



Lekar och övningar 7-10 år

Kull:

Korv med bröd: Den kullade ställer sig som en korv med armarna rakt upp, räddning genom två bröd på varsin sida.

Skala banan: Den kullade ställer sig med armarna rakt upp, räddning genom att blir "skalad" dvs armarna förs ner.

Härnkull/spegelkull: Den kullade gör en rörelse och blir fri när en kompis ställer sig framför och härmar rörelsen.

Tunnelkull: Den kullade ställer sig med benen brett isär, räddning genom att en kompis kryper igenom tunneln. Variera med tunnel på alla fyra.

Amöbakull: Ett barn börjar jaga, blir man tagen jagar man i par genom att hålla i handen. Kullas ytterligare ett barn jagar man tillsammans alla tre, men när de blir fyra delas kedjan så att man jagar två och två.

Bläckfisken: Som amöbakull, men kedjan delas inte. Till slut deltar alla barn i en lång kedja där endast barnen längst ut i ändarna kan kulla.

Plåsterkull: Kan lekas med eller utan mjuk boll. Kullas man blir det ett "sår" där bollen träffat/handen nuddat. Man sätter då handen där man kullades som ett "plåster" på såret. Vid nytt sår används andra handen. Om man kullas ytterligare en gång flyttar man handen från det första "såret" till det nya.

Vem är rädd för tränaren: Barnen står bakom en linje och ska försöka ta sig förbi tränaren till andra sidan. Blir man tagen blir man jagare.

Slime/Växande träd: Som ovan, men blir man tagen stannar man på den platsen. Bäst är att lägga en rockring som barnet får stå i. Man hjälper då till att jaga, men man får endast stå still/hålla sig inom rockringen.

Gäddan kommer: Ett barn är "gammelgädda" och står i mitten. Övriga barn delas in i fyra lag och väljer en fisksort. Varje lag får en rockring som representerar deras bo. Ledaren ropar vilken fisk som ska ut och simma, barnen springer då runt gäddans bo. På kommandot "gäddan kommer" jagar gäddan de andra fiskarna som försöker hinna till sitt bo. Blir man tagen blir man en gädda och hjälper till att jaga.

Stökare/städare: Två lag. Ställ upp ett stort antal koner, vält hälften av dem. Ena laget är städare och ställer upp koner, andra laget är stökare och välter koner.



Koordinationslekar:

Övning i ring: Hoppa sprattelgubbe med ben, lägg till armar. Hoppa "skidhopp", lägg till armar. Hoppas sprattelgubbe med benen och skidor med armarna alt tvärtom. Gör övningarna med rörelse runt i ringen alt in mot mitten och ut.

Hoppa i ringar: Höger fot, vänster fot, jämfota. Lägg till rörelse med armar och ev ord. Variera avstånd och sammansättning av ringarna.

Simon säger: Stå i en ring. Ge barnen kommandon till rörelser och börja med "Simon säger....". Barnen ska endast utföra övningar som Simon har sagt. Variera med att ge kommandon utan att börja med "Simon säger...", dessa kommandon ska då inte genomföras.

Kommandoleken: Jogga sakta inom ett område. Ropa olika ord/klappa händerna/andra ljud och koppla ihop dessa med en viss rörelse. Ex "en klapp = hoppa jämfota", "två klappar = sitt ner" osv.



Stafetter

Flaggan/skon: Två lag stående mitt emot varandra. På exakt mitten ligger ett lekband/stafettpinne/liknande. En tävlande ur varje lag startar på given signal. Det gäller att ta föremålet och föra tillbaka det till sitt lag. Tar man inte föremålet ska man försöka kulla den andra deltagaren. Förloraren byter till det vinnande laget.

Hoppstafett: De två första i varje lag springer fram och tar ett hopprep. Springer tillbaka till laget som först hoppar över repet, sedan duckar under det. Paret lägger tillbaka repet och springer tillbaka för att växla till nästa två i laget.

Evighetsstafett: Gör en bana av fyra koner. Två lag i motsatta hörn, låt lagen stå i kö in mot mitten av fyrkanten för att inte vara i vägen. En ur varje lag startar på given signal, springer ett varv och växlar till nästa barn. Stafetten pågår till det ena laget har hunnit ifatt och "kullat" det andra laget.

Mattstafett: Fyra tunna mattor behövs, två till varje lag. Hela laget står på ena mattan, man får inte nudda golvet. För att ta sig framåt lägger man den ena mattan framför den andra och hela laget flyttar över till nästa matta. Det lag som når mållinjen först vinner.

Hoppstafett: Går ej på tid. Första deltagaren hoppar ett jämfotahopp så långt som möjligt. Nästa deltagare ställer sig i första deltagarens "fotavtryck" och hoppar ett jämfota hopp. Det lag som kommer längst när alla har hoppat vinner.

Kaststafett: En boll kastas mot en vägg, nästa barn i laget tar emot och kastar på nytt.

Tunnelbollsstafett: Alla i laget ställer sig bredbent på ett led bakom varandra. Förste deltagaren rullar en boll genom tunneln. Den sista deltagaren tar bollen i händerna och springer fram, ställer sig först och rullar bollen på nytt.

Levande hinder: Alla i laget lägger sig ner på rygg. Bestäm ett "startord". På given startsignal startar första deltagaren, springer över sitt lag, lägger sig sist och ropar "startordet". Då startar nästa deltagare i laget osv.