandre på skuldrene og bryter fra side til side. Den som mister balansen og faller ned først må stille seg bakerst i køen. Den sterkeste blir stående igjen for å bryte med nestemann i rekken.

FLYTTE FOT

Sted: Ute eller inne, trenger nesten ikke noe plass
Antall: 2 eller flere
Utstyr: Bare dere selv

Én mot én. Stå parvis med høyre fots utside mot motpartens høyre fots utside. Gi hverandre høyre hånd. Trekk eller skubb til motstanderen flytter på føttene. Målet er å få motstanderen i ubalanse. Den som først flytter på beina har tapt leken. Forsøk også med venstre fot og hånd.

BEINKROK

Sted: Ute eller inne på noe mykt f.eks. gress
Antall: 2 eller flere
Utstyr: Matte eller noe mykt å ligge på

Én mot én. Begge barna ligger på ryggen ved siden av hverandre, i motsatt vei og hofte mot hofte. Så tar man beinet som er nærmest motstanderen opp i luften og rundt den andres bein. Etter «klar, ferdig, gå!» er det om å gjøre å presse beinet sitt ned mot bakken, for å tippe motstanderen bakover. Hvis man klarer det, har man vunnet.

RUMPEKAMP

Sted: Ute eller inne
Antall: 2 eller flere
Utstyr: Bare dere selv

En mot en. Deltakerne stiller seg med hendene rundt anklene og rumpa i været. Det er om og gjøre å få motstanderen til å miste balansen eller fjerne hendene fra anklene. Man bruker kun rumpa til å dunke hverandre. Det er mulig å variere med å spille innenfor et avgrenset område.

SYKKEL

ENHJULSSYKKEL

Sted: Ute eller inne med litt plass
Antall: Så mange dere har sykler til
Utstyr: Enhjulssykkel

Det er enklere å sykle hvis dekket ikke er pumpet for mye opp. Setet skal være omtrent i høyde med navlen når du står ved siden av. Start med å holde deg til noe eller noen. Ha mesteparten av vekten på setet, ikke pedalene. Sitt rett i ryggen. Ikke len deg for mye forover eller bakover. Ikke stopp å trå, prøv å være i bevegelse fremover hele tiden. Bruk armene til å holde balansen. Bruk hjelm!

SYKLING PÅ RAMPER

Sted: Ute, et sted med ramper, fortauskanter e.l.
Antall: 1 eller flere
Utstyr: Sykler

Ramper laget av sement egner seg godt for triksesykling. Man blir fort flinkere og får bedre balanse når man øver litt hver dag. Når du føler deg klar for nye utfordringer kan du prøve å hoppe med sykkelen. Vis hensyn når det er flere som sykler samtidig. Bruk hjelm!

TRIGOLF

SNOOKER

Sted: Et sted med jevnt underlag, ute eller inne
Antall: 2-10
Utstyr: Golfkølle, golfball, rockering/tau og kjegler/ hatter

Sett ut kjeglene i en rekke, som vist på tegningen. Merk opp et mål med en rockering, et tau eller kritt. Den røde kjeglen skal være nærmest målet. Del inn i to lag. Den på laget som starter, skal forsøke og «putte» ballen i målet som er plassért et stykke unna. Hvis han/hun treffer, er det neste spiller på det laget sin tur. Han/hun kan starte fra en hvilken som helst kjegle. Kjegler lenger unna ringen gir høyere poengsum. Dersom neste spiller bommer på målet, er det det andre laget sin tur. Bli på forhånd enige om hvor mange poeng dere går til, eller spill på tid.

LENGSTE DRIVE

Sted: Et sted med jevnt underlag, ute eller inne
Antall: 2 eller flere
Utstyr: Golfkølle, golfball, minst 12 kjegler eller hatter

Plassér markéringene i to lange rekker, som vist på tegningen. Del inn i to lag. Det er om å gjøre å slå ballen lengst, uten at den går på utsiden av markéringene. Man får ett poeng per kjegle. Første laget til 10 poeng vinner. Dere kan øke vanskelighetsgraden ved å gjøre «korridoren» smalere eller ved å forlenge lengden på banen.

TRIKSING

Sted: Hvor som helst, ute eller inne
Antall: 2 eller flere
Utstyr: Golfkølle og golfball

Her trikser man med køllen og ballen. Den som klarer å trikse flest ganger uten at ballen går i bakken, vinner. Dere kan også lage en løype dere må gå mens dere trikser.

TERNINGSPILL

GI BORT!

Sted: Hvor som helst man kan sette seg ned
Antall: 4 eller flere
Utstyr: En terning, gjenstander som knapper, binders, viskelær, papirbit e.l.

Alle deltakerne sitter i en ring og har 3 gjenstander hver. Man bruker en terning som flyttes med klokka. Én elev starter med å kaste terningen. Dersom han/hun får tallet 1, må en av hans/hennes gjenstander gis til sidemann på venstre side. Dersom tallet blir 6 må en gjenstand gis til den som sitter på høyre. På tallene 2,3,4 og 5 leverer man terningen videre og det er nestemann sin tur. Den som først er kvitt alle sine gjenstander har vunnet.

TOLVERN

Sted: Et sted med et bord, ute eller inne
Antall: 2 eller flere
Utstyr: Tre terninger hver

Her må man ha tre terninger til hver deltaker, siden alle kaster samtidig. Målet er å komme nærmest poengsummen 12 på 3 kast. Dersom man f.eks. får 6 på første kast, kan man velge å kaste en, to, eller alle tre terningene på nytt for å komme nærmere 12. Dersom man får høyere enn 12 på samme kast er man ute. Når alle deltakere har kastet 3 ganger, eller valgt å stå på poengsummen de har, er runden ferdig. Den med poengsum nærmest 12 har vunnet.

STIGESPILL PÅ BAKKEN

Sted: Et sted med et bord, ute eller inne
Antall: 2 eller flere
Utstyr: Minst 20 kjegler, minst 6 kinahatter i forskjellige farger, en terning til hver

Sett opp en bane (spillebrett) med kjegler. Hver utøver har en terning. Utøveren forflytter seg forbi like mange kjegler som øyne på terningen viser. Kinahatter plasséres på noen av kjeglene. Gul kinahatt = gå en frem, oransje kinahatt = gå en tilbake, dobbel kinahatt = gå tilbake til forrige dobbelkinahatt. Variasjoner: spill i par eller med ball.

HØYESTE SUM

Sted: Hvor som helst man kan kaste en terning
Antall: 2 eller flere
Utstyr: En terning hver

Alle kaster for eksempel fem ganger hver. Man legger så sammen summen av alle fem kastene og den med høyest sum totalt vinner. Som en variant kan man for eksempel kaste ni kast, der hvert tredje kast teller minus.

SLÅ DEN!

Sted: Hvor som helst man kan kaste en terning
Antall: 2 eller fler
Utstyr: 2 eller flere terninger til hver

Rull terningene for å få høyest mulig tall. Dersom du har to terninger og du slår 1 og 3, vil ditt beste tall være 31. Brukes det fire terninger og du slår 2, 4, 5 og 6, vil det være lurest å rope 6542. Skriv ned svaret ditt, gi terningene videre til neste elev og si «Slå den!» Man kan f.eks. spille 20 runder og det er én vinner hver runde. Det er om å gjøre å vinne flest runder. Variant: Prøv å få lavest mulig sum.

AKTIVITETER PÅ SNØ OG IS

På disse sidene har vi samlet leker dere kan leke på snø eller is. Bruk skolegården kreativt dersom dere får snø, det er mye man kan gjøre for å få en gøyal skolegård på vinteren. Det trengs bare noen flinke trivselsledere!

AKING

AKEMATTER

Sted: I en skråning
Antall: Mange
Utstyr: Akebrett, rumpeakebrett, akematter eller lignende

Her går det unna! Dere kan ake alene, eller flere på én akematte. Sørg for å holde beina inne på matten. Sitt på knær, eller på rumpen og hold dere fast i hverandre. Det er morsomt å ha konkurranser. Pass på å ha god avstand mellom akemattene for å unngå kollisjoner. Det er alltid lurt å bruke hjelm.

AKETOG

Sted: I en skråning
Antall: Mange
Utstyr: Rumpeakebrett

Rumpeakebrettene lenkes eller bindes sammen. Deltakerne deles i to grupper med like mange i hver gruppe. Markér en start- og en mållinje. Deltakerne må samarbeide for å kjøre toget og komme seg så fort som mulig til mållinjen. Man kan også bare holde i hverandre.

AKE PÅ PRESENNING

Sted: I en skråning
Antall: Mange
Utstyr: Presenning

Bruk en stor presenning, slik at så mange barn som vil kan være med. La barna som sitter foran holde opp presenningen slik at det blir en kant. Har man flere presenninger er det morsomt å holde akekonkurranse.

SNOWBOARDAKING

Sted: I en skråning
Antall: Mange
Utstyr: Snowboard-akebrett / Snowboard Fly-brett

Her er det viktig å lene seg fram nedover i bakken, og legge vekten på den fremste foten på brettet. Den bakerste foten bruker du til å svinge ved å presse den mot høyre eller venstre. Når du presser til venstre svinger du til høyre, og motsatt. Her bruker du hele kroppen til å holde balanse. Bruk hjelm. Øvelse gjør mester!

RUMPEAKEBRETT

Sted: I en skråning
Antall: Mange
Utstyr: Rumpeakebrett

Her kan du ake alene, eller sammen med noen. Hvis du er alene på et akebrettet kan du sitte på knærne og bøye akebrettet opp foran. Dere kan også sitte to stykker etter hverandre. Pass deg for humpen, så du ikke får vondt i rompen!

BALLSPILL PÅ SNØ

DANSK STIKKBALL PÅ SKI

Sted: Et ganske stort område
Antall: Mange
Utstyr: Miniski til alle & 3-4 baller

Markér opp et ganske stort område som deltakerne kan bevege seg innenfor. Alle deltakerne tar på seg miniski. I dansk stikkball spiller man alle mot alle. 3-4 baller er i spill samtidig, men dette avhenger av antall deltakere. Det er om å gjøre og treffe en annen deltaker med en av ballene. Den som blir truffet må vente på sidelinjen. Når den som traff deg blir truffet, er du fri og kan delta igjen. Når du har ballen må du stå stille. En annen variant er at to spill pågår på to ulike baner. Blir du truffet og er ute av leken på den ene banen, går du over til den andre banen og fortsetter i leken der. På den måten er alle i aktivitet hele tiden.

KASTE SNØBALL PÅ BLINK

Sted: En vegg og litt plass rundt
Antall: Mange
Utstyr: Snøballer og en blink, evt. notatblokk og penn for poengskriving

Bruk hva dere ønsker som blink, kanskje vaktmesteren kan lage en som kan henge permanent, eller dere kan lage en selv på sløyden. Mal gjerne på poengsummer etter vanskelighetsgrad. Tegn opp en strek i snøen. Kast etter tur og notér poeng. For et mer ordnet spill, kan hver spiller ha maks fem eller ti snøballer hver per omgang.

SKI-KANONBALL

Sted: På en bane
Antall: Mange
Utstyr: Miniski, myke baller og kjegler

Spilles som vanlig kanonball, med to lag og inndelt bane, men alle har miniski på beina. Det er morsomt å spille med flere baller samtidig.

KANONBALL I SNØ

Sted: På en bane
Antall: Mange
Utstyr: Myke baller og kjegler

Samme regler som for vanlig kanonball, eneste forskjellen er at man spiller i masse snø. Markér opp en bane, og del inn i to lag. Begge lag har en konge som står bak motstanderens banehalvdel. Kongen har tre liv, og kan komme ut på banen når han vil. Hvis man blir truffet av ballen og ikke tar imot, blir man død, og må gå over til den andre siden hvor kongen står. Hvis du derimot klarer å ta imot ballen, blir den som kastet ballen død. Det er lov å skyte seg fri. Når alle spillerne og kongen er tatt på et av lagene, er spillet ferdig. Det er morsomt å spille med flere baller samtidig.

SKIBANDY

Sted: Ute på flatt område
Antall: Mange
Utstyr: Miniski, innebandykøller, inne-bandyballer, kjegler, og 2 mål

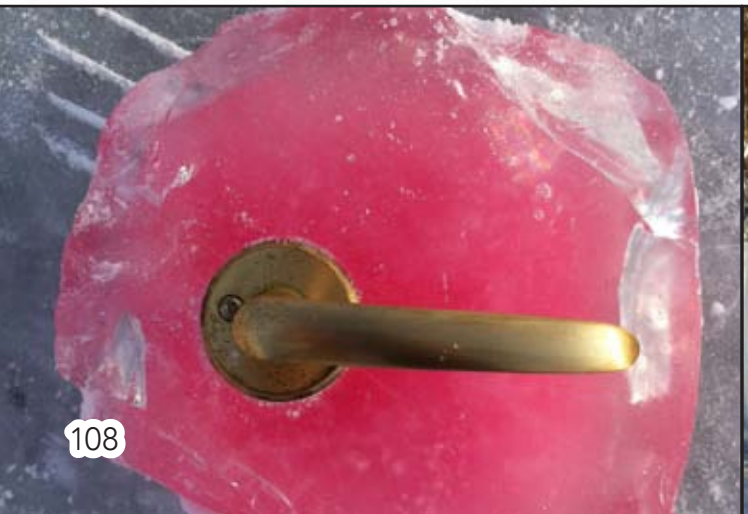
Markér opp en bane i skolegården med et mål i hver ende. Del deltakerne inn i to lag. Alle deltakerne tar på seg miniski og har en innebandykølle hver. Dere kan selv velge om dere ønsker en eller to miniski. Spilles som vanlig innebandy. Husk å sentre til hverandre, og hold køllen under knehøyde.

CURLING PÅ IS

CURLING PÅ IS

Sted: På isbane
Antall: 2-12
Utstyr: Isklumper, tusj eller sprayboks, pinne til å markére treffpunkt

Sett en stor pinne ned i isen, eller tegn en sirkel med en tusj/sprayboks. Gå 10-20 meter unna og lag en ny strek (startstrek). Alle finner hver sin isklump, og merker den med farge eller navn. Del inn i to lag, det er også mulig å spille alle mot alle. Nå er det om å gjøre å «skli» sin isklump nærmest pinnen eller sirkelen. Det er lov å klinke andre isklumper unna. Den som kommer nærmest pinnen eller midten av sirkelen vinner.



GRUPPELEKER I SNØ

AKEBRETTSTAFETT MED TAU

Sted: En plass der man kan lage en løype
Antall: 4 - mange
Utstyr: Akebrett, eller rumpeakebrett og tau, kjegler eller andre ting til løypen

Gå sammen to og to. Alle parene har hvert sitt akebrett. Sett opp en morsom løype med hindringer som man skal passere. Den ene personen drar akebrettet, mens den andre sitter på. Bytt plass etter første runde er ferdig. Det første laget som har gjennomført rundene har vunnet. Denne leken kan gjennomføres med eller uten ski.

AKEBRETTSTAFETT MED TAU

Sted: En plass der man kan lage en løype
Antall: 4 - mange
Utstyr: Akebrett, eller rumpeakebrett og tau, kjegler eller andre ting til løypen

Gå sammen to og to. Alle parene har hvert sitt akebrett. Sett opp en morsom løype med hindringer som man skal passere. Den ene personen drar akebrettet, mens den andre sitter på. Bytt plass etter første runde er ferdig. Det første laget som har gjennomført rundene har vunnet. Denne leken kan gjennomføres med eller uten ski.

GRAVE SNØHULER OG BYGGE SNØBORG

Sted: Stor snøhaug
Antall: Mange
Utstyr: Spader

Det kan være morsomt å bygge snøhuler og borger når det er masse snø ute. Finn frem spader, en stor snøhaug og grav i vei!! Når den er ferdig kan det være gøy å leke rollespilleker (for eksempel rødnisser og blånisser, konger og prinsesser osv).

KONGEN PÅ HAUGEN

Sted: En stor snøhaug
Antall: Mange
Utstyr: Ingenting

Finn en skikkelig stor snøhaug. Her er det om å gjøre å komme seg opp til toppen for å bli konge. På veien kan man puffe og dra de andre ned fra haugen. Den som kommer seg opp på toppen, står oppreist og roper: «Kongen på haugen». Aller hopper da ned og begynner på nytt. Man må ha regler for at man ikke har lov å være hardhendt. Hvis noen blir for viltre eller aggressive under leken, får de en timeout av trivselslederne (på f.eks. ett minutt).

SKI-GOLF MED FRISBEE

Sted: Bane eller skogsløype
Antall: Mange
Utstyr: Minski, en frisbee til hver og blinker (rockering og tau, eller lignende)

Lag en rundløype og heng rockeringer opp i trærne (om det er mulig). Bruk frisbee som golfutstyr. Alle har med seg en frisbee. Denne skal sendes rundt løypa, mens man går på ski etter. Når en kommer til en rockering, må en «putte» i rockeringene før en kan gå videre. Det er om å gjøre å bruke så få kast som mulig rundt løypa. En annen variant kan være å bruke kortest mulig tid rundt løypa, og ikke telle antall kast.

SMÅ SKIHOPPERE OG BOBSLEIGH

Sted: Ute i en liten bakke eller snøhaug
Antall: Mange
Utstyr: Skihoppere, bobsleigh eller chuckbuddies

Lag en kul løype i snøen som du sender skihopperne og bobsleigh ned. Det er mulig å lage to løyper ved siden av hverandre og konkurrere om å være førstemann ned.

SISTEN PÅ SKI OG SKØYTER

HAUK OG DUE PÅ SKØYTER

Sted: En skøytebane/ islagt plass
Antall: Mange
Utstyr: Skøyter & hjelm

Alle barna har på seg skøyter og hjelm. En deltaker er hauk, en annen er duemor. Resten er duebarn. Duemor står i den ene enden av området, duebarna i den andre, og hauken står i midten. Duemor roper: «Alle mine duer, fly ut!». Duebarna svarer: «Vi tør ikke, for hauken tar oss!». «Kom allikevel», roper duemoren. Duene skal forsøke å løpe over til duemoren uten å bli tatt av hauken. Hvis duebarna blir tatt av hauken, blir de også hauker som skal ta de andre duebarna i neste runde.

SKI-SISTEN

Sted: Flatt område
Antall: Mange
Utstyr: Miniski eller vanlig langrennski

Sisten på ski bør gjennomføres uten staver. Varianter som dere kan prøve er blant annet Hauk og due, Stiv heks, Dodraugen, Nappe haler og Blekksprut. Se forklaringer på regler under Sisten.

PIZZASISTEN

Sted: I løssnø eller grus
Antall: Mange
Utstyr: Ingenting

Denne leken egner seg best på snø, men kan også lekes på for eksempel en grusbane. Deltakerne stiller seg på rekke og tråkker en stor sirkel i snøen eller grusen. Sirkelen deles i to, fire og så i åtte, slik en pizza gjerne blir delt. Det er kun lov å løpe i sporene. Den som har sisten, starter i midten. Blir du tatt, eller løper utenfor sporene, er det er det du som har sisten. Det kan gjerne være flere som har sisten samtidig.

REV OG HARE

Sted: Et stort område
Antall: Mange
Utstyr: Miniski eller vanlig langrennski

Merk opp ett spor til hver deltaker, frem til en mållinje 15-20 meter unna. To plukkes ut til å være rever, resten er harer. Markér en startlinje, harene starter på startlinjen, revene 8-10 meter bak. På signal skal revene ta igjen harene før de når fram til mållinjen. De som blir tatt, blir rever. Kan lekes med og uten ski.

RØDT LYS PÅ SKI

Sted: Flatt og litt stort område
Antall: Mange
Utstyr: Miniski eller vanlige langrennski

Lekes som vanlig Rødt lys. Men på ski er det den som først går over målstreken uten å bli oppdaget, som vinner. Her kan dere variere leken ved at dere går uten staver, på én ski, baklengs osv.

SKILEIK

HEST OG KJERRE

Sted: Flat bane, gjerne i løssnø
Antall: Mange
Utstyr: Miniski eller vanlig langrennsski, staver og kjegler

Lag en morsom rundløype som hesten og kjerra skal komme igjennom. To og to går sammen. En er hesten foran og en er kjerra bak. Den bak henger i stavene til den foran. Den foran skal dra den andre. Kan også utføres i ulike stafetter.

FLATESLALÅM

Sted: Flat, stor plass
Antall: Mange
Utstyr: Miniski eller vanlig langrennsski, staver og kjegler

Lag en slalåmløype på et flatt område. Den lages som en rundløype. Fra start til mål bør det være 50-100 meter. En kan bruke staver, kjegler e.l. for å markére portene. Løypa bør være ganske åpen og ikke for vanskelig slik at man kan skøyte gjennom og få god fart. Del inn i lag og prøv løypa med stafetter! Sett svingene med ca. 6-8 meters mellomrom og legg inn 6-8 svinger. Prøv dere fram og gjør justeringer etterhvert. Løypa kan gjennomføres med og uten staver. Del inn i lag og prøv løypa med stafetter!

MINISKIHOPPRENN

Sted: En skråning eller bakke
Antall: Mange
Utstyr: Miniski og spade til å lage hopp

Lag et hopp med masse myk snø i unnarennet og prøv kule triks!

MINISKIFOTBALL

Sted: Flatt område, gjerne løssnø
Antall: 6-20
Utstyr: Miniski, fotball, mål og vester til inndeling av lag

Markér opp en liten fotballbane med et mål i hver ende. Spilles som vanlig fotball, men her alle har miniski på beina. Dere kan selv velge om dere skal ha en eller to miniski på. Hjelp hverandre med å få på bindingen.

PUTTE I BØTTE-STAFETTEN

Sted: Flat bane
Antall: 4-20
Utstyr: Miniski, 2 bøtter/ rockeringer til hvert lag, kongler, snøballer eller småting til å ha i bøttene

Del inn i lag med 2-3 stk på hvert lag. Lag en startstrek. Man bruker to bøtter til hvert lag. Sett bøtte én for eksempel 10 meter unna og bøtte to 20 meter unna. Legg forskjellige småting i 1'er bøttene. Alle deltakerne har på seg miniski. Stafetten går som følger: Førstemann skøyter til bøtte én, plukker opp en ting og legger den i bøtte to. Førstemann skøyter så tilbake til startstreken, så kan nestemann starte. Når alle tingene er flyttet fra bøtte én til bøtte to, henter man ting fra bøtte to til bøtte én. Første lag som har bøtte én full igjen har vunnet!

SKIHOPP

Sted: En bakke
Antall: Mange
Utstyr: Miniski eller langrennski

Lag dere småhopp, eller bruk humper og forhøyninger i terrenget. Se hvem som hopper lengst. Bruk hjelm, så tør du mer. Etter hvert kan du øve inn triks, som for eksempel rotasjon, splithopp, trekk opp knærne m.m.

SLALÅM

Sted: I en bakke eller skråning
Antall: Mange
Utstyr: Miniski eller langrennsski, stolper eller staver til å markére porter

Lag slalåmløyper med ulik vanskelighetsgrad. Sett opp porter (staver, kvister eller lignende) som man må passere på vei nedover. Kanskje kan dere lage et lite hopp på slutten av løypa?

SKISKYTING

Sted: Hvor som helst, gjerne skogsløype
Antall: Mange
Utstyr: Miniski eller langrennsski, rockeringer, noe å kaste med

Lag en rundløype som deltakerne skal skøyte seg igjennom. Underveis i løypen lager dere en skiskyterblink som man skal treffe. Som blink kan dere for eksempel bruke rockeringer, eller markérte sirkler i snøen (granbar, merkebånd). Dere kan kaste med for eksempel snøballer, baller, erteposer, frisbee, kvister eller kongler. Alle deltakerne har tre kast. Man må gå en strafferunde for hver blink man bommer på. Strafferunden kan være rundt et fotballmål eller en liten sirkel som dere har markért opp på forhånd. Dere kan være to eller flere lag som konkurrerer om å være det raskeste laget gjennom løypen.

SKISTAFETT

Sted: Hvor som helst på snø
Antall: Mange
Utstyr: Miniski eller langrennsski, stolper/staver til å markére løypen

Sett opp en morsom løype med hjelp av stolper, staver eller kvister. Del inn i lag. En deltaker ved hvert lag starter samtidig, nestemann starter når personen på ditt lag er ferdig med løypa. Laget som er raskest ferdig med alle deltakerne vinner stafetten. Løypen kan varieres i lengde og terreng. Bruk fantasien!

SKØYTELEKER

SKØYTESTAFETTER

De fleste stafetter fungerer like bra med skøyter på beina. Se under STAFETTER tidligere i lekemanualen. Dere kan for eksempel prøve dere på slalåmstafett eller terningstafett. Vær kreative!

PARSISTEN PÅ SKØYTER

Sted: På isbane
Antall: Mange
Utstyr: Skøyter, hjelm og en isbelagt bane

To og to går sammen. Ett par har sisten, og overfører sisten ved å berøre ett av de andre parene. Parene må holde hverandre i hendene eller på skuldrene til enhver tid.

SKØYTETOGET

Sted: På isbane
Antall: Mange
Utstyr: Skøyter, hjelm og en isbelagt bane

Alle har på skøyter og hjelm, og danner en lang rekke (tog) ved å holde sammen. En starter med å dra toget, de andre henger på. Når den som går fremst begynner å bli sliten kan han rope «Ruller!» Han går da til siden og legger seg bakerst i rekken. Da er det nestemann som må trekke toget. Hvis det er mange som er med på leken, kan det eventuelt være flere som drar toget i front.

KUNSTLØP

Sted: På isbane
Antall: Mange
Utstyr: Skøyter, hjelm og en isbelagt bane

For å bli god i kunstløp må man øve mye. Prøv å stå på én skøyte og strekk den andre foten bakover, gå bakover eller snurr rundt. Jenta på bilde gjør en sittepiruett. Når hun holder armene ut fra kroppen går hun roligere rundt, når hun gradvis trekker armene inn mot kroppen øker farten og det går veldig fort. Bruk fantasien, og finn på nye triks!

BANDY

Sted: På isbane
Antall: Mange, gjerne 22
Utstyr: Skøyter, bandykøller og hjelm til alle, bandyball og 2 mål

Bandy er en kjent vintersport, der to lag spiller mot hverandre på skøyter. Alle har køller utenom målvaktene. Det er vanligvis 11 spillere på hvert lag. Formålet er å score flest mål. Alt voldsomt og farlig spill er forbudt i bandy. Det er ikke lov å slå på motstanderens kølle eller skøyter, det er heller ikke lov å sperre for andre når man er utenfor ballens rekkevidde. Det er ikke lov med stygge taklinger eller holding.

ISHOCKEY

Sted: På isbane
Antall: Mange
Utstyr: Skøyter, ishockeykøller og hjelm til alle, puck og 2 mål

En ishockeybane har ofte høye kanter rundt, men man kan også markére opp et område. Del inn i to jevne lag, velg eventuelt en dommer. Egentlig er man fem fra laget på banen av gangen, samt én målvakt. I begynnelsen av kampen står én spiller fra hvert lag på midten, og dommeren dropper pucken mellom dem. Formålet er å score flest mål. Husk å involvere flest mulig på laget ved å sentre til hverandre. Man kan ha regel om at minimum tre stykker på laget må være nær pucken før man scorer. Vis hensyn og unngå kroppskontakt. Hold alltid køllen ned langs isen. I vanlig ishockey er det lov med kroppsvkontakt, men da bruker spillerne også beskyttelsesutstyr.

SNOWBOARD

Snowboard kan også brukes utenfor alpinsenteret. Dersom dere har en fin bakke eller et nærliggende jorde dere får lov til å benytte, kan dere trene på grunntriksene frem til dere kan dra i bakken. Normalt står man med venstre fot i kjøreretningen, og dette kalles på engelsk «regular». Noen liker best å stå andre veien, og dette blir referert til som «goofy». På internett finner dere mange gode triks og beskrivelser, blant annet på: **www.abc-of-snowboarding.com.**

SVINGLØYPE

Sted: Ute i en bakke
Antall: Mange
Utstyr: Snowboard, støvler, hjelm kjegler

Sett opp noen kjegler i en liten bakke. Øv på å svinge på snowboard ved å kjøre rundt kjeglene. Husk å se den veien du kjører. Sett gjerne opp to løyper ved siden av hverandre og kjør to og to om kapp.

WHEELIE

Sted: Ute i en bakke
Antall: Fra en til mange
Utstyr: Snowboard, støvler og hjelm

Wheelie er ganske enkelt å få til. Mens du kjører nedover, krøker du deg litt samtidig som du lener deg litt bakover. Med vekten på bakfoten kan du nå trekke framfoten litt opp slik at det bøyer seg. Prøv å holde balansen og posisjonen i noen sekunder før du legger vekten fremover igjen og retter ut brettet. Gjenta til dette sitter godt.

OLLIE

Sted: Ute i en bakke
Antall: Fra en til mange
Utstyr: Snowboard, støvler og hjelm

Ollie på snowboard er ganske lik metoden på skateboard. Krøk deg litt ned på brettet og legg vekten på bakfoten. Fortsett med å legge vekten mer på bakfoten og løft lett på framfoten slik at du kan bruke halen på brettet som en springfjær. Samtidig må du satse litt med kroppen, men når du får det til riktig vil du føle at brettet hjelper deg opp. I luften skal du rette opp brettet ved å trekke opp knærne så høyt du klarer, men pass på å holde brettet rett under deg hele tiden. Ved landing skal helst nesen på brettet treffe først, pass på at du ikke har for skarp vinkel slik at nesen graver seg ned i snøen. Du kan også lande flatt. Hold knærne litt bøyd så du ikke skader dem eller ryggen ved landing.

BUTTERS

Sted: Ute i en bakke
Antall: Fra en til mange
Utstyr: Snowboard, støvler og hjelm

Butters er egentlig en «360° spin» på bakken. Det første du gjør er å lene deg litt fremover slik at du løfter halen litt over bakken. I det du har løftet halen skal du vri hele brettet 180° rundt nesen av brettet. Pass på å ikke løfte halen for høyt slik at du mister balansen. Når du har snudd deg 180°, skal du fortsette å snu deg 180° i samme retning tilbake til utgangspunktet. Vips, så har du utført en Butters.

GAME OF SKATE

Sted: Ute i en bakke
Antall: Mange
Utstyr: Snowboard, støvler og hjelm

Dette er en aktivitet man kan gjøre både med snowboard og skateboard og ligner på hermegåsa. En person starter med å gjøre et triks eller en bevegelse og de andre skal prøve å gjøre det samme. De som ikke klarer å kopiere trikset eller bevegelsen får den første bokstaven i ordet skate, en S. Neste gang man ikke klarer noe får man en K og så videre. Når man har fått alle fem bokstavene (skate), er man ute av spillet og til slutt står man igjen med en vinner. Vær kreative!

SNOWBOARDHOPP OG TRIKS

Bygg et lite hopp med en spade. Øv på å hoppe med snowboard.
Prøv på disse velkjente freestyletriksene:

INDY: Grip tak i brettet foran mellom bindingene med den bakerste hånda.
INDY NOSEBONE: Rett ut frambeinet mens du gjør en Indy.
INDY TAILBONE: Rett ut bakbeinet mens du gjør en Indy.
MUTE: Grip brettet foran mellom bindingene med den fremste hånda.
STALEFISH: Grip brettet bak mellom bindingene med den bakerste hånda.
MELON: Grip brettet bak mellom bindingene med den fremste hånda.
METHOD: Strekk deg bakover og bøy knærne slik at brettet er helt bak ved rumpa. Samtidig griper du brettet ved fremre binding med den fremste hånda.

KILDEHENVISNINGER

Bøker:

«1001 leker - ideer til fysisk aktivitet» (Stein M. Eriksen 2011, Gyldendal Norsk Forlag)
«Let the game begin! 111 sportsleker» (Øystein Vegge 2005, Nardus trykkeri)
«Lek deg glad» (Øystein Vegge 2000, Gyldendal)
«Rødt lys og 90 andre uteleker» (Trine Paulsen 2003, Gyldendal Undervisning)
«Innebandy» (Marcus Nilsson og Eivind Tysdal 2010, 07 Gruppen AS)

Hefter:

«Omnikin Cooperative games» Omnikin Inc 2001.
«Gymlek» Norges Gymnastikk- og Turnforbund 2008.
«Ålesundsleiker» Jorunn Rygh og Asbjørn Kilsti 1994.
«Bli med på leken!» Sparebankforeningen i Norge 1979.
«Forslag til aktivitetar» Helsekoordinator Reidun Braut Kjosås 2010.
«Leker fra andre land» elever fra Nygård skole i Bergen har beskrevet leker fra hjemlandet sitt, Trivselsprogrammet 2011.

Alle øvrige leker er skrevet av Trivselsprogrammet.

Bilder og illustrasjoner:

Fotograf Magnus Jensen:	side 13: Volleyball
	side 15: Bandy
	side 16: Basketball og Streetbasket
	side 18: Fotball
	side 24: Kin-Ball
	side 62: Boccia
	side 63: Dartspill
	side 65: Kubbespill
	side 66: Scoop
	side 86: Badminton
Jon Haarberg:	side 12: Smashball
	side 104: Enhjulssykkel
Mediehuset i Tromsø:	side 100: Sjakkbasket av Lars Eidissen
iStockPhoto:	side 22: «Monkey See» av Viridian1
	side 22: «Foosball game» av Franckreporter
	side 33: «Close up of a handball bal» av Carmebalcells
	side 46: «Noughts and crosses» av Virtualphoto
	side 53: «Lightning» av GeorgeManga
	side 55: «Professor Thumbs Up» av Ganjarelex
	side 55: «Robot On The March» av Mstay
	side 57: «Treasure chest» av Pazhyna
	side 67: «Game Show Guy» av ARTPUPPY
	sidene 18, 89 og 92: «Ancient scroll» av Skomorokh
Høgskolen i Hedmark	side 10: Kjegletjuven
	side 47: Bingofangeren
Alleleker.no	side 62: Copter Darts
	side 88: Badminton og Speedminton
Golf Foundation DJG	side 104: Trigolfbilder
Trygg i Naturen:	side 118 og 119: Fangeleken og Mønsteret, retusjert og gjengitt med tillatelse.

Alle andre illustrasjoner er tegnet av Sveen og Emberland Illustrasjon AS.
Alle øvrige bilder og illustrasjoner: Trivselsprogrammet.

Særforbund

Trivselsprogrammet samarbeider med en rekke særforbund. Flere av disse har bidratt med tekst, bilder og illustrasjoner:

Norges Badmintonforbund:	www.badminton.no	Norges Golfforbund:	www.golfforbundet.no
Norges Basketballforbund:	www.basket.no	Norges Håndballforbund:	www.handball.no
Norges Bandyforbund:	www.bandyforbundet.no	Norges Foosballforbund:	www.nfofo.net
Norges Biljardforbund:	www.biljard.no	Norges Orienteringsforbund:	www.orientering.no
Norges Bordtennisforbund:	www.bordtennis.no	Norsk Revyfaglig Senter:	www.revy.no
Norges Curlingforbund:	www.curling.no	Norges Skiforbund:	www.skiforbundet.no
Norges Danseforbund:	www.danseforbundet.no	Norges Snowboardforbund:	www.snowboardforbundet.no
Norges Fleridrettsforbund:	www.fleridrett.no	Norges Tennisforbund:	www.tennis.no
Norges Frisbeeforbund:	www.frisbee.no	Ungdommens Sjakkforbund:	www.barnesjakk.no

MØNSTERET

Fargelegg ditt eget mønster med så mange farger som dere har kjegler/kinahatter:

STARTLINJE

Plassér disse kjeglene/kinahattene slik du har fargelagt mønsteret ute på banen.
Kun en kjegle/kinahatt om gangen.

FANGELEKEN

Kjegler med partall

Kjegler med oddetall

FANGEOMRÅDE

KATEGORIER

BALLSPILL

Anti-over 4
Apen i midten 22
Ballbingehåndball 33
Ballder 4
Ballen bestemmer 5
Ballen er fri 5
Ballfangeren 25
Ballongstafett 14
Ball på ball 4
Balltennis 5
Bandy 15
Bandygolf 15
Basketball 16
Basketball-lek 16
Basse 5
Bomben kommer! 25
Bommer/scorer står 19
Box-ball 24
Brennende lavastein 6
Brentball 6
Bulldog 25
Bumball 7
Butterfly net 24
Crossboccia 23
Danka 19
Dodgeball 6
Dodraugen 26
Doim 9
Dreiball 7
Driblekongen 17
Døla 19
Fange-nikke 27
Fempoengsfotball 20
Firkantet Kickball 26
Flyktende mål 20
Foosball 22
Fotball 18
Fotballtennis 21
Fritt vilt 27
Fun-Battle 8
Gladiatorene 10
Gris 33
Hacky Sack 7
Hermevegg 9
Hjørnefotball 21
Hoppe bukk 27
Indiana Jones 27
Jump-stop game 16
Kanonball 9
Kickball 20
Kin-Ball 24
Kin-Ball-transport 28
Kinesisk fotball 29
Kinesisk Rundball 8
Kin-fotball 28
KING-spillet 23
Kin-ord-volleyball 28
Kin-Volleyball 29
Kjeglekrangel 22
Kjegletjuven 10
Knockout 17
Kongeball 11
Lacrosse 11
Lakenvolley 10
Lillebror i midten 11
Lokomotivet 28
Maceball 8
Magic Box 18
Minuttball 30
Multiball 11
Parbandy 15
Popcorn 30
Proffeloff 20
På Nordpolen 30
Racerbanen 29
Run & gun 17
Sheriff med Kin-Ball 31
Sittehåndball 33
Six-ball Battle 30
Sjøslag 22
Skyte/kaste ball gjennom hull 12
Slangesisten 31
Slåball 12
Smashball 12
Snikskytter'n 22
Stikkball 13
Streetbasket 16
Streethåndball 33
Sumobryting 31
Tagball 31
Taxi, buss & T-bane 32
Tjueen 18
Touchdown 14
Trillball 32
Trollmannen 15
Tunnel 13
Tunnelball 32
Volleyball 13
Volleyvegg 14
Wilkeball 8
Østavind og vestavind 14

CURLING

Teppecurling 34

DANSELEKER

Ballongdansen 34
Bevegelse når musikken stopper 34
Dansesisten 34
Hilse på hverandre 35
Limbo 35
Samarbeid 35
Speilbevegelse 35

DANS

Dans i trivselsfriminuttet 36
Trivselsdansene 36
Trivselsdans 1 36
Trivselsdans 3 36
Trivselsdans 2 36
Trivselsdans 4 37
Trivselsdans 5 37
Trivselsdans 6 37
Trivselsdans 7 37

DRAMA OG ROLLESPILL

Tips til dramatisering og rollespill 38
Hviskeleken 38
Trollmannes tryllestøv 38

ELLINGER

Akka Bakka 38
Elle, melle deg fortelle 38
Ellinga, mellinga, vattlandsguten 38
En gul knapp 38
Ole, Dole Doff/Doffen 38
Pille, pille pute 38
Poli-en 38

FALLSKJERM

Aktiviteter med fallskjerm 39

FRIIDRETT

Friidrettshinderløype i skolegården 40
Lengdehopp 40
Stafett 40
Frisbee 41
Discathon 42
Frisbeeboccia 41
Frisbee Freestyle 41
Frisbeegolf 41
Frisbeegolfstafett 42
Frisbeekast 41
Frisbeestafett 42
Frisbee Ultimate 43
Lengdekast 42
Presisjon på rockering 43
Spinnstafett og triksing 43

GJEMMELEKER

Boksen går 44
Gjemme stein 44
Jeger, hund og hare 44
Trangt om plassen 44

GRUPPELEKER

Alle som... 45
Annenhver 45
Atomleken 45
Bingofangeren 47
Bjeff 46
Blind bie 47
Blindebukk 46
Blåse såpeboble-konkurranse 48
Bokstavleken 46
Bondesjakk 46
Bondesjakkstafett 47
Den flittige bie 47
Det forbudte tall 49
Dyrehagen 48
Edderkoppnett 48
Elgen velger! 48
Finn en feil 49
Flasketuten peker på 49
Frigi kapteinen 50
Haha! 49
Hodeball 51
Hukommelsessirkel 50
Ikke smil! 51
Kappe land 52
Kari og Knut: Siste par ut! 50
Katt og mus 51
Kims lek 52
Kjendisleken 52
Klesklypefangst 53
Knutemor 50
Knute på tråden 51
Kongen befaler 60
Kongen befaler 60
Kortfantomet 53
Krokodillejakt med ball 54
Lobbe eller kaste i bøtte 53
Lynet 53
Mikado 54
Mitt skip er lastet med 54
Morderen er løs 55
Panter'n 54
Partall og oddetall 55
Potetløp 56
Professor og robot 55
Rockeringer 56
Råttent egg 56
Sheriff 57
Silly Walk 56
Skattejakt 57
Slangetemmer 58
Snipp og snapp 57
Stein, saks, papir - med lag 59
Stolleken 58
Ta flagget 58
Tampen brenner 59
Tankeleseren 60
Tipp hvem? 58
Tøm flasken 59
Øyer og haier 60
Å telle sammen 45

HOPPETAU OG SLENGTAU

Helikopter, helikopter 61
Hoppekongen 61
Hoppe tau - varianter 61
Klokken 61
Måneder 61
Sleng tau - regler 61

KASTE- & KULESPILL

5ern 62
Boccia 62
Bowling 62
Copter Darts 62

Dartspill 63
Hesteskokasting 63
Kaste på boks 64
Kubbespill 65
Ladder toss 63
Las Vegas 64
Ogo Sport 65
Plystreball 66
Ringspill 64
Scoop 66
SuperScoop 66
Vippe pinne 64

KONKURRANSER PÅ SKOLEN
Amazing Race 67
Energikamp 67
Mesternes Mester 67
Quiz show 67

KORTSTOKK
13-13-13-13 68
Amerikaner 70
Casino 69
Hjerter 68
Idiot 69
Krig 68
Siste stikk 70
Snu kort 71
Svarteper 70
Vri åtter 71

LEKER FRA ANDRE LAND
Blindeslalåm 72
Bomben 79
Chikuakuakua 79
Det sorte får 72
Dirigenten 73
Drakamp 78
Ettbeinshopp 73
Høyt og lavt 74
Jamad, haywan, nabat 74
Kaladont 73
Ka pa kera 74
Kirkerotta 75
Kjøttbein 76
Lagori 75
Land! Land! Vi trenger soldater! 76
Mbube 76
Nytur i hendi 76
Sauene til slakteren 77
Simon says! 77
Skite spiker 77
Sterke og svake klapp 77
Stopp! 78
Tallet 78

LEKER MOT VEGG
Fire lys 80
Fisken i det røde hav 81
Hoppe lus 81
Hull i hatten 80
Rødt lys 81
Ståball 81

ORIENTERING
50-leken 82
Fangeleken 83
Fire på rad 83
Mønsteret 83
Orienteringsløype 82

PARADIS
Bokstavparadis 84
Flyver'n 84
Konkurranseparadis 85
Nitall 85
Poengparadis 85
Å kaste pyramide 84

RACKETSPILL
Badminton 86
Bordtennis 86
Fengselsdirektøren og fangene 87
Kongebanen 87
Kortspill og Racket 87
Minitennis 87
Rundminton 88
Sjonglere med racket 88
Speedminton 86
Tøm banen for fjærballer 88

SANGLEKER
Bjørnen sover 89
Bro, bro brille 89
En elefant kom marsjerende 89
Lang, lang rekke 90
Slå på ring 90
Ta den ring og la den vandre 90

SIRKUS
Diabolo 91
Hoppestokk 91
Jojo 92
Poi 91
Slakk line 91
Stylter 92

SISTEN
Alle mann ut av huset 93
Basillen og medisinen 93
Billesisten 93
Blekksprut 93
Doktorsisten 94
Ekornsisten 94
Gnu og gepard 95
Gåsemor 94
Haien kommer! 95
Hauk og due 94
Hest og riddersisten 95
Lenkesisten 95
Løpende villsvin 96
Nappe haler 96
Poengsisten 99
Ringsisten 96
Slangehale 96
Slipp fangene fri 98
Snikende tigere 97
Speilheks 97
Stiv heks med ball 97
Stokk eller stein 99
Tarzansisten 98
Tellesisten 92
Titten på hjørnet 98
Tredjemann i vinden 99
Tre ganger rundt huset 99

SJAKK
Chess attack 100
Lynsjakk 100
Må-slå-sjakk 100
Sjakk 100
Sjakkbasket 100

STAFETTER
Ballongsprekk 101
Erteposestafett 101
Harehopp 102
Hjulstafett 101
Kortstokkstafett 101
Rockeringstafett 102
Vannballongstafett 102
Venner for livet 102

STYRKELEKER
Balansekamp 103
Beinkrok 103
Den sterkeste rår 103
Flytte fot 103
Rumpekamp 103

SYKKEL
Enhjulssykkel 104
Sykling på ramper 104

TRIGOLF
Lengste drive 104
Snooker 104
Triksing 104

TERNINGSPILL
Gi bort! 105
Høyeste sum 105
Slå den! 105
Stigespill på bakken 105
Tolvern 105

AKTIVITETER PÅ SNØ OG IS

AKING
Akematter 106
Ake på presenning 106
Aketog 106
Rumpeakebrett 107
Snowboardaking 107

BALLSPILL PÅ SNØ
Dansk stikkball på ski 107
Kanonball i snø 108
Kaste snøball på blink 107
Skibandy 108
Ski-Kanonball 108

CURLING PÅ IS
Curling på is 108

GRUPPELEKER I SNØ
Akebrettstafett med tau 109
Akebrettstafett med tau 109
Grave snøhuler og bygge snøborg 109
Kongen på haugen 110
Ski-golf med frisbee 110
Små skihoppere og bobsleigh 110

SISTEN PÅ SKI OG SKØYTER
Hauk og due på skøyter 110
Pizzasisten 111
Rev og hare 111
Rødt lys på ski 111
Ski-sisten 111

SKILEIK
Flateslalåm 112
Hest og kjerre 112
Miniskifotball 112
Miniskihopprenn 112
Putte i bøtte-stafetten 113
Skihopp 113
Skiskyting 113
Skistafett 113
Slalåm 113

SKØYTELEKER
Bandy 114
Ishockey 115
Kunstløp 114
Parsisten på skøyter 114
Skøytestafetter 114
Skøytetoget 114

SNOWBOARD
Butters 116
Game of skate 116
Ollie 116
Snowboardhopp og triks 116
Svingløype 115
Wheelie 115

5ern 62
13-13-13-13 68
50-leken 82

A
Akebrettstafett med tau 109
Akebrettstafett med tau 109
Akematter 106
Ake på presenning 106
Aketog 106
Akka Bakka 38
Aktiviteter med fallskjerm 39
Alle mann ut av huset 93
Alle som... 45
Amazing Race 67
Amerikaner 70
Annenhver 45
Anti-over 4
Apen i midten 22
Atomleken 45

B
Badminton 86
Balansekamp 103
Ballbingehåndball 33
Ballder 4
Ballen bestemmer 5
Ballen er fri 5
Ballfangeren 25
Ballongdansen 34
Ballongsprekk 101
Ballongstafett 14
Ball på ball 4
Balltennis 5
Bandy 15
Bandy 114
Bandygolf 15
Basillen og medisinen 93
Basketball 16
Basketball-lek 16
Basse 5
Beinkrok 103
Bevegelse når musikken stopper 34
Billesisten 93
Bingofangeren 47
Bjeff 46
Bjørnen sover 89
Blekksprut 93
Blind bie 47
Blindebukk 46
Blindeslalåm 72
Blåse såpeboble-konkurranse 48
Boccia 62
Boksen går 44
Bokstavleken 46
Bokstavparadis 84
Bomben 79
Bomben kommer! 25
Bommer/scorer står 19
Bondesjakk 46
Bondesjakkstafett 47
Bordtennis 86
Bowling 62
Box-ball 24
Brennende lavastein 6
Brentball 6
Bro, bro brille 89
Bulldog 25
Bumball 7
Butterfly net 24
Butters 116

C
Casino 69
Chess attack 100
Chikuakuakua 79
Copter Darts 62
Crossboccia 23
Curling på is 108

D
Danka 19
Dansesisten 34
Dans i trivselsfriminuttet 36
Dansk stikkball på ski 107
Dartspill 63
Den flittige bie 47
Den sterkeste rår 103
Det forbudte tall 49
Det sorte får 72
Diabolo 91
Dirigenten 73
Discathon 42
Dodgeball 6
Dodraugen 26
Doim 9
Doktorsisten 94
Drakamp 78
Dreiball 7
Driblekongen 17
Dyrehagen 48
Døla 19

E
Edderkoppnett 48
Ekornsisten 94
Elgen velger! 48
Elle, melle deg fortelle 38
Ellinga, mellinga, vattlandsguten 38
En elefant kom marsjerende 89
Energikamp 67
En gul knapp 38
Enhjulssykkel 104
Erteposestafett 101
Ettbeinshopp 73

F
Fangeleken 83
Fange-nikke 27
Fempoengsfotball 20
Fengselsdirektøren og fangene 87
Finn en feil 49
Fire lys 80
Fire på rad 83
Firkantet Kickball 26
Fisken i det røde hav 81
Flasketuten peker på 49
Flateslalåm 112
Flyktende mål 20
Flytte fot 103
Flyver'n 84
Foosball 22
Fotball 18
Fotballtennis 21
Frigi kapteinen 50
Friidrettshinderløype i skolegården 40
Frisbeeboccia 41
Frisbee Freestyle 41
Frisbeegolf 41
Frisbeegolfstafett 42
Frisbeekast 41
Frisbeestafett 42
Frisbee Ultimate 43
Fritt vilt 27
Fun-Battle 8

G
Game of skate 116
Gi bort! 105
Gjemme stein 44
Gladiatorene 10
Gnu og gepard 95
Grave snøhuler og bygge snøborg 109
Gris 33
Gåsemor 94

H
Hacky Sack 7
Haha! 49
Haien kommer! 95
Harehopp 102
Hauk og due 94
Hauk og due på skøyter 110
Helikopter, helikopter 61
Hermevegg 9
Hesteskokasting 63
Hest og kjerre 112
Hest og riddersisten 95
Hilse på hverandre 35
Hjerter 68
Hjulstafett 101
Hjørnefotball 21
Hodeball 51
Hoppe bukk 27
Hoppekongen 61
Hoppe lus 81
Hoppestokk 91
Hoppe tau - Varianter 61
Hukommelsessirkel 50
Hull i hatten 80
Hviskeleken 38
Høyeste sum 105
Høyt og lavt 74

I
Idiot 69
Ikke smil! 51
Indiana Jones 27
Ishockey 115

J
Jamad, haywan, nabat 74
Jeger, hund og hare 44
Jojo 92
Jump-stop game 16

K
Kaladont 73
Kanonball 9
Kanonball i snø 108
Ka pa kera 74
Kappe land 52
Kari og Knut: Siste par ut! 50
Kaste på boks 64
Kaste snøball på blink 107
Katt og mus 51
Kickball 20
Kims lek 52
Kin-Ball 24
Kin-Ball-transport 28
Kinesisk fotball 29
Kinesisk Rundball 8
Kin-fotball 28
KING-spillet 23
Kin-ord-volleyball 28
Kin-Volleyball 29
Kirkerotta 75
Kjeglekrangel 22
Kjegletjuven 10
Kjendisleken 52
Kjøttbein 76
Klesklypefangst 53
Klokken 61
Knockout 17
Knutemor 50
Knute på tråden 51
Kongeball 11
Kongebanen 87
Kongen befaler 60
Kongen befaler 60
Kongen på haugen 110

Konkurranseparadis 85
Kortfantomet 53
Kortspill og Racket 87
Kortstokkstafett 101
Krig 68
Krokodillejakt med ball 54
Kubbespill 65
Kunstløp 114

L
Lacrosse 11
Ladder toss 63
Lagori 75
Lakenvolley 10
Land! Land! Vi trenger soldater! 76
Lang, lang rekke 90
Las Vegas 64
Lengdehopp 40
Lengdekast 42
Lengste drive 104
Lenkesisten 95
Lillebror i midten 11
Limbo 35
Lobbe eller kaste i bøtte 53
Lokomotivet 28
Lynet 53
Lynsjakk 100
Løpende villsvin 96

M
Maceball 8
Magic Box 18
Mbube 76
Mesternes Mester 67
Mikado 54
Miniskifotball 112
Miniskihopprenn 112
Minitennis 87
Minuttball 30
Mitt skip er lastet med 54
Morderen er løs 55
Multiball 11
Mønsteret 83
Måneder 61
Må-slå-sjakk 100

N
Nappe haler 96
Nitall 85
Nytur i hendi 76

O
Ogo Sport 65
Ole, Dole Doff/Doffen 38
Ollie 116
Orienteringsløype 82

P
Panter'n 54
Parbandy 15
Parsisten på skøyter 114
Partall og oddetall 55
Pille, pille pute 38
Pizzasisten 111
Plystreball 66
Poengparadis 85
Poengsisten 99
Poi 91
Poli-en 38
Popcorn 30
Potetløp 56
Presisjon på rockering 43
Professor og robot 55
Proffeloff 20
Putte i bøtte-stafetten 113
På Nordpolen 30

Q
Quiz show 67

R
Racerbanen 29
Rev og hare 111
Ringsisten 96
Ringspill 64
Rockeringer 56
Rockeringstafett 102
Rumpeakebrett 107
Rumpekamp 103
Rundminton 88
Run & gun 17
Rødt lys 81
Rødt lys på ski 111
Råttent egg 56

S
Samarbeid 35
Sauene til slakteren 77
Scoop 66
Sheriff 57
Sheriff med Kin-Ball 31
Silly Walk 56
Simon says! 77
Siste stikk 70
Sittehåndball 33
Six-ball Battle 30
Sjakk 100
Sjakkbasket 100
Sjonglere med racket 88
Sjøslag 22
Skattejakt 57
Skibandy 108
Ski-golf med frisbee 110
Skihopp 113
Ski-Kanonball 108
Ski-sisten 111
Skiskyting 113
Skistafett 113
Skite spiker 77
Skyte/kaste ball gjennom hull 12
Skøytestafetter 114
Skøytetoget 114
Slakk line 91
Slalåm 113
Slangehale 96
Slangesisten 31
Slangetemmer 58
Sleng tau - regler 61
Slipp fangene fri 98
Slåball 12
Slå den! 105
Slå på ring 90
Smashball 12
Små skihoppere og bobsleigh 110
Snikende tigere 97
Snikskytter'n 22
Snipp og snapp 57
Snooker 104
Snowboardaking 107
Snowboardhopp og triks 116
Snu kort 71
Speedminton 86
Speilbevegelse 35
Speilheks 97
Spinnstafett og triksing 43
Stafett 40
Stein, saks, papir - med lag 59
Sterke og svake klapp 77
Stigespill på bakken 105
Stikkball 13
Stiv heks med ball 97
Stokk eller stein 99
Stolleken 58
Stopp! 78
Streetbasket 16
Streethåndball 33
Stylter 92
Ståball 81
Sumobryting 31
SuperScoop 66
Svarteper 70
Svingløype 115
Sykling på ramper 104

T
Ta den ring og la den vandre 90
Ta flagget 58
Tagball 31
Tallet 78
Tampen brenner 59
Tankeleseren 60
Tarzansisten 98
Taxi, buss & T-bane 32
Tellesisten 92
Teppecurling 34
Tipp hvem? 58
Tips til dramatisering og rollespill 38
Titten på hjørnet 98
Tjueen 18
Tolvern 105
Touchdown 14
Trangt om plassen 44
Tredjemann i vinden 99
Tre ganger rundt huset 99
Triksing 104
Trillball 32
Trivselsdans 1 36
Trivselsdans 2 36
Trivselsdans 3 36
Trivselsdans 4 37
Trivselsdans 5 37
Trivselsdans 6 37
Trivselsdans 7 37
Trivselsdansene 36
Trollmannen 15
Trollmannes tryllestøv 38
Tunnel 13
Tunnelball 32
Tøm banen for fjærballer 88
Tøm flasken 59

V
Vannballongstafett 102
Venner for livet 102
Vippe pinne 64
Volleyball 13
Volleyvegg 14
Vri åtter 71

W
Wheelie 115
Wilkeball 8

Ø
Østavind og vestavind 14
Øyer og haier 60

Å
Å kaste pyramide 84
Å telle sammen 45

WWW.TRIVSELSLEDER.NO

TRIVSELSLEDER™

TL

FERD sosiale entreprenører

KONTAKTINFORMASJON:
E-POST: POST@TRIVSELSLEDER.NO
2009-2014 © TRIVSELSLEDER AS