

BESKRIVNING AV LEKAR ÅK F-3

1. **Dragkamp**

Material: Ett tjockt rep och ett tygstycke / band som knyts fast på repet för att markera mitten.

Gör så här: Dela in deltagarna i två lag. Gör linjer med en meters mellanrum mellan lagen. Varje lag ställer upp sig i ett led bakom sin linje. Varje lag tar tag i varsin ände av repet. Snöret ska vara mitt emellan lagen. För bäst resultat kan det vara bra att låta den som är starkast i varje lag stå längst bak. På startsignalen gäller det för de båda lagen att dra i repet så att tygstycket kommer över till sin sida av linjen.

2. **Herre på täppan**

Material: Inget

Miljö: En liten kulle eller en hög med grus eller snö.

Gör så här: En person utses till Herre på täppan. Den personen står högst upp på kullen och försöker hindra övriga från att ta sig upp. Leken går ut på att de övriga ska ta sig upp och när någon lyckas göra det och samtidigt knuffa ner den som är Herren på täppan, blir den personen ny Herre på täppan. Därefter börjar leken om igen.

3. **Rulla tunnband**

Material: Varje deltagare behöver en rockring eller liknande samt en pinne.

Miljö: Leken kan med fördel lekas utomhus eller i ett större rum, inomhus.

Gör så här: Detta är en snabb lek!

Det gäller att hålla rockringen rullande så länge och så långt som möjligt genom att slå med pinnen på ringen.

4. Följa John

Material: Inget.

Miljö: Leken kan lekas inomhus och utomhus.

Gör så här: Följa John är en lek där en person utses att vara "John". De övriga skall sedan efterlikna "John" i allt vad denne gör. Den som misslyckas blir vanligtvis utslagen.

Deltagaren som först blir utslagen får ibland vara "John" i nästa omgång.

5. Käpphäst

Material: Varsin käpphäst, bestående av en träckäpp/rundstav och ett hästhuvud av tyg och stoppning längst fram på träckäppen.

Miljö: Leken kan lekas inomhus och utomhus.

Gör så här: Varje deltagare kliver upp på sin käpphäst genom att grensla den. Därefter går, springer, hoppar deltagarna med sina käpphästar. Kan varieras genom att hoppa över hinder, springa i banor o.s.v.



Foto: Cindy Denice Lindahl

6. Gå på stylvor

Material: Ett par stylvor per person.

Miljö: Utomhus, gärna ett hårt och platt underlag, t ex en grusplan eller en asfalterad yta.

Gör så här: Sätt upp fötterna på klossarna, en fot i taget, en fot på varsin stylvor. Håll i stylvorna med händerna. För att få bra balans när man går på stylvor är det viktigt att de är så långa att de når upp under och bakom armarna. Då kan man samtidigt som man håller i sig stadigt med händerna, klämma fast stylvorna mellan armarna och kroppen. Försök nu att gå med stylvorna! Kom ihåg att det krävs mycket träning för att bli bra på att gå på stylvor.

