

Leker

- Trening for de små

Barn elsker å leke, barn trener gjennom lek og lærer gjennom lek. Derfor bør aktivitets- og øktplanene for DNB Idrettsleker inneholde mye lek og moro. Som aktivitetsleder forsøker man ofte å legge opp varierte og gode treningsopplegg, men noen ganger kan det være litt vanskelig å komme på leker, selv om man egentlig skulle kunne mange. Derfor har vi laget en idébank, som kan hjelpe til på veien mot et variert og morsomt aktivitetsopplegg for barna. I idébanken på de neste sidene finner du i alt 150 leker fordelt på seks kategorier. Det er blitt valgt leker som krever lite spesifikt utstyr, slik at du lettere kan improvisere med utstyr. Ingen av lekene krever at dere har friidrettsutstyr. Bruk gjerne idébanken aktivt, og lag egne versjoner og lokale tilpasninger.

Utfordre deg selv og de andre lederne på DNB Idrettsleker – klarer dere å leke nye leker i hver økt? Klarer dere å trene alle friidrettsøvelsene gjennom lek?

Lekekategorier:	
1-25	bli kjent og samarbeidsleker
26-50	leker med fokus på løp
51-75	leker med fokus på hopp
76-100	leker med fokus på kast
101-125	alternative aktiviteter
126-150	parøvelser og parleker

Idébank – leker

1. Bilvask	Utstyr: - Alle barna lager en trang korridor ved at det lages to parallelle rekker hvor alle står på kne. Ett barn er «bilen» som skal vaskes, og krabber gjennom korridoren. De som står på sidene klapper forsiktig dette barnet på hodet, ryggen og beina og vasker dermed bilen. Alle barna bør få være bil minst en gang.
2. Bygge tårn	Utstyr: teip, kopiark og målebånd <i>eller</i> målestokk Del barna inn i grupper på tre-fire barn. Hver gruppe får fem kopiark og fem teipbiter. På fem minutter er det om å gjøre å bygge det høyeste tårnet kun ved bruk av ark og teip. Tårnet skal stå når det blir målt. Tips: noen barn bygger svært høye tårn, men tårnene står ikke nødvendigvis når de blir målt. Det kan dermed fort hende at de barna som har bygget det laveste tårnet ender opp med å vinne konkurransen likevel!
3. Kompliment-stiv-heks	Utstyr: avgrenset aktivitetsområde Avgrens et aktivitetsområde. Dette er en sistenlek hvor ett barn skal være stiv heks, og de andre barna er frie. Heksa skal ta de frie barna. De barna som blir tatt, må sette seg ned og blir først fri igjen når et fritt barn løper bort til dem og gir dem en kompliment. Tips: be barna komme med nye komplimenter hver gang. Hvis mange barn er med på leken, kan man ha flere hekser.
4. Avisleken	Utstyr: en avis Barna sitter i en ring. Ett barn står i midten med en avis i hånden. Ett av barna som sitter i ringen starter med å si navnet på et av de andre barna i ringen. Barnet i midten skal slå det navngitte barnet på kneet med avisen før det navngitte barnet rekker å si et nytt navn. Klarer barnet med avisen å slå det navngitte barnet på kneet før et nytt navn sies, bytter disse plass. Leken fortsetter så med et nytt barn i midten, og at et nytt navn sies. Tips: leken fungerer enda bedre om alle barna sitter på stoler
5. Kalle-leken	Utstyr: -

	I denne leken skal barna stå i en ring. Ett barn steller seg i midten av ringen med øynene lukket. De andre barna skal deretter kalle på barnet i midten. Barnet i midten skal gå i den retningen hvor han eller hun tror lyden kommer fra. Det er viktig at dette barnet ikke krasjer i noen av de andre barna – og dette krever samarbeid fra alle i ringen. Etter en stund byttes barnet i midten ut med et annet barn. Alle barna bør få prøve å være i midten minst en gang.
6. Hilseleken	Utstyr: - Alle barna skal gå rundt i aktivitetsområdet og håndhilse på hverandre. De skal hilse ved å ta en annen person i hånden og si navnet sitt. Alle «får» navnet til den de hilser på, og det er dette nye navnet de skal bruke neste gang de hilser på noen. Man bruker altså et nytt navn hver gang man hilser. Når man får sitt eget navn tilbake, er man ferdig og går ut av gruppa. Klarer alle å få sitt eget navn tilbake? Prøv gjerne flere ganger.
7. Blind orm	Utstyr: - Alle barna stiller seg på en lang rekke. Du som er leder skal gå først i rekka, mens barna går bak deg. Alle holder hverandre på skuldrene, og har øynene lukket – bortsett fra du. Du går over, rundt og under hindringer og de andre følger etter. Det er en rar og underlig opplevelse å gå slik, spesielt i ulendt terreng. Tips: lek gjerne denne leken i en park eller i skogen. Leken er morsom også på stadion; gå opp og ned på tribuner, inn og ut av rom, rundt kjegler osv.
8. Samarbeidsring	Utstyr: - Barna står i en ring, så nærme hverandre som mulig. Deretter snur alle seg mot høyre og går ett steg inn mot midten av ringen, slik at de står tett inntil barnet foran – det er nødvendig for at øvelsen skal fungere. På signal forsøker alle barna å sette seg. Fortell barna at det er meningen at barnet bak dem skal støtte dem opp som en stol. Vekten blir da fordelt jevnt utover hele ringen. Dette er samarbeid på høyt nivå!
9. Øyene og havet	Utstyr: fire benker og åtte matter Sett ut benkene i aktivitetsområdet, og sett en matte på hver side av alle benkene. Forklar barna at benkene er øyer, og mattene er hav. I havet bor det masse haier

	som elsker å spise små barn til middag! Ingen barn skal derfor ut i havet under øvelsen. Fordel barna utover benkene. Du gir deretter ulike kommandoer, for eksempel at de skal ordne seg i alfabetisk rekkefølge, etter alder, etter når de har bursdag, høyde eller lignende. Barna må hjelpe hverandre bortover benken. Tips: For å øke vanskelighetsgraden kan du innføre en regel om at barna ikke får snakke under øvelsen. Det er selvfølgelig lov til å kommunisere på andre måter.
10. Annerledes lenkehar'n	Utstyr: avgrenset aktivitetsområde Avgrens et aktivitetsområde. Dette er en sistenlek, hvor ett barn har'n og de andre barna er frie. Den som har'n skal forsøke å ta de frie barna. Dersom et fritt barn blir tatt, skal han eller hun holde den som har'n i hånda. De løper deretter sammen for å ta flere. Dette fortsetter til de er blitt fire stykker – da deler de seg i to, som igjen løper for å ta flere. Slik fortsetter det helt til det kun er ett fritt barn igjen, som er vinneren av leken.
11. Flinke barn	Utstyr: avgrenset aktivitetsområde Avgrens et aktivitetsområde hvor barna kan løpe fritt. Du som er leder roper forskjellige kommandoer – for eksempel «albuer». Barna skal da danne grupper på fire hvor alle berører et annet barns albuer med sine albuer.
12. Popstjerna og bodyguardene	Utstyr: - Del barna inn i grupper på fire barn. To av barna på hver gruppe skal være bodyguarder, og må stå med ansiktet mot hverandre samtidig som de holder hverandre i hendene. Ett barn på hver gruppe skal være popstjerne, og ett barn skal være «gal fans». Popstjerna står på den ene siden av bodyguardene, mens fansen står på den andre siden. På signal skal alle fansene prøve å få tak i sin popstjerne, mens bodyguardene skal prøve å hindre dette ved alltid å stå i veien og stadig bevege seg.
13. Den sosiale leken	Utstyr: kortstokk og teip Alle barna får et tilfeldig kort og en teipbit. De skal ikke se på kortet sitt, eller fortelle noen andre hva de fikk. Barna skal teipe kortet i panna (eventuelt kan du teipe), slik at andre kan se kortet. På signal begynner barna å mingle. De skal behandle hverandre basert på «ansiktets verdi». Lave kort (2-5) blir unngått og oversett, middels kort (6-10) blir behandlet med respekt og normal oppførsel. Knekt, dronning, konge og ess er de beste

	kortene, og skal bli behandlet som de «superkule», de som alle ønsker å være sammen med. La barna mingle i flere minutter, før du ber dem samle seg i grupper etter hvordan de opplever at de har blitt behandlet – som regel gjetter barna fort riktig gruppe! Spør gjerne hvordan barna opplevde å være i den gruppa hvor de havnet. Tips: Noen ganger kan det oppstå klikker hvor noen barn er «innenfor» og andre er «utenfor». Det kan oppstå uheldige situasjoner hvor barn blir mobbet eller er mobbere – kanskje uten å vite det selv. Denne aktiviteten bevisstgjør og forebygger, og gjør ofte barna mer oppmerksomme på hvordan de behandler andre barn. Denne leken passer også som innledning til diskusjoner om hvordan man behandler hverandre med respekt.
14. Aladdin, Jasmin og det magiske teppet	Utstyr: ett teppe <i>eller</i> en matte til hver gruppe (det magiske teppet), en bøtte <i>eller</i> en rockering til hver gruppe (juvelboks), erteposer (juveler), avgrenset aktivitetsområde Avgrens et aktivitetsområde og sett en bøtte eller en rockering i hvert hjørne. Dette er juvelbokser. Spre erteposer rundt omkring i aktivitetsområdet. Erteposene er juveler. Del barna inn i grupper på tre-fire barn. Hver gruppe skal ha ett teppe. Gruppene starter fra hver sine hjørner. Ett barn på hver gruppe skal være prins Aladdin eller prinsesse Jasmin. Han eller hun setter seg på teppet og holder fast. De to andre er ånder, og holder foran på teppet. På signal drar åndene Aladdin/Jasmin til en juvel (ertepose), som han eller hun plukker opp. Deretter drar de teppet tilbake til juvelboksen og putter juvelen oppi, før de leter etter flere juveler. Hvem får flest juveler? Etter å ha lekt litt, bytter man roller slik at alle får være prins eller prinsesse minst en gang. Tips: forsøk å sette sammen barn som er av ca. samme størrelse på gruppe. I stedet for å dra teppet, kan det også løftes – men dette krever flere ånder per gruppe.
15. Mattestafett	Utstyr: to matter til hvert lag og kjegler til å markere startstrek og mållinje Del barna inn i lag på fire-fem barn. Alle lagene får to matter hver. Lagene starter med at alle på laget står på en av mattene bak startstreken. Etter startsignalet er det om å gjøre å forflytte seg raskest mulig fremover mot

	mål ved å bruke de to mattene. Ingen får gå på bakken/gulvet. Denne leken krever godt samarbeid!
16. Hjelp, det brenner	Utstyr: - Barna sitter i en ring. Ett av barna begynner med å fortelle hva han eller hun heter og hvilken gjenstand han eller hun ville redde hvis de oppdaget at det brant hjemme hos dem. Deretter gjør neste barn det samme, og slik fortsetter leken helt til alle barna har fortalt.
17. Feriebeskrivelsen	Utstyr: - Barna sitter i en ring. Fortell dem at dere skal late som om dere skal på ferie. Hver enkelt skal tenke på noe de har lyst til å gjøre i denne ferien. Du som er leder begynner med å si navnet ditt og hva du har lyst til å gjøre. Den neste i ringen gjentar det du har sagt og legger til sitt eget navn og det han eller hun vil gjøre. Slik fortsetter det til alle har gjentatt alle de andres navn og aktiviteter.
18. Tillit til lederen	Utstyr: - Be barna stille seg på rekke og holde hverandre i hendene. Alle barna har bind for øynene, eller lukker øynene. Du som er leder skal føre gruppen trygt forbi hindringer ved å forklare dem hvor de skal gå. Start langsomt og forsiktig. Stans etter to-tre minutter. Nummer to i rekken blir neste leder for barna. Fortsett slik helt til alle barna har fått prøve å være leder minst en gang.
19. Fritt fall	Utstyr: - Barna står i ring(er) med fem-syv barn i hver ring. Ett av barna skal stå i midten. Barnet som står i midten legger armene i kors over brystet og står helt stiv. Med samlede bein lar barnet seg falle mot en av deltagerne i ringen – med lukkede øyne. De som står i ringen skal holde hendene foran seg og varsomt dytte barnet opp igjen. Barnet kan deretter forsøke å falle en annen retning. Barna bør stå tett, slik at «fallet» blir kort. Dette er særlig viktig hvis noen barn føler seg usikre.
20. Sild i tønne	Utstyr: sportstape, avispapir og målebånd Lag en eller flere 1x1 meter firkanter av avispapir og sportstape og se hvor mange barn som kan komme seg innenfor firkanten på 20 sekunder. Lag så en firkant på 70x70 cm og gjenta.
21. Tegneserieleken	Utsyr: kopier en tegneserie med seks-åtte ruter og klipp

	ut hver av rutene. Du trenger nok tegneserieruter til at alle barna kan få en rute hver. Du trenger også teip. Still barna langs en linje med ryggen til. Teip fast en tegneserierute på ryggen til hvert av barna. Du kan dele inn i lag samtidig. På signal får lagene begynne med å sette sammen sin tegneserie til en hel tegneseriestripe.
22. Tennisstafett	Utstyr: en tennisball per lag Del barna inn lag på fire-åtte barn. Ett barn på hvert lag skal holde en tennisball med haken, og den skal flyttes fra deltaker til deltaker uten å bruke hendene. Laget som får tennisballen fram til sistemann og tilbake igjen til førstemann først, har vunnet. Tips: det går fint an å lage variasjoner av denne leken. Man kan be barna bruke andre kroppsdeler enn haka til å forflytte tennisballen, for eksempel knærne eller føttene.
23. Latteringen	Utstyr: - Barna skal ligge i en stor ring med øynene lukket. Fortell dem at nå får de lov til å le på så mange rare måter de vil. Som regel smitter latteren, og plutselig ler hele ringen. Tips: det går an å variere leken ved be barna lage jungellyder, lyder man hører i norsk natur, i byen osv.
24. Kroppsløypa	Utstyr: alt av matter, bommer, benker, kasser, hekker og annet egnet utstyr til hinderløype Lag en hinderløype med utstyret. Del barna inn i par. Målet med øvelsen er å komme seg gjennom hinderløypa med uavbrutt kroppskontakt. Du kan også ha fire-fem barn per gruppe for å gjøre oppgaven mer utfordrende. La barna begynne forskjellige steder i hinderløypa slik at det ikke oppstår kø.
25. Strakt fall	Utstyr: bukk, stol eller lignende Ett barn står på en bukk eller en stol mens de andre barna står på to rekker med ansiktet mot hverandre. Hver av rekkene bør bestå av seks-åtte barn. Barnet som står på bukken skal ha hendene tett inntil brystet og la seg falle mot de andre barna med ryggen først. De andre barna skal ta i mot barnet som faller med bøyde armer og håndflatene opp. Hvis barnet som skal falle er utrygg på situasjonen, tar man i mot ham eller henne tidlig i

	fallet. Dersom barnet er trygg på situasjonen, venter man litt med å ta i mot – men man venter <u>aldri</u> mer enn til at barnet som faller er i vannrett stilling. Tips: denne øvelsen passer best for de eldste barna. For å sikre at det går fint, kan du stå ved enden av rekkene, slik at du tar i mot ved hodet til barnet som faller. Obs: de barna som står lengst unna bukken og nærmest deg, er de som kommer til å bære mest vekt.
26. Nappe haler	Utstyr: fargebånd og avgrenset aktivitetsområde Alle deltagerne får utdelt et fargebånd som de fester som hale bak i bukselinningen. På signal er det om å gjøre å fange så mange haler (fargebånd) som mulig. Etterhvert som man greier å fange haler festes disse bak i bukselinningen. Tell opp haler til slutt. Den med flest haler har vunnet. Tips: ikke alle idrettslag har fargebånd som kan brukes som haler. En billig og god erstatning er klesklyper. Fest klesklyper på t-skjortene – det fungerer ypperlig! Alternativt kan man bruke vester som haler.
27. Svartedauden	Utstyr: avgrenset aktivitetsområde samt et mindre markert område (sykehus) Avgrens et aktivitetsområde og lag sykehus ved hjelp av en matte, kjegler eller lignende. Velg ett barn som skal være «Pesta». Pesta skal forsøke å ta de andre barna og smitte hele bygda (de andre barna) med svartedauden. Ved berøring smittes de andre barna av pest og må legge seg ned på bakken. De som ikke er blitt tatt, kan bære de smittede barna til sykehuset. Da blir de syke friske igjen, og er igjen med på leken. «Friske» barn kan ikke bli tatt mens de bærer «syke» barn til sykehuset. Klarer Pesta å smitte hele bygda? Tips: det er morsomt å legge inn en teaterdimensjon i denne leken. Vis barna hvordan de kan spille at de holder på å «dø» av svartedauden på en morsom eller dramatisk måte når de blir tatt. Det er artig å se og høre hvor seriøst små teaterspirer tar denne oppgaven. Hvis Pesta begynner å bli litt sliten, er det ikke noe i veien for å bytte Pesta eller å ha flere Pestaer.
28. Skostafett	Utstyr: barnas sko, kjegler og et avgrenset aktivitetsområde Marker et større område, for eksempel en firkant, hvor

	du setter en kjele i hvert hjørne. Dette er «hjemmene» til stafettlagene. Alle barna tar av seg skoene og legger dem i en stor haug på midten. Du som er leder, blander skoene. Del barna inn i fire lag med ca. fire-seks deltakere på hvert av lagene, og send dem til hvert sitt hjørne. På signal starter leken og førstemann på hvert av lagene løper fram og finner sine sko. Deretter tar han eller hun på seg skoene – remmer skal festes og lissers knytes. Så løper han eller hun tilbake til hjemmet og klapper nestemann på skulderen. Det laget hvor deltakerne først har funnet alle skoene sine, har vunnet.
29. Alfabetleken	Utstyr: avgrenset aktivitetsområde Avgrens et aktivitetsområde. Barna sprer seg rundt omkring i aktivitetsområdet. På signal skal barna bevege seg rundt i området slik du sier (gå, krabbe, kravle, hoppe og så videre). De skal bevege seg helt til du sier en bokstav. Når de hører en bokstav skal de straks gå sammen to og to og lage denne bokstaven. Når alle har laget bokstav, sier du «alfabet», og alle reiser seg opp og beveger seg igjen. Deretter sier du en ny bokstav. Tips: det er greit å innføre en regel om at man alltid må finne en ny person å lage bokstav med. Du kan skille mellom store og små bokstaver, og barna kan for eksempel lage bokstavene stående i stedet for liggende.
30. Vinn eller bli med oss!	Utstyr: en ertepose Del barna inn i to lag som stiller seg opp i to køer på en gitt avstand fra hverandre. Midt i mellom lagene plasserer du en gjenstand, for eksempel en ertepose. En person fra hvert lag løper på signal fram til erteposen. Det er om å gjøre å ta erteposen først. Den som klarer det, vinner motstanderen over til sitt eget lag. Leken fortsetter til alle deltakerne er kommet over på ett lag. Tips: det er lett å krasje i denne leken hvis man blir for ivrig, så be barna være forsiktige.
31. Slå på ring	Utstyr: kunne synge regla «slå på ring». Regla går slik: slå på ring, slå på ring, slå på hvem du vil, slå på kjæresten din om du vil. Den du slår, den slår du så hardt, så hardt, så hardt. Barna står i en ring og holder hverandres hender. Barna synger verset om og om igjen, mens ett utvalgt barn går utenfor ringen for å slå på ringen. I det han eller hun slår på et av barna i ringen, stopper alle å synge og den som

	ble slått på ryggen må løpe om kapp med den utvalgte motsatt vei for om mulig å rekke tilbake til den tomme plassen i ringen. Den som kommer sist skal slå på ringen neste gang.
32. Toalettlegen	Utstyr: avgrenset aktivitetsområde Marker et aktivitetsområde. Dette er en sistenlek hvor ett-tre barn har'n, mens de andre barna er frie. Hvis et fritt barn blir tatt av den som har'n, blir det til et toalett! Barnet må da sitte med ett kne i bakken og det andre kneet pekende framover for å kunne lage et toalett med et toalettsete. I tillegg må en arm opp i været, slik at det går an å spyle ned. For å bli fri igjen etter å ha blitt tatt, må et av de frie barna sette seg ned på toalettsetet og trekke i spylehåndtaket. Klarer den eller de som har'n å forvandle alle barna til toaletter? Tips: vil du at leken skal gå fortere, blir det straks høyere intensitet dersom barna ikke må sette seg når de blir tatt, men fortsetter å stå oppreist med en arm ut til siden. Det er verdt å nevne for de mest ivrige av barna at man ikke trenger å dra skulderen til andre barn ut av ledd for å spyle.
33. Jungelturen	Utstyr: avgrenset aktivitetsområde Avgrens et aktivitetsområde. Du som er leder forklarer barna at de skal late som de løper gjennom jungelen. Der møter de på forskjellige dyr og merkelige ting som de enten må komme seg unna, snakke med e.l. Deretter begynner barna å jogge innenfor aktivitetsområdet. Når du gir en kommando, skal de gjøre en bevegelse eller lage en lyd som passer. Fortell gjerne en historie hvor kommandoene passer inn. Kommandoer kan for eksempel være: hopp over tømmerstokkene, dukk under greinene, løp alt du kan fra tigreren, høye kneløft gjennom kvikksanden, snakk med apene på apespråk, sving i lianene osv. Tips: denne leken fungerer ypperlig også når svært mange barn skal leke samtidig.
34. Gjeterhunder, sauer og bønder	Utstyr: avgrenset aktivitetsområde Avgrens et aktivitetsområde. Dette er en sistenlek hvor ett-tre barn er gjeterhunder og har'n, mens ett-tre barn er bønder. De resterende barna er frie sauer. Hvis et fritt barn blir tatt av en gjeterhund, må det ligge på ryggen med armer og bein opp i lufta. Bøndernes oppgave er å

	snu dem over på magen igjen, slik at de igjen blir fri. Tips: leken blir enda morsommere hvis barna virkelig lever seg inn i saue- og hunderollene med høylytte bjeff og bæ.
35. Opp, ned, stopp og gå!	Utstyr: avgrenset aktivitetsområde Denne leken krever god konsentrasjon. Når du som leder gir kommandoer, skal barna gjøre følgende innenfor aktivitetsområdet: på «gå» skal barna stå stille. På «stopp» skal de løpe fort. På «opp» skal de legge seg ned og på «ned» skal de strekke seg mot taket/himmelen. Tips: det går an å organisere leken slik at de som gjør feil bevegelse til en kommando går ut, og at man står igjen med en vinner til slutt.
36. Atomleken	Utstyr: avgrenset aktivitetsområde Avgrens et aktivitetsområde. Barna løper rundt i alle retninger innenfor dette området. De er atomer. Når du som leder roper ut «atom» og et nummer (for eksempel fem), skal barna straks samle seg i grupper hvor antall barn tilsvarer nummeret du ropte, i dette tilfellet fem. De som ikke er i en gruppe da, er ute av leken. Tips: noen ganger samles alltid de samme barna i grupper. Du kan legge inn ekstra regler, for eksempel at det må være minst en jente og en gutt på hver atomgruppe. Denne leken vil da også fungere til å dele inn i lag til andre leker dere skal leke etterpå. Kjør noen runder, før du ender opp på det antall barn per lag som du vil ha.
37. Indianeren og tipien	Utstyr: - Før denne leken må barna må finne seg en partner hver. Deretter lager alle barna en ring, hvor de står sammen to og to. Det ene barnet er indianer og sitter på bakken med beina i kryss. Partneren er tipi og står bak indianeren med beina fra hverandre. På signal må indianeren gå inn i tipien (mellom beina på partneren) og løpe så fort han eller hun kan rundt hele ringen, før han eller hun igjen går gjennom tipien og setter seg tilbake i utgangsstillingen. Etter et par ganger, bytter man roller slik at alle indianerne nå er tipier og omvendt. Tips: leken fungerer aller best på mykt underlag, fordi

	barna skal krabbe litt på bakken. Det er også lurt å avtale hvilken vei barna skal løpe og regler for forbiløping <i>før</i> leken begynner.
38. Gjett hjørnet	Utstyr: avgrenset aktivitetsområde Avgrens et aktivitetsområde. Bruk de fire hjørnene i en sal, eller marker fire hjørner med kjegler ute, og kall hjørnene for forskjellige ting. Hjørnene kan for eksempel hete hundehjørnet, kakehjørnet, blomsterhjørnet og lesehjørnet. Ett barn skal være den som roper. Barnet må ha bind for øynene, eller lukke øynene. Alle barna får 30 sekunder på å løpe til det hjørnet de har lyst til. Barnet som roper, roper deretter navnet på ett av hjørnene. De som befinner seg i det hjørnet er ute. Fortsett til det kun er ett barn igjen. Tips: i stedet for å løpe til hjørnene, kan du si at barna må hoppe, kravle, krabbe eller gjøre andre bevegelser fram til hjørnene.
39. Haien kommer	Utstyr: avgrenset aktivitetsområde og rockeringer (eventuelt kjegler eller matter) Avgrens et aktivitetsområde, for eksempel en stor firkant og sett en rockering i hvert hjørne. Barna deler du i fire grupper. Hver gruppe skal være et fiskeslag, som skal bo i en av rockerinene. Du som er leder er hai og står i midten av firkanten. Når haien roper navnet på ett eller flere fiskeslag – for eksempel «alle makreller ut og svøm» eller «alle fisker ut og svøm», skal de aktuelle fiskeslagene ut og svømme, altså løpe, rundt haien. På signal angriper haien: «haien kommer!». Du skal da forsøke å ta barna før de når tilbake til hjemmet sitt. De fiskene som blir tatt, blir selv til hai og skal være med på å fange de andre i neste runde. Leken varer til alle er blitt haier.
40. Fuglene er sultne/rydde hage	Utstyr: diverse utstyr; baller, ringer, stafettpinner eller annet utstyr som kan bæres (fuglemat). I tillegg trengs fire matter eller kjegler (fuglehus) og et avgrenset aktivitetsområde Organiser et aktivitetsområde, for eksempel en stor firkant, med en kjele i hvert hjørne. Dette er fuglehusene. Legg alt annet utstyr i midten av firkanten. Dette er fuglematen. Del barna inn i fire grupper som går til hvert sitt fuglehus. Barna skal være fugler, som skal samle inn fuglemat fra midten og bringe det hjem til fuglehuset sitt. Barna starter på signal. Ett barn om

	gangen fra hvert lag får hente mat. Det er kun lov til å ta med seg en ting om gangen, og nestemann på laget får ikke starte før den som løper er tilbake i fuglehuset. Når alt utstyret er hentet, teller man opp hvilket fuglehus som har samlet inn mest mat. Tips: du kan dele inn i flere grupper enn fire hvis mange barn skal leke samtidig, men pass på at alle har sitt fuglehus like langt unna midten. Vil du trene sprint (reaksjon og akselerasjon), kan fuglehusene være nærmere midten. Vil du trene utholdenhet, bør husene være litt lenger unna. Dersom du ønsker, kan du innføre en runde med «raid» etter opptelling av hvem som hadde mest utstyr. Dette er en ekstrarunde hvor alle fuglene får fly samtidig til andre fuglehus og stjele mat fra de andre fuglene. Er det fortsatt samme lag som har mest mat etter raidet?
41. Linjemonsterne	Utstyr: avgrenset aktivitetsområde med mange streker Avgrens et aktivitetsområde hvor det er mange streker. To-tre barn skal være linjemonsterne. Jobben deres er å bevege seg gjennom lekeområdet mens de går, hopper og løper. Linjemonsterne skal også prøve å ta de andre barna. De andre barna er frie, men får kun bevege seg langs linjene. Linjemonsterne kan gå hvor de vil. Når de frie barna blir tatt av linjemonsterne, eller trækker utenfor en linje, må de fryse umiddelbart. Et barn som er fryst kan bli fritt igjen hvis han eller hun blir klappet på skulderen av et fritt barn. Klarer linjemonsterne å fryse alle barna? Tips: hvis linjemonsterne sliter med å ta alle barna, kan du sette inn flere linjemonstere eller bytte linjemonstere etter en tid.
42. Astronaut og alien	Utstyr: seks-åtte kjepler (svart hull), fire rockeringer (romstasjoner) og avgrenset aktivitetsområde Plasser kjeplene i en sirkel i midten av et avgrenset aktivitetsområde. Det må være plass til flere barn inne i sirkelen. Sirkelen skal være et skummelt svart hull. Utenfor sirkelen kan du hvor som helst plassere rockeringene. Rockeringene er romstasjoner. Velg ett-to barn som skal være romvesener. De resterende barna er astronauter. Romvesenene skal forsøke å ta astronautene. Dersom en astronaut blir tatt av et

	romvesen, må han eller hun inn i midten og legge seg i det svarte hullet. Eneste måten å komme seg ut av det svarte hullet på er om en annen astronaut kommer og drar ham eller henne ut av sirkelen uten trække innenfor selv. Hvis en astronaut trenger en pause, fungerer romstasjonene (rockeringene), som friområder – men i en romstasjon er det kun plass til én astronaut om gangen. Dersom en annen astronaut kommer inn i romstasjonen mens det allerede er en der, må den som allerede var der rett ut, tilbake til det ytre rom!
43. Hund, katt, mus og ost	Utstyr: avgrenset aktivitetsområde og fargebånd i ulike farger, for eksempel to røde, seks blå og seks gule bånd Avgrens et aktivitetsområde. Dette er en sistenlek hvor to barn får røde bånd og er bulldogger. De skal ta de fire-seks barna som har på blå bånd (kattene), mens de med blått bånd (kattene) skal prøve å ta de fire-seks barna som er uten bånd (musene). Barna uten bånd (musene) skal prøve å ta de fire-seks barna med gult bånd (osten). Når man blir tatt, fryser man. Man blir fri igjen ved at noen fra samme gruppe (for eksempel katt til katt) gir barnet som er fryst en high-five. Tips: denne leken passer best for de litt eldre barna, da det er mye å holde styr på.
44. Jockeyene og villhestene	Utstyr: avgrenset aktivitetsområde og fire matter (staller) Avgrens et aktivitetsområde, for eksempel en stor firkant. Legg en matte i hvert av de fire hjørnene. Mattene er staller. Velg ut fire barn som skal være jockeyer. De går til hver sin stall. De andre barna er villhester og beveger seg fritt i aktivitetsområdet. På signal skal alle jockeyene ut og fange hester. Når en hest blir tatt, skal jockeyen som tok den raskt lede hesten tilbake til sin egen stall. Hesten blir i stallen. Jockeyen drar deretter for å fange flere hester. Når alle hestene er tatt, teller man opp hvilken jockey som har flest hester. Den som har flest, vinner! Tips: La gjerne barna få komme med lydeffekter og galoppere fritt. Husk også å bytte jockeyer for hver runde.
45. Sol og snøball	Utstyr: to erteposer, for eksempel en gul (sol) og en blå (snøball) og et avgrenset aktivitetsområde. Avgrens et aktivitetsområde. Velg ut to barn fra

	gruppen. Den ene er sol og får en gul ertepose, og den andre er snøball og får en blå ertepose. Snøballen skal fryse så mange barn han eller hun kan ved å berøre dem med den blå erteposen. Blir man tatt av snøballen, fryser man og må stå helt stille. Man kan kun bli fri igjen ved å bli smeltet av solen, altså bli tatt på med den gule erteposen. Tips: det går an at flere barn er sol og snøball dersom mange barn skal leke samtidig. Da trengs flere erteposer.
46. Rockeleken	Utstyr: en rockering per gruppe, musikk (gjerne litt rask) og et avgrenset aktivitetsområde Avgrens et aktivitetsområde. Legg rockeringer på bakken i god avstand fra hverandre. Del barna inn i grupper på tre-fire barn. Når musikken starter, skal barna bevege seg i aktivitetsområdet ved å hoppe, galoppere, krabbe, gå bjørnegange eller annet du finner på. Når musikken stopper, må gruppene straks finne en rockering og få alle barna sine føtter inni denne rockeringen. Akkurat som i stolleken, tas en rockering bort for hver runde. Den gruppa som ikke finner seg en rockering, er ute. Tips: det går an å gjøre slik at ingen grupper går ut av leken, men at den gruppa som egentlig skal ut må gjøre ti pushups som «straff» for så å være med på leken igjen.
47. Skofotball	Utstyr: avgrenset aktivitetsområde, flere fotballer og kjepler eller små fotballmål for å markere målområdet Avgrens et aktivitetsområde og sett opp to mål. Del barna inn i to lag. Barna tar av seg én sko hver og holder den i hånden. Hælen på skoen brukes til å slå fotballen. Ellers gjelder vanlige fotballregler. Kast utpå en, to eller flere baller etter hvert for å øke aktiviteten. Tips: det går også an å spille skofotball som hjørnefotball. Dette er et godt alternativ særlig hvis man er inne i en gymsal.
48. Bytte ring-leken	Utstyr: rockeringer eller kritt Sett ut rockeringer, eller tegn opp ringer på bakken med kritt. Det skal være en ring til alle barna utenom ett barn. Alle barna som står ringene skal hele tiden skifte ring, og det barnet som ikke har noen ring eller sirkel skal prøve å komme seg inn i en ring eller sirkel mens de andre bytter. På den måten byttes rollene stadig.

49. Boksen går	Utstyr: en tom boks eller kasse Sett boksen på en åpen plass. Du som er leder skal passe på boksen først. Du skal lukke øynene og telle til femti. På den tiden skal alle barna gjemme seg. Etter at du har telt, kan du begynne å lete etter barna. Ser du en som har gjemt seg, roper du navnet og så løper dere om kapp til boksen. Kommer du først til boksen, roper du navnet igjen – for eksempel «Ole på boksen». Ole må deretter stå ved boksen, og du går og leter videre. De andre som gjemmer seg, kan løpe fram til boksen og rope «boksen går». Da kan Ole løpe og gjemme seg igjen, mens du må telle på nytt – men denne gangen bare til førti. Finner du alle før de rekker å komme til boksen, må noen andre passe på boksen neste gang. Tips: avtal spilleregler for hvor det er greit å gjemme seg, og når alle må være tilbake. Det er ikke populært om barna gjemmer seg så godt at du ikke finner dem igjen!
50. Supermusa	Utstyr: avgrenset aktivitetsområde Avgrens et aktivitetsområde. Velg ut ett barn til å være katt. Hvis det er mange barn, kan man ha flere katter. Resten av barna skal være mus. Ut i fra dem velger du en som skal være supermus, som alle de andre musene skal verne om. Katten skal ikke vite hvem som er supermus. Katten bor midt i aktivitetsområdet. Det er om å gjøre for alle musene å komme seg over dette aktivitetsområdet uten at supermusa blir tatt. De vanlige musene må altså bøte med livet for at supermusa skal leve. Musene som blir tatt sitter på sidelinjen eller gjør andre aktiviteter som dere har avtalt på forhånd. Hvis supermusa er siste mus som blir tatt, vinner musene. Hvis ikke, har katten vunnet!
51. Hoppestrikkelen	Utstyr: en hoppestrikk eller en tryllesnor og et avgrenset aktivitetsområde Marker et avlangt område som er stort nok til at to barn kan løpe med en hoppestrikk eller tryllesnor utstrukt mellom seg. Disse to barna går, jogger eller løper med snora i forskjellige høyder innenfor det markerte området. De andre barna står hvor de vil innenfor det samme området. Når snora kommer, må de enten hoppe over eller krype under snora. De som blir «fanget» av snora er ute, og leken fortsetter til man står igjen med en vinner.

	Tips: som leder kan du selv være med på å holde strikken, eller i det minste følge nøye med på at leken blir gjennomført på en rettferdig måte. Slik unngås uenighet barna imellom. Man kan fjerne konkurranseaspektet fra leken ved å gjøre det slik at de barna som blir «fanget» av snora skal bytte med de som holder snora, og holde snora helt til noen nye blir «fanget». Med denne variasjonen går altså ingen barn ut av leken.
52. Hund og hare/Tarzan-tikken	Utstyr: rockeringer, matter, benker eller annet utstyr som kan hoppes på eller i. Er du i en gymsal, bruker du også tau, tjukkaser osv. Sett ut alt utstyret i aktivitetsområdet. Det må ikke være for lang avstand mellom utstyret. Velg ett eller to barn som skal være hunder. Resten av barna skal være harer. Hundene skal fange harene. Det er ikke lov til å berøre gulvet. Det er kun lov til å løpe og hoppe på matter, benker, inni rockeringer osv. Hvis et barn berører gulvet eller blir tatt av en hund, er barnet ute og må sette seg på siden. Berører en hund gulvet, frigjøres en hare – den av harene som gikk først ut av leken. Leken varer helt til hunden(e) har tatt alle harene. Tips: dersom man ikke ønsker at harene skal gå ut av leken når de berører gulvet, kan man si at en hare må gjøre ti spensthopp ved berøring av gulvet for så å kunne være med igjen. Man kan også leke vanlig sisten i en slik apparatløype.
53. Hinkleken	Utstyr: avgrenset aktivitetsområde Avgrens et aktivitetsområde. Innenfor dette området skal alle barna stå på én fot, legge armene i kryss og skal slik hinke samtidig som de prøver å få andre barn ut av balanse. De som faller eller må nedi med den andre foten er ferdige og går ut av leken. Til slutt står to barn igjen og kjemper helt til en mister balansen. Sistemann som står er vinneren. Tips: minn barna på at det som regel bare er et lett puff som skal til for å få noen ut av balanse. Du bør være dommer og se til at ingen blir alt for ivrige.
54. Sekkeløp	Utstyr: søppelsekker og kjegler til å markere startlinje og mållinje Del barna inn i lag på tre-fire barn. Alle barna får en søppelsekk hver og stiller seg lagvis bak startstreken.

	Alle barna må stille seg inni søppelsekkene sine. På signal starter førstemann med å hoppe fram til mål og tilbake igjen og klapper nestemann på skulderen. Første laget som har fått alle deltakere fram til mållinjen og tilbake er vinnerne. Tips: pass alltid spesielt godt på barn som har søppelsekker eller poser. De skal ikke tres over hodet. Rydd bort søppelsekkene med en gang dere er ferdige. Bruk gjerne sekkeløpet som introduksjon til «nå skal vi rydde stadion», hvor barna kan hjelpe deg med å rydde opp etter DNB Idrettsleker.
55. Småspionene	Utstyr: matter, benker, rockeringer eller annet utstyr som egner seg for en aktivitetsløype. Musikk er anbefalt. I et aktivitetsområde setter du opp en løype av matter, rockeringer, lekesteiner, benker og annet som kan hoppes og løpes på. På matter kan man for eksempel stupe kråke. Lag gjerne en stor løype. Du forklarer barna at de nå skal være spioner for deg og må ut på et viktig oppdrag. De må hoppe og løpe gjennom løypa uten å komme borti gulvet eller hverandre. Kanskje må de gjøre fem runder i løypa for å fullføre oppdraget – det bestemmer du. Tips: det heteste tipset er å spille musikk til denne leken. Mission impossible theme song er helt genial i denne sammenheng!
56. Dyrehagen	Utstyr: mange kjepler og like mange bilder av forskjellige dyr Putt kjepler i en lang løype i et aktivitetsområde. Teip på bilder av forskjellige dyr på kjeplene. Når barna kommer til en kjeple, må de bevege seg slik som det dyret de ser bilde av på kjeplen. Ved neste kjeple er det et nytt dyrebilde, og bevegelsesmønsteret må endres. Vil du at barna skal hoppe mye, velg frosker, kenguruer, harer o.l. Tips: Er dere ute og ikke forstyrrer noen, er det morsomt om barna får lage lydeffekter til denne leken.

57. Krabbe, frosk og kenguru	Utstyr: musikk og avgrenset aktivitetsområde Avgrens et aktivitetsområde. Alle barna starter med å gå som en krabbe (første level) når musikken starter. Når du stopper musikken, skal barna fort finne en annen krabbe og spille stein-saks-papir én gang. Det barnet som vinner, blir en frosk (andre level). Det barnet som taper forblir en krabbe. Når musikken starter, går krabbene mens froskene hopper froskehopp. Når musikken stopper igjen, finner krabbene en annen krabbe å spille med, mens froskene finner en annen frosk å spille stein-saks-papir med. Hvis et barn er frosk og vinner, blir han eller hun en kenguru (tredje level) og hopper kenguruhopp. Hvis et barn taper som frosk, blir han igjen en krabbe. Lek så lenge du vil.
58. Hold følge!	Utstyr: tre markerte linjer innenfor et avgrenset aktivitetsområde Få barna til å stå på midtlinjen, mens de to andre markerte linjene er omtrent fem meter unna – en linje foran og en linje bak midtlinjen. Barna skal hele tiden hinke. Du skal rope ut kommandoer, og barna skal gjøre som du sier uten å gjøre feil. Etter å ha gjort kommandoen, fortsetter de å hinke. Kommandoene er “snurr” – hoppe 360° rundt sin egen akse, «opp» – hoppe opp og strekke ut armene, «ned» – bøye knærne og ta på bakken, «foran» - løpe fram til den forreste linjen, og løpe tilbake på plass igjen og «bak» - snu seg og løpe til den bakerste linjen, og løpe tilbake på plass igjen. Gjør dette helt til barna klarer det bra. Når de kan det, kommer en vri: kommandoene skal nå bety det motsatte. «opp» betyr «ned», og «ned» betyr «opp». «Foran» betyr bak og «bak» betyr fram. «Snurr» fortsetter å bety det samme. Tips: denne aktiviteten passer best for de litt eldre barna. Det bør være lov til å bytte bein når man hinker.
59. Gærne høner reddes	Utstyr: tre-fem baller, tre-fire lekekyllinger av plast, avgrenset aktivitetsområde og musikk Del ut baller til noen barn. Disse barna skal være bønder. Del ut lekekyllinger til andre barn. Disse skal være reddere. Resten av barna skal være frie høner. Blir de frie hønene tatt av en bonde, må de stå på stedet og hinke, kakle og flakse med armene helt til en av redde kommer og gir dem en lekekylling. Redderen

	blir da en høne, og barnet som var tatt blir en redder og gir kyllingen videre til en annen høne som er blitt tatt. Tips: denne leken fungerer ypperlig med hopping og andre bevegelser enn løping. Spill gjerne kyllingdansen!
60. Alle skogens dyr	Utstyr: rockeringer, små hekker (vippehekker eller team athletics-hekker er ypperlig) og et avgrenset aktivitetsområde Del aktivitetsområdet inn i seks stasjoner. På hver stasjon skal barna gjøre bevegelsene til et dyr. Pass på at det er nok plass til flere barn på hver stasjon. Barna skal være på hver stasjon rundt ett minutt før de bytter stasjon. Stasjonene: • Frosk: hoppe fra vannliljeblad til vannliljeblad (rockeringer) • Kenguru: hoppe frem og tilbake på stasjonen • Slange: Smyge seg framover på bakken eller gulvet • Hest: galoppere over hekker • Fisk: ligge på bakken eller gulvet og gjøre svømmebevegelser • Ørkenrotte: småhopp på stasjonen
61. Opp og ned!	Utstyr: avgrenset aktivitetsområde og stoler, kasser, lekesteiner eller annet utstyr som kan hoppes opp på. Avgrens et aktivitetsområde. Sett ut utstyret rundt omkring i aktivitetsområdet. Dette er en sistenlek hvor ett eller flere barn har'n og skal prøve å ta de andre barna som er frie. Stolene, kassene og det andre utstyret fungerer som fristeder – når et barn hopper opp på for eksempel en stol, kan han eller hun ikke bli tatt. Kommer det et annet fritt barn og vil benytte seg av fristedet, må den som allerede står der gå. Den som blir tatt, har'n! Tips: innfør gjerne en tidsbegrensning på hvor lenge man får stå på et fristed, eller at man kun får benytte hvert fristed én gang.
62. Ballmonsteret	Utstyr: avgrenset aktivitetsområde, mange basketballer eller andre baller og to store beholdere, for eksempel ballnett eller kurver – en til ballmonsteret og en til redde Avgrens et aktivitetsområde. Spre ballene rundt omkring i området. Du begynner som «ballmonster» som elsker å spise basketballer til middag. På signal løper du rundt og

	plukker opp baller og putter dem i beholderen din. Barna skal være ball-reddere, som samtidig skal prøve å redde så mange baller de kan fra å bli middag. For å gjøre det, må de hoppe bort til en ball, plukke den opp og dribble den tilbake til reddernes beholder. Barna trenger <i>ikke</i> å hoppe mens de dribler. Ballmonsteret kan «fryse» en redder ved å klappe redderen på skulderen. Da må redderen umiddelbart slippe ballen han eller hun har funnet. En annen redder kan redde den fryste redderen ved å trille en ball mellom beina på den fryste. Leken fortsetter til alle ballene er hos ballmonsteret eller hos redderne.
63. Laghopping	Utstyr: to hoppetau per lag, blyanter og ark Del barna inn i lag på tre-fem barn. Barna jobber sammen som team for å gjette hvor mange hopp de kan klare som lag innenfor et visst antall minutter. Du gir signal om å starte og stoppe. Hvert barn får hoppe en viss tid (for eksempel ett minutt) og skriver på arket hvor mange hopp som ble hoppet i løpet av den tiden. Når neste minutt begynner, står nestemann allerede klar til å starte med det andre hoppetauet. På slutten av øvelsen skal hvert lag legge sammen sine individuelle hopp for å se hvor nærme de kom det de gjettet.
64. Dyreparken	Utstyr: avgrenset aktivitetsområde og kjepler (bur) Marker et aktivitetsområde og sett opp kjepler på fire forskjellige steder. Kjeplene skal være bur. Fortell barna at de kan velge mellom å være sebra, kenguru, antilope eller løve. Hvilket dyr de velger, bestemmer hvordan de beveger seg i leken. Kenguruene og antilopene hopper, sebraene galopperer mens løvene løper. Velg ett eller to barn som skal være parkvakt(er). Parkvakten(e) skal fange dyr ved å klappe dem på skulderen. Blir et dyr klappet på skulderen, må han eller hun gå til ett av burene og gjøre bevegelsen sin mens de står der. Velg også ett barn som skal være den smarte apen. Den smarte apen kan befri dyr fra et bur ved å løpe fem ganger rundt buret. Bytt parkvakt og ape ofte.
65. Byggherrene og bulldoserne	Utstyr: avgrenset aktivitetsområde, kjepler og fargebånd eller vester for å markere lag Avgrens et aktivitetsområde. Sett ut kjepler tilfeldig i aktivitetsområdet. Del barna inn i to grupper. Den ene gruppen får fargebånd, og skal være bulldoserne. De skal bevege seg i området og velte så mange kjepler de kan. Den andre gruppen skal være byggherrer, som skal sette

	opp kjeplene igjen. Alle barna beveger seg med en bevegelse dere har bestemt på forhånd, for eksempel hopping. Tips: for å variere leken kan man få bulldoserne til å velte ned kjepler med andre kroppsdelar enn hendene.
66. Mattebevegelser	Utstyr: avgrenset aktivitetsområde og noen gymmatten Avgrens et aktivitetsområde. Spre mattene rundt omkring i aktivitetsområdet. På signal skal barna bevege seg i området, for eksempel ved ulike typer hopp eller hink. Når de kommer til en matte, kan de velge å gjøre en øvelse – for eksempel å hoppe over matten, stupe kråke, slå hjul eller gå over. Tips: innfør regel om at et barn må være helt borte fra en matte før neste barn kan starte med sin øvelse. På den måten unngås krasj.
67. Hoppeslottet	Utstyr: kjepler og musikk Sett opp ti forskjellige hoppestasjoner i aktivitetsområdet. Bruk kjepler for å markere hvordan du vil at barna skal hoppe. Fordel barna på stasjonene og start musikken. Mens musikken spiller, hopper barna. Når du stopper musikken, bytter de stasjon. Leken er slutt når alle barna har vært innom alle stasjonene. 1. Hopp rundt sirkelen 2. Hopp i sikksakk 3. Hopp i en kurve 4. Hink langs en sikksakk-linje 5. Hopp rundt firkanten 6. Hopp rundt trekanten 7. Hopp inn og ut av sirkelen 8. hopp langs en rett linje 9. Hopp veldig små hopp langs en linje 10. Hopp dype hopp langs en linje
68. Pirajaene i elva	Utstyr: avgrenset aktivitetsområde, rockeringer, matter og lekesteiner eller annet utstyr som kan hoppes på – jo flere ting å hoppe på, desto bedre Spre utstyret utover aktivitetsområdet. Utstyret skal være såpass langt unna hverandre at barna må hoppe fra ett sted til neste. Barna står på den ene enden av aktivitetsområdet. Del dem inn i nummer en, to, tre og fire (eller flere dersom det er mange barn). Når du sier i fra, kan enerne starte. Målet er å komme seg over

	aktivitetsområdet uten å komme nær bakken eller gulvet. Gjør man det, blir man angrepet av pirajaer. Etter at enerne har kommet i gang, kan toerne starte. Slik fortsetter du til alle barna har startet. Når alle barna har kommet over elva, spør du om hvor mange som klarte å komme seg over uten å være i bakken. Du kan innføre en regel om at det kun er lov til å hoppe på en spesifikk måte. Prøv mange ganger. Tips: når barna kan øvelsen, kan du gjøre slik at barna starter fra hver sin retning. Øvelsen blir da vanskeligere, fordi man i tillegg må holde styr på om noen kommer hoppende mot seg.
69. Rockesekvensen	Utstyr: tre-fire rockeringer i forskjellige farger til hver gruppe Del barna inn i grupper på tre-fire barn. Hver gruppe får tre-fire rockeringer, som de får plassere som de vil i «sitt» område i aktivitetsområdet. Barna må bestemme seg for hvem som vil starte, hvem som er nummer to, tre og eventuelt fire. Førstemann skal bruke en viss type hopp for å hoppe inn i en av rockeringene og hoppe ut igjen. Alle de andre kopierer dette hoppet i tur og orden. Når alle har gjort det, skal førstemann gjøre det samme igjen og tilføye en ny ring (hoppe inn i en ring og ut, inn i en annen ring og ut). Alle de andre skal gjøre nøyaktig det samme. Dette blir da en sekvens på for eksempel seks hopp som alle skal huske. Etter at alle har gjort det, bytter man slik at en annen på gruppa er førstemann. Tips: for å gjøre leken mer utfordrende, kan man la barna gjøre rotasjoner eller lignende i hoppene.
70. Rockeringene brenner	Utstyr: rockeringer i forskjellige farger Plasser en rockering for hvert barn i aktivitetsområdet. Du velger en farge som «brenner» og sier for eksempel «de røde rockeringene brenner». De barna som står i en rød rockering må hoppe ut og inn i en annen rockering. Deretter sier du en ny farge som brenner. Det kan maks være fire barn i en rockering samtidig. Tips: denne aktiviteten passer best for de minste barna
71. Hinkebalanse	Utstyr: - Del barna inn i par. Partnerne skal stå med armene i kors og hinke. Målet er å hinke og dytte den andre ut av balanse.

	Tips: Denne aktiviteten kan arrangeres som turnering
72. Hoppestrikk: sekseren	Utstyr: en eller flere hoppestrikker avhengig av antall barn som skal leke Tre barn står inni strikken og danner en trekant. De andre barna begynner etter tur med seks hopp på de tre sidene. Deretter hopper de fem hopp, så fire, så tre, så to, så ett. Det er om å gjøre å ikke være borti strikken. Hvis man ikke gjør feil, flyttes strikken oppover. Først er strikken i ankelhøyde, så knehøyde, lårhøyde og til slutt i midjehøyde. Hvis man gjør feil er det neste deltager sin tur til å prøve.
73. Hoppetau: bamse bamse	Utstyr: langt hoppetau eller slengtau Under er en rytmisk regle, som man sier samtidig som man slenger hoppetauet rundt. Hvert barn får prøve å hoppe i hoppetauet, samtidig som han eller hun forsøker å gjøre det som blir sagt i regla (ta i bakken, snu seg rundt, snu seg tilbake osv.). Når ett barn har fått prøve, starter neste. Det er om å gjøre å klare hele regla uten å komme borti tauet. Barna kan bytte på å slenge tauet. Bamse, Bamse - ta i bakken! Bamse, Bamse - vend deg om! Bamse, Bamse - så tilbake samme veien som du kom! Bamse, Bamse - gjør et hopp! Bamse, Bamse - se nå opp! Bamse, Bamse - skynd deg ut: en, to, tre
74. Lokomotivleken	Utstyr: avgrenset aktivitetsområde Del barna inn i lag på tre-fem barn. Lagene stiller seg opp på rekker bak en startlinje. Innenfor lagene tar hver deltaker fatt om den høyre ankel på den som står foran med sin høyre hånd mens venstre hånd legges på den vestre skulderen til barnet foran. Førstemann har ingen å ta tak i, men styrer lokomotivet! På signal begynner laget å hoppe over banen til vendepunktet og tilbake igjen. Tips: leken kan organiseres som stafett
75. Hoppe i utakt	Utstyr: - Del barna inn i par. Deretter skal de forsøke å hoppe så mange hopp de klarer i utakt. Hvor mange hopp klarer de før de hopper i takt?

76. Titrekk	Utstyr: en ball og markeringsbånd eller vester Del barna inn i to lag og gi dem vester eller markeringsbånd for å vise hvem som er på lag. Det er om å gjøre å få til ti pasninger innenfor sitt lag uten at motstanderne tar ballen. Tips: ti pasninger gir ett poeng. Det går an å spille første lag til tre poeng. Du kan variere leken ved å bruke en lett medisinball i stedet for en vanlig ball. Bruk kun vanlig ball for de yngste barna.
77. Stikkball	Utstyr: en softball og et avgrenset aktivitetsområde. Innen for et avgrenset felt får barna kaste på hverandre med en softball. Blir man truffet er man ute av spillet til den som traff deg blir truffet. Det er ikke lov til å ta mer en tre skritt med ballen. Start med en ball og kast inn to eller flere baller etter hvert. Tips: Ikke forsøk denne leken med en hard ball. For å øke aktiviteten i leken kan en innføre en "straff" for de som venter på å komme inn i spillet igjen; for eksempel å jogge, å gjøre ti spenstopp eller ti pushups.
78. Konsentrasjonslek	Utstyr: små baller eller erteposer Barna står i en ring. Du som er leder står også i ringen, og starter med å si navnet til et barn, for deretter å kaste en liten ball til dette barnet. Det barnet sier et annet barns navn og kaster ballen videre til det barnet. Alle barna skal ha mottatt ballen en gang før du som leder får ballen tilbake igjen. Når det går fint med en ball, kan man prøve med to, tre osv. Det skal kastes i samme rekkefølge hver gang. Tips: denne leken krever god konsentrasjon, og passer best for de litt eldre barna.
79. Klappeball	Utstyr: en liten ball Alle barna står i en ring med en leder i midten. Lederen kaster en ball til ett av barna i ringen. Før denne tar ballen må han klappe i hendene. Lederen kan lure barna i ringen. Den som ikke får tak i ballen, glemmer å klappe, eller lar seg lure og klapper uten at ballen blir kastet, er ute. Ringen minker etter hvert som deltakerne går ut og vanskelighetsgraden øker.
80. Flittige bier	Utstyr: alle slags baller og gjenstander som kan kastes og

	en stor kurv eller en kasse Putt alle ballene i kurven. Ett eller to barn skal sitte her og kaste ut alle ballene, mens de andre barna er flittige bier og går og plukker dem opp igjen og legger dem tilbake i kurven. Greier barna i kurven å få bort alle ballene? Bytt roller etter en stund.
81. Kjeglekrig	Utstyr: avgrenset aktivitetsområde og mange baller og kjegler Avgrens et større område. Del barna inn i to lag. Det skal være tre streker i aktivitetsområdet. Det skal være en strek på midten, hvor du plasserer kjeglene. Det skal også være en strek på hver ende av aktivitetsområdet. Det ene laget skal stå bak den ene endestreken, mens det andre laget skal stå bak den andre endestreken. Lagene får like mange baller hver til å begynne med. På signal får de begynne å kaste mot kjeglene i midten. Det er lov til å løpe fram og hente en ball, men man må tilbake bak streken for å kunne kaste. Laget som etter en viss tid har færrest kjegler på sin side av midtstreken, vinner leken.
82. Kast på blink	Utstyr: en gymball og flere små baller Be barna om stille seg på linje bak en strek. Alle barna skal ha en liten ball hver. Du som er leder triller eller kaster en stor gymball ca. fem-ti meter fra linja mens barna prøver å treffe den store ballen med en liten ball mens den store ballen er i fart.
83. Førstemann over banen	Utstyr: en medisinball eller kule til hvert lag og en startstrek Del barna inn i lag med tre-fem barn på hvert lag. Hvert lag får en medisinball. Alle barna starter bak samme strek, men ha god avstand mellom lagene. Det første barnet på hvert lag kaster medisinballen så langt det klarer, og alle på laget går dit hvor medisinballen landet. Neste barn i køen kaster derfra. Slik fortsetter de til alle barna på laget har kastet. Hvilket lag har kommet lengst etter at alle barna på laget har kastet en gang hver?
84. Ikke kast søppel i min hage	Utstyr: avgrenset aktivitetsområde, kjegler til å markere midtlinje og mange skumballer (søppel) Organiser et avgrenset aktivitetsområde med en midtlinje. Del barna i to lag som skal være på hver sin side av midtlinjen. Gi begge lag like mange baller til å begynne med. Forklar barna at naboen deres har blitt

	splitter pine gal og har misforstått igjen. Han kaster søpla si over i deres hage! Barnas oppgave er å kaste all søpla tilbake igjen. Det laget som får all søpla over på nabolaget sin side, har vunnet – eller de som etter en viss tid har minst søppel igjen i sin hage.
85. På sirkus	Utstyr: en frisbee <i>eller</i> en ball og to rockeringer per gruppe Del barna inn i grupper på fire barn. Det skal være en frisbee eller en ball og to rockeringer per gruppe. Barna får deretter instruksjon om at de er på sirkus, og to av barna på hver gruppe skal holde en rockering hver mens de to andre skal kaste frisbeen eller ballen til hverandre – gjennom rockeringene. Barna som holder rockeringene får bevege seg og løfte og kaste ringene opp og ned. Hvor mange ganger klarer gruppa å få frisbeen eller ballen igjennom rockeringene? Etter en stund byttes roller.
86. Kanonball med ny vri	Utstyr: en skumball Del barna inn i to grupper. Halvparten skal stå i en stor ring, mens resten skal stå i midten. Barna som står i ringen bruker en skumball til å treffe barna som står i midten av sirkelen. De skal treffes under knærne. Barna i midten hopper, spretter og løper for å prøve å unngå å bli truffet. De som blir truffet skal være med i ringen. Det siste barnet som er igjen i midten av sirkelen, har vunnet den runden! Bytt deretter roller. Tips: har du ikke skumball, kan annen type ball også brukes. Det viktigste er at den er myk! Dersom denne leken skal lekes med mange barn, kan det lønne seg å dele barna inn i rundt tolv barn per ring, slik at seks barn står rundt i en sirkel og seks barn står i midten. Du trenger da en ball til hver sirkel.
87. Meteorregn	Utstyr: avgrenset aktivitetsområde, skumballer, to-fire mål (for eksempel hockeymål) og to matter Avgrens et aktivitetsområde. Del barna inn i to grupper og plasser dem på motsatt sider av aktivitetsområdet. De kan gjerne ha en linje på hver side som de ikke får krysse. På hver side setter du også opp målene med åpningen mot motsatt lag. Hockeymål fungerer, men legg en matte foran slik at skumballene ikke ruller ut igjen dersom noen treffer mål. Gi barna ulike typer skumballer. På signal begynner de å kaste mot målet på motsatt side. Det er om å gjøre å få flest mulig baller inn

	i mål på en viss tid. De ballene som ikke er gått inn i noe mål er det lov til å hente, men man må gå tilbake bak sin egen strek for å kunne kaste dem.
88. Rumpehåndball	Utstyr: avgrenset aktivitetsområde, en, to eller flere håndballer og to små mål Avgrens et aktivitetsområde og sett opp ett mål i hver ende. Del barna i to lag. I rumpehåndball skal man spille håndball sittende. Spillerne kan kun bevege seg ved å bruke hendene og føttene i "sittende" stilling. Når det går fint med en ball, kan du kaste inn flere baller i spillet for å øke aktivitetsnivået. Tips: leken kan bli enda morsommere hvis man har bevegelige mål, det vil si at keeper får bevege målet langs linja eller veggen for å hjelpe sitt lag. Når det blir mange baller på banen, blir dette en utfordrende oppgave!
89. Den varme poteten	Utstyr: musikk og diverse kastutstyr slik som bånd, fitnessballer, erteposer og basketballer Spre kastutstyret rundt omkring i aktivitetsområdet. Fortell barna at de skal gå sammen i par og velge ett kastredskap. Når musikken starter, skal de gjøre den kastutfordringen som tilhører det redskapet de har valgt. Når musikken stopper, fryser alle barna. Den som da har et kastredskap i hånden, legger det fra seg og får velge et nytt redskap. Fortsett til alle har forsøkt alle kastutfordringene minst en gang. Kastutfordringer, eksempel: Bånd: stå nærme hverandre og kast til hverandre uten å miste båndet Fitnessball: kjempebowling – partneren skal ikke måtte bevege seg til siden for å ta ballen Erteposer: underhåndskast Basketball: brystpasning
90. Ballongkaststafett	Utstyr: oppblåste ballonger og kjegler til å markere start- og mållinje Del barna inn i lag. Hvert lag skal ha en ballong. På signal starter det første barnet i køen fra startstreken. Barnet må holde ballongen svevende over hele banen, krysse mållinjen og løpe tilbake igjen, før han eller hun leverer ballongen til neste person i køen. Ballongen holdes svevende ved å kaste eller slå på den. Det laget som har

	sistemann først over mållinjen har vunnet! Tips: barn liker å blåse opp ballonger – få dem til å hjelpe deg med å blåse opp ballongene før leken starter!
91. Sprekk boblene	Utstyr: avgrenset aktivitetsområde, mange rockeringer (bobler) og en liten ball til hvert barn (ammunisjon) Avgrens et større aktivitetsområde med for eksempel kjegler. Lag en stor firkant. Inne i firkanten plasserer du rockeringene helt tilfeldig. Gi barna en ball hver. Deretter går hvert barn til en av kjeglene. Målet med aktiviteten er at barna på signal skal kaste ballen inn mot en av boblene (rockeringene). Treffer man en boble med en ball, sprekker den. Etter at alle barna har kastet en gang, tar du bort de ringene som har blitt truffet i den runden, mens barna får hente ballene. Når de har hentet sin ball, går de til en ny kjele og kaster på signal derfra. Leken er slutt når det ikke er flere rockeringer igjen å treffe, eller til en viss tid er gått. Tips: tillat kun overhåndskast eller underhåndskast
92. Øseløpet	Utstyr: kjegler og rockeringer (hjem), en padde (øse) til hvert barn og utstyr som kan bli øst opp, for eksempel erteposer, tennisballer og små baller Avgrens et større aktivitetsområde, for eksempel en stor firkant. Plasser rockeringene i utkanten av aktivitetsområdet, og en kjele omtrent en-to meter (avhengig av nivå og alder på barna i gruppa) unna rockeringene, i retning midten av firkanten. Plasser alt utstyret som kan bli øst opp i midten av firkanten. Gi alle barna en øse hver, del dem inn i par og send hvert par til en rockering. På signal skal ett barn (a) i hvert par forlate hjemmet (rockeringen), løpe til midten og øse opp for eksempel en ball. Barnet løper så tilbake mot partneren (b) som venter i ringen, men stopper ved kjeglen. Det første barnet (a) skal derfra kaste ballen til partneren (b) som står i rockeringen. Hvis partneren (b) klarer å fange ballen i sin øse, får de putte ballen i rockeringen. Dersom de ikke treffer, må de forsøke inntil tre ganger før de putter ballen i rockeringen uavhengig av om de har klart å treffe i øsen eller ikke. Deretter løper barn (a) tilbake til midten og plukker opp en ting til. Leken fortsetter til det ikke er mer utstyr igjen på midten.

	Tips: du kan bytte partnere ved å rotere alle som står i rockeringene enten mot venstre eller høyre. Har du ikke padder som du kan bruke som øser, kan du skjære melkekartonger i to og lage øser av disse.
93. Ned med skipet	Utstyr: avgrenset aktivitetsområde, matter og kjegler (skip), myke baller (ammunisjon) og rockeringer (livbåter) Del barna inn i to eller flere lag med tre-fire barn på hvert lag. Du skal legge ut ett skip (matte) per lag. Se an avstanden mellom skipene etter nivå og alder på barna. Foran hvert skip skal du sette opp fire kjegler, og på hvert skip setter du også fire myke baller og en rockering. Barna går til hvert sitt skip. På hvert lag skal det være ett barn som er livbåtskipper, og han eller hun er den eneste i leken som får lov til å gå ut på havet (gulvet eller bakken) og hente baller hvis de er lenger unna enn at de andre barna på skipet kan strekke seg etter dem mens de fortsatt står på skipet. Livbåtskipperen må reise inni livbåten (rockeringen) hvis han skal ut på havet. På signal starter barna å kaste mot kjeglene på skipet som står nærmest dem og prøver å velte kjeglene. Laget som har siste kjeGLE som står, har vunnet. Tips: leken kan både organiseres slik at alle kaster mot ett bestemt skip, eller at alle kaster mot alle skipene.
94. Partnerball	Utstyr: avgrenset aktivitetsområde og baller i forskjellige størrelser Avgrens et aktivitetsområde. Spre mange baller i forskjellige størrelser rundt omkring i aktivitetsområdet. Del barna i par. Målet er å plukke opp en hvilken som helst ball, gjennomføre fem kast til hverandre, putte ballen ned igjen og bevege seg mot neste ball og gjøre det samme. Hvem klarer å gjøre fem kast med seks forskjellige baller på kortest mulig tid?
95. Eventyret om Herr Kast	Utstyr: En skumball eller en ertepose til hvert barn Barna skal stå i en ring. Forklar barna at du skal fortelle et superkult eventyr om herr Kast. I eventyret finnes det ett «magisk ord», og de må derfor høre nøye etter. Hver gang de hører ordet «kast» i en eller annen form (kast, kaste, kastet osv.) skal de kaste ballen eller erteposen mot midten. Dersom de kaster ballen eller erteposen til

	riktig tid, får de ett poeng og kan kjapt hente ballen eller erteposen igjen. Dersom de kaster erteposen til feil tid, for eksempel til ordet kastanje, får de ikke hente erteposen igjen, og får dermed ikke samlet inn flere poeng. Målet er å kaste riktig og samle poeng gjennom hele eventyret. Du bestemmer om noen kaster for seint til at de kan få poeng. Eventyret om herr Kast (grønne ord gir ett poeng): Det var en gang en mann som het Herr Kast. Herr Kast var hele bygdas stolthet, for han var politimester der. Sammen med sin kjære hund Ruffen reddet han gamle damer, hunder og katter og kastet alle forbrytere i fengsel. Bygda var så trygg og god at alle innbyggerne stortrivdes der. De låste aldri dørene sine, og lot barna leke ute under kastanjetrærne i parkene. I parkene hadde de også piknik, hvor de spiste pizza og kaker. En dag var det likevel en røverbande som hørte at folket i denne bygda aldri låste dørene sine og samtidig hadde mange kostelige skatter. Derfor kastet de seg i bilen for å dra på røvertokt. De kjørte hele veien til bygda i kassebilen sin. Når de kom fram, løp de inn i den første butikken de så og fikk øye på kasseapparatet, som de kastet seg over. I vill panikk og forferdelse kastet butikkeieren seg over telefonen, og ringte Herr Kast, politimesteren, som også ble svært forferdet. Herr Kast bestemte seg for å redde butikkeieren fra de grusomme tyvene. Han løp gjennom kammerset, over kakerlakker, kasser og kanner og kastet seg i bilen og kjørte avgårde mot butikken med Ruffen på slep. Herr Kast ankom butikken som røverne nå hadde endevendt, og dyttet unna stoler og bord og kom seg inn til den nervøse butikkeieren. Sammen klatret de over og under møbler og hyller, potteplanter og godterier. Nå gjaldt det bare å få tak i de sleipe røverne! Da de kom ut, hørte de en masse lyder. De kastet et blikk mot der hvor lydene kom fra, og oppdaget at Ruffen hadde kastet seg over tyvene og holdt dem i sjakk. Da var det bare for politimester Kast å sette på håndjern og kaste tyvene i fengsel. Denne dagen ble nok et oppdrag vel utført av Herr Kast og Ruffen, og folket i bygda var igjen trygge! Tips: du kan godt bruke ulike typer baller, men pass da på at barna ikke blir for ivrige og kaster hardt dersom du står i midten og forteller. På de røde ordene kan du gjerne bruke litt lenger tid for å se om du kan lure noen
--	---

	til å kaste.
96. Plastposemoro	Utstyr: plastposer til halvparten av barna Del barna inn i par og gi hvert par en plastpose. Hvert par begynner med å stå mot hverandre, ganske nærme. På signal får ett barn i hvert par begynne å kaste plastposen opp i lufta ved å bruke håndtakene. Det andre barnet skal bevege seg på en måte som du har bestemt (hopping, kryping eller lignende) for å få tak i plastposen til partneren før den treffer bakken. Hvis paret klarer oppgaven, skal de gå ett skritt bakover fra utgangsstillingen, slik at de nå står lenger fra hverandre. Poenget er å se hvor langt unna hverandre barna kan gå, og likevel klare å fange posen til partneren før den treffer bakken. Tips: vær svært obs på sikkerhet mens barna har plastposene. En plastpose skal ikke tres over hodet.
97. Haglstormen	Utstyr: avgrenset aktivitetsområde, mange myke baller og kjegler Avgrens et aktivitetsområde. Del aktivitetsområdet i tre ved hjelp av kjeplene. Midtområdet bør være minst. Fordel ballene og barna på de to endene av aktivitetsområdet. Forklar barna at de i denne leken skal benytte seg av overhåndskast, og at de bør fokusere på å kaste riktig. Målet med leken er å få flest mulig baller inn på det andre laget sitt område innenfor en gitt tid. Baller som havner i midtområdet kan man ikke ta opp, eneste måte er å treffe den med en annen ball slik at den kommer ut av midtområdet. Laget med færrest baller på sin side når tiden er slutt, har vunnet.
98. Sjøppelkassa	Utstyr: kjegler og mange myke baller Sett kjeplene i en ring. Dette skal være søppelkassa. To barn skal stå inni søppelkassa, mens de andre barna skal stå utenfor. Barna som står utenfor starter med alle ballene, og skal på signal forsøke å kaste så mange baller som mulig inn i søppelkassa. De to barna som står inni søppelkassa skal forsøke å kaste alle ballene ut igjen. Bytt ut barna i søppelkassa etter noen minutter.
99. Kurvstafetten	Utstyr: små baller eller lekespyd, kjegler og kurver eller rockeringer Sett opp en startlinje. Omtrent to meter fra denne setter du opp fire kjegler på rad i god avstand fra hverandre. Deretter går du to meter framover og setter opp fire

	kjeglertil. Dette gjør du til du har fem rader med fire kjeglertil på hver rad. Ved hver av de første fire kjeglene (de som er nærmest startstreken), setter du opp en kurv. Del barna inn i fire lag. Hvert lag har nå hver sin rekke med kjeglertil, og hvert lag får en liten ball. På signal får første person på laget begynne å kaste mot kurven. Dersom førstemann treffer kurven, får han flytte kurven fremover til neste kjege. Dersom han ikke treffer, skal kurven bli stående der den er. Uansett, skal dette barnet løpe og hente ballen og levere den til nestemann i køen som også skal forsøke å treffe kurven. Slik fortsetter leken. Laget som først har klart å flytte kurven fra første til siste kjege i rekken, har vunnet. Tips: kurver fungerer best for liten ball, mens rockeringer fungerer best for plastspyd.
100. Redd skipperne	Utstyr: avgrenset aktivitetsområde, rockeringer (båter) og myke baller (redningsbøyer) Avgrens et aktivitetsområde. Spre rockeringer rundt omkring i aktivitetsområdet. Del barna inn i to grupper. Den ene gruppa er skipperne. De må finne seg en båt (rockering) hver og stå inni denne og vente på å bli reddet, altså motta redningsbøyer (baller). De andre barna er redderne og skal stå langs en linje i enden av aktivitetsområdet. Fortell barna at skipperne har kommet ut for ulykker til havs, og trenger å bli reddet fra sine båter. De kan bli reddet ved å få en redningsbøye kastet til seg samtidig som de har begge føttene innenfor rockeringen. På signal begynner redderne å kaste baller til skipperne. Når en skipper mottar en ball, later redderne som de haler og drar skipperen til land. De ballene som ikke treffer riktig, trilles tilbake til redderne. De reddede skipperne blir med og redder andre skippere. Tips: bruk skumballer eller andre myke baller for de yngste barna. For de litt eldre barna fungerer også hardere baller.
101. Pesta hilser	Utstyr: avgrenset aktivitetsområde Alle barna står på en lang rekke og lukker øynene. Du som er leder går forbi rekken og prikker to ganger på ryggen til det barnet som skal være Pesta, og en gang på de øvrige barna. Alle sprer seg rundt omkring i aktivitetsområdet og går og håndhilser på hverandre. Alle unntatt Pesta skal klemme en gang når de

	håndhilser; Pesta klemmer to ganger. Når man kjenner at man blir klemt to ganger har man fått svartedauden og "dør" i løpet av tre sekunder. Når man dør legger man seg ned på bakken. De som fortsatt er i live skal prøve å finne ut hvem som er Pesta før alle er døde. Tips: innfører man en regel om at man skal vente fem sekunder før man legger seg ned, blir det vanskeligere å finne ut hvem som er Pesta.
102. Limbodans	Utstyr: kosteskaft og høydelist <i>eller</i> tryllesnor To personer holder kosteskaftet vannrett mellom seg i hodehøyde til å begynne med. Nå skal de andre barna én etter én danse seg under kosteskaftet ved å lene seg bakover. Det er ikke lov til å røre gulvet med hendene. Senk skaftet gradvis lenger og lenger ned mot gulvet, slik at leken blir gradvis vanskeligere. Den som greier å komme under kosteskaftet uten å røre gulvet når det holdes på det laveste nivået som mulig, har vunnet. Tips: du som er leder bør være med på å holde kosteskaftet, slik at alle barna får være med på limbodansen. Barna kan holde den andre siden av skaftet og bytte på. Sett gjerne på eksotisk musikk!
103. Generalen	Utstyr: - Du velger et barn som skal være «General». Resten av barna stiller seg på rekke, skulder ved skulder. Generalen roper deretter ut sine ordrer, for eksempel «hopp opp», «sitt på huk» o.l. Poenget er å få deltakerne til å gjøre feil. Den som utfører en kommando feil, ryker ut av leken. Til slutt er det en vinner igjen. Vinneren får være General i neste runde av leken. Tips: det kan lønne seg at du som leder er dommer for hvem som utfører en kommando feil og ikke – slik unngås uenighet. Jo flere som er med, og jo forttere det går, desto morsommere blir denne leken!
104. Tautrekking	Utstyr: solid og langt tau og kjegler til å markere streker Marker tre streker på bakken eller gulvet med omtrent to meters mellomrom. Tusj en strek eller knyt noe midt på tauet, slik at det finnes en midtmarkør på tauet. Dette merket på tauet skal plasseres over den midterste streken. Del barna i to lag, som får holde i hver sin ende av tauet. På signal starter barna å dra i tauet. Det laget som klarer å dra tauet slik at midtmarkøren på tauet

	kommer over "deres" strek har vunnet. Tips: forsøk å dele inn i jevne lag, da øker både spenningen og moroa!
105. Bussen	Utstyr: en stol til hvert barn og musikk En buss lages ved at stolene plasseres to og to som doble seter bakover. Siste sete er en seks seter for å markere bakdelen av bussen. Inngangene på bussen er foran og bak. Ingen kan gå inn eller ut utenom disse. Del barna inn i par før leken begynner. Når musikken spilles går alle parene hånd i hånd ut av bussen og rundt i ring rundt bussen. Når musikken stopper skal alle løpe inn en av inngangene og finne seg en plass på bussen. Paret må sitte sammen, men ikke nødvendigvis på samme plass hver gang. Paret som sist finner en plass er ute og blir sittende igjen i bussen og er med som dommere. Alle par som går inn gjennom «vinduet», eller på andre måter bruker utradisjonelle metoder til å komme seg inn i bussen blir disket og skal også bli sittende igjen i bussen. Tips: denne leken fungerer best om det er mange deltakere.
106. Se opp for bruskassa	Utstyr: tre bruskasser Alle barna står i ring og holder hverandre i hendene. Bruskassene settes i en stabel midt i ringen. Poenget er nå å trekke, hale, dytte og dra de andre i ringen slik at de kommer borti bruskassene. De som kommer nær kassene må gå ut av ringen. Klarer noen å vri seg unna bruskassene og havner på innsiden av kassene, kan naboene forsøke å få ham borti kassene på vei tilbake. Rakner ringen må man stanse opp og organisere ringen på nytt.
107. Spørreleken	Utstyr: penn, papir, saks og teip Velg en kategori, for eksempel «dyr». Deretter klipper du opp like mange lapper som det finnes barn (og noen ekstra) og skriver navnet på forskjellige dyr på alle lappene. Disse skal teipes på ryggen til barna – de skal ikke selv vite hvilket dyr de er. På signal skal alle barna begynne å stille hverandre spørsmål for å finne ut hva slags dyr de er. Det er kun lov til å svare ja eller nei, og man må stille ulike spørsmål helt til man finner ut hvilket dyr man er. Hvis noen gjetter veldig fort, bruker du ekstralappene og så er de med på leken igjen.

	Tips: andre kategorier kan for eksempel være kjente personer (Justin Bieber, Kong Harald osv.) og tegneseriefigurer (svampebob, Donald Duck, Sid fra Istid osv.)
108. Stolleken	Utstyr: stoler til alle deltakerne bortsett fra én og musikk Barna løper rundt stolene til musikk. Når musikken blir skrudd av er det om å gjøre å sette seg på en ledig stol. Den som ikke finner en stol å sette seg på er ute og fortsetter som dommer i leken. En stol tas vekk for hver runde. Slik fortsetter leken til det kun er en stol igjen. Barnet som klarer å sette seg på denne er vinneren! Tips: hvis du ikke har musikk, fungerer leken også uten. Da løper barna rundt stolene og skal sette seg når du klapper.
109. Potetløp	Utstyr: spiseskjeer og poteter Alle barna står på en linje med en spiseskje i hånden. I den ligger det en potet. Potetkappløpet starter på signal og går til en mållinje som dere har bestemt på forhånd. Barna løper så fort de kan uten å miste poteten. Den som kommer først frem til mållinjen har vunnet. Mister man poteten, kan man innføre en regel om at man må ta tre spensthopp som «straff», før man plukker opp poteten og fortsetter kappløpet. Tips: Potetløp kan også organiseres som stafett. Egg kan brukes i stedet for poteter. Disse bør da være hardkokte. Det er særlig lurt hvis dere er inne...
110. Sette hale på grisen	Utstyr: et stort ark og tusj eller kritt Tegn en gris uten hale på et stort ark eller bruk kritt for å tegne på bakken. Har du tegnet på et ark kan du henge det på veggen, eller du kan legge det på bakken ute. Ett og ett barn får bind for øynene. Snurr barnet rundt og be barnet om å tegne en hale på grisen der han eller hun tror det er riktig. Stort sett kommer ikke halen der den skal være!
111. Puste vatt	Utstyr: ett stort bord, stoler og vatt Legg en vattdott på midten av bordet. Den må ikke være for liten. Barna sitter på stolene rundt bordet. På signal skal alle begynne å blåse på vattdotten. Det gjelder å få blåst den vekk fra seg. Selv om alle blåser alt de orker når vattdotten nærmer seg, hender det at den smetter rett forbi en av deltakerne. Den som er nærmest, må gå ut av leken. De andre fortsetter, og til slutt er det bare to

	deltakere igjen. Den som vinner da, er vinneren av leken! Tips: det går til nød an å leke leken på gulvet også. Da må alle legge seg på magen med ansiktet inn mot midten.
112. Gjør som lederen sier	Utstyr: - Du som er leder roper ut ulike kommandoer, for eksempel «Ola (ditt navn) sier: gjør fem spenst hopp» samtidig som du viser fem spenst hopp. Barna skal gjøre som du sier. Stort sett viser du den øvelsen som du sier, men noen ganger kan du gjøre feil øvelse – si for eksempel «Ole sier: hink på ett bein» samtidig som du setter deg ned på rumpa. Mange vil da gjøre som du viser, ikke som du sier – og går dermed ut av leken. Til slutt står man igjen med en vinner. Tips: forsøk å leke leken fort, da er det lettere å lure barna til å gjøre feil øvelse!
113. Finn barna!	Utstyr: avgrenset aktivitetsområde og noen skjerf, tørkepapir eller annet som passer som bind for øynene Plukk ut to-fem av barna og gi dem bind for øynene. De andre barna skal, innenfor et avgrenset område, finne et sted å stå. De som har bind for øynene skal prøve å finne de andre barna. Hvis de finner og tar på et annet barn, skal den som blir tatt gå og få et bind for øynene og være med og lete. Den siste som ikke er funnet vinner leken.
114. Sommerturen	Utstyr: avgrenset aktivitetsområde Forklar barna at de skal gå en deilig sommertur innenfor et avgrenset område. Du skal deretter rope ut forskjellige kommandoer, for eksempel «nå fant du en flott strand og tar deg en svømmetur». Barna skal da late som de svømmer. Du kan finne på hvilke sommeraktiviteter du vil. Ideer kan være å kaste frisbee, jogge i parken, fange en stor fisk, bli veldig solbrent, bli overrasket av en forferdelig storm, sykle, stå på skateboard og så videre. Tips: gå gjerne en vintertur også. Snøstorm, snøskred, bygge snømann, måke snø, gå på ski og skøyter er noen aktiviteter som hører med på en vintertur.
115. Romferden	Utstyr: musikk er anbefalt

	Barna starter sin romferd mens de sitter på huk. Når musikken starter, skal de skyte opp i rommet som en rakett med armene rett ned. Når de er i rommet, forteller du dem forskjellige ting som de skal gjøre – for eksempel at de lander på månen, vandrer fritt i rommet og er vektløse, blir blåst bort av solvinden osv. før de reiser tilbake til jorden. Dere kan gjøre noen romturer før dere bytter aktivitet. Tips: denne aktiviteten passer godt for de minste barna
116. Historietimen	Utstyr: - Denne leken går ut på at du forteller en historie, og (du og) barna skal vise hvordan dette ville sett ut. Start gjerne med «det var en gang» eller «nå begynner vi reisen». Under reisen skal du finne på ulike bevegelser barna skal gjøre. Du kan fortelle noe som dette: «da begynner vi reisen vår (marsjer bortover). Vi kommer bort på en strand og ser en øy borte i horisonten (svømme). Vi kommer over til øya og går inn i en skog. Her må vi dytte unna greiner (dytte med store armbevegelser). Vi går videre, og kommer til en elv. Eneste måten å komme over er å hoppe over åtte steiner (hoppe på steiner). Videre ser vi flotte blomster, som vi vil plukke (bøye seg ned for å plukke blomster). Vi går videre... (og du finner på ting). Til slutt har vi kommet hjem igjen og puster lettet ut.
117. Broer og steiner	Utstyr: avgrenset aktivitetsområde Del barna inn i to grupper og be dem spre seg rundt omkring i aktivitetsområdet. Halvparten skal stå i bro. På signal får de resterende barna forsøke å gå under eller gjennom så mange av broene som mulig innen en viss tid. Bytt roller ofte. Barna kan også være steiner, dersom bro er vanskelig. Da sitter de på huk og former en stein. De andre barna skal da komme seg over steinen.
118. Fortelleren	Utstyr: avgrenset aktivitetsområde Få barna til å gå sammen i par. Oppgaven blir å gå, løpe, hoppe eller lignende innenfor aktivitetsområdet sammen med sin partner. I mens de gjør det skal de fortelle partneren om noe fint de har sett eller gjort den uka. På signal skal de fort bytte partner og gjøre det samme igjen. Tips: oppfordre barna til å fortelle om forskjellige ting til de forskjellige partnerne. Det går også fint an å skrive

	noen av de fine tingene på en tavle!
119. Fyll skåla	Utstyr: en bøtte, en skje og en liten skål eller en bolle til hvert lag Del barna inn i lag på fire–seks barn. Hvert lag skal ha en skje. Det trengs også en skål eller bolle til hvert av lagene. Stafetten går ut på at vann transporteres fra bøtta til skåla eller bollen ved at skjeen går fra person til person. Skåla eller bollen plasseres der hvor sistemann på laget står. Den av lagene som først klarer å fylle opp skåla eller bollen med vann har vunnet. Tips: i stedet for skåler eller boller kan plastglass brukes.
120. Kronestafetten	Utstyr: en mynt til hvert lag og kjegler for å markere streker Bruk kjeglene og lag en startstrek og en strek hvor barna skal snu og løpe tilbake til start. Del barna inn i lag med fire-seks barn på hvert lag. Hvert lag får en mynt som legges på foten til det første barnet i køen. Før starten går, avtales det om hva som skjer dersom man mister mynten underveis i leken. En kan for eksempel gå tilbake til start, ta tre spensthopp eller bare fortsette fra der hvor mynten falt av foten. Laget som først får alle sine deltakere i mål, har vunnet. Tips: for å gjøre stafetten mer utfordrende, kan en også gi en terning til hvert lag. Barna skal da kaste terningen, og gjøre det antall hopp (med mynten på foten) som antall øyne på terningen viser før de kan løpe. I stedet for mynter kan fyrstikkesker brukes.
121. Tunnellball	Utstyr: en ball til hvert lag Del barna inn i lag. Det skal være fire-seks barn på hvert lag. Deltakerne skal stå i kø med beina i fra hverandre. En ball sendes bakover mellom beina til førstemann og de andre på laget tilbake til sistemann i køen. Sistemann mottar ballen og kryper så mellom beina til alle på laget og stiller seg først i køen. Leken fortsetter til den som startet leken som førstemann igjen står først.
122. Neseball	Utstyr: en tennisball til hvert lag og kjegler Lag en startstrek. Del barna inn i lag på fire-seks barn. Lagene danner rekke bak startstreken. Et stykke fra hvert lag skal det stå en kjegle. Hvert lag får også en tennisball som legges foran beina til førstemann på

	hvert lag. På signal triller han eller hun ballen bort til kjeglen ved hjelp av nesa, rundt denne og tilbake til annenmann, som tar samme runden. Laget som først får alle sine deltakere (og ballen) i mål, har vunnet.
123. Flaskestafetten	Utstyr: flasker Merk en startstrek og en strek hvor barna skal snu og løpe tilbake. Denne leken går ut på å flytte en tomflaske tvers over gulvet. Barna deles inn i lag. Poenget er å flytte flasken tvers over gulvet uten at den velter. Leken kan varieres på flere ulike måter: flasken kan balanseres på oversiden av hånden og føres i mål, eller skyves med foten over gulvet. Velter flasken, flytter man flasken en meter tilbake og fortsetter stafetten.
124. Ballongmoro	Utstyr: oppblåste ballonger Merk en startstrek og en strek hvor barna skal snu og løpe tilbake. Del barna inn i lag. Hvert lag skal ha en ballong. På signal starter det første barnet på hvert lag fra startstreken. Barnet må holde ballongen svevende over hele banen og tilbake igjen, før han eller hun leverer ballongen til neste barn på sitt lag. Ballongen holdes svevende ved å kaste eller slå på den. Det laget som får alle sine deltakere først tilbake til startstreken har vunnet! Tips: få barna til å blåse opp ballongene!
125. Ballongstafett	Utstyr: oppblåste ballonger og kjegler Merk opp en startstrek og sett kjegler et stykke unna. Del barna inn i lag. Hvert lag skal ha en ballong. På signal starter første barn på hvert lag fra startstreken. Barnet må ha ballongen mellom knærne, gå til en kjegle som står et stykke unna og gå tilbake igjen. Barnet skal levere ballongen videre til nestemann i køen uten å bruke hendene. Mistes ballongen i bakken, kan den kun tas opp med knærne – det er ikke lov til å bruke hendene. Det laget som er ferdig først, er vinnerne! Tips: få barna til å hjelpe deg med å blåse opp ballongene.
126. Bryting	Utstyr: matter Del barna inn i par. Parene står på kne mot hverandre på matter. Målet er å få motstanderen ut av balanse og falle.

	Tips: Denne parleken kan også organiseres som en miniturnering hvor vinnerne av hver runde konkurrerer mot hverandre, helt til man får en finale og en endelig vinner til slutt.
127. Flytte fot	Utstyr: - Barna står parvis med høyre fots utside mot partnerens høyre fots utside. Barna gir hverandre høyre hånd. Så skal de trekke og skubbe til motstanderen kommer ut av balanse og flytter på føttene. Forsøk så med venstre fot og hånd.
128. Pass rumpa	Utstyr: - Barna står parvis. På signal er det om å gjøre å få klappet den andre på rumpa flest mulig ganger, samtidig som en selv forsøker å unngå å bli klappet. Tips: variasjon av denne leken er å forsøke å ta hverandre på skulderen.
129. Lytte- og føleøvelse	Utstyr: to markerte linjer på bakken eller gulvet Del barna inn i par. Halvparten av barna skal sitte med knærne i bakken på en linje mens de lukker øynene. De skal ha ryggen mot partnerbarna, og bør sitte noen meter fra hverandre. Partnerbarna skal stå på en annen linje omtrent 20 meter bak. På signal begynner partnerbarna å nærme seg barna foran. Barnet foran sier «stopp» når han eller hun tror at partnerbarnet står rett bak ham. Hvem av partnerbarna kommer nærmest sin partner uten å bli stoppet? Når barna har prøvd et par ganger, byttes roller. Tips: det kan lønne seg å ta av sko, slik at man ikke hører skritt så godt.
130. Sjåfør og bil	Utstyr: - Barna går sammen to og to. Forklar barna det ene barnet er bilen, mens det andre barnet er sjåføren. Bilen må ha sine øyne lukket hele tiden, og høre på sjåførens kommandoer for å vite hvor han eller hun skal kjøre og unngå å krasje. Sjåføren kan si fort, sakte, rygg, tut, høyre, venstre osv. Etter hvert kan man også ta med for eksempel vindusviskere. Bytt roller etter en stund. Tips: begynn sakte. Etter hvert som barna klarer øvelsen, kan råkjøring og rally tillates innenfor visse rammer. Sjåførene kan også prøve å ha to biler samtidig.

131. Oppfinneren og roboten	Utstyr: - Barna går sammen to og to. Forklar barna at det ene barnet er oppfinneren, mens det andre barnet er roboten. Roboten må ha sine øyne lukket hele tiden, og må kjenne etter hvor oppfinneren trykker for å vite hvor han eller hun skal gå og unngå krasj med vegger, utstyr og andre roboter. Trykker oppfinneren midt på ryggen, skal roboten gå rett fram. Trykker oppfinneren på venstre skulder, snur roboten seg til venstre – og til høyre dersom det er høyre skulder som blir trykket på. Blir roboten trykket på hodet, skal han stoppe. Tips: Begynn sakte. Etter hvert kan tempoet økes. Når barna klarer øvelsen, kan oppfinnerne forsøke å ha flere roboter samtidig. Det er mye å holde styr på, særlig hvis man har en slusabotør av en leder som går rundt i aktivitetsområdet og «starter» roboter som oppfinnerne egentlig har stoppet...
132. Kinesisk kneboksing	Utstyr: - Del barna inn i par. På signal er det om å gjøre å klappe det andre barnet på kneet flest mulig ganger, samtidig som man selv unngår å bli klappet på knærne. Tips: denne parleken kan også organiseres som en miniturnering hvor vinnerne av hver runde konkurrerer mot hverandre, helt til man får en finale og en endelig vinner til slutt. Vinneren av hver omgang er førstemann til ti klapp!
133. Russisk sprint	Utstyr: kjepler til å avgrense aktivitetsområde Merk en start- og mållinje med kjeplene. Del barna inn i par. Det ene barnet skal holde det andre barnet rundt hoftene. Det andre barnet skal deretter prøve å sprinte over aktivitetsområdet, samtidig som det første barnet holder igjen. Bytt deretter roller.
134. Krokodilledammen	Utstyr: en markert linje på bakken eller gulvet Barna skal stå parvis på linja og holde hverandre i hendene. På signal får de lov til å hale og dra hverandre ut av balanse. Den som ikke lenger står på linja, havner i krokodilledammen!
135. Kenguru bop	Utstyr: - Del barna inn i par. Barna skal sitte på huk, med hendene opp og håndflatene mot partneren. På signal

	får barna begynne å hoppe mot partneren og dytte denne på håndflatene. Det er om å gjøre å få partneren ut av balanse (falle eller ta en hånd i bakken), uten å komme ut av balanse selv. Da får man ett poeng. Tips: dette er en slitsom aktivitet, så den bør ikke vare for lenge.
136. Hest og kjerre	Utstyr: hoppetau og teppefliser eller annet materiale som sklir på gulvet Barna går sammen to og to. Ett av barna skal være kusk og setter seg ned eller står på huk på en teppeflis, med et hoppetau i hendene. Det andre barnet skal være hest og skal ha hoppetauet rundt livet. Kusken må holde godt fast i tauet når hesten starter å løpe. Tips: dersom man har et stort aktivitetsområde, kan man lage en «travkonkurranse».
137. Parfotball	Utstyr: avgrenset aktivitetsområde, en eller flere fotballer, bånd eller tau og kjegler <i>eller</i> små fotballmål for å markere målområdene Avgrens et aktivitetsområde og sett opp målene. Del barna i to lag. To og to spillere knyter beina sammen ved knærne. Vanlige fotballregler gjelder.
138. Rygg mot rygg	Utstyr: - Barna danner par. Hvert par sitter rygg mot rygg med bøyde knær og tar tak i armkroken på partneren. Så ber du dem reise seg samtidig. Så setter du sammen to og to par til grupper på fire. Fortsett med å slå sammen grupper etter hvert som barna klarer øvelsen. Denne leken krever mye øvelse!
139. En-to-tre spill!	Utstyr: - Barna skal danne par og stå med ryggen mot hverandre. Deretter gir du en kommando, f. eks «verdens tristeste dag» og teller til tre. På «tre» snur barna seg og spiller så triste de kan. Gjenta med ny kommando.
140. Apen i treet	Utstyr: - Del barna inn i par. Det er hensiktsmessig at barna i paret er på omtrent samme størrelse. Det ene barnet skal sitte på ryggen til det andre barnet, og forsøke å kravle rundt om kroppsstammen på det andre barnet uten å røre bakken. Bytt roller når oppgaven er fullført.
141. Kampen om broen	Utstyr: benker og matter

	Sett opp benker med den brede siden opp. Del barna inn i par. Det skal være en benk per par. Sett ut matter ved siden av benkene. Det er om å gjøre å holde balansen, og få den andre ned fra broen ved å dra eller dytte borti den andre. Det er ikke lov til å slå. Tips: har man ikke så mange benker, kan denne aktiviteten arrangeres som en turnering, hvor vinnerne fra hvert par går videre i turneringen. Vær nøye med at ingen er overdrevent hardhendte, da det bare er om å gjøre å få den andre ut av balanse.
142. Ringenes herre	Utstyr: to sett med turnringer Del barna inn i par. To barn skal henge i hver sin ring uten å røre gulvet. Det er om å gjøre å få det andre barnet til å slippe ringene sine. Tips: Ofte har man ikke så mange sett med turnringer som henger nærme hverandre. Da kan denne aktiviteten arrangeres som en turnering, hvor vinnerne fra hvert par går videre.
143. Føreren	Utstyr: bind for øynene til halvparten av barna og utstyr som passer til en hinderløype, for eksempel bukker, benker, matter og hekker Del barna inn i par. Det ene barnet i hvert par skal ha bind for øynene, mens det andre barnet skal guide det blinde barnet gjennom en hinderløype bestående av forskjellige redskaper og utstyr. Til å begynne med bør det være fysisk kontakt, men etter hvert bør barna få prøve å guide kun ved å bruke språket. Tips: denne øvelsen bygger på tillit, og en må forsøke å guide den blinde så godt man kan.
144. Ut av balanse	Utstyr: - Del barna inn i par. Barna sitter på rumpa med ansiktet mot hverandre og løfter beina i lufta. Hender skal ikke være i bakken. Det er om å gjøre å dytte den andre ut av balanse ved å dytte på føttene til partneren med sine føtter.
145. Trillebårstafett	Utstyr: - Del barna inn i par. Det ene barnet skal stå i «push-up-stilling», mens det andre barnet løfter opp og holder beina til dette barnet. Deretter kan barna gå et

	forhåndsbestemt stykke, før de bytter roller. Tips: denne øvelsen kan også organiseres som stafett. Dette er en forholdsvis tung øvelse, og stafetten bør derfor ikke være for lang.
146. Aperuller	Utstyr: - Del barna inn i par. I denne øvelsen skal man stupe kråke to og to. Barna holder tak i hverandres ankler, og ruller forover. Tips: det går også an å rulle bakover, men dette er litt mer krevende. Benytt mykt underlag.
147. Partnerrygg	Utstyr: - Del barna inn i par. I denne øvelsen skal man sitte rygg mot rygg, samtidig som man holder i armkroken på partneren. Deretter skal man forsøke å reise seg opp og sitte ned igjen.
148. Hoppe bukk	Utstyr: - Del barna inn i par. I denne øvelsen skal man hoppe bukk over hverandre over en viss avstand. Tips: som variasjon kan barna først hoppe over, for deretter å krype tilbake gjennom partnerens bein. Denne øvelsen kan også organiseres som stafett.
149. Hinke sammen	Utstyr: - Del barna inn i par. I denne øvelsen skal barna holde hverandre over skuldrene, samtidig som de sammen skal hinke over en viss avstand. Dette krever godt og synkronisert samarbeid! Tips: denne øvelsen kan også organiseres som stafett
150. Håndbak	Utstyr: - Del barna inn i par. Barna skal sitte med ansiktet mot hverandre, og med ett av knærne i bakken. Det andre kneet skal ikke være i bakken. De setter albuen på det kneet som er ikke i bakken, og kan nå utkjempe en håndbak-kamp! Tips: tre-fire ganger på hver arm holder i massevis! Øvelsen kan også arrangeres som turnering. Øvelsen kan også gjøres mens begge barna ligger på bakken, eller sitter ved et bord.

