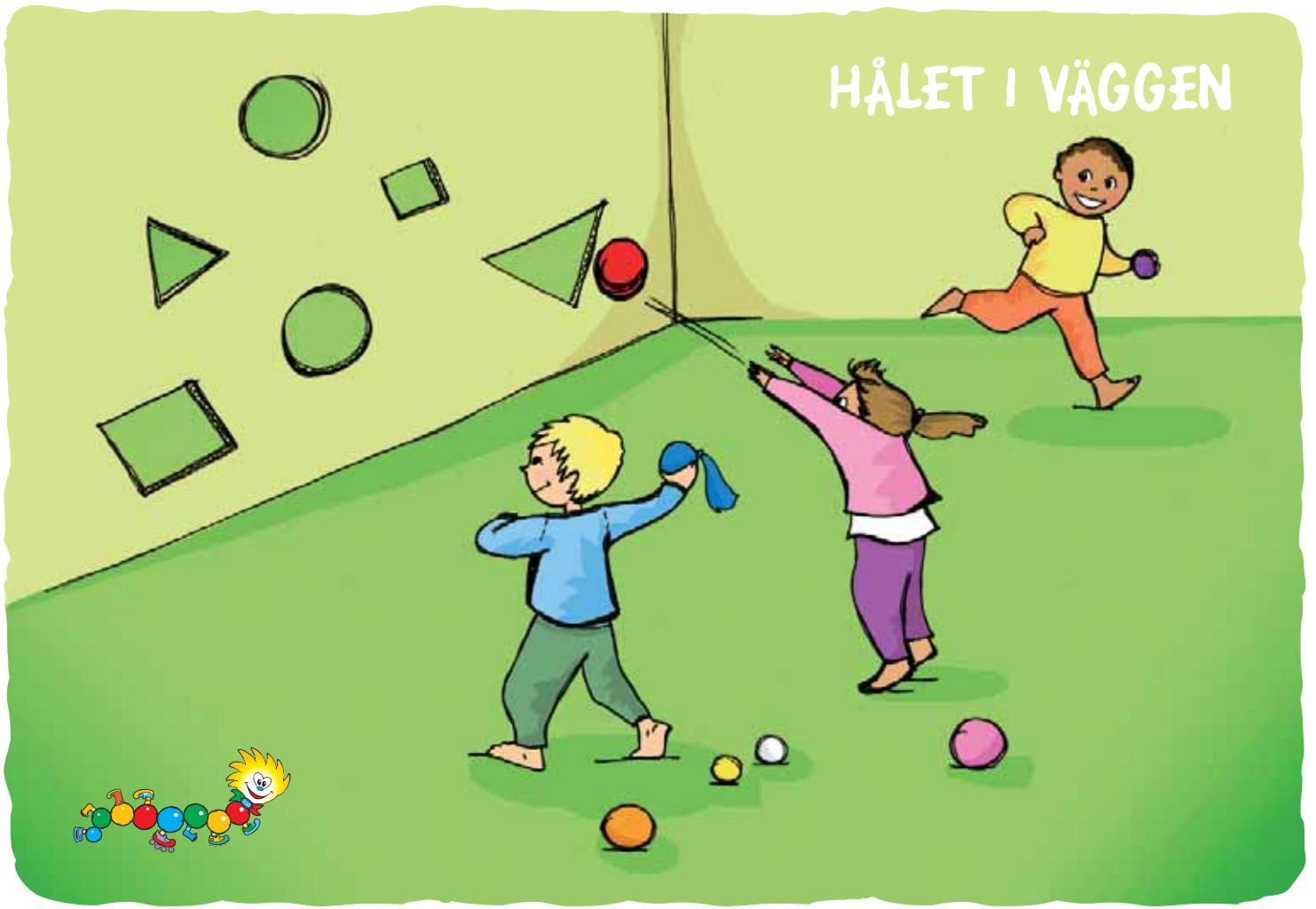


HÅLET I VÄGGEN



HÅLET I VÄGGEN

Bygg (t.ex. av tyg, papp eller kryssfanan) en "hålväg" med hål i olika former och storlek. Kasta olika slags bollar genom hålen från olika avstånd.

Låt barnen välja boll själva och prata om hur olika bollar kännes. Se till att alla lyckas träffa hålen!

KESKO



SLÄPP GLÄDJEN LOSS

NUORI
SUOMI

BURKSAMLARNA



BURKSAMLARNA

Ställ en pappådan i vardera ändan av lekområdet och fyll lådan med återvinningsredskap (svansbollar, mjölkförpackningar, tidningsracketar, saftdunkar, små pappådor, filburkar m.m.).

Bilda två lag. Lagens uppgift är att knycka redskap ur varandras lådor. Spring med ett redskap i taget till den egna pappådan i andra ändan av planen. Bestäm löpriktningen på förhand.

Gör leken svårare genom att ställa ut hinder i form av tidningsracketar att springa över och mjölkförpackningar att sicksacka runt. Man kan också samla endast "mjölkförpackningar" eller "burkar med något rött" och på så sätt samtidigt träna att sortera och klassificera.

KESKO



SLÄPP GLÄDJEN LOSS

NUORI
SUOMI

BLÅBÄR OCH JORDGUBBAR



Rita mallinjer i vardera ändan av lekområdet. Ställ er i två rader mitt emot varandra så att alla lekdeltagare har ett par. Sätt en boll på marken mitt emellan paren. Kalla lagen för Blåbär och Jordgubbar.

När ledaren ropar "Blåbär!" börjar jordgubbarna springa undan mot sin egen mallinje. Blåbären tar upp sina bollar och försöker röra vid sitt eget par med bollen innan paret hinner korsa mallinjen. Gå tillbaka till startlinjen och sätt bollen på marken.

Byt startpositioner. Prova att starta sittande, i krypställning, på huk, i björngångsställning osv.

TIDNINGSBOLLSPEL



KESKO



SLÄPP GLÄDJEN LOSS

NUORI
SUOMI

Två spelare bollar med tidningsracketar och en ballong.
Försök hålla ballongen i luften så länge som möjligt.
Man kan också spela över ett snöre eller ett rep.

TIDNINGSBOLLSPEL

HULA-HULA-TAFATT

Avgränsa ett lekrområde. Välj en eller flera hula-hula-kullare. Kullarna börjar ta fatt de andra genom att röra vid dem. Den som blir tagen stannar och börjar rulla på höfterna, "en osynlig rockring". En annan deltagare kan befria den tagna genom att ställa sig mitt emot och också själv rulla på höfterna, "den osynliga rockringen". Dansa hula-hula tillsammans en stund och spring sedan bort och befria andra som har blivit tagna.

Byt kullare med jämna mellanrum. Kullaren kan ha också ha en blomsterkrans runt halsen.

KESKO

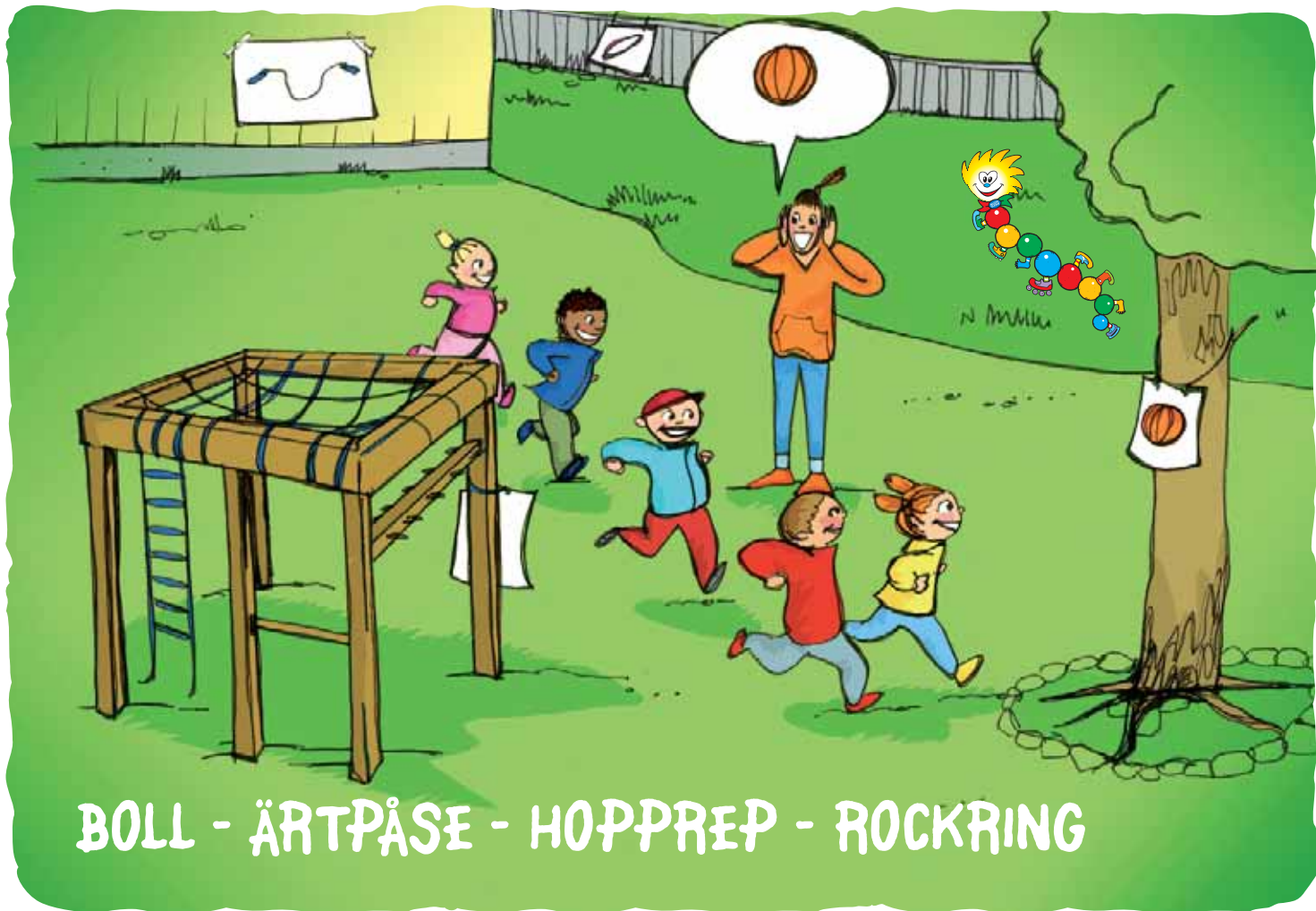


SLÄPP GLÄDJEN LOSS

NUORI
SUOMI



HULA-HULA-TAFATT



BOLL - ÄRTPÅSE - HOPPREP - ROCKRING

Det kan också vara ett av barnen som ropar.

ben till ärtpåsen.

Tipset kan också ges genom att visa en bild - ledaren kan ha likadana bilder att visa som tips. Leken blir svårare om ledaren bestämmer hur barnen ska röra sig, t.ex. hoppa till bollen, gå på hälarna till rockringen eller hoppa på ett

Lägg ut bilder av fyra olika redskap på lekområdet. Bilderna får vara stora och ligga långt från varandra. När ledaren ropar något av de fyra alternativen, t.ex. "Hopprepi!", springer barnen så fort som möjligt till bilden av hopprepet.

BOLL - ÄRTPÅSE - HOPPREP - ROCKRING



HAJEN

HAJEN

Avgränsa lekområdet och välj en kullare, hajen. Småfiskarna har bon, t.ex. cirklar eller rockringar på marken.

Hajen ropar "Fiskarna simmar över oceanen" och då ska fiskarna byta till ett annat bo. Hajen försöker då fånga fiskarna. Om hajen lyckas fånga någon blir den tagna också haj och hjälper till att fånga fiskar.

Den sista fisken blir haj nästa gång.

KESKO



SLÄPP GLÄDJEN LOSS

NUORI
SUOMI

SNABBFOTS SKOLÅDA



SNABBFOTS SKOLÅDA

Samla olika skor i en låda. Bestäm hur man ska röra sig med olika slags skor. Stampa med stövlar, dansa med sandaler, spring med löpskor och gymnastisera med gymbaskor.

Hitta själv på flera alternativ. Barnen får i tur och ordning lyfta en sko ur lådan och röra sig som ni har bestämt.

Leken kan också lekas till musik. Då rör barnen på sig när musiken spelar och väljer en ny sko när det är paus i musiken.

KESKO



SLÄPP GLÄDJEN LOSS

NUORI
SUOMI



SLÄGGOR OCH SPJUT

Förflytta er ensamma eller parvis mellan prickkastningsstationerna. Kasta prick med tidningsspjut och svansbollssläggor.

Gör en slägg genom att sätta hopskrynkade tidningsbollar i en stor plastpåse eller sopsäck.

Som måltavlor kan ni använda Snabbfot, hängande rockringar och en stor sä eller läda.

Ni kan också rita ut banan på marken med en käpp.

KESKO



SLÄPP GLÄDJEN LOSS

NUORI
SUOMI

SLÄGGOR OCH SPJUT

KASTA PAPPERSKULOR



KASTA PAPPERSKULOR

Samla gamla strumpbyxor och bygg ett vertikalt strumpbyxnat av dem. Häng upp nätet i midjehöjd, t.ex. mellan två träd eller stolpar. Använd till exempel papperskulor/flirtkulor att kasta med och lägg dem i en kastburk. Kastburken kan vara en gammal chipsburk eller burk för badminton- eller tennisbollar. Ta bort locket och lägg papperskulan i burken. Märkera en kastlinje på lämpligt avstånd från strumpbyxnatet. Barnet ska kasta iväg bollen mot nätet utan att släppa kastburken. Kolla vilka hål bollarna flyger genom. Prova att kasta på olika sätt.

