



FAABERG IDRETTSLAG

- IDRETTSSKOLEN -



LEKER OG AKTIVITETER UTEN UTSTYR

Bjørnen sover:

Ungene tar hverandre i hendene, danner ring og danser rundt bjørnen mens de synger "Bjørnen sover, bjørnen sover i sitt lune hi. Den er ikke farlig, bare man går varlig. Men man kan jo, men man kan jo aldri være trygg". Bjørnen sitter på huk / ligger og "sover". Plutselig setter den i et brøl, fyker opp og prøver å fange en eller flere før de når mållinjene. Så fortsetter leken, men nå er også de som er fanget bjørner. Disse blir enige om hvem som i neste omgang skal stå for brølet

Katt og mus:

Ungene plasseres i en eller to ringer og holder hverandre i hendene. En fra gruppa velges ut til å være katt og en til å være mus. De i ringen skal hele tida hjelpe musa å komme seg unna, samt stenge for katta. Musa starter inne i ringen, mens katta starter utenfor. Når katta har fanget musa blir musa til katt, og den som var katt må stå i ringen. I neste runde velges ny katt og ny mus.

Stiv heks:

En eller flere er "heks". De som blir berørt av hekka blir stive, og skal stå med beina fra hverandre. De blir "fri" om en av de andre deltakerne klarer krype mellom beina deres uten selv å bli tatt. Leken kan varieres med for eksempel at de som blir tatt skal sitte på huk/ stå fremoverlent. Blir da fri ved at en av de andre deltakerne hopper/ hopper bukk over de stive.

Snipp og Snapp:

Deltakerne deles i to grupper.
Den ene gruppen er Snipp, mens den andre er Snapp.
Snippene og Snappene setter seg/ står med ryggen mot hverandre langs en midtlinje.
Når instruktøren roper "Snipp", skal Snippene løpe alt de kan til veggen (eller en strek), før Snappene fanger dem. Roper instruktøren "Snapp", skal Snippene fange Snappene.
Roper instruktøren Snute, skal alle sitte helt rolig.



Sisten

En har sisten, mens de andre deltakerne løper fritt rundt i salen. Den som har sisten skal prøve å ta en av de andre. Den som blir tatt overtar sisten, og løper for å ta en ny.

Variasjoner:

- Stripesisten: Bare lov å løpe på striper på gulvet
- Rekkesisten: Alle som blir tatt på henge seg på rekka til det bare er en igjen.

Kari og Knut (siste par ut)

Deltakerne står parvis sammen etter hverandre. En deltaker står alene helt foran. Den som står alene roper: "Kari og Knut, siste par ut kaffebrut!" Det bakerste paret skal løpe ut til hver sin side og prøve å finne igjen hverandre helt foran, uten å bli tatt av den som står alene. Dersom en blir tatt, er det hans tur til å stå alene framme. Deretter fortsetter leken som tidligere beskrevet.



FAABERG IDRETTSLAG

- IDRETTSSKOLEN -



Haien kommer:

To av ungene er hai og står i midten av salen på et avgrenset område. De andre deles i grupper som plasseres i hvert hjørne/ inni rockeringer (friområde). Disse gruppene får et fiskenavn hver (gullfisk, sverdfisk, havfruer, flyndre, laks etc.) Når alle er klare, roper instruktøren opp fiskene ved navn. Disse må bevege seg rundt haien og erte den. Instruktøren roper plutselig; "Haien kommer". Haien kommer da ut av sitt område for å fange fiskene. Fiskene kan ikke tas dersom de kommer seg inn i sitt "friområde". Leken varer til alle fiskene er tatt. Fisken som blir igjen til slutt blir ny hai. Leken kan varieres med ulike bevegelsesmåter.

Hauk og due:

Instruktør eller et av barna får være duemor, én skal være hauk og resten er dueunger.

Duemor skal stå ved en vegg, alle dueungene står ved motsatt vegg.

Hauken skal stå i midten av salen.

Duemor roper: "Alle mine duer, kom hjem!"

Grappa svarer: "Vi tør ikke, hauken tar oss!"

Duemor roper: "Kom likevel!"

Når alle duene har forlatt startstreken er de fritt vilt for hauken. Det er om å gjøre å komme seg over til den andre kortveggen i salen uten å bli tatt. De som blir fanget er nå hauker. Duemor går over til motsatt vegg, og leken fortsetter til alle er fanget.

Variasjon:

- Duemor roper hvordan ungene skal komme, som f.eks. hinkende, hoppende, baklengs, harehopp, krypende m.m. NB! Det er da en forutsetning at hauken beveger seg på samme måten som duene.

Rødt lys:

Ett av barna får være trafikklys og står ved en vegg med ryggen mot de andre. Resten av gruppa står på motsatt vegg. På startsignal fra trafikklyset som roper "grønt lys" skal barna krysse gulvet og komme over til veggen med trafikklyset. Hver gang trafikklyset snur seg med ansiktet mot gruppa og roper "rødt lys" må de fryse til og stå helt i ro. Dersom noen ikke klarer å stoppe, må de gå tilbake til start. Så snart trafikklyset snur seg mot veggen igjen er det grønt lys, og barna kan fortsette å krysse gulvet. Den som først kommer frem til trafikklyset skal ta i veggen (før trafikklyset rekker å snu seg) og si: "Rødt lys!"



Her får man øve seg på overgangen fra å løpe til å stå helt i ro. Den som står på andre siden av "banen" får være leder og kontrollerer hvem som kan fortsette. Man får øvd seg på reaksjonsevnen, der man skal bevege seg og stoppe på kort tid.



FAABERG IDRETTSLAG

- IDRETTSSKOLEN -



Fisken i det røde hav:

Det velges en deltaker som er "Fisken i det røde hav".

Denne starter i midten, mens de andre utøverne er i det ene friområdet. Disse roper ut: "Fisken i det røde hav, hvilken farge må vi ha for å komme over". "Fisken" roper ut en farge og alle som har denne fargen synlig på seg, kan gå fritt over til den andre siden. Alle de andre må unngå å bli tatt på veien over. De som er tatt, er ute av leken. Bytt hvem som skal være "fisk" etter hvert.



Variasjon:

- De som blir fanget blir sammen med fisken i midten, og leken fortsetter til alle er tatt.

Kongen befaler/ fargekongen:

En deltaker er konge og står ved ene veggen. Resten av barna stiller seg bak en strek/ motsatt side av hallen. Før leken settes i gang, må deltakerne bli enige om hvilke dyreskritt og lengder de opererer med, og hvordan de utføres. Dyreskrittene kan være:

- Museskritt = en fotlengde.
- Elefantskritt = så langt som man kan strekke seg.
- Harehopp = hoppe forover med begge bena osv.

Kongen står hele tiden med ryggen til de andre, mens de står på linje bak streken.

Kongen sier for eksempel: "Kongen befaler at de som har noe rødt på seg går to museskritt frem." Alle som har noe rødt på seg, går da to skritt frem. Slik fortsetter leken med alle farger og dyreskritt. Den som kommer først frem til kongen og tatt han/hun på skulderen, får være konge neste gang.