

Veckans lek/uppvärmnings tips

Följade tips på lekar/uppvärmningslekar hittade vi på Nikegymnasternas hemsida och tyckte att de var så bra att de var värda att spridas vidare. Upplägget är en lista med en lek per åldersgrupp och vecka men det går självklart att använda som man själv vill.

Vecka 1:

4-5 år:

Affären

Barnen ställer upp sig på ena sidan salen och ledaren ställer sig i mitten och jobbar i affären. Ledaren ropar: "Kom och köp!". Barnen svarar då: "Vad säljer ni idag?". Ledaren bestämmer då vad som säljs ex. flygplan, studsballar, ormar. Barnen härmar då det som sälja över till andra sidan. Om ledaren ropar att affären är stängd så får barnen springa över till andra sidan och försöka inte bli tagna av ledaren. Blir de kullade får de också jobba i affären och vara med och bestämma vad som säljs och hjälpa till att kulla.

6-8 år:

Gammelgäddan

Dela in gruppen i fyra olika fisksorter t ex. lx, torsk, sill och gös. En person blir gammelgäddan som ligger i mitten av salen. De övriga fisksorterna får sitt bo i varsitt hörn. Ledaren ropar sedan ex. "- Laxarna är ute och simmar". Då kommer laxarna ut ur sitt bo och rör sig runt gäddans bo. Efter en liten stund så ropar ledaren "-Gäddan kommer!". Gäddan ska då försöka kulla så många laxar som möjligt innan de hinner tillbaka till sitt bo. De som blir kullade bli också gäddor. Ledaren kan också ropa "-Alla fiskar ut och simma" och då ska alla 4 sorter ut.

9-14 år:

Hinderlöpning

Alla barn ligger i en ring med ansiktet inåt. En person börjar som katt och den andra som råtta. Katten jagar råttan medurs runt ringen över de andra deltagarnas ben. Läger sig råttan bredvid någon i ringen så blir denne person katt och ska jaga den nya råttan (tidigare katten). Om katten får tag på råttan så byter de roll och katten blir råtta och tvärtom.

Vecka 2:

4-5 år:

Kroppsdelspring

Spring runt i salen till musiken. När musiken stannar så säger ledaren en kroppsdel som då skap placerad mot en linje i en speciell färg på golvet.

6-8 år:

Spegelkull

När man blir kullad står man kvar på stället och gör en rörelse. För att bli befriad måste en kompis komma och ställa sig framför och härma rörelsen man gör.

9-14 år:

Signalleken

Alla joggar runt i en ring. När ledaren klappar en gång så ska deltagarna supersnabbjogga på stället i 15 sekunder. När ledaren klappar två gånger ska deltagarna göra plankan och räkna till 20. När ledaren klappar tre gånger ska deltagarna göra 10 upphopp. Givetvis går det bra att byta ut övningarna.

Vecka 3:

4-5 år:

Härmapan

I ribbstolen klättrar Herr Nilsson för han är en riktig klätterapa, I mitten då står Pippi och spänner sina muskler. Lilla Gubben tycker om att galoppera ett varv runt salen. Ledaren ropar här ut figurerna ur Pippis namn och barnen gör det som beskrivs ovan.

6-8 år:

Flamingokull

När man blir kullad få man ställa sig på ett ben som en flamingo. För att befriad måste en kompis komma och ställa sig framför och ställa sig på ett ben och räkna till 5. Sen är man fri att springa igen.

9-14 år:

Plåsterkull

Tagaren börjar att kulla någon exempelvis på knät. Den som blir tagen får då sätta sin hand där. Nästa gång personen blir tagen ex. på ryggen får den sätta sin andra hand där. Blir man tagen en tredje gång så får man flytta sin första hand till det nya stället.

Vecka 4:

4-5 år:

Djurparken

Här bestämmer ledaren var i salen de olika djuren i djurparken bor. Sedan så ska barnen när djuret ropas ut springa till den platsen och härma det djuret. Ex. Sälar, giraffer, elefanter, zebbor, lejon, apor.

6-8 år:

Ambulanskull

En bacill (tagare) som smittar (kullar) de andra deltagarna. När man blivit kullad så får man ställa sig i plankan på händer och tår och invänta en kompis som får agera ambulans och köra den smittad till sjukhuset genom att ta tag i benen så att den sjuka får gå skottkär. Sjukhuset är en avgränsad yta ex. en tjockmatta. När man kommit till sjukhuset får man vara med igen.

9-14 år:

Evighetsstafett

Barnen delas in i två lag. Planen består av en rektangel som är uppmärkt med linjer eller koner. Lagen startar diagonalt mot varandra och springer medsols runt banan. En i varje lag springer ett varv runt banan åt gången. Då man har sprungit ett varv så växlar man över till nästa i laget. Då det ena laget har kommit ikapp det andra är stafetten slut.

Vecka 5:

4-5 år:

Hav och land

Ribbstolen är land och golvet är hav. Ledaren ropar hav eller land och barnen ska då springa till det ställa som ropas. Ledaren kan också ropa bommen går och då måste alla lägga sig ner på mage på golvet.

6-8 år:

Bläckfiskkull

En är bläckfisk (tagare) och övriga är fiskar. När man har blivit tagen så blir man sjögräs och får då stå still på stället (ledaren kan komma och lägga en rockring omkring om det är svårt att stå still) och hjälpa till att fånga fiskarna som simmar förbi med sina långa armar. Blir man tagen av sjögräset så blir man själv ett sjögräs.

9-14 år:

Färgburken

Två färgpenslar (tagare) utses och de kommer sedan överens om en färg som utropas. Deltagarna måste då snabbt ta tag i någon som har den färgen på sina kläder och är då fri och kan inte kullas. Även den som själv har färgen på sig måste hitta någon annan som har samma färg på sig. Färgpenslarna byter sedan färg under lekens gång. Alla som blir kullade hamnar i färgburken (ett område man har bestämt i förväg) och de som ännu ej är kullade kan rädda färgerna i det området genom att springa in där. När någon springer in i färgburken så tippas den och alla färger blir fria igen.

Vecka 6:

4-5 år:

Björnen sover

En björn ligger i mitten och sover och alla barnen går runt i en ring kring björnen och sjunger "*Björnen sover*". När sången är slut vaknar björnen och får fånga barnen som då också blir björnar.

6-8 år:

Zonkull

Dela in salen i tre delar. I den första zonen får man bara gå kräftgång, i den 2:a zonen får man bara hoppa jämfota och i zon 3 får man springa som vanligt. Man får röra sig fritt i hela salen, men måste följa de sätt som är bestämt i de olika zonerna. Det gäller även kullarna. När man blivit kullad så byter man och blir kullare.

9-14 år:

Istappskull

Alla hoppas runt som stela istappar. En solstråle (tagare) springer runt och smälter istapparna som om de blir kullade smälter ihop till en pöl på golvet. För att bli fria måste två kompisar komma och blåsa lite kalla nordanvindar så att pölen fryser till en istapp igen. När istappen frusit (spänner sig i hela kroppen) reser kompisarna den upp till stående och leken fortsätter.

Vecka 7:

4-5 år:

Musikstopp – Safari

Barnen springer fritt i salen till musiken. När musiken stannar ska de härma det djur som ledaren ropar ut. När alla har härmat så sätter musiken igång igen.

6-8 år:

Hopp kull

En tagare utses och resten sprider ut sig i salen. Alla måste hoppa jämfota hela tiden (inklusive tagaren). När någon blir tagen blir den tagare så att det hela tiden byts.

9-14 år:

Krabbor och kräftor

Halva gruppen startar vid salens ena kortsida och är krabbor. Andra halvan av gruppen startar vid salens andra kortsida och är kräftor. När ledaren säger: "Krrrrr..." går man sakta mot varandra. Ropar ledaren sedan: "Krabbor" är det krabbor och ska jaga kräftorna. De kräftor som blir tagna på vägen tillbaka till sitt bo följer med krabborna till krabbornas bo och blir krabbor och de som hann hem till kräftboet fortsätter att vara kräftor. Ropar ledaren kräftor är det omvänt och leken fortsätter tills det ena boet är tomt.

Vecka 8:

4-5 år:

Alla som

Alla barnen sitter i en ring och ledaren ropar upp ett påstående ex. alla som har svarta byxor. De barn som påståendet stämmer in på får springa ett varv runt ringen.

6-8 år:

Tunnelkull

En tagare utses och resten sprider ut sig i salen. När man är tagen får man ställa sig i plankan och vänta på att en kompis ålar under och befriar så att man får vara med igen.

9-14 år:

Svanskull

Alla får ett lekband som de stoppar in i byxlinningen väl synligt. Alla jagar alla och ska försöka rycka svansen ifrån varandra. De svansar man lyckas ta hänger man runt halsen. Blir man av men sin svans får man komma till ledaren och hämta en ny. Har man svansar runt halsen får man ta av dessa först. Den som har flest svansar när leken bryts vinner.

Vecka 9:

4-5 år:

Popcorn

Alla barnen sitter samlade på en tjockmatta. Ledaren smörar sedan och saltar de små majskornen (barnen) och sätter igång spisplattan. Då börjar popcornen poppa (hoppa) lite smått, ledaren höjer sedan värmen och popcornen poppar mer och mer. Tills slut så poppar popcornen över och ledarna får springa och samla ihop dem för att stoppa tillbaka dem i skålen (tjockmattan)

6-8 år:

Linjekull

En tagare utses och resten sprider ut sig i salen. Alla får enbart röra sig på linjerna på golvet i salen (inklusive tagaren). När någon blir tagen blir den tagare så att det hela tiden byts.

9-14 år:

Amöban

En tagare börjar att ta. När någon blir tagen så håller de varandra i händerna och kan bara ta med den fria handen. När ytterligare en person blir tagen så är den i mitten låst och kan ej kulla utan får nu bara ingå i kedjan som tar. När det har blivit 4 stycken så får de dela på sig och nu är den två stycken tagarpar. När alla deltagare blivit tagna är leken slut.

Vecka 10:

4-5 år:

Musikstopp med rockringar

När musiken spelar springer barnen fritt i salen. När musiken stannar så ska det stå så många barn som ledaren säger i varje rockring.

6-8 år:

Under hökens vingar kom

En person är hök och resterande är ungar. Den som är hök står på mittlinjen och ropar: "Under hökens vingar kom!". Då svarar ungarna: "Vilken färg?". Därefter ropar höken ut en färg, de som har den färgen får gå över till andra sidan utan att kunna bli tagna. De som inte har färgen som ropats ut på sig får springa över och dem får höken kulla. De som blir kullade blir också hökar.

9-14 år:

Kull med paus i rockring

1-2 kullare och 3-4 rockringar på golvet. Den/de som kullar lämnar över lekbandet till den som blir kullar = ny kullare. Det får bara vara en i taget som har paus i varje rockring. Kommer någon som ställer sig i en rockring där det redan står någon måste denna springa ut.

Vecka 11:

4-5 år:

Kom alla mina skogsdjur

Barnen står på ena kortsidan och ledaren på den andra. Ledaren börjar ropa: ”-Kom alla mina skogsdjur!”. Barnen svarar då: ”-Vilka då?”. Ledaren ”-Kom alla harar!”. Barnen hoppar då som harar över till andra sidan. Andra exempel på djur är: Älgar, Sniglar, Fåglar, Grodor, Ormar...

6-8 år

Kedjekull

En tagare börjar att ta. När någon blir tagen så håller de varandra i händerna och kan bara ta med den fria handen. När ytterligare en person blir tagen så är den i mitten låst och kan ej kulla utan får nu bara ingå i kedjan som tar (bara de två yttersta får kulla). När alla deltagare ingår i kedjan är leken slut.

9-14 år:

Färg/Familj

Alla får varsitt lekband i någon av de fyra färgerna. Alla röra sig sedan runt i salen till musiken. När musiken stannar ropar ledaren färg eller familj. När ledaren ropar för ska barnen samla ihop sig efter samma färg och ropar ledaren familj ska en av varje färg ingå i gruppen.

Vecka 12:

4-5 år:

Kramkull

När man blir kullad så får man ställa sig med armarna ut åt sidorna. För att bli befriad får en kompis komma och ge en kram.

6-8 år:

Planetstopp

Lägg ut rockringar på golvet = Planeter. Låt barnen springa fritt till musiken och när musiken stannar ska de landa på en planet. Minska antalet planeter efterhand. Får alla plats på en planet? Jorden?

9-14 år:

Kontaktpunkter

Alla barnen springer fritt i salen till musik. När musiken stannar ställer sig barnen 3 och 3 och ledaren ropar ut hur många kroppsdelar gruppen får ha i golvet tillsammans. När alla är klara sätter man igång musiken igen.

Vecka 13:

4-5 år:

Musikstopp med bilder att härma

Barnen springer fritt omkring i salen och när musiken stannar så får de vända på ett rörelsekort och härma det som görs på bilden. Sedan springer de fritt igen när musiken startar.

6-8 år:

Korv med bröd

En person är korvgubbe (tagare) som vill ta alla korvar. När man blir tagen blir man en hoppande korv som hoppar på stället och ropar korv. För att rädda den hoppande korven så ställer sig två kompisar på varsin sida om korven och ropar korv med bröd. Då blir den tagna korven fri igen.

9-14 år:

Popartister

Kullaren är talangjägare och när man blir kullad får man gå upp på scenen (tjockmatta mitt i salen) och sjunga (mima) i mikrofonen (hopprep). För att bli fri behöver man få tre fans som ställer sig framför scenen och applåderar.

Vecka 14:

4-5 år:

Banankull

En person är tagare och när den tar någon så blir den en banan och får ställa sig med händerna upp mot taket. För att befria så kommer en kompis och "skalar bananen" genom att föra händerna neråt på varsin sida.

6-8 år:

Katt och råtta

Alla stället sig två och två förutom två stycken som agerar katt och råtta. Katten börjar att jags råttan. När katten lyckas kulla råttan byter de roller. För att klara sig undan kan råttan ställa sig i armkrok hos något av paren. Det är då den som står på andra sidan i paret som springer iväg och är jagad råtta.

9-14 år:

Kulla drakens svans

Bilda drakar med 4-5 barn i varje drake. Den förste är huvud och den siste är svans, de andra är kroppen däremellan. Huvudet ska försöka kulla sin egen svans. När huvudet lyckas blir hen svans.