

LEKKORT FÖR FARTFYLLDA FYSISKA AKTIVITETER



KIRKKONUMMI
KYRKSLÄTT



Karkkila
Högfors

LOHJA
Järvikaupunki



Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu




KISAKALLIO



Regionförvaltningsverket







UNDERSVINGS- OCH
KULTURMINISTERIET



**De här lekkorten möjliggör fartfylld
rörelse och motionsglädje utan
tävling eller rädsla för att bli
fasttagen.**

Korten har klassificerats med
färgkoder enligt färdigheterna:

-  = balansfärdigheter
 -  = rörelsefärdigheter
 -  = redskaps-
hanteringsfärdigheter
- 

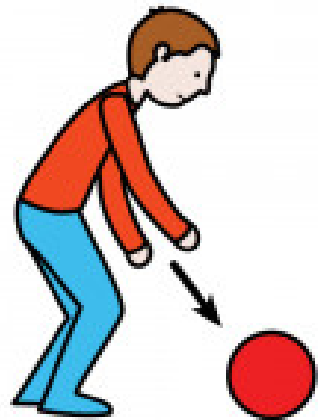
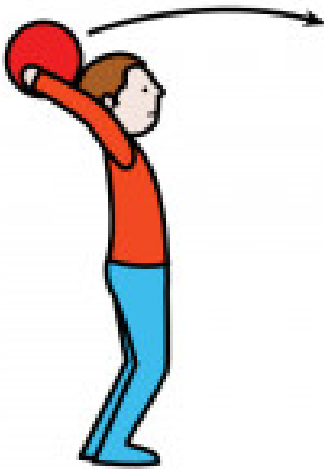
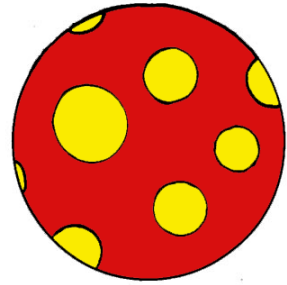
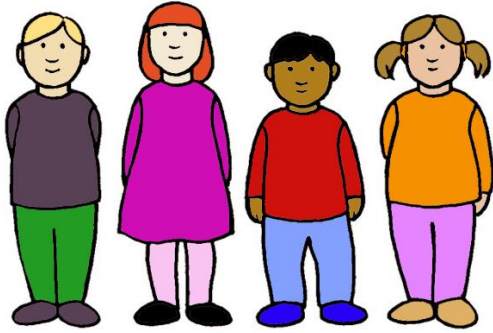


VILDA BOLLAR

Deltagarna ställer sig på rad och alla har en boll i händerna. Bollarna sätts i rörelse på ett överenskommet sätt, varefter man väntar på startsignalen Klara, färdiga, gå!, hämtar bollarna och återgår till raden.

Tillsammans överenskomna kastsätt är t.ex:

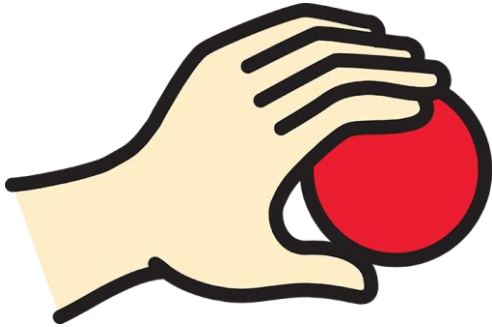
- ovanifrån med en hand/båda händerna
- rulla så nära/långt/långsamt/snabbt som möjligt
- baklänges mellan benen/över huvudet
- kan ni komma på fler sätt?



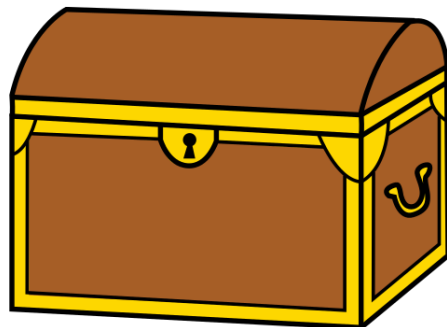
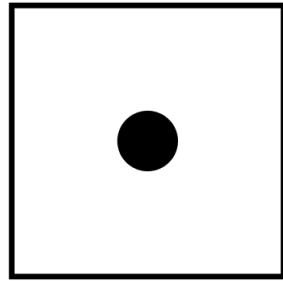


FÖRSVUNNA SKATTER

På lekplatsen sprids kottar, svansbollar, leksaker eller bilder. Barnen tar tillbaka ett föremål åt gången till skattkistan. Kom ihåg att prova olika sätt att röra sig på!



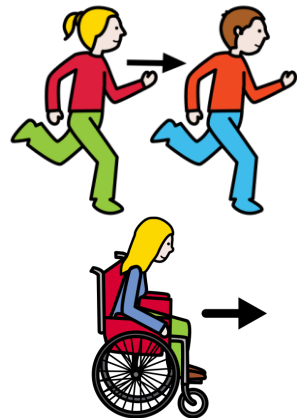
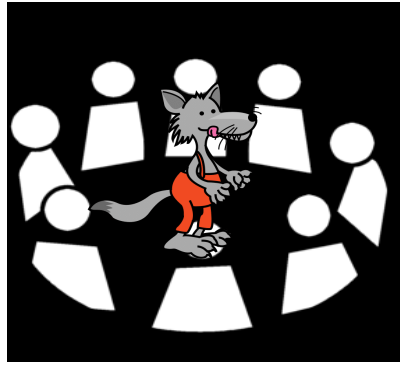
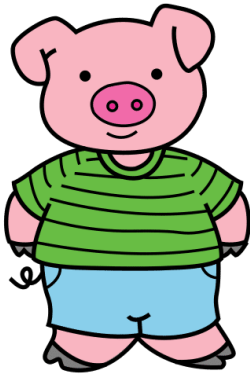
1





VARGEN OCH GRISARNA

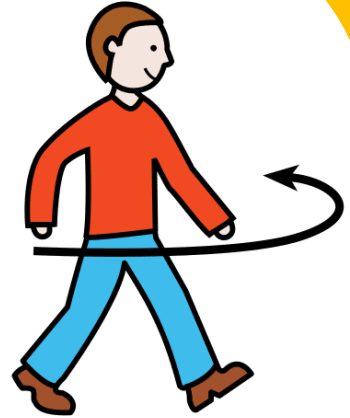
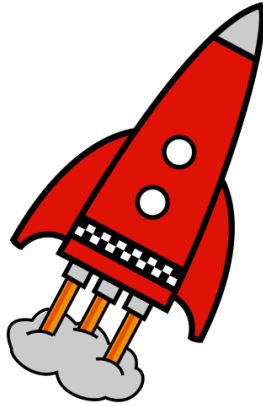
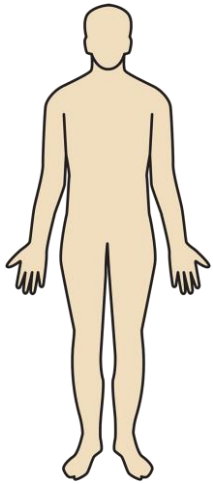
En eller flera lekdeltagare väljs till vargar som sover i mitten av lekplatsen. De övriga lekdeltagarna, det vill säga grisarna, går runt vargarna så nära de vågar. I lekområdets båda ändar finns på förhand överenskomna skyddsområden, dit grisarna måste ta sig när vargarna vaknar. Vargarna får själva bestämma tidpunkten för uppvaknandet genom att ropa "vaken!". Det här betyder att grisarna måste springa i säkerhet. Vi byter vargar varje gång.



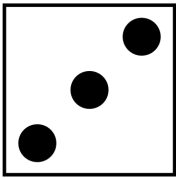


HOPPRAKETER

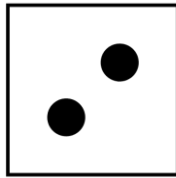
Välj den kroppsdel som används för att skapa raketerna. Raketen måste alltid kunna snurra. Exempel på raketer är magtraket, ryggraket, sjtjärtraket och knäraket. T.ex. i en magtraket sätter man magen på marken och snurrar genom att ge fart med händerna. Nedräkningen börjar med 3-2-1-0, varefter raketerna skickas upp i rymden!



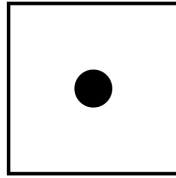
3



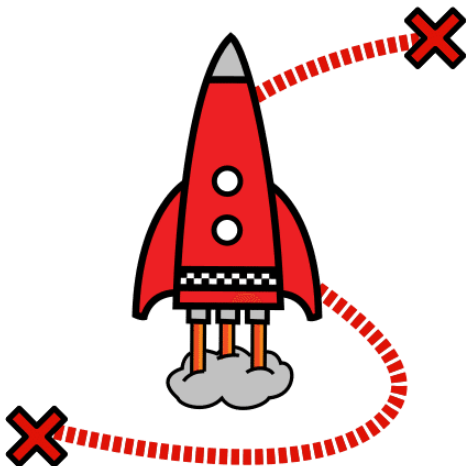
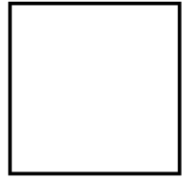
2



1



0



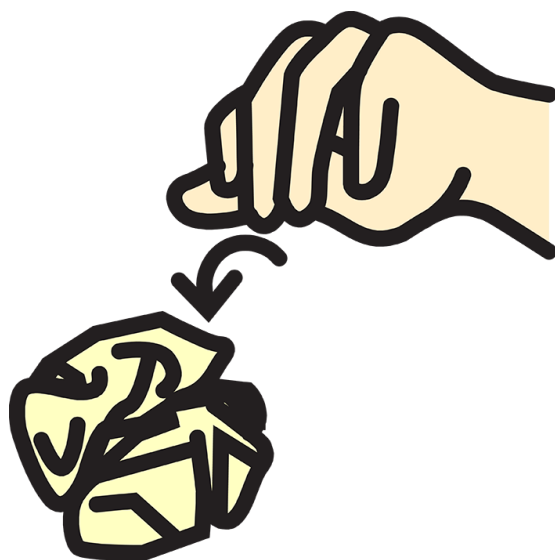
©Papunetin kuvapankki



SKRÄPARE OCH STÄDARE

Dela upp lekdeltagarna i städare och skräpare.

När startsignalen ljuder eller musiken spelas sprider skräparna skräp (till exempel leksaker eller hopknycklat papper) runt i salen och städarna försöker samla tillbaka allt skräp. För båda lagen gäller samma regler: Ett skräp åt gången och skräpet får inte kastas. Speltiden är två minuter. Prova olika sätt att röra er på.

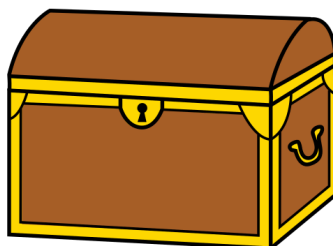
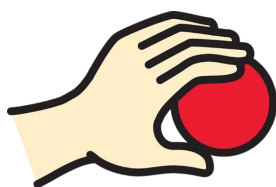
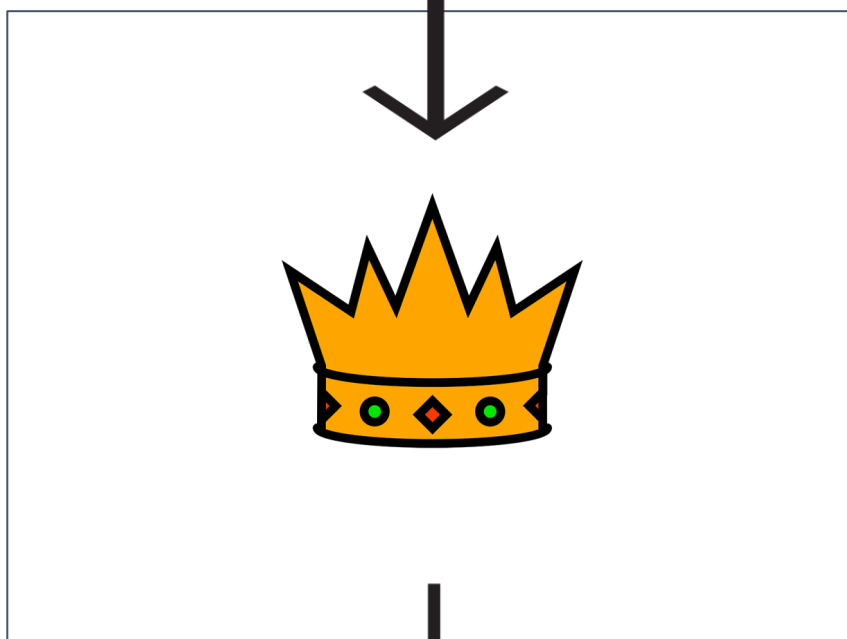


©Papunetin kuvapankki



KEJSARENS SKATTER

En eller flera lekdeltagare väljs till kejsare inom kejsarens område. De får inte lämna området. De övriga lekdeltagarna försöker ta sig till skatterna genom kejsarens område utan att bli upptäckta. Om man åker fast måste man gå längs kanterna tillbaka till början innan man får försöka igen. Kommer man igenom får man ta med sig en skatt till alla gemensamma bo.

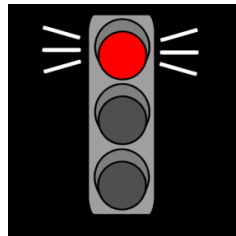
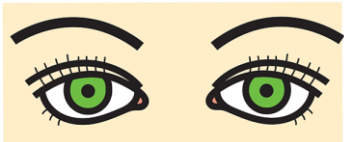
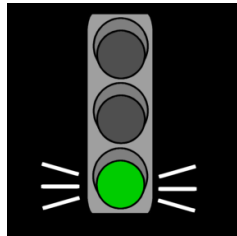
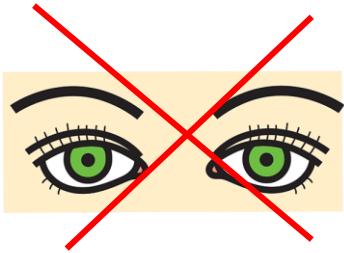
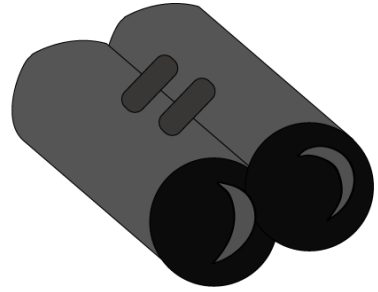


©Papunetin kuvapankki

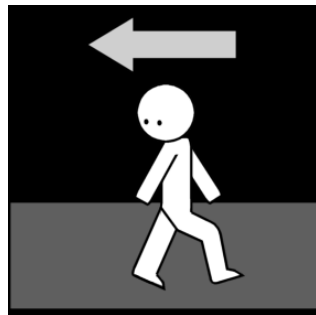
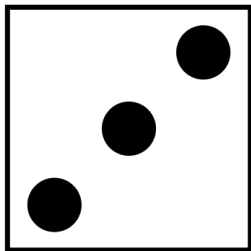


KRYPSKÅDNING

Välj en krypskådare som ser sig omkring med kikare. De övriga lekdeltagarna är kryp som befinner sig 10–15 meter från krypskådaren. När krypskådaren tittar bort försöker krypen ta sig till krypskådaren. När krypskådaren tittar mot krypen stelnar de. Krypskådaren ser inte de stelnade krypen, eftersom de skyddas av en skyddande färg. Om krypskådaren ser ett kryp som rör sig, måste hen ta tre steg tillbaka. Vi spelar tills alla krypen kommer fram till krypskådaren.



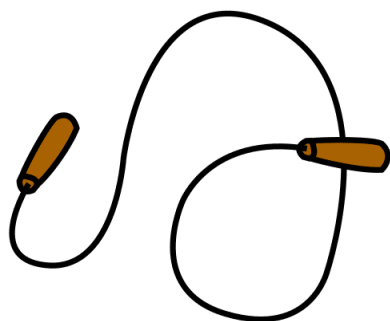
3





VÅGOR OCH ORMAR

En vuxen gungar vågorna och ormarna med ett snöre. Barnen hoppar över snöret åt samma håll, så att de inte hamnar i trängsel. Hoppa över snöret och gå bakom den vuxna till den andra sidan. När det finns vågor böljar snöret vertikalt och när det finns ormar böljar det horisontellt. Ibland kan det också komma en jättevåg och då stiger snöret högt upp i luften. Barnens uppgift är att dyka under jättevågen varje gång snöret stiger. Man kan inte gå över en jättevåg på marken.



©Papunetin kuvapankki

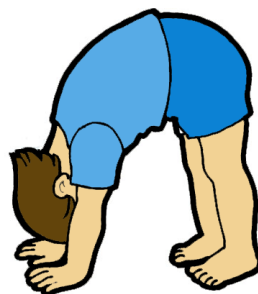
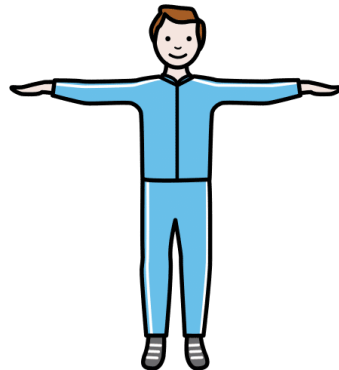
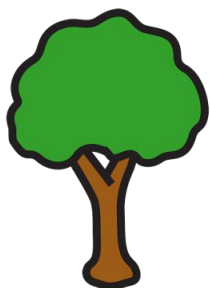
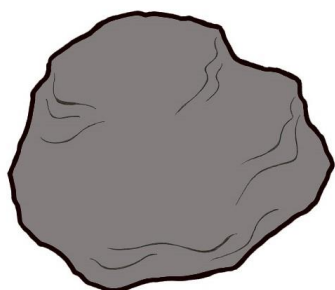


TROLLKULL

Välj en eller flera tagare som ska ta fast de andra. När tagaren rör vid en lekdeltagare berättar hen vad lekdeltagaren förvandlas till:

- **Sten: Klump på marken**
 - räddas med bockhopp
- **Träd: Benen ihop och händerna på sidorna**
 - räddas genom att rotera runt
- **Bro: Fritt utformad bro**
 - räddas genom att gå under

Vi byter tagare.

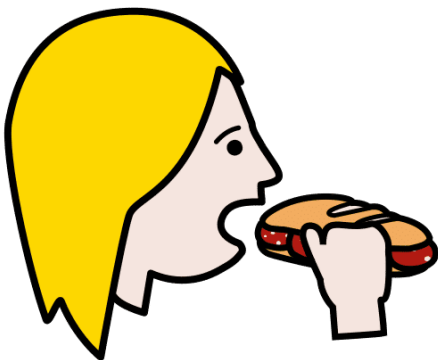
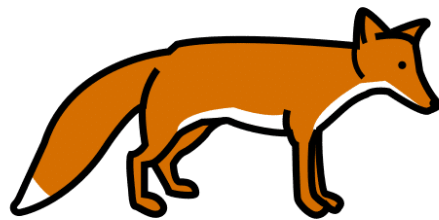
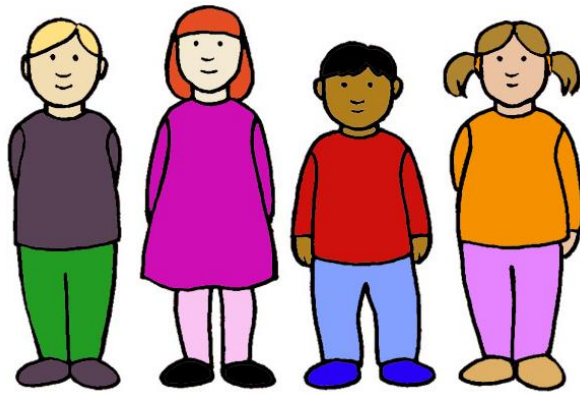


©Papunetin kuvapankki



RÄVLEK

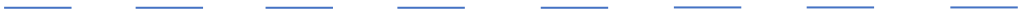
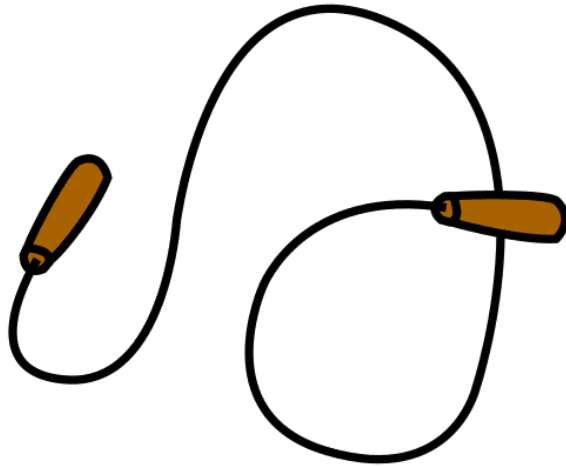
Välj en eller flera lekdeltagare till räv som sitter med ryggen mot de övriga deltagarna. De andra lekdeltagarna befinner sig 10–15 meter bort och frågar: ”får vi komma, herr räv?” Räven svarar lekdeltagarna hur de ska röra sig, till exempel ”ni får komma, men ta bara tre mussteg”. Lekdeltagarna frågar igen tills räven svarar: ”ni får komma, men nu är det matdags!”. Då vänder sig räven mot de andra lekdeltagarna och försöker fånga någon. De andra lekdeltagarna försöker komma i säkerhet vid startlinjen.





NINJANÄT

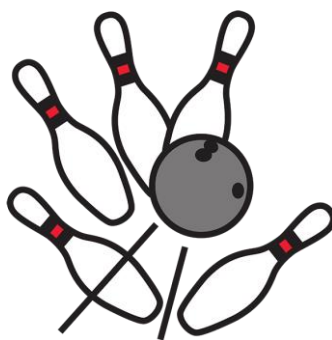
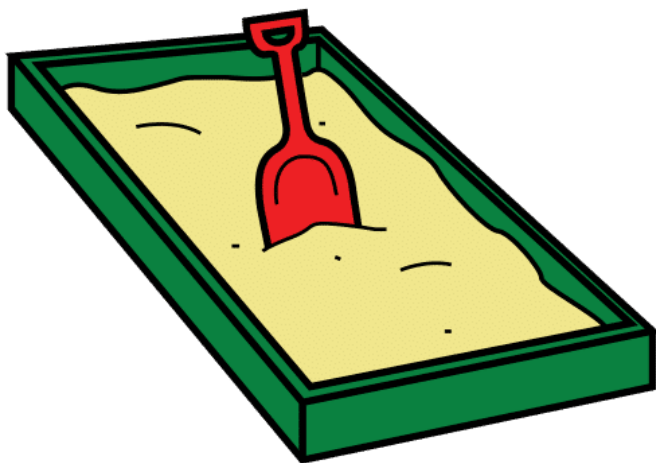
Barnen står på en linje och väntar på startsignalen. De måste springa 10–20 meter till linjen på motsatt sida och se till att de inte fastnar i ninjanätet på vägen. Vid linjen måste de vänta på en ny startsignal och sedan springa tillbaka. Ninjanätet rör sig på olika sätt, till exempel längs marken, i vertikala vågor, snöret rör sig mot barnen eller snöret rör sig bort från barnen. Leken kan även lekas med två snören. Kan ni komma på andra sätt på vilka snöret kan röra sig? En vuxen är redo att släppa taget om ett barn snubblar på snöret!





SANDLÅDEFÄLLNING

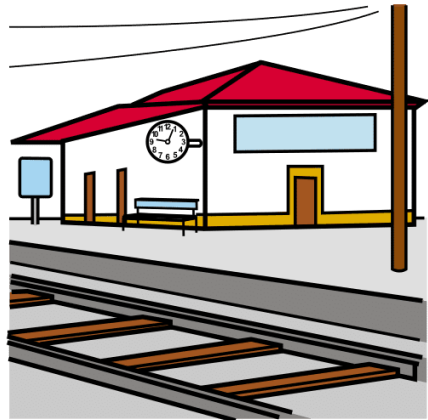
I mitten av sandlådan ställs spadar, hinkar eller pinnar. Lekdeltagarna ska fälla föremålen genom att kasta en boll från utsidan av sandlådans kanter. Det finns minst lika många bollar som lekdeltagare. En vuxen kan vara i mitten och ge tillbaka bollarna.





TÅGSTATION

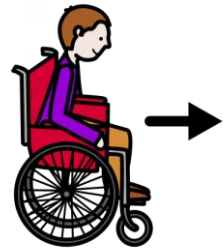
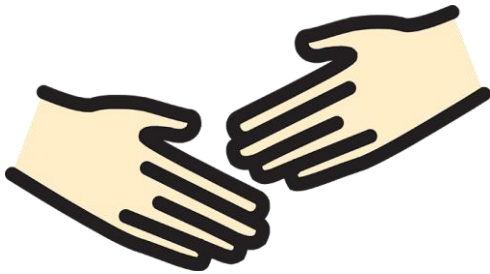
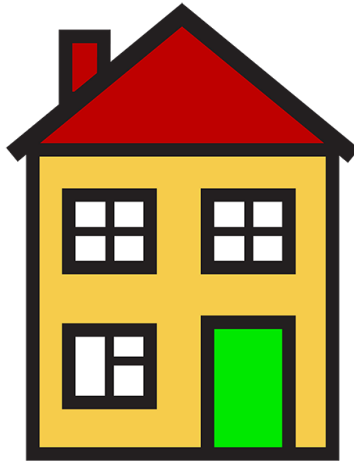
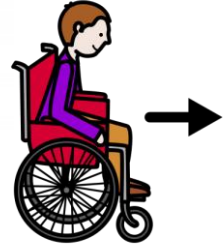
En vuxen ropar ”tut tut, tåget går, alla på tåget!” Tåget börjar rulla genom att man springer tillsammans eller i kö. Vi springer en stund och når stationen med kommandot ”stopp”. På stationen stannar man och tar tillräckligt med plats. Stationens uppdrag kan vara till exempel motoriska färdigheter, djurens rörelsesätt eller bolltrick. Vi gör stationens uppdrag tillsammans och fortsätter med tåget tills vi hör det välbekanta ropet: ”tut tut, tåget går, alla på tåget!”. Vill barnen vara lokförare?





TROLLET OCH RYMLINGARNA

Trollet försöker fånga sina trollungar som har rymt. När en unge blir fångad, går hen in i trollets bo och väntar. Trollunge kan rymma ut ur boet igen när en annan trollunge kommer och hämtar hen i handen. Byt troll ibland, även barnen kan vara troll.



©Papunetin kuvapankki



TRAFIKLEK

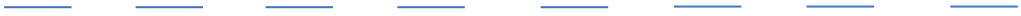
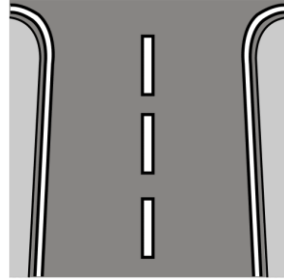
Barnen använder koner som ratt och kör
en markerad körbana genom att
röra sig på olika sätt.

Rött ljus = stanna

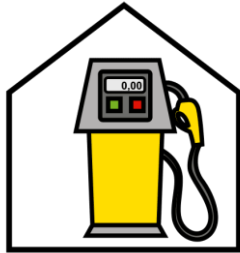
Gult ljus = sakta ned

Grönt ljus = gå

Man kan också inkludera en blå färg, vilket
innebär tankning = ett litet uppdrag, till
exempel sätta sig på huk.



=





HAMBURGERRESTAURANG

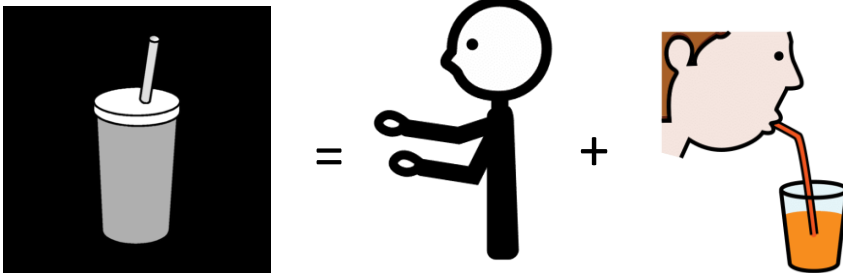
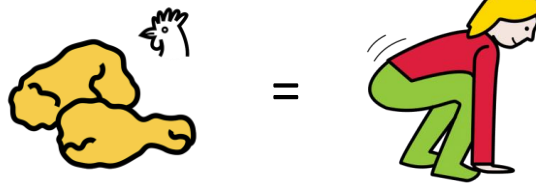
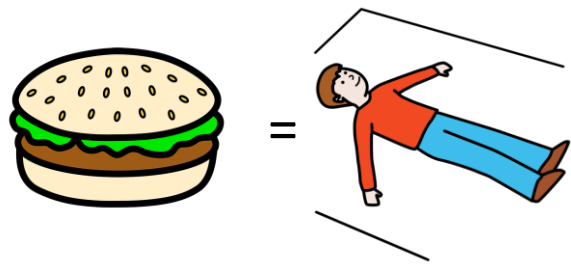
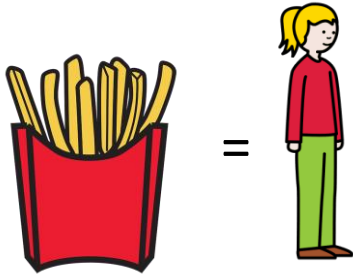
En är servitör på en hamburgerrestaurang och de andra är kockar. Servitören säger till kocken vilka produkter kunderna beställer och kockarna måste laga beställningen så fort som möjligt.

Franskisar = stå upp rakt

Hamburgare = ligg på rygg

Nugget = sitt på huk

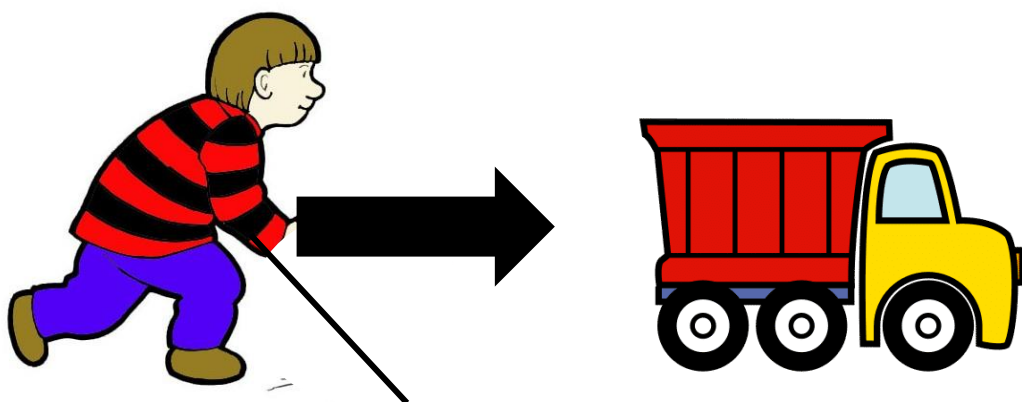
Dryck = forma händerna i en cirkel som en "mugg" och imitera ljudet av ett sugrör.





LASTBILSRALLY

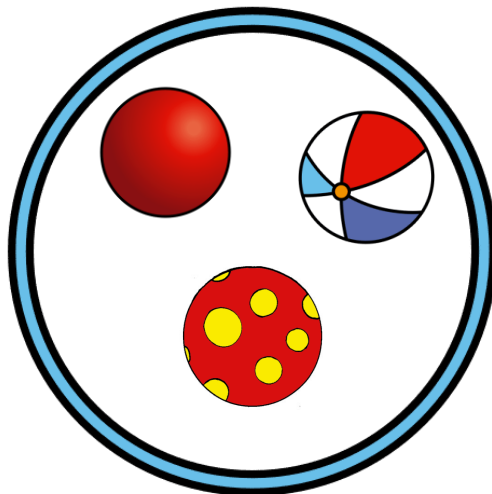
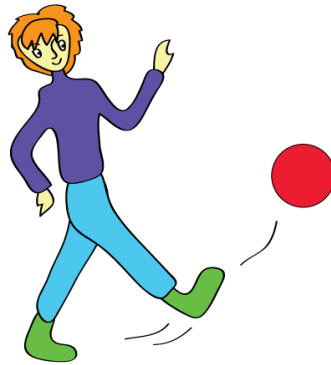
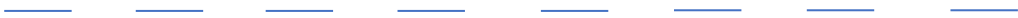
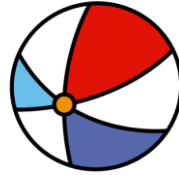
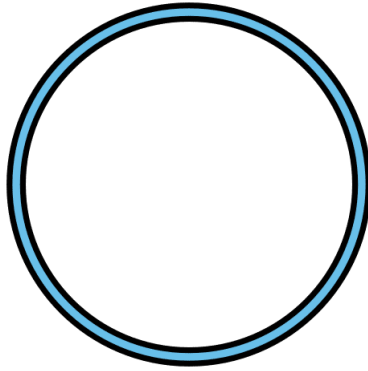
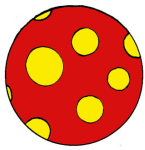
Barnen står på en linje och skjuter fram bilen en gång. När alla bilar har stannat hämtas bilarna tillbaka till linjen samtidigt.





KOTTJAKT

Rita ett ekorrbo eller använd en rockring som bo. Lägg kottar eller bollar överallt på gården eller i salen. Barnen leker ekorrar som letar efter kottar. Kottarna tas till boet genom att sparka på dem eller på något annat sätt.



©Papunetin kuvapankki



STÄDLEK

Utanför sandlådan finns en korg där barnen lägger alla sandleksaker efter sin egen färdighetsnivå. Syftet är att lägga en leksak i taget i korgen. Kom ihåg att prova olika sätt att röra er på!

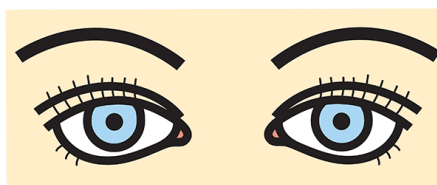
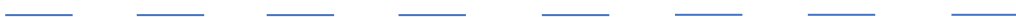
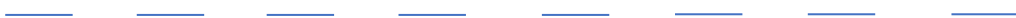


©Papunetin kuvapankki



SKATTJAKT

En vuxen gömmer 10–20 föremål
på gården så att de syns lite grand.
Barnen letar efter föremålen tillsammans
eller var för sig. Hittar ni alla föremålen?

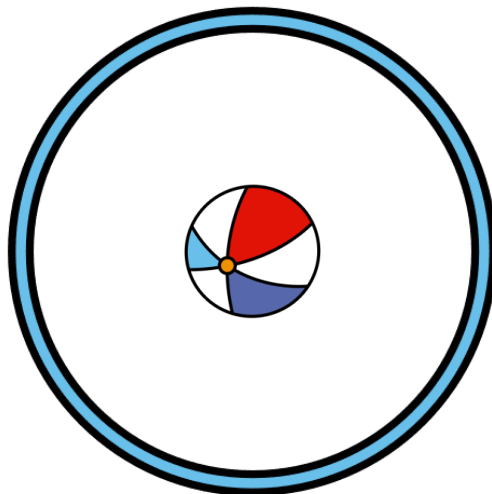
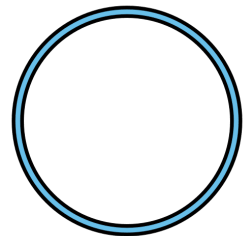
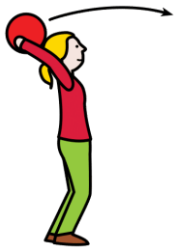
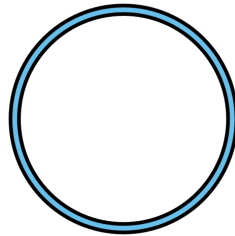
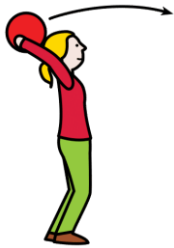
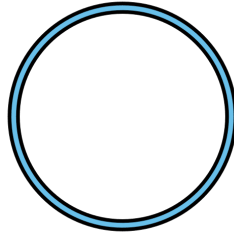




KASTBANA

Tre mål i olika nivåer (nära, längre bort, långt bort). Barnet kan göra mål genom att kasta en kotte, en ärtpåse eller en boll i målet.

Vi börjar med det lättaste målet.

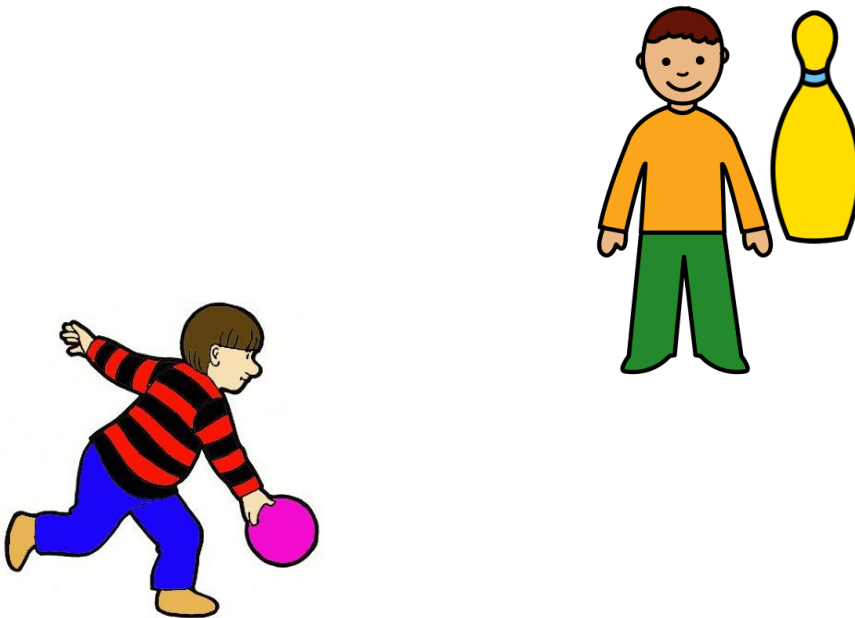


©Papunetin kuvapankki



ERÖVRA TORNET

Barnen bildar en cirkel. I mitten av cirkeln placeras ett torn som kan vara en kägla. Ett av barnen går till mitten av cirkeln för att skydda tornet. Barnen i cirkeln försöker slå ner tornet genom att sparka eller kasta bollen och därmed erövra det. Det kan finnas en eller flera bollar i leken. Varje barn turas om att vara tornvakt.

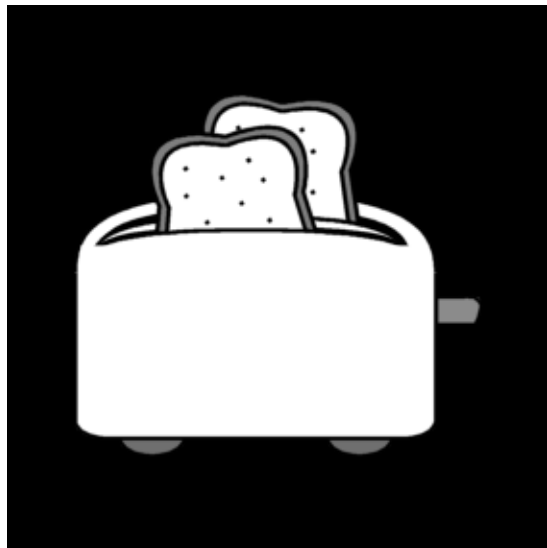
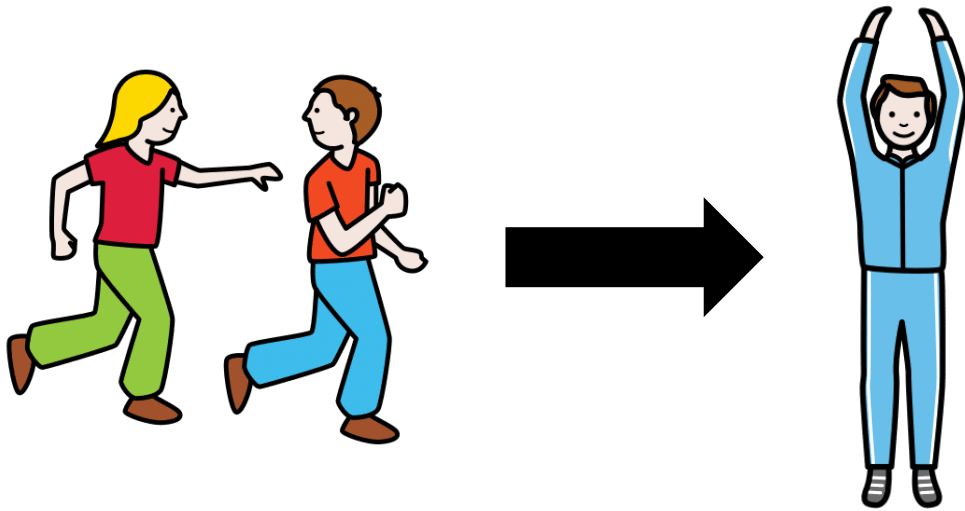


©Papunetin kuvapankki



ROSTBRÖDSKULL

Avgränsa ett område och välj en tagare.
Tagaren tar fast de andra. Den som tas fast stannar och lyfter upp händerna. Två räddare kommer på båda sidorna av den som tagits fast och tar varandra i händerna så att "rostbrödet" hamnar mellan händerna. Räddarna sitter på huk, varvid "rostbrödet" (= den som tagits fast) hoppar över räddarnas händer och ur "brödrosten" och får åter springa ifrån tagaren. Vi byter tagare.

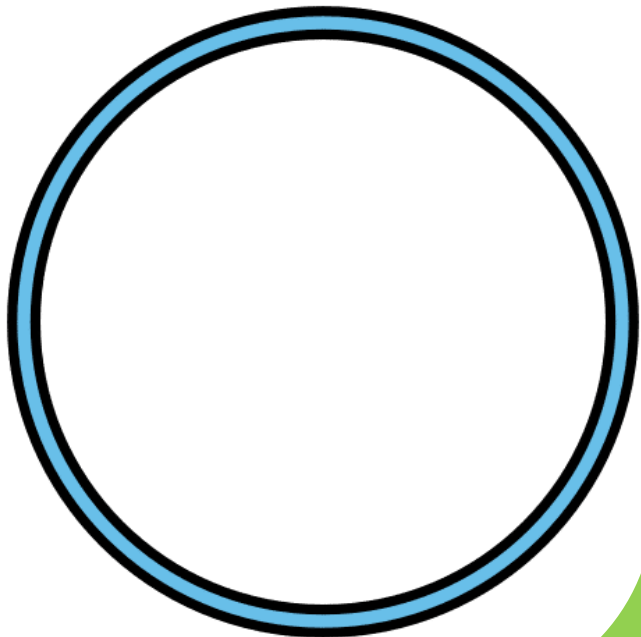
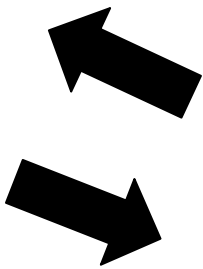
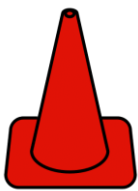


©Papunetin kuvapankki



KONTINUERLIG BRÄNNBOLL

Barnen går in i en cirkel. En vuxen och ett eller flera barn finns utanför cirkeln och fungerar som brännare. Den vuxna rullar eller kastar bollen underifrån genom cirkeln på andra sidan. Barnen försöker väja för bollen. När bollen träffar barnet lämnar barnet området och springer runt en överenskommen markering. Efter detta kan barnet återgå till spelet. Vi byter brännare.



©Papunetin kuvapankki

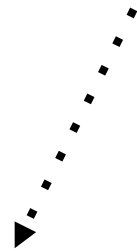
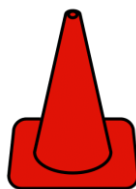
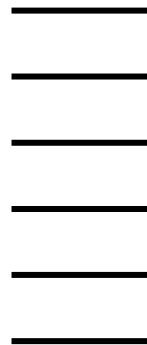
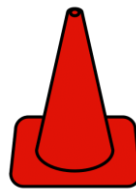
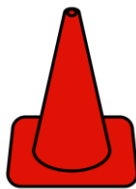
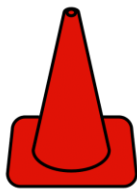
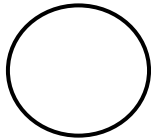
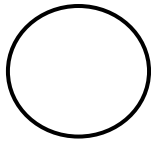
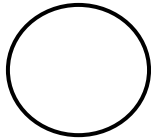
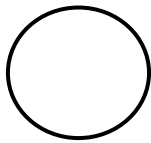


HOPPBANA

Bygg en kvadratisk bana. Barnen rör sig runt banan så länge de orkar.

Gå igenom banans uppdrag:

1. På banavsnittet hoppar man i ringar med ett ben.
2. På avsnittet hoppar man över koner.
3. På avsnittet hoppar man jämfotahopp över käppar eller snören.
4. På avsnittet hoppar man på ett ben fram till en markering då man byter fot.



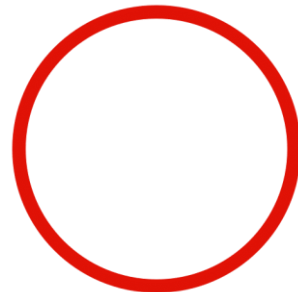
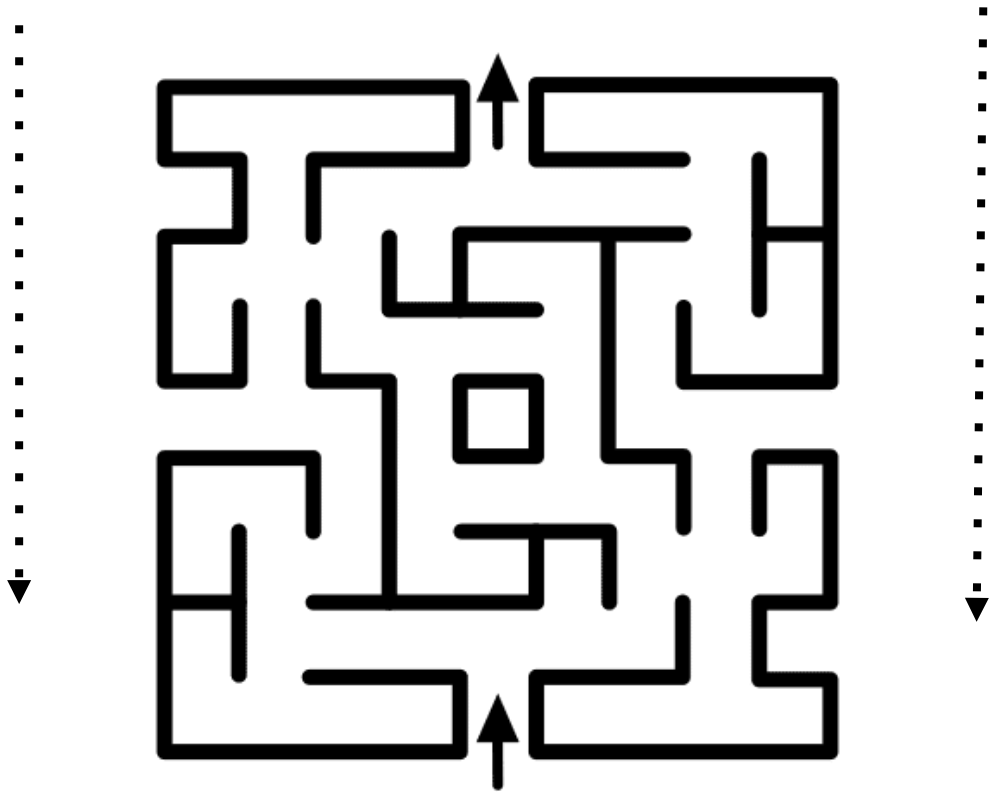
©Papunetin kuvapankki



LABYRINT

Rita en labyrint på marken. Tanken med leken är att leta efter skatter genom att gå längs en rutt och föra skatterna till målet.

Ändra sätt att röra sig och glöm inte olika riktningar (till exempel hoppa åt sidan, gå baklänges).

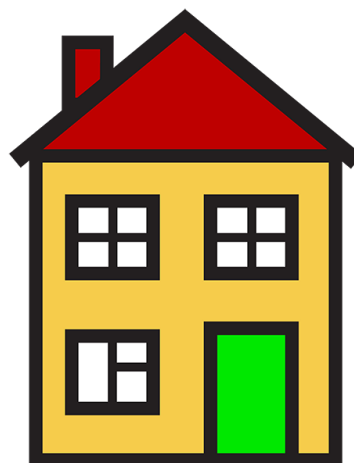


©Papunetin kuvapankki



DANSLEK

När musiken spelar dansar man och när musiken tar slut springer man hem. Vi gör ett gemensamt hem på kanten av området, resten är dansgolv. Barnen står hemma och när musiken börjar spela, går de ut och dansar på dansgolvet. Leken fortsätter genom att musiken spelas om och om igen.

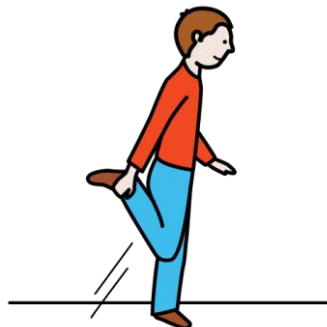
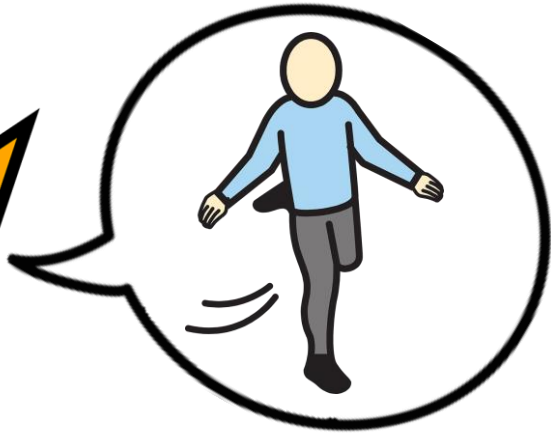


©Papunetin kuvapankki



RIKETS HÄRSKARE

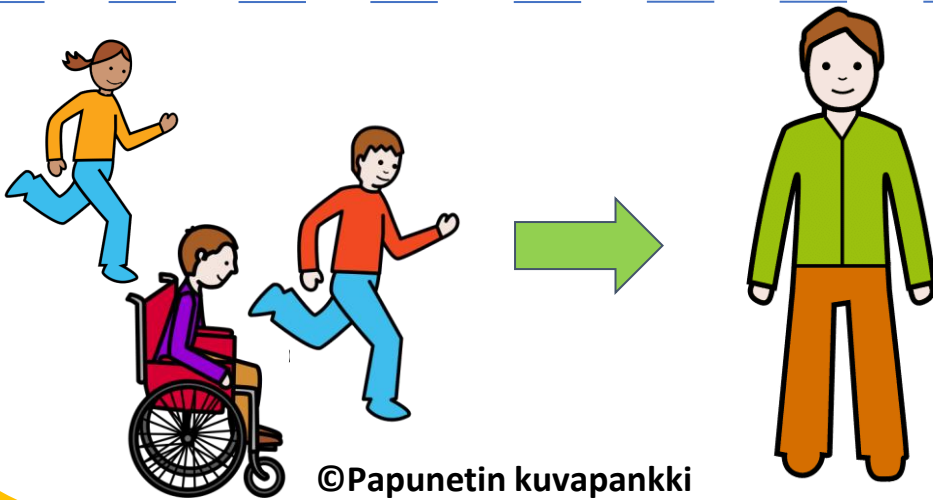
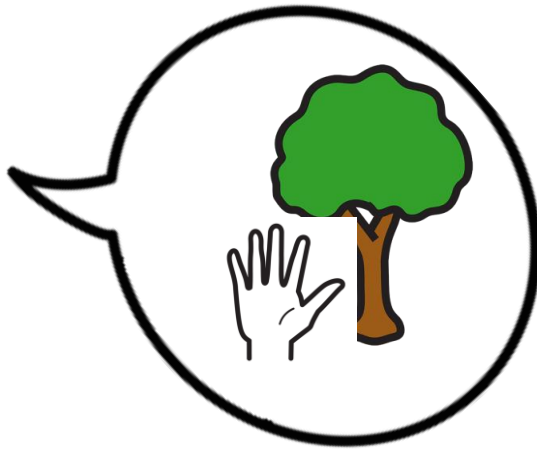
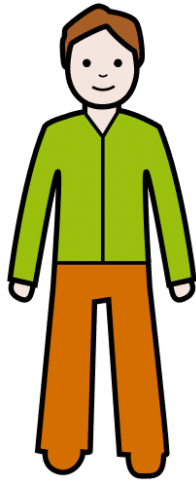
Först lär man sig härskarens ord: "Jag är härskaren över detta rike, och i mitt rike rör man sig så här!" Varje barn turas om att vara rikets härskare, som visar andra hur man rör sig i hans rike. De övriga rör sig på det viset en stund, och sedan byter man härskare.





RÖRA-LEK

En vuxen berättar något om omgivningen som man måste springa och röra vid, och sedan springer man tillbaka. Det kan vara ett föremål, en person, en färg eller en form. Välj det som passar gruppens åldersnivå. Du kan säga 2-3 föremål som ska röras efter varandra innan man återvänder till den vuxna.

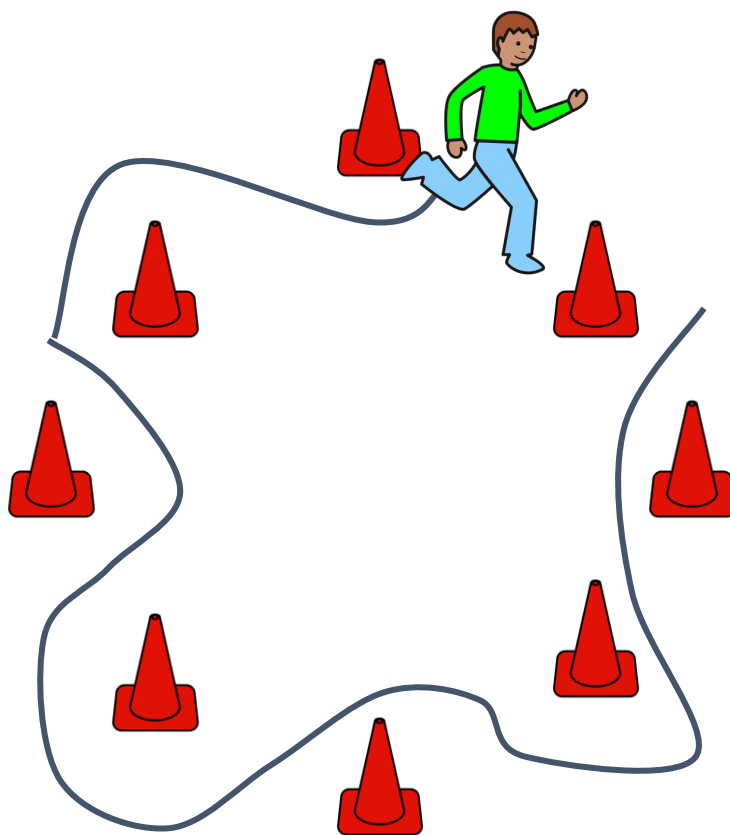


©Papunetin kuvapankki



LÖPSLALOMBANA

Placera ut markeringar på marken på cirka 10 meters avstånd, antingen en rak bana eller en cirkelbana. Barnen springer igenom banan i slalom.
Hitta på olika sätt att ta sig fram.



©Papunetin kuvapankki



SPRINGLEK

Placera en start- och mållinje och kom överens om en signal då man ska springa mot mållinjen. Signalen kan vara till exempel en ljudsignal, ett ord eller en handklappning.

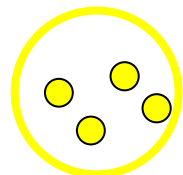
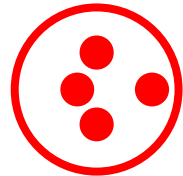
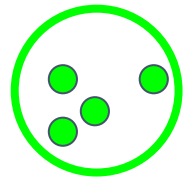
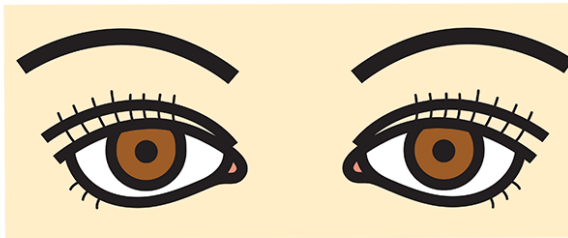
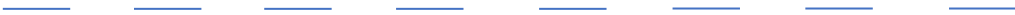
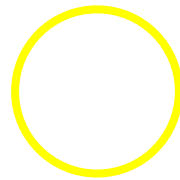
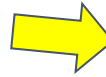
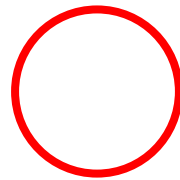
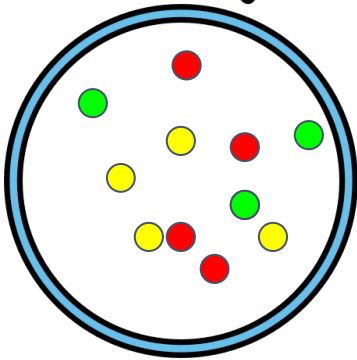
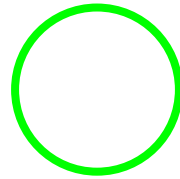
Prova olika startställningar.





POSTILJONER

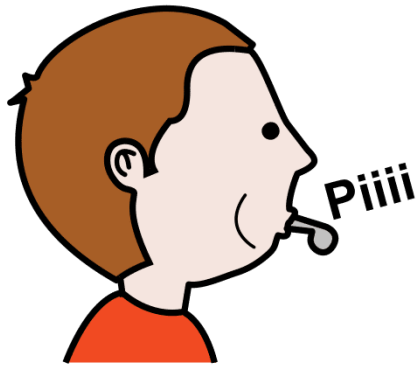
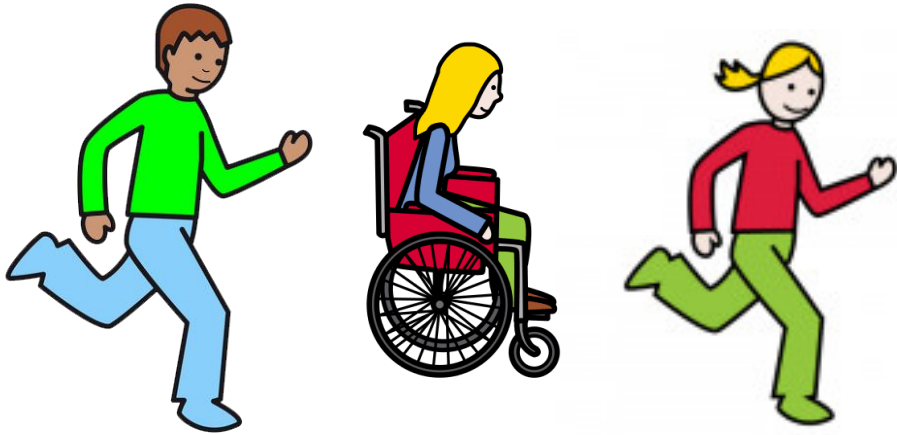
Post eller föremål placeras mitt på ett postkontor och ringar i olika färger placeras i utrymmets kanter som brevlådor. Barnen är postiljoner som delar ut post i rätt färg till brevlådor i rätt färg. Postiljonen får endast transportera ett brev åt gången. Slutligen går man igenom brevlådorna tillsammans för att se om alla brev ligger i rätt lådor.





STATYLEK

Barnen springer i ett avgränsat område.
När signalen ljuder ska barnen stelna som
statyer och hålla balansen tills de börjar
springa igen.





BRAND!

Mitt i utrymmet läggs en lekfallskärm som är en stor brand. Lägg många bollar på skärmen; dessa är vattenbollar för att släcka elden. Barnen tar tag i skärmen och skakar hårt. Branden har spridit sig! Barnen sänker ned skärmen och springer för att hämta tillbaka vattenbollarna på skärmen.

