

Lek, læring og fysisk aktivitet

Tips og ideer til hvordan skape mer fysisk aktivitet i skolehverdagen.

Knut Berntsen
Bjørn-Are Melvik
Christine Dahl
Annette D. Hals

Lek, læring og fysisk aktivitet

Tips og ideer til hvordan skape mer fysisk aktivitet i skolehverdagen.

Knut Berntsen • Bjørn-Are Melvik • Christine Dahl • Annette D. Hals

FORORD

Alle kommunene i Nordland har vedtatt å skape helsefremmende grunnskoler. Dette betyr blant annet at det er et mål at alle elevene i løpet av skolehverdagen skal ha rikelig med fysisk aktivitet og perioder med høg puls. Det er nå flertall på Stortinget om å innføre daglig fysisk aktivitet i skolen. Om dette blir de anbefalte 60 minuttene eller andre ordninger får tiden vise. Vi vet uansett at alle minutter med bevegelse teller og bidrar til bedre læring, helse og trivsel.

Nordland fylkeskommune med økonomisk støtte fra Gjensidigestiftelsen og i samarbeid med Folkehelse-alliansen Nordland og friluftsrådene har initiert et prosjekt (2017 – 2019) for å tilby alle skolene i Nordland hjelp til å nå målet og å gi alle elevene en helsefremmende skolehverdag. I dette arbeidet har vi erfart at en av utfordringene er å sikre at alle elevene er nok fysisk aktive og å skape bevegelsesglede.

Vi har utarbeidet dette heftet med konkrete tips og ideer som vi håper lærere og andre voksne med ansvar for barn kan bruke i skolehverdagen. Vi har selv prøvd ut det vi her skriver en rekke ganger sammen med tusenvis av elever og lærere. Vi har både i dette heftet og i praktiseringen av lekene i hverdagen, tillatt oss både å endre på reglene og organiseringen av lekene. Dette for å tilpasse aktiviteten til elevene, omgivelsene og det vi ønsker å oppnå med leken. Det er lov å leke med lekene.

Vi håper at du ved å lese en beskrivelse i etterkant kan prøve ut denne sammen med egne elever.
Om det ikke går så bra første gang, så vet vi at øvelse gjør mester.
Lykke til!

Nesna 1. desember 2018

Knut Berntsen

HEFTET ER BLITT TIL ETTER BIDRAG FRA FLERE:

Bjørn-Are Melvik, rådgiver enhet Folkehelse i NFK
- Har gitt innspill og lest korrektur

Christine Dahl. Folkehelsekoordinator i Dønna kommune
- Har bidratt med ideer til lekepatruljen

Annette Digermul Hals, prosjektleder Salten friluftsråd
- Har bidratt med ideer til motoriske øvelser

Tor-Arne Sandnes, fotograf SeNor A/S
- Har bidratt med alle bildene i heftet

Knut Berntsen, PPP (Pedagog, Prosjektleder og Pratmaker)
- Har samlet og skrevet ned lekene og vært redaktør

Ken Anfindsen, rektor .
- Har stilt Dønna barne- og ungdomsskole til disposisjon for utprøving og foto.

INNHOLD

DEL 1 **Leker og aktiviteter** ..... **s 4-39**
- A Bli-kjent-leker 4-5
- B Dueller 6-11
- C Ringleker 12-18
- D Rekkeleker 19-20
- E Fangeleker 21-23
- F Leker med unike regler 24-26
- G Blindeleker 27
- H Lek med stokker 28-31
- I Sistenleker 32-34
- J Gjemselleker 34-35
- K Leker og aktiviteter med tau 35-36
- L Leker i og med snø 36
- M Stafetter 37-39

DEL 2 **Lekepatruljen** ..... **s 40-45**
- a) Noen erfaringer 40
- b) Tips til aktiviteter 40
- c) Forslag til 10 aktiviteter til første kursdag 41-42
- d) Forslag til 10 aktiviteter til andre kursdag 43-45

DEL 3 **Motorisk trening i skolehverdagen** ..... **s 46-50**
- a) Forslag til oppgaver du kan gi elevene 46-48
- b) Naturen som observasjons- og treningsarena 48
- c) 10 motoriske øvelser i klasserommet 48-50
- d) Hvilke motoriske ferdigheter trenger du for å mestre livet? 50

DEL 4 **60 min. daglig aktivitet i skolehverdagen** ..... **s 52-55**

Bakgrunn

5 arenaer for mulighet til fysisk aktivitet 52-55
1. Skoleveien 52
2. Friminuttene 52-53
3. Som en del av undervisningen 53-54
4. SFO 55
5. Fysisk aktiv hjemmelekse 55

To modeller som sikrer at vi når alle elevene
A. Daglig FYSAK
B. Høg puls på timeplanen

Helsefremmende hverdag som tverrfaglig tema hvert år 55
Foreldresamarbeid 55
Etterord 56

DEL 1 Leker og aktiviteter

A. BLI-KJENT-LEKER

Møte med ukjente mennesker kan være angstfylt. Når grupper av mennesker som ikke kjenner hverandre fra før møtes for første gang, kan uhøytidelige leker bidra til at deltakerne raskere føler seg avslappet, blir klare til felles samvær og ikke minst lærer navnene til hverandre.

A 1 NAVNET SMITTER



Deltakeren vandrer rundt i lokalet og hilser på hverandre. Når de hilser bytter deltakerne navn (navnet smitter). Når man hilser på neste person sier man navnet man er smittet med. Glemmer man navnet, må man i "skammekroken". Får man tilbake eget navn, er man vinner og stiller seg på "vinnerplassen". Leken stopper når første person har fått eget navn tilbake, når det kun er x-antall personer igjen, på angitt tid eller når leken stopper av seg selv.

VARIASJONSMULIGHETER:

- Man kan bruke både for- og etternavn
- Deltakerne kan ved start velge (eller bli gitt av lederen) et dyrenavn, blomsternavn, navn på byer eller annet og smitte hverandre med dette.
  Dette kan også kombineres med eget navn.
- Deltakerne kan velge en bevegelse eller berøring og smitte hverandre med denne.
  Erfaringene med dette er at kreativiteten med å finne klare og entydige bevegelser ofte er liten. Det må derfor brukes tid til at hver av deltakerne finner frem til gode og smittbare bevegelser eller berøringer. Før start anbefales at alle etter tur viser fram egen bevegelse/berøring.
- Vil man ha mer fysisk aktivitet inn i leken kan deltakerne få beskjed om at de for eksempel må berøre alle 4 veggene i rommet etter hver gang de er blitt smittet med nytt navn, før de igjen kan hilse og smitte andre.
- Hvis det er mange deltakere (helst flere enn 30) kan en av deltakerne få beskjed om å være stum. Ingen av de andre deltakerne må vite hvem dette er. Når du møter en som ikke sier navnet, men er stum, så blir du også stum og hilser videre som stum. Når alle er blitt stumme stopper leken. Dette er en god illustrasjon på hvor fort smitte sprer seg.

A 2 STILLE OPP PÅ REKKE

Deltakerne blir bedt om å vandre rundt i lokalet. På signal skal deltakerne stille opp på en rekke langs en vegg eller linje. Oppstillingen skal skje på de premisser som du bestemmer.

VARIASJONSMULIGHETER

- Still opp alfabetisk etter fornavn eller etternavn
- Still opp etter alder, høyde eller skostørrelse

A 3 TALLERKENLEK

Utstyr:
1 hvit papptallerken (alternativt ett hvitt papir) pr. deltaker og en bred tusjpenn

Ved ankomst blir deltakerne bedt om å skrive eget fornavn med store bokstaver bak på en hvit papptallerken og legge denne i en stabel sammen med de andre deltakerne sin tallerken. Før start legges papptallerken utover gulvet med navnet ned mot gulvet. Dette gjerne et stykke fra samlingsstedet (i enden av en korridor eller annet). Når du sier fra skal deltakerne løpe for å finne egen tallerken og løpe tilbake til startstedet. Når de leter etter egen tallerken må de huske å legge tilbake tallerken med navnet ned hvis det ikke er egen tallerken.

VARIASJONSMULIGHETER:

- Deltakerne må stille seg opp alfabetisk langs en vegg eller linje når de har funnet egen tallerken og kommet tilbake. De kan holde tallerken over hodet med navnet ut.
- Deltakerne deles inn i grupper på 2 – 6 personer i hver gruppe. Før start lærer de hverandres navn. Gruppa skal raskest mulig samle navnene til alle i gruppa og komme seg raskest mulig tilbake til startstedet. Gruppa må ha kontakt underveis i letingen.
- Deltakerne kan skrive både for- og etternavn på tallerken og kanskje også litt mer informasjon om seg selv (hva de er flink til, hvor de bor, alder, hobby eller annet)

A 4 BYTTE TALLERKEN

Utstyr:
1 hvit papptallerken (alternativt ett hvitt papir) pr. deltaker og en bred tusjpenn

Ved ankomst blir deltakerne bedt om å skrive eget fornavn med store bokstaver bak på en hvit papptallerken. Deltakerne blir bedt om å vandre rundt i lokale mens de holder tallerken med navnet ned. Deretter skal deltakerne kontinuerlig bytte tallerken med hverandre mens de vandrer rundt. Når du roper "finn din egen" skal deltakerne fortest mulig levere den tallerken de har til rett person, mens de samtidig skal motta/lete etter egen tallerken. Når de har gitt vekk feil tallerken og fått sin egen skal de løpe til angitt mål eller sette seg ned på huk.

VARIASJONSMULIGHETER

- Deltakerne må stille seg opp alfabetisk langs en vegg eller linje når de har funnet egen tallerken. De kan holde tallerken over hodet med navnet ut.
- Deltakerne kan skrive både for- og etternavn på tallerken og kanskje også litt mer informasjon om seg selv (hva de er flink til, hvor de bor, alder, hobby eller annet)

A 5 NAVNEDRILL I RING

Deltakerne blir bedt om å stille opp i en ring. Hver deltaker sier eget navn etter tur.

VARIASJONSMULIGHETER

- Hver deltaker kan i tillegg til navnet si bosted, hva de er flinkest til, hobby eller annet som du bestemmer.
- Hver deltaker må gjenta navnet som forrige sa før de sier sitt eget: Du heter Pål (ser på den som sa navnet sitt sist), jeg heter Per, men hva heter du (ser på neste person i ringen)?
- Hver deltaker kan gjenta flere navn, si både fornavn og etternavn eller annet du finner på.
- Deltakerne kan kaste en ball eller annet til valgfri person i ringen samtidig som denne sier vedkommen de sitt navn. Alle må ha fått ballen før man kan kaste til en person som før har hatt den.
- To og to naboer i ringen intervjuer hverandre. Så presenterer de den andre for alle deltakerne etter tur.
- En deltaker starter og peker på en annen i ringen og spør: Hvem er du? Denne svarer og spør en ny.

B. DUELLER

Dueller er en kategori leker der to og to deltakere måler krefter eller ferdigheter. En duell gir alltid en taper og en vinner. Vil vi at duellene skal være jevnbyrdige bør deltakerne være av lik størrelse. Ved å stille deltakerne opp etter høyde og deretter danne par kan det være en måte å skape jevnbyrdige dueller. Dueller stiller krav til styrke, teknikk og ikke minst til strategisk tenkning og selvkontroll. Duller kan også gjennomføres som cup eller videreutvikles til kamper alle mot alle. Duellene kan også foregå innenfor et avgrenset område.



B 1 RUMPA



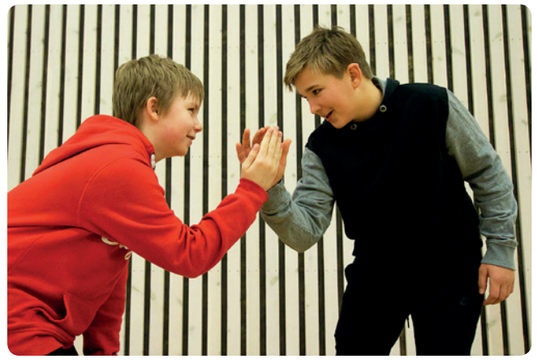
Deltakerne må bøye seg fremover og holde begge hendene på egne kne (eller legg eller fot hvis deltakerne har god bevegelse). Deltakerne skal så dytte hverandre ut av balanse eller ut av et område, ved hjelp av rumpa. Fjerner en deltaker ei hand fra kneet har denne tapt. Duellene kan brukes til å kåre gruppas beste rumpe. Dette enten ved cup eller kamp alle mot alle innenfor et avgrenset område.

B 2 SLÅ PÅ KNE



Deltakerne må bøye seg fremover og holde begge hendene på egne kne. Deltakerne står rett overfor hverandre. De skal når duellen starter forsøke å slå på den andres kne x-antall ganger. Dette kan skje ved å lure den andre til å slå mot eget kne ved å fjerne handa fra eget kne samtidig som kan angriper den andres kne på rett tidspunkt. Aktiviteten kan også skje organisert som en kamp alle mot alle der de som blir slått på eget kne må gå ut av leken.

B 3 LEDE DEN ANDRE



Deltakerne holder tuppene av pekefingrene mot hverandre. En av deltakerne skal så lede den andre til angitt sted eller gjennom angitt rute kun ved hjelp av pekefingerberøringen. Den som blir ledet kan være blind. Alternativt kan deltakerne stå med begge eller ene handflate mot hverandre uten at disse berøres, og så lede eller bli ledet ved hjelp av denne. Kan utvikles til en sistelek.

B 4 PEKEFINGEREN



Deltakerne blir bedt om å stå med høyre fot på utsiden av motstanderens høyre fot. De tar så overtak med høyre hender før de strekker pekefingeren ut. Oppgaven til hver av duellantene er å få pekefingeren til å berøre motstanderes navle, nesebor, øre eller annen kroppsdel.

B 5 FOTSISTEN

Deltakerne holder hverandre i hendene. En har sisten og skal forsøke å berøre et av fotbladene til den andre. Duellantene må beherske seg slik at de ikke trår hardt på den andres fotblad. Man kan bevege seg rundt i lokalet under duellen.

B 6 SLÅ UT AV BALANSE



Deltakerne står i passe avstand med ansiktet mot hverandre mens de holder armene i 90 grader med handflatene loddrett vendt mot hverandre i 10 – 30 cm avstand. Duellantene skal forsøke å få den andre ut av balanse ved å slå i den andres handflate. Duellantene kan enten slå eller lure motstanderen ved å ta hendene vekk i rett tidspunkt. Duellen kan gjennomføres med begge bena i bakken, stillestående på en fot eller hinkende. Duellen kan også gjennomføres sittende på huk.

B 7 SLÅ PÅ HOFTA



Deltakerne inntar "sumo-stilling" overfor hverandre. De skal så forsøke å slå den andre på en av hoftekulene x-antall ganger.

B 8 DYTTE UT AV BALANSE.



Deltakerne står på en fot med armene i kors på brystet. Deltakerne har ikke lov å bevege armene under duellen. Deltakerne skal forsøke å dytte den andre ut av balanse kun ved bruk av skuldra. Aktiviteten kan også skje organisert som en kamp alle mot alle der de som berører bakken med begge føttene eller blir dyttet ut av et område, er ute av leken. Alternativt kan deltakerne bøye en fot bak og holde denne med en hand mens man dytter hverandre med den andre.

B 9 DRA UT AV BALANSE



Deltakerne står med høyre fot på utsiden av høyre fot og tar undertak. Deltakerne skal så forsøke å dra den andre ut av balanse. Når en av deltakerne løfter bakre fot har denne tapt.
Bytt hand og fot.

B 10 LURE OVER STREKEN



Deltakerne står overfor hverandre på hver side av en strek på bakken (tau, pinne eller annet). Deltakere skal så lure og dra hverandre over streken. Alle triks og knep er tillatt.
Duellen kan videreutvikles til en kamp mellom to grupper.

B 11 SPARKE UT AV BALANSE



Deltakerne står overfor hverandre på en fot. De skal få den andre ut av balanse ved å sparke mot den andres fotsåle.

B 12 BERGE SEG SELV – ØDELEGGE FOR ANDRE

Deltakerne legger et viskelær eller annet på en av hendenes overside. Med den andre handa skal deltakeren forsøke å slå viskelæret bort fra duellantens hand. Faller viskelæret ned på bakken har du tapt og er du ute av leken. Leken kan utvikles til en kamp alle mot alle.

B 13 RYGG MOT RYGG



Deltakerne står rygg mot rygg og fletter armene inn i hverandre. Med utgangspunkt i denne stillingen kan man duellere på ulike måter:

- Sette seg ned på gulvet og så røyse seg igjen
- Skyve hverandre
- Løfte den andre opp fra bakken

B 14 SNURREBASS

Deltakerne holder hverandre i hendene og forsøker å balansere tåspiss mot tåspiss og med strake armer. Deretter skal de rotere rundt i denne stillingen så fort som de kan.

B 15 DRA OPP FRA SITTENDE



Deltakerne sitter på golvet med fotbladene mot hverandre mens man holder hverandre i hendene. Deltakerne skal så dra den andre opp fra sittende stilling. Mister en taket i duellen har denne tapt. Alternativt kan deltakerne holde i en pinne

B 16 RUMPESITTENDE FOTKAMP

Deltakerne sitter på golvet og balanserer på rumpa med føttene mot hverandre. Duellantene skal så dytte hverandre ut av balanse med fotbladet.

B 17 TRILLEBÅR

En legger seg på magen og er trillebår. Den andre tar dennes føtter og løfter dem opp. Paret skal så bevege seg rundt om i lokalet der trillebåra bruker armene til å bevege seg med. Leken kan utvikles til stafett eller sisten. Trillebåren kan også kjøres med ryggen mot gulvet.

B 18 REVEKROK

Deltakerne legger seg på rygg side om side, men i motsatt retning. Deltakerne skal så løfte venstre fot og få tak i den andres fot hvor man deretter skal snurre motstanderen rundt.

B 19 SKYVE- OG BRYTEKAMP

Deltakerne tar ryggtak slik at de tar tak med armene rundt motstanderes rygg og med hodet på motstanderens skuldre. Når duellen starter er det om å gjøre å bryte den andre ned på rygg slik at man selv blir liggende/sittende oppe på denne. Alternativt kan man fra utgangsstillingen skyve hverandre bakover. Den vinner som skyer den andre bakover til avtalt strek.

B 20 TVEKAMP MED TAU OG STOKK

Deltakerne står på en stokk/stein eller annet rett overfor hverandre. De holder tau eller stokk mellom seg med ett i hver hand. PÅ signal skal de så forsøke å dra motstanderen ut av balanse og til å trå ned på bakken. Alternativt kan tauet/pinnene gå i kryss mellom deltakerne.

B 21 SLÅ PÅ RYGGEN

Deltakerne holder hverandre i ei hand. Deltakerne skal forsøke å slå på ryggen til motstanderen med den andre. Bytt hand.

B 22 HOPPE I UTAKT



Deltakerne skal hoppe opp og ned, men ikke i takt. Hvilket par kan hoppe i utakt lengst?

B 23 SVERDET



Deltakerne holder hverandre i høyre hand og tar grep med pekefingeren rett ut. Pekefingeren er sverdet og oppgaven er å treffe med spissen av sverdet et sted på kroppen til den andre.

B 24 STEIN-SAKS-PAPIR

Deltakerne duellerer med Stein – Saks – Papir. Den som taper må bøye seg ett nivå ned med knærne og stå slik i neste duell. Taper man på nytt må man bøye seg enda ett nivå ned. Taper man tre ganger på rad har man tapt. Vinner man kan man røyse seg opp ett nivå.

B 25 BLYANTEN

Deltakerens står overfor hverandre med passe avstand. Deltakerne stirrer hverandre i øynene hele tiden. En av deltakerne holder en blyant høyt oppe rett midt mellom deltakerne. Denne slipper blyanten uten forvarsel og så skal den andre forsøke å fange blyanten før den treffer bakken.

TIPS OM LEK MED DUELLER

De fleste duellene kan lekes videre på ulike måter:

1. Ved å organisere duellene som cup der det kåres en vinner
2. Ved å gjennomføre aktiviteter der alle kjemper mot alle innenfor et avgrenset område(B1,B2,B5, B7,B8,B11 og B22)
3. Ved at vinneren strekker hendene i været og finner en annen vinner og duellerer med denne. Taperen bøyer hodet og har armene mot gulvet og duellerer med en annen taper

C RINGLEKER

Dette er leker som organiseres slik at deltakerne står ved siden av hverandre og danner en ring slik at alle deltakerne lett får blikk-kontakt. For at alle deltakerne skal oppleve deltakelse er det viktig at antall deltakere i hver ring ikke blir for stort. Det er bedre med flere små ringer enn en altfor stor.

C 1 HI-HA-HO



Leken starter ved at en person ser på en av de andre i ringen, tar handflatene sammen, løfter de over hodet slik at fingertuppene peker rett opp, deretter fører de fort samlet ned framover mot magen og i retning den man ser på mens man samtidig roper HI. Den som blir "hi-et" skal straks ta handflatene sammen og føre armene over hode til fingrene peker rett opp mens man roper HA. De to som står ved siden av den som roper HA skal uten opphold føre handflatene sammen og føre armene på skrå mot magen til den som sa HA, men uten å berøre magen. Når de gjør dette skal de rope HO.

- Roper man feil ord er man ute av leken
- Gjør man feil bevegelse er man ute av leken
- Den seneste av de to som roper HO er også ute av leken
- Dersom en deltaker gjør en bevegelse utenom tur (bryr seg) er denne også ute av leken.

De som er ute av leken må sette seg på huk på egen plass i ringen. (De må ikke forlate ringen.) Når det kun er 2 deltakere igjen er det klart for duell. Denne foregår på den måten at disse stiller seg opp rygg mot rygg og tar pistolgrep med hendene mot brystet med pekefingrene opp. Den tredje siste deltakeren skal lede duellen ved å velge et ord. Når duell-lederen sier dette ordet skal duellantene snu seg 180 grader, sikte mot hverandre og rope PANG. Hvis duell-lederen sier et annet ord skal duellantene ta ett skritt fram. Duell-lederen avgjør hvem som vant (uavgjort skal ikke skje).

FORSLAG TIL INTRODUKSJON AV LEKEN

1. Du viser hvordan du "hi-er" en person og instruerer denne med å svare med bevegelse og HA. Denne skal så "hie" en ny som igjen svarer med bevegelse og HA. Dette gjentas til deltakerne har lært dette.
2. Deretter viser du hvordan de to ved siden av den som blir "hiet" og svarer med HA, skal svare med bevegelse og HO. Dette gjentas til deltakerne har lært dette.
3. Reglene introduseres
4. Leken prøves ut inntil gruppa er klar for å starte konkurransen. Du rettleder underveis.

C 2 BOMBA



Utstyr
En gjenstand

En av deltakerne stiller seg i midten av ringen og lukker øynene. Denne skal telle ned fra 15 uten at noen hører det. Når denne er kommet til 5 skal denne rekke armen rett opp. Når denne er kommet til null skal denne rope BOMBA og straks og uten oppholde starte ny nedtelling. En av deltakerne i ringen får en gjenstand. Gjenstanden skal leveres (og ikke kastes) fra person til person i solas retning samtidig som den i midten teller ned. Den personen som holder gjenstanden idet det ropes BOMBA er ute av leken. Denne skal sette seg på gulvet med føttene strake inn mot midten av ringen. Den som er alene tilbake er vinner. Hvis vinneren får gjenstanden som går rundt er motivasjonen til å vinne ekstra stor.

FORSLAG TIL INTRODUKSJON AV LEKEN

1. Leken introduseres slik den er beskrevet
2. Den som teller må instrueres til å telle ned fort, rope BOMBA høyt og ikke minst starte ny nedtelling uforstyrret av hva denne hører skjer i ringen.
3. Deltakerne i ringen må instrueres de første rundene og spesielt læres til:

- Ikke å kaste gjenstanden, men levere den til nestemann
- ikke å vegre seg fra å ta imot gjenstanden når den blir levert
- å sette seg ned straks denne har tapt
- å sitte med parallelle og strake ben inn mot midten av sirkelen
- å løpe over bena til de som sitter når gjenstan den skal leveres videre

C 3 PANG (ELLER SHERIFF)



En av deltakerne stiller seg midten av ringen. Denne tar pistolgrep med handflatene mot hverandre og pekefingeren som pistolløp, armene litt bøyd fremfor seg og snur seg rundt i ring. Når denne selv bestemmer strekker denne pistolen mot en av deltakerne og roper PANG. Den som blir skutt må så raskt sette seg på huk (for ikke å bli truffet av kula). De to som står ved siden av den som blir skutt og setter seg ned, må umiddelbart snu seg mot hverandre og duellere (ta pistolgrep med hendene, sikte på den andre og si PANG). Den som taper duellen er ute av leken og må sitte på huk på sin plass i ringen videre til leken er slutt.
Den i midten er dommer og avgjør hvem som skal sette seg på huk. Når det kun er to igjen i ringen gjennomføres en duell som beskrevet i leken Hi-Ha-Ho (C 1)

Forslag til introduksjon av leken

1. Leken introduseres slik den er beskrevet
2. Deltakerne må instrueres de første rundene og spesielt læres til:

- å rette seg etter sheriffens avgjørelser

3. Sheriffen må si pang før denne har rotert en runde og si pang mens pistolen er rett ut fra forsiden av kroppen og ikke beveges til siden i skuddøyeblikket.

C 4 ZIP – ZAP – BOING

Dette er en lek som kan lekes på en rekke måter og utvikles videre med egne ideer. Leken starter ved at en av deltakerne tar høyre hand og vender denne mot sidemannen og sier "zip" som igjen så fort som mulig må sende "zippen" videre til sin sidemann. Etter at "zippen" har vandret en halv runde kan en av deltakerne selv velge å "zippe" videre eller å svare med å svare med å bevege venstre hand mot den som "zippet" og si "zap". Bevegelsen har så endret retning i ringen og må minst gå en halv runde igjen før bevegelsen kan snus ved igjen å svare med "zap". Alternativt kan deltakerne si "boing", strekke en hand mot en deltaker på tvers i ringen, få blikk-kontakt med denne og si "boing". Denne kan så velge å fortsette med å "zippe", "zappe" eller "boinge" bevegelsen. Bevegelsen kan også sendes videre tvers over ringen ved å sprette den i bakken og si "donk". En deltaker som gjør feil eller reagerer for sakte er ute av leken og må sette seg på huk i ringen.

FORSLAG TIL INTRODUKSJON AV LEKEN

1. Introduser de ulike ordene med bevegelsene etter tur slik beskrevet
2. Start med at leken går sakte, men det må settes krav til økt hurtighet etter hvert
3. Deltakerne eller instruktøren kan videreutvikle leken med nye bevegelser og ord.

Vår erfaring er at Instruktøren må tørre å sette økende krav til hurtighet dersom leken skal bli spennende.

C 4 BLIKKET



Ringen bør være romslig. En person står inne i ringen. Denne er fanger (ulv, troll, bjørn eller annet). Deltakerne i ringen skal søke blikk-kontakt med en annen deltaker i ringen og på den måten avtale å bytte plass uten å si et ord eller gjøre andre bevegelser. Deltakerne må bytte plass ved å løpe tvers gjennom ringen. Kun et par kan bytte plass om gangen. Fangeren kan fange en av de som bytter plass ved å berøre denne. Den som blir fanget blir ny fanger, mens fangeren overtar dennes plass i ringen.

Forslag til introduksjon av leken

1. Leken introduseres slik den er beskrevet
2. Leken kan videreutvikles ved å bruke flere fangere, la flere par bytte plass samtidig og ved å lage ringen større.

C 5 SLÅ PÅ RING



En person går/løper rundt ringen bak alle deltakerne mens alle synger/sier:

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 hard – så hardt – så hardt- så hardt- så hardt……..

Før personen har gått rundt ringen en gang skal denne stikke pekefingeren lett i ryggen på en av deltakerne. Disse to skal så løpe om kapp hver sin vei rundt ringen og tilbake til plassen i ringen som ble ledig. Første mann tilbake overtar plassen i ringen, mens den som kommer sist da må overta oppgaven som den som skal gå rundt ringen og velge en ny person å løpe om kapp med.

For at alle skal få prøve seg i dueller er det vår erfaring av gutter må peke en jente i ryggen, mens en jente må peke en gutt i ryggen. Videre at alle i ringen må ha løpt før man kan peke i ryggen på en deltaker som har løpt før. Jo hurtigere sangen sies/synges jo større intensitet i leken. Likeså at sangen starter straks en duell er avsluttet. Farten kan derfor lett styres av instruktøren.

En variant er at en velges som konge og løper rundt ringen. Denne velger selv å prikke i ryggen på noen i ringen. Disse må da løpe etter kongen. Når kongen velger å stille seg på en ledig plass må de andre bak kongen straks finne en ledig plass. Instruktøren kan alternativt bestemme når kongen og hans følge skal finne en plass.

C 6 GARASJEN



Deltakerne stiller seg i ring slik at en person står bak en annen, men begge ser inn mot midten av ringen. Midt i ringen legges en gjenstand. Den som står innerst er "garasjen" og skal stå med brede ben slik at "garasjedøra er åpen. Personen bak er "bilen" og skal krype på kne gjennom "garasjedøra" og inn i sirkelen, snu seg 180 grader slik at hodet nå peker mot den åpne "garasjedøra" og står slik klart til start. Når instruktøren roper KJØR skal alle "bilene" krype ut av garasjen, løpe på utsiden av de andre "garasjene" og tilbake til egen "garasjedør", krype inn i garasjen og forsøke å nå gjenstanden som ligger midt i ringen før de andre "bilene". I neste runde byttes rollene slik at "bilen" blir "garasje" og omvendt.

FORSLAG TIL INTRODUKSJON AV LEKEN

1. Deltakerne kan ved starte stille seg side om side i en ring. Deretter flytter instruktøren annenhver deltaker bak sidemannen.
2. Leken introduseres videre slik den er beskrevet
3. Når deltakerne kan leken godt kan de starte ved å stå på kne inne i ringen vendt mot "garasjedøra".
4. Leken kan videreutvikles til å løpe flere runder før de kan krype inn i garasjen.

C 7 KATT OG MUS



Deltakerne holder hverandre i hendene. Inne i ringen er en deltaker som er "mus". Utenfor ringen er en annen som er "katt". Katta skal forsøke å fange musa, men deltakerne skal hjelpe musa og aktivt hindre musa i å komme inn i ringen. Hvis musa ønsker det skal ringen slippe musa ut eller inn av ringen og hindre katta i å gjøre det samme. Når katta fanger musa velges to nye som katt og mus. For å få "fart på leken" kan en eller flere i ringen få i oppgave å hjelpe katte uten at noen andre vet hvem dette er (instruktøren går rundt ringen før start og stikker pekefingeren i ryggen på disse). Videre kan man ha flere katter og mus.
En variant er at hvis musa løper inn eller ut av ringen så stenges disse "dørene". Lukkes katta inne i ringen så vinner musa.

C 8 SLEMMINGEN



Leken fungerer best hvis antallet i ringen er 5-7 deltakere. Disse holder hverandre i hendene. En deltaker er "slemmingen" og står alene utenfor ringen. Denne bestemmer hvem i ringen denne ønsker å "ta". Slemmingen skal forsøke å berøre denne, mens ringen skal gjøre alt de kan for at dette ikke skjer. Når slemmingen har "tatt" den denne valgte stopper leken og den som blir tatt blir så "slemming" og må velge hvem denne ønsker å "ta".

C 9 UTBRYTERKONGEN



Leken fungerer best hvis antallet i ringen er 5-7 deltakere. Disse holder hverandre i hendene. En deltaker er "utbryterkongen" og stiller seg midt i ringen. Når leken starter skal "utbryterkongen" forsøke å komme seg ut av ringen. Deltakerne i ringen må holde hverandre i hendene under hele leken. Leken avsluttes hvis "utbryterkongen" roper "nåde" eller hvis "utbryterkongen" kommer seg ut av ringen.

C 10 FLOKEN

Deltakerne holder hverandre i hendene. En deltaker er ute av ringen og snur seg bort slik at denne ikke ser hva ringen gjør. Deltakerne lager så en floke av seg selv ved at de mens de hele tiden holder hverandre i hendene, tråkker over, under og mellom armer og ben slik at det de danner en floke. Deltakeren som ikke fikk se hva som skjedde, blir tilkalt og får så i oppgave å løse floken sik at deltakerne igjen danner en ring.

C 11 TAULENKE RUNDT RINGEN

Utstyr
Taulenke med passende størrelse

Deltakerne holder hverandre i hendene. En taulenke med passende diameter henges på armen til en av deltakerne. Denne skal smyge seg gjennom taulenka slik at den ledes til neste person i ringen. Dette mens deltakeren fortsatt holder naboene i hendene. Deltakerne skal på denne måten føre taulenka tilbake til startstedet. Leken kan videreutvikles ved å henge taulenke flere steder i ringen. To ringer med like antall deltakere kan konkurrere om hvem som fører taulenka raskest en runde rundt ringen.

C 12 DEN BLINDE PIRAT



En deltaker står midt i ringen og holder øynene lukket. En person vandrer bak ringen og skal føre pekefingeren mot ryggen til en valgt person. Den valgte personen skal straks snike seg inn i ringen og mot den som står i midten med lukkete øyne. Dersom den som står i midten hører at noen nærmer seg skal denne ta pistolgrep med hendene, snu kroppen i retning mot personen og si pang. Treffer denne snikeren så vinner denne og er neste til å gå rundt ringen og velge hvem som skal være sniker. Den som blir truffet må stå i midten og være blind. Dersom denne bommer så må den fortsatt være "den blinde pirat" og "snikeren" være den som velger ny "sniker". Leken fungerer best i et stille miljø, med underlag som gir lyd når man beveger seg på det.

C 13 DETEKTIVEN



Deltakerne skal hver for seg ved start bestemme hvem man skal "snike" på uten å si dette til noen. Når instruktøren sier START skal deltakerne vandre fritt rundt og kontinuerlig tre arm i arm og rotere sammen 180 grader før de slipper og finner ny partner med motsatt arm. Detektiven skal hele tiden forsøke å rotere sammen med den har valgt å snike på. Detektiven må forsøke å rotere så mange ganger som mulig med den har valgt slik at denne etter hvert forstår at detektiven har valgt seg som mål. Etter en tid som instruktøren bestemmer, skal deltakerne stille seg tilbake i ringen. Hver deltaker skal etter tur fortelle hvem denne tror var den detektiven som snek på seg, eller om ingen gjorde det. Deltakerens svar bekreftes eller avkreftes ved at rett detektiv gjør seg til kjenne.

C 14 HARE OG REV

Leken har to deltakere. De lager en ring av valgfri størrelse med kritt på asfalt, pinner, strek i sand, tau, i snøen eller annet. Det markeres en dør i ringen med to strek. Inne i ringen er "haren" og utenfor ringen er "reven". Når instruktøren sier "start" må haren løpe ut av ringen på et sted denne selv velger. Reven kan ta haren så lenge denne er utenfor ringen. Haren kan kun løpe inn i ringen gjennom døra. Er man flere deltakere lager hvert par egne ringer.

C 15 OVER OG UNDER

To personer skal konkurrere om å løpe fortest mulig rundt en ring der deltakerne holder hverandre i hendene. Ved start står de utenfor ringen tvert overfor hverandre. Når instruktøren sier "gå" skal de bevege seg rundt ringen slik : De skal starte med å løpe INN i ringen under armene mellom de første i ringen og UT igjen OVER armene til de neste og fortsette slik til man kommer tilbake til startstedet. De som står i ringen skal hjelpe begge så godt de kan. Leken kan videreutvikles med at flere konkurrer samtidig eller at man skal løpe flere runder.

C 15 OPP OG NED

Utstyr
Taulenke av passende størrelse

Deltakerne holder hverandre i hendene. Alternativt kan de holde i en taulenke tilpasset antall deltakere. På signal skal deltakerne forsøke å sette seg ned samtidig som de holder hverandre i hendene/ i taulenka. Deretter skal de forsøke å røyse seg opp.

C 16 BALANSERE OG ROTERE

Deltakerne skal holde hverandre i hendene og med rett kropp forsøke i felleskap finne balansen med bena lengst inn mot sentrum av sirkelen og hodet lengst bort. Når ringen finner balansen skal de starte å rotere i en retning og øke hastigheten så mye man klarer inntil ringen brytes. Leken kan videreutvikles slik at annenhver deltaker bøyer seg inn og ut i ringen og på den måten finner sin balanse og med dette som utgangspunkt starter å rotere.

C 17 DRA I DØDEN

Deltakerne holder hverandre i hendene. Midt i ringen legges noe på bakken (pinner, klær, bøtter, en elev eller annet). Når leken starter skal deltakerne forsøke å få de andre i ringen til å berøre det som ligger på bakken med uansett kroppsdel mens de selv unngår å berøre det som ligger på bakken. Når noen berører det som ligger på bakken må denne gå ut av ringen. Leken fortsetter med en mindre deltaker. Leken fortsetter til det kåres en vinner. Hvis sirkelen brytes ved at noen slipper naboens hand stanser leken og sirkelen reetableres. Leken kan videreutvikles til å gjennomføres som lenkelek.

C 18 SLÅ PÅ HANDA

Deltakerne står i ring og velger sin egen utgangsstilling som de så skal beholde (som en is-statue). Denne kan bare endres når det er deltakeren sin "tur". "Turen" går fra deltaker til deltaker rundt ringen i valgt retning Den som har "tur" skal forsøke å slå/berøre handa til nestemann kun ved å gjøre en bevegelse (bevege hendene og/eller føttene i en sammenhengende bevegelse.). Den som treffes går ut av ringen og er ute av leken. Den som aldri blir truffet tilslutt er vinneren.

C 19 MØNSTERKAST

Deltakerne står i en ring. En gjenstand kastes mellom deltakerne. Deltakerne i ringen velger et mønster for hvem som kaster til hvem. Så konkurrerer ulike grupper om hvem som holder mønsteret lengst.

C 20 NUMMERKAPPLØP



Deltakerne står i ring. Hver deltaker får nummer fra 1 til 4. Når instruktøren roper et nummer skal disse løpe på utsiden av ringen og første deltaker som kommer tilbake til egen plass har vunnet.

C 21 VEVEKAPPLØP

Deltakerne står i ring. Hver deltaker får nummer fra 1 til 4. Disse utgjør et lag. Når instruktøren roper start skal nummer 1 løpe på utsiden av ringen og veksle med nr. 2 som så løper og veksler med nr. 3 før tilslutt nr. 4 løper i mål.

C 22 BUSSBILLETTEN

Deltakerne står i ring og midt i ringen tegnes en mindre sirkel eller kryss. Ved signal skal alle bytte plass med personen tvers over, men på den måten at alle skal gå gjennom sentrum av ringen. Siste deltaker på ny plass har tapt.

C 23 GJØRE MOTSATT

Deltakerne står i ring uten å holde hverandre i hendene. Instruktøren gir instruksjoner som for eksempel:
"høyre fot frem"
"venstre hand rett opp"
"bøy hodet fremover"
"hink på venstre fot"
"bøy deg fremover"
"...."

Deltakerne skal gjøre det motsatte av det instruktøren sier.

C 24 FANGE FINGEREN

Alle deltakerne står i ring. Alle holder hendene ut mot hverandre. Høyre hand er åpen med handflaten opp. Venstre hands pekefinger holdes ned i deltakeren på venstre side sin høyre handflate. Instruktøren sier ulike påstander. Når påstanden er rett skal deltakeren gripe om pekefingeren før denne trekkes unna.

D REKKELEKER

Deltakerne skal i disse lekene stille opp i en eller to parallelle rekker med ansiktet vendt samme vei eller mot hverandre.

D 1 SLANGEN



Rekken bør ikke bestå av mer enn 5 – 7 personer. Deltakere står etter hverandre og tar godt tak med begge hendene omkring midjen til personen foran. Ved start skal første person forsøke å berøre siste person i rekka. Hvis noen i rekka mister taket så stopper leken og rekka reetableres før leken starter på nytt. Hvis første person i rekka berører siste person stopper leken. Første person blir så siste person i rekka, mens nr. 2 i rekka blir slangens hode og skal bite seg selv i halen.

D 2 GÅSEMOR OG REVEN



Rekken bør ikke bestå av mer enn 5-7 personer. Deltakere står etter hverandre og tar godt tak med begge hendene omkring midjen til personen foran. Første deltaker i rekka er "gåsemor" og deltakerne bak er hennes barn. Foran "gåsemor" med ansiktet mot rekka står "reven". Når leken starter skal "reven" forsøke å berører siste deltaker i rekka mens "gåsemor" med armene ut til hver side forsøker å forhindre dette ved å skyve "reven" bort.
Rekka må følge etter "gåsemoras" bevegelser. Hvis noen i rekka mister taket stopper leken og rekka reetableres før leken starter på nytt. Når reven berører siste deltaker stopper leken. Deltakerne inntar så startstillingen med den forskjell at den deltakeren som ble tatt nå må holde rundt magen til "reven".

D 3 KARI OG KNUT, SISTE PAR UT



Leken passer best for 4- 8 par. Parene holder hverandre i hendene og stiller opp i to rekker etter hverandre. Midt foran fremste par står en deltaker med ryggen mot rekkene slik at denne ikke ser deltakerne. Når leken starter roper deltakeren foran: " Kari og Knut, siste par ut". Siste par i rekka skal da slippe hverandres hender og løpe fremover på hver sin side av rekka . Etter at de har passert deltakeren foran skal de forsøke å ta hverandre i hendene igjen før de blir berørt av deltakeren foran. Deltakere foran skal på sin side forsøke å berøre en av de to i paret før de når hverandre og danner par igjen. Greier denne det så skifter denne rolle og danner par med den man berørte og stiller seg som par helst fremst i rekka. Den som ble alene må da stå alene fremst og rope "Kari og Knut, siste par ut".

D 4 TØMMERSTOKK



Deltakerne står parvis vendt mot hverandre samtidig som de holder hverandre i hendene.
En deltaker er tømmerstokk og legger seg på mage (eller rygg) på så mange hender som trengs for å gi balanse. Parene skal føre tømmerstokken fremover ved å bevege/riste hendene opp og ned. Når tømmerstokken har beveget seg bort fra egne hender skal parene springe bak de andre parene og danne nytt par fremst. Leken kan også gjennomføres som stafett.

D 5 BELTEVOGNA

Deltakerne står etter hverandre med ansiktet fremover. Deltakeren tar høyre hand bak mellom egne ben og tar tak i deltakeren bak sin venstre hand samtidig som man tar tak med egen venstre hand i personen framom sin høyre hand. Deltakeren ruller så framover når personen fremfor drar i egen venstre hand. Rekken beveger seg fra start til mål som en beltevogn. Leken kan også gjennomføres som stafett.

E FANGELEKER

Disse lekene kjennetegnes av spenningen vi føler når noen vi er redde for skal fange oss. Forestillingen om hva som kan skje i virkeligheten gir motivasjon til å unngå å bli fanget.

E 1 KOM ALLE MINE KILLINGER OG BLEKKSPRUTEN



Det etableres et område som avgrenses av to parallelle linjer. Avstanden mellom linjene tilpasses deltakernes alder og funksjonsnivå. Bak en av linjene står geita. Bak den ande linja står killingene. Mellom linjene står reven. Når leken starter roper geita: "Kom alle mine killinger" og killingene skal straks løpe over området og i sikkerhet til geita mens reven derimot skal forsøke å fange killingene. Hvis en killing blir tatt av reven, blir denne rev når leken fortsetter. Leken fortsetter til revene har fanget alle killingene. Leken kan videreutvikles og kalles da "Blekkspruten". Når en killing blir fanget må denne sette seg ned på rumpa det stedet den ble fanget og blir "blekksprut". Fra denne stillingen skal denne fange killingene ved hjelp kun av armene. Reven kan fortsatt løpe hvor den vil på området.

E 2 ELG OG RESSURS



Det etableres et område som avgrenses av to parallelle linjer. Avstanden mellom linjene tilpasses deltakernes alder og funksjonsnivå. Bak en av linjene står elgene og bak den andre står ressursene. Ved start velges ca. 20 % (1 av 10)av deltakerne til "elg". De andre deltakerne er "ressurs". Alle deltakerne skal før start velge hva de er på jakt etter(elgene) eller er(ressursene):

Velger de VANN skal de holde en hand mot munnen
Velger de MAT skal de holde en hand mot magen
Velger de BESKYTTELSE skal de holde begge hendene strakt over hodet.

Leken starter ved at deltakerne snur ryggen mot hverandre og tenker ut hva de skal være ("vann", "mat" eller "ressurs"). Når instruktøren roper JAKT så snur alle seg umiddelbart og viser med tegn hva de er på jakt etter(elgene) eller hva de er (ressursene). Elgene skal så fange den "ressursen" de trenger, men kun en "ressurs" hver. De "ressursene" som fanges skal være "elg" i neste omgang sammen med de andre "elgene". Hvis en elg velger en "ressurs" som ikke finnes så dør denne og må gå ut av leken. Leken gjennomføres mange omganger og gjerne til elgstammen er utryddet. Instruktøren kan bruke leken til vise sammenhengen mellom elgstammens størrelse og ressurstilgang.

E 3 SNIPP OG SNAPP



Deltakerne stiller seg parvis rett over for hverandre med 3-5 meters avstand. Deltakerne må i tillegg stå side om side slik at det dannes to parallelle rekker. Bak hver rekke velges et fristed. Det kan være en vegg, et tre eller en linje alle må komme over. Før start snur deltakerne seg med ansiktet mot eget fristed og ryggen mot sin makker. En av rekkene er "SNIPP" og den andre rekken er "SNAPP". Hvis instruktøren roper "SNIPP" skal "snippene" løpe til eget fristed, mens "snappene" skal fange sin egen makker før denne når fram til sitt fristed. Det motsatte skjer hvis instruktøren roper "SNAPP". Leken fortsetter ved at alle stiller seg tilbake i startstillingen og gjør seg klar til ny duell. Leken kan videreutvikles til at rekkene gis andre navn og instruktøren sier oppgaver som deltakerne selv må løse for å vite hvem som skal fange og hvem som skal redde seg unna. Et eksempel her kan være å gi oppgaver i matematikk der en av rekkene er svarene UNDER 50 og den andre rekka er OVER 50. Hva skjer om svaret er akkurat 50?

E 4 KONGE PÅ HAUGEN

Leken foregår på en haug eller i en bratt bakke. Det er en fordel at haugen har et noe dempende underlag. En snødekt haug er en flott arena. Leken starter ved at en eller flere deltakere velges til konge og stiller seg på toppen. De andre deltakerne skal forsøke å få kongen ned fra haugen og selv overta kongens plass. Leken kan innføre regler om hva som er tillatt og hva som ikke er tillatt. Ofte er reglene at det er kun lov å bruke armene og/eller å dytte med skuldra. Å delta i leken krever selvkontroll og empati.

E 5 STJELE FLAGGET

Deltakerne deles i to lag. Hvert lag plasserer et flagg eller annet på valgfritt sted. Instruktøren kan gi regler for plasseringen hvis denne ønsker. Når leken starter skal hvert av lagene forsøke å stjele det andre lagets flagg samtidig som de beskytter sitt eget. Leken kan videreutvikles ved at deltakerne som blir berørt av noen fra det andre laget i et angitt område omkring motstanderens flagg, må ut av leken. Alternativt må de som blir tatt stille seg på et angitt fengselsområde på motstanderens banehalvdel. Disse kan bli befridd ved at en fra samme lag berører en av fangene uten selv å bli tatt.

E 6 STJELE FLEST

Deltakerne deles i to lag som hver stiller opp bak hver sin strek/linje som er parallelle og har passe avstand mellom seg. Langs hver av strekene legges like antall ulike ting (pinner, baller, papptallerkener, kongler eller annet). Området mellom linjene er en bane med to banehalvdeler som deles av en midtlinje. Banen har ingen sidelinjer. Når leken starter skal hvert av lagene stjele flest mulig av det andre lagets gjenstander, mens de selv forsvarer egne gjenstander. Deltakerne kan fritt bevege seg på egen banehalvdel, men hvis de blir berørt av en motstander på sin banehalvdel er de "tatt" og må stille seg på midtstreken med ansiktet mot egen banehalvdel. Denne kan befris ved at en lagkamerat berører denne og kan delta videre i leken. Hvis en deltaker når fram til en av gjenstandene på motstanderens lag uten å bli tatt, så er denne "fri" og kan rolig gå tilbake til egen linje og legge ned den stjålne gjenstanden. Leken gjennomføres i x-antall minutter. Laget med flest gjenstander til slutt er vinner.

E 7 FANGE FLEST

Det lages et avgrenset område ved hjelp av strek i sand, tau eller eksisterende markeringen på bakken. Inne i området er det en eller flere ulver og på bakken ligger strødd ulike ting som deltakerne skal forsøke å hente. Dette kan være alt fra pinner, stein, papptallerkener, kongler, klinkekuler til baller, flagg eller papirbiter. Utenfor står deltakerne enten i grupper eller en og en. Når leken starter skal deltakerne forsøke å hente en og en gjenstand som ligger i området. Dette uten å bli berørt av en ulv. Det er kun lov å hente en gjenstand hver gang. Blir deltakeren berørt av ulven så er denne tatt og går ut av leken. De andre på laget kan fortsette. Laget/deltakeren som samler flest gjenstander vinner.

E 8 1-2-3

Grupper på 3 deltakere leker hver for seg på et avgrenset område med flere grupper på samme område. Deltakerne gis nummer 1, 2 eller 3. Når instruktøren roper "2" skal 1 og 3 straks ta hverandre i hende og forsøke å fange nr.2. Alternativt kan instruktøren rope "1 tar 3" og da har nr.2 pause og sette seg ned.

E 9 HODE- OG RUMPEFOLKET

Deltakerne deles i to lag. Et lag holder ei hand på hodet. Det andre laget holder ei hand på rumpa. Deltakerne på et av lagene skal så fange deltakere på motsatt lag. De som blir fanget skal så skifte til fangerens folkeslag.

E 10 KATT OG MUS

Deltakerne stiller seg ved siden av hverandre på 3-5 parallelle rekker med hendene rett ut til siden slik at de berører hverandre og slik at de er parallelle og berører hverandre med hendene selv om hver av deltakerne snur seg 90 grader i samme retning. En rev skal fange en mus og springer mellom rekkene. Når instruktøren roper "SNU" skal alle i rekkene vende seg 90 % grader i samme retning (sør/nord).

E 11 MURE INNE



Når instruktøren roper et navn skal alle de andre deltakerne forsøke å "mure" denne i inne ved å holde hverandre i hendene.

E 12 DAUINGEN

Alle står i ring med unntatt av to "dauinger". En av de i ringen teller til tolv (midnatt) og da skal "dauingene" prøve å fange alle i ringen som løper av gårde. "Dauingene" må rope og skrike og holde armene over hodet slik at alle vet hvem som er "dauing". For at en "dauing" skal fange en av deltakerne må de to "dauingene" holder hverandre i hendene rundt den som blir tatt. Denne blir da "dauing". Målet er ikke å bli "dauing". Kan med fordel lekes i et avgrenset område.

F LEKER MED ULIKE REGLER

Dette er leker som har særegne regler og må organiseres på sine egne spesielle måte.

F 1 FOLK-HUS OG STORM



Deltakerne stiller seg opp i grupper på tre. To står mot hverandre med armene strakt og på skrå opp fremfor seg slik at handflatene hviler mot hverandre. Disse er "hus". Tredje person er "folk" og setter seg på huk under "huset". Gruppene sprer seg utover området med god avstand til neste gruppe. En eller to deltakere danner ikke gruppe når leken starter.

Hvis instruktøren roper "folk" skal "folkene" bytte hus, mens "husene" skal stå helt i ro. Deltakerne som ved start ikke hadde gruppe kan nå finne seg et eget "hus" på lik linje med de andre "folkene"

Hvis instruktøren roper "hus" skal de to som danner "huset" bytte "folk" og danne "hus" over denne. "Folkene" sitter i ro. De to som opprinnelig dannet "hus" sammen må samtidig bytte person å danne nytt "hus" sammen med. Deltakerne som ikke hadde gruppe kan nå danne "hus" sammen med en hvilken som helst annen som er "hus".

Hvis instruktøren roper "storm" skal alle danne nye grupper med "hus" og "folk", men slik at ingen danner "gruppe" med de som personene de stod sammen med da "stormen" kom.

FORSLAG TIL INTRODUKSJON AV LEKEN

1. Start med å øve kun på kommandoen "folk", deretter kun på kommandoen "hus" og tilslutt kommandoen "storm"

Underveis i leken vil gruppene dannes tettere og tettere hvis ikke instruktøren legger inn regler om avstand (minst 5 meter fra en annen gruppe) eller steder de nye gruppene skal dannes (maksimalt antall grupper på angitte soner)

F 2 EVOLUSJON

Leken forutsetter at samtlige deltakere kan reglene for duellen "stein", "saks" og "papir". Deltakeren skal i løpet av leken gå gjennom ulike stadier i "evolusjonen".
De kan starte som "kyllinger" og bevege seg på huk rundt på området på jakt etter en annen "kylling" da kan duellere med. Den som taper forblir "kylling", mens den som vinner kan røyse seg opp og går rundt mens de vifter med armene og er "høne". "Kyllingen" leter etter en annen "kylling" å duellere med, mens "høna" skal lete etter en annen "høne". Den av "hønene" som taper må gå tilbake i evolusjonsprosessen er blir "kylling" igjen, mens "høna" blir "dinosaur" og går rundt med armene rett opp over hodet og vifter med handflatene. Den av "dinosaurene" som vinner duellen er også vinner av leken og går ut. De andre kan fortsette helt til kun en er igjen.

Leken kan videreutvikles til at deltakerne går gjennom flere utviklingstrinn der hvert trinn har sine egne bevegelser (sædcelle, egg, kylling, høne, struts, dinosaur)
Reglene for duellen "stein", "saks" og "papir" er slik:

To deltakere knytter høyre hand sammen og slår denne mot venstre hands handflate tre ganger mens de sammen teller til tre. Hendene er rettet mot hverandre. Når de begge sier "tre" skal de straks vise fram den knyttede handa på en av følgende tre måter:

1. Fortsatt holde handa lukket = "stein"
2. Rette handflaten loddrett ut = "papir"
3. Rette langfinger og pekefinger rett ut og danne "saks".

Slik er reglene for hvem som vinner:

- "Stein" vinner over "saks"
- "Saks" vinner over "papir"
- "Papir" vinner over "stein"

F 3 MORDEREN



Deltakerne stiller seg på en rekke med ansiktet samme vei. Instruktøren går bak rekka mens deltakerne lukker øynene og stikker pekefingeren i ryggen på en utvalgt deltaker. Denne skal i fortsettelsen være "morderen". Hvem dette er skal ingen andre vite. Deretter skal deltakerne gå rundt å hilse på hverandre. De skal se hverandre i øynene, hilse ved å ta hverandre i hendene og si sitt eget navn. Morderen kan bestemme seg for å "drepe" en av dem denne hilse på. Dette gjør han/ho ved å trykke to ganger i det han/ho hilser på en av deltakerne. Den som blir "drept" skal uten å si noe gå videre 5 skritt og deretter dø dramatisk (på en måte slik at alle ser og hører det). De andre deltakerne skal finne ut hvem som er "morderen". Dersom noen finner dette ut skal denne peke på "morderen" og rope navnet. Er dette rett vinner får han/ho lov å velge neste rundes morder. Er det feil så fortsetter leken, men den som pekte ut feil "morder" må gå ut av leken og se på videre.
Et alternativ til at "morderen" trykker to ganger i handa er at denne blinker til den han/ho skal "drepe".

F 4 HEI KAPTEIN



Dette er en reaksjonslek der deltakerne skal utføre ulike handlinger på ulike kommandoer fra kapteinen (instruktøren). Kapteinen står foran deltakerne og deltakerne står spredt utover området vendt mot instruktøren.

Kapteinen velger mellom følgende kommandoer som deltakerne så skal utføre raskest mulig:

"Hei kaptein"- deltakerne hilser ved å stå rett og hilse med høyre handa mot panna
"Ubåt i sikte" – deltakerne legger seg på rygg og retter høyre fot loddrett mot taket
"Mann over bord" – to og to deltakere går sammen og en løfter den andre opp fra bakken
"Skure dekk" – deltakerne bøyer seg ned og vaker gulvet med høyre hand
"Fiskepinner" – deltakerne holder begge handflatene loddrett opp foran brystet og spriker med alle ti fingrene
"Heise flagget" – deltakerne må rekke hendene over hode og stå loddrett med rak rygg

De som gjør feil eller utfører kommandoen sist må gå ut av leken.

F 5 SOL – REGN OG LYN



Det tegnes 3 parallelle streker på bakken. Avstanden mellom strekene kan varieres etter ønske. Midterste strek er SOL og de andre er REGN og LYN. Ved start står alle deltakerne på skrevs over SOL-streken. Instruktøren roper så enten REGN eller LYN. Deltakerne skal så løpe til rett linje. Siste deltaker på plass er ute av leken. Slik fortsetter det til en har vunnet. Alternativt kan de som kommer sist få straffepoeng og først gå ut etter x-antall poeng.

F 6 BOBSLADE

Deltakerne deles i grupper av 4-5 deltakere. Hver gruppe står på en rekke etter hverandre. Instruktøren står foran rekkene og sier sine kommandoer:

"Change" Første og siste person i rekken bytter plass
"Switch" Andre og nest siste person i rekken bytter plass
"Rotate" Alle i rekken snur seg 180 grader
"Loose caboose" Deltakerne danner nye nummerrekkefølge

G BLINDELEKER.

I disse lekene skal deltakerne bevege seg uten å se. De kan enten ta bort denne sansen ved å lukke øynene eller ved å ta en buff, knytte et skjerf eller trekke en lue ned foran øyene. Det er viktig at barn gradvis øver seg i å bli trygg uten å se og ikke tvunget til blindelek uten gradvis tilvenning.

G 1 Å LEDE EN BLIND



To og to sammen. En er blind og den andre er dennes ledsager. Ledsageren skal lede den blinde til ulike steder/gjenstander og tilbake til utgangspunktet. Da skal den blinde åpne øynene og fortelle hvor de har vært/hvilke gjenstander denne har kjent på.
Den blinde kan ledes på ulike måter:

- Ved å holde en arm rundt ryggen til den blinde
- Ved å gå arm i arm
- Ved å holde i handa
- Ved kun å holde pekefinertupp mot pekefingertupp

Leken kan videreutvikles til å gå en fastsatt løype på tid, gå gjennom en hinderløype eller til sistenlek mellom parene der en av de som er blind skal gi sisten til en annen som er blind.

G 2 FØLG TAUET



Det monters et tau som en rundløype. Løypas lengde og vanskelighetsgrad kan variere avhengig av deltakernes ferdigheter. Det kan brukes tau av ulike tykkelser, men ikke så tynt tau at det lett kan slites i to. Deltakerne kan utfordres til ulike aktiviteter som de skal utføre i blinde:

- Holde venstre/høyre hand i tauet og bevege seg rundt løypa i blinde. Deltakerne går hver sin vei rundt løypa slik at de treffes underveis.
- To og to sammen. Begge er blinde. Kun en holder i tauet. Den andre holder denne igjen i handa mens de vandrer rundt løypa.

G 3 Å LEDE EN BLIND MED ORD

To og to sammen. En er blind og ledsageren skal instruere hva den blinde skal gjøre kun ved bruk av ord.



Her er noen aktiviteter som kan lekes med dette som utgangspunkt:

- Lede den blinde gjennom en bane/hinderløype/korridor
- Alle de blinde er inne i et avgrenset område. Ledsagerne står utenfor. Med slik organisering kan man enten leke sisten mellom de blinde, la de bevege seg rundt uten å treffe på noen andre eller avgrensingen eller å plukke flest mulig gjen stander (pinner, baller, kongler, papirbiter) som ligger på området og gi til ledsageren.

H LEK MED STOKKER

Dette er leker og aktiviteter som krever at hver deltaker har en rund stokk som er ca. 60 cm lang og har en diameter på 3- 5 cm. Stokken kan lages av innkjøpt rundstokk eller hentes i skogen. Aktiviteten krever stor plass og anbefales å gjennomføres ute.

H 1 TILVIRKNING OG INTRODUKSJON AV LEK MED STOKKER

Forutsatt tillatelse fra grunneieren kan deltakerne selv tilvirke sin egen stokk. En måte å gjøre dette på er at to deltakere sammen skal utføre følgende oppgave:

Dere skal gå i skogen og sage ned et tre(oppgi gjerne treslag) med diameter 3-5 cm og som minst er 120 cm langt. Denne stokken skal kvistes og deles i to like deler. Deltakerne må utstyres med tommestokk, sag og kniv.

De fleste har kun erfaring med å bruke stokker til fekting og slag. For å hindre at dette blir hovedfokus når deltakerne får sin egen stokk, har vi erfart at det er viktig å gi klare regler for bruk av stokken. Vi har kalt stokken for "sverd" og treningen med denne som treningen vikingebarna gjorde for 1000 år siden for å kunne bli gode krigere og jegere. Vår regel som vi har handhevet meget strengt fra første stund, har vært at "alle skal vise respekt for sverdet".

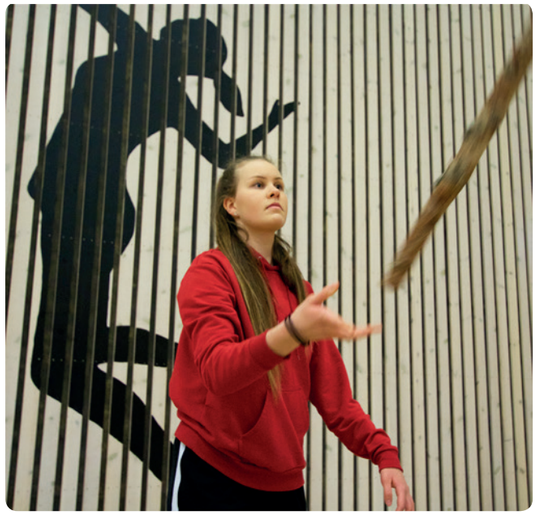




H 2 BALANSERE – SJONGLERE

Dette er individuelle øvelser. En stokk til hver deltaker. Aktiviteten kan foregå i ulike faser:

1. Deltakerne skal balansere stokken loddrett på utstrakt hand. Handen må ikke holde rund stokken. Deltakerne må trene på dette og helst kunne balansere stokken på handflaten mens de beveger seg 15 skritt. Tren både høyre og venstre hand.
2. Deltakerne skal balansere stokken loddrett kun på to fingre; pekefinger og langfinger. Oppgi øvingsmål om antall skritt. Tren både høyre og venstre hand.
3. Deltakerne skal balansere stokken loddrett på kun pekefingeren. Oppgi øvingsmål om antall skritt. Tren både høyre og venstre hand.
4. Deltakerne skal øve seg på å kaste stokken opp i lufta med en hand og ta imot den med den andre handa. Stokken skal ikke rotere i lufta og kastes stadig høyere opp.
5. Deltakerne skal holde stokken i en ende. Så sjonglere stokken ½ omgang slik at stokken holdes



i andre enden. Øvelsen gjentas til deltakerne har greid dette minst 20 ganger uten av stokken har falt i bakken. Instruktøren må sjekke at alle tar i mot stokken med underhandstak.

6. Deltakerne sjonglerer stokken 1 gang, så 1,5 gang , så 2 gang osv.
7. Deltakeren holder i hver ende av stokken med hendene rett opp over hodet. Deltakerne skal så føre stokken foran seg og trå over stokken med begge føttene uten å slippe taket. Når stokken er bak kroppen skal man trå over stokken igjen og få stokken tilbake til utgangspunktet.

H 3 PAR-ØVELSER MED STOKK

To og to deltakere må samarbeide i disse øvelsene. Øvelsene utføres ved bruk av en eller to stokker.

1. Deltakerne står mot hverandre og holder en stokk i hver sin ende. Deltakerne skal forsøke å dra pinnen mot seg enten til at motstanderen er dratt over en strek eller har mistet grepet.
2. Deltakerne står mot hverandre og holder i en stokk i hver ende på en slik måte at stokkens ende går på siden av kroppen. Deltakerne skal forsøke å skyve motstanderen bakover over angitt strek.
3. Deltakerne står mot hverandre og holder to stokker med enden av hver stokk i hver hand. De skal nå forsøke å dra hverandre ut av balanse. Øvelsen kan videreutvikles ved at deltakerne står på en fot, står på hver sin stein/stubbe eller holder stokkene i kryss.
4. Deltakerne står etter hverandre og holder en stokk i hver hand. Den foran er blind. Den bak kan se og skal lede den blinde. Dette kan være til et mål, gjennom en labyrint/løype eller flere par kan leke sisten.
5. Deltakerne sitter på rumpa med bena bøy og fotbladene mot hverandre. De holder i en tverrstilt pinne slik at de holder i pinnen med annenhver hand. På signal fra instruktøren skal de forsøke å dra hverandre opp i stående stilling eller inntil den andre mister grepet.
6. Deltakerne står mot hverandre i passende avstand. En av deltakerne har en pinne. Denne skal deltakerne kaste til hverandre. Øvelsen kan videreutvikles ved å bytte hand, kaste høyere, kaste lengre og kaste med rotasjon på pinnen ½ - 2 ganger.
7. Deltakerne står bøyd med ryggen mot hverandre og slik at de holder i hver sin ende av pinnen som holdes mellom bena.

H 4 PINNEØVELSER MED GRUPPER PÅ TRE

Tre og tre deltakere må samarbeide i disse øvelsene. Øvelsene utføres ved bruk av en, to eller tre stokker.

1. To deltakere holder en pinne mellom seg. Tredje deltaker skal sitte på pinnen. Øvelsen kan videreutvikles til stafett eller sistelek
2. De tre deltakerne står i hvert sitt hjørne og danner en passende stor trekant. De holder hver sin pinne. De skal samtidig kaste og motta pinnene i loddrett stilling mellom seg. Øvingsmålet kan være 10 runder uten at øvelse stopper opp.

H 5 DRA PÅ SVERDET



6 pinner legges på bakken. 4 pinner danner en firkant og to av pinnene legges i kryss i firkanten. 5- 8 personer holder hverandre i hendene med pinnene i midten. Pinnene er "sverd". Hvis noen berører disse er de skadet og ute av leken. Når leken starter skal hver av deltakerne forsøke

å dra de andre slik at disse berører en av pinnene med en eller annen del av kroppen. De som berører pinnene er ute av leken. Tilslutt blir det en duell mellom to personer. Hvis lenken brytes ved at noen mister taket, så stoppes leken til ny lenke er etablert. I stedet for pinner kan det brukes stoler, bøtter eller annet. Leken kan videreutvikles til at deltakere danner en lenke i stedet for ring.

H 6 HENTE EGEN PINNE

Et tau med diameter ca. 50-70 cm legges på bakken. Deltakerne stiller seg i ring rundt tauet med ryggen inn. De holder hver sin pinne foran seg på brystet. Deltakerne går 3 skritt ut fra ringen og legger pinnen ned på bakken på tvers av diameteren. De går så tilbake til tauet og tar tak med en (eller begge) hendene i tauet. På signal fra instruktøren skal deltakerne hente sin egen pinne mens man hele tiden holder i tauet. Når man har hentet egen pinne med en hand, slipper man tauet og er ute av leken. De andre fortsetter helt til det kun er en som ikke har hentet egen pinne. Hvis noe slipper taket i tauet er de også ute av leken.

H 7 LØPE INN OG UT OG OVER OG UNDER



Deltakerne står i ring og holder en pinne i hver hand mellom seg og nestemann i begge retninger. To velges til å løpe om kapp. Disse stiller seg rett bak en av deltakerne. Konkurrentene starter tvers overfor hverandre i ringen. De skal springe rundt ringen, men slik at skal springe INN og UT av denne mellom deltakerne. Når de løper INN i ringen skal denne løpe UNDER pinnen som så deltakerne i ringen løfter høyt i været. Når de løper UT av ringen skal denne løper OVER pinnen som deltakerne i ringen holder lavest mulig nede mot bakken. Første konkurrent tilbake til sitt utgangspunkt har vunnet. Deltakerne i ringen skal hele tiden hjelpe begge de som konkurrerer. Leken kan videreutvikles med flere som konkurrerer samtidig og med at de løper flere runder. Alternativt kan leken avsluttes når en løper når igjen en annen løper.

H 8 HENTE FLEST



Deltakerne deles i 2 lag. Hvert lag har hver sin banehalvdel avgrenset av en bak-linje og en midtlinje, men ingen sidelinjer. Banen tilpasses antall deltakere og stedlige muligheter. Ved start legges x-antall, men like antall gjenstander, på bak-linjen til hvert av lagene (pinner, baller, papptallerken). Deltakerne skal i leken forsøke å stjele flest mulig gjenstander fra motstanderlaget innen angitt tidsrom. Reglene er følgende:

1. Deltakerne er "fri" når de beveger seg på egen bane halvdel
2. Deltakerne kan bli "tatt" når de beveger seg på motstanderens banehalvdel
3. Deltakerne blir tatt hvis en motstander berører den
4. Deltakere som blir tatt må stille seg på midtstreken med ansiktet mot egen bane
5. Deltakerne kan frigjøres av en på samme lag hvis denne kommer og berører den som er tatt.
6. En deltaker kan kun stjele en gjenstand hver gang
7. Når en deltaker har tatt en gjenstand er denne fri og kan gå fritt tilbake til egen bak-linje, legge gjenstan den ned på egen bak-linje for deretter å fortsette leken.
8. Banen har ingen sidelinjer og midtlinjen går derfor rundt jorden.

H 9 LØPE PÅ PINNER



Deltakerne stiller seg på to parallelle rekker der to og to danner et par som holder en pinne i hver ende mellom seg. En deltaker er løper. Ved start står denne foran rekka med alle parene foran seg. Løperen skal starte med å ta foten opp få første pinne, holde rundt halsen til de to som holder denne og bevege seg opp på pinnen. Deretter skal løperen bevege seg fra pinne til pinne bakover. Straks løperen har forlatt første pinne skal dette paret løpe bakerst i rekka og holde pinnen mellom seg der. På denne måten kan løperen bevege seg fra et startsted til et endested kun ved å løpe på pinnene. Dersom løperen faller ned starter denne videre løp fra det stedet denne falt ned. Denne leken kan utvikle seg til stafett mellom to eller flere lag. Minste antall på hvert lag er 5 personer.

H 10 FLYTE PÅ HAVET



Deltakerne stiller seg på to parallelle rekker der to og to danner et par som holder en pinne i hver ende mellom seg. En deltaker skal legge seg på mage på pinnene og bevege seg framover liggende på mage og dra seg framover fra pinne til pinne samtidig som de andre deltakerne hjelper til. Når den som ligger på pinnene har forlatt en pinne så skal dette paret løpe frem og danne par igjen med pinne helt fremst i rekka. På denne måten kan løperen bevege seg fra et startsted til et endested kun ved å "flyte" på pinnene. Denne leken kan utvikle seg til stafett mellom to eller flere lag.

I SISTENLEKER

Vi har valgt å dele sistelekene inn i 6 ulike kategorier. Dette for å gjøre det lettere å huske og ta i bruk de hundrevis av sistenvariantene som finnes. Likeså å gjøre det lettere å finne på egne varianter. Alle sistenvarianter kan gjennomføres i ulike terrengtyper.

I 1 VANLIG SISTEN



En deltaker velges til å ha "sisten". Denne skal gi "sisten" til noen av de andre deltakerne ved å berøre denne med handa. Målet for leken er ikke å ha "sisten". Leken kan lekes med eller uten avgrensing av området eller regler om når leken skal avsluttes (etter angitt tid, antall ganger en deltaker har hatt "sisten" eller når deltakerne selv velger å avslutte leken).

Fotsisten er variant av vanlig sisten. Her holder to eller flere hverandre i hendene og så må den som har sisten gi den videre ved å berøre en annen deltakers fotblad.

I 2 LENKE-SISTEN



En deltaker velges til å ha "sisten". Denne skal gi "sisten" til noen av de andre deltakerne ved å berøre denne med handa. Den som blir berørt skal så danne rekke med den som hadde "sisten" og har "sisten" sammen med denne. Deretter skal lenka gi "sisten" til nye som igjen må tilslutte seg lenka. Lenka kan lettest lages ved at man holder hverandre i hendene. Andre måter å gjøre dette på er å holde hverandre arm i arm, gå etter hverandre med armene på skuldrene til deltakeren foran eller holde rundt magen med begge armene. Kun første og siste person i lenka kan gi sisten til noen andre. Vår erfaring er at lenkesisten fungerer best hvis vi avgrenser området tilpasset antall deltakere.

I 3 FRISTEDSISTEN

I denne sistenvarianten etableres det et fristed. På dette stedet er deltakerne fri og kan ikke bli gitt "sisten". Slike fristeder kan være konkrete steder (stol, matte, tre, vegg, områder) og at stedene kun kan benyttes av en person av gangen. Videre kan fristedet være avtalte bevegelser deltakeren må gjøre alene (stå på en fot, hoppe spenst-hopp, stå i planke) eller sammen med andre (en holder den andre oppe fra gulvet, stå på en fot hver med den andre rett ut bak og holde hverandre i hendene). Fristedet kan være tidsbegrenset.

Vår erfaring er at jo færre fristeder som etableres jo større intensitet har leken. Videre at området må avgrenses.

"Siste mann i vinden" er en sistenvariant innenfor denne kategorien. Fristedet er her at to deltakere står ved hverandre rundt om på området. Alle unntatt den som har "sisten" og den som ikke har "sisten" danner slike fristeder ved start. Den som ikke har "sisten" kan finne seg et fristed ved å stille seg ved siden av et av parene. Den som står på andre siden i paret må da løpe ut og finne seg et nytt fristed før denne blir tatt. Får man "sisten" bytter man straks rolle og må finne seg eget fristed. Alternativt kan en rev jage en kanin mens de andre deltakerne parvis lager kaninhull ved å holde hverandre i begge hendene. Hvis kaninen kryper inn i kaninhullet med ryggen mot en deltaker, så må denne overta rollen som kanin.



I 4 FRIGJØRINGSSISTEN

I denne sistenvarianten etableres måter å frigjøre en av deltakerne som har fått "sisten". Felles for lekene er at de som ikke selv har sisten kan frigjøre andre som er blitt tatt. Noen varianter har regler for hvordan man skal stå/ hva man skal gjøre hvis man blir tatt (stå med bena fra hverandre, stå som en hund på alle fire, stå med bøyd rygg og hendene mot kneet, stå med hendene over hodet, stå på et angitt sted) samtidig som de har regler for hvordan man kan frigjøre en som er tatt(krype mellom bena, krype under magen, hoppe bukk over, løpe rundt personen og synge en sang, sette seg på kneet og dra i handa som i ei toalettsnor).



"Pølse og brød" er en slik variant. Her skal den som blir tatt stå stivt rett opp og ned. To deltakere skal så holde hverandre i hendene med den som er tatt i midten og deretter hoppe opp og ned og rope "pølse i brød" tre ganger.

Vår erfaring er at det er nokså utfordrende å inneha "sisten". Hver omgang bør derfor avgrenses i tid der det kan telles antall som er tatt når tiden er ute.

I 5 HANDICAP-SISTEN



I denne sistenvarianten har den som har "sisten" et valgt handicap. Dette kan være at de må holde seg til det stedet man selv ble berørt da man fikk "sisten"(doktorsisten), må hinke på en fot, må løpe med armene i kors på brystet eller på ryggen.

Vår erfaring er at det er nokså utfordrende å inneha "sisten". Hver omgang bør derfor både avgrenses i tid der det kan telles antall som er tatt når tiden er ute og i rom (størrelse på området)

En variant er at samme person har sisten hele tiden. De som blir tatt må holde ei hand der de blir berørt videre i leken. Blir de tatt på nytt må de holde der med andre handa. Blir de tatt for tredje gang er de ute av leken.

I 6 KASTESISTEN

Den som har sisten har noe som denne skal kaste på en av deltakerne. Den som treffes overtar "sisten" og må hente gjenstanden og kaste denne på noen andre. Dersom man bommer må man hente gjenstanden og jakte videre. Gjenstander som brukes kan være alt fra en vott til en ball(kongle, ertepose, taulenke, våt svamp). Leken kan gjennomføres slik at kun føttene skal berøre gjenstanden (ball-sisten).



J GJEMSEL-LEKER

Leken kan lekes av alle i alle aldre. Prinsippet er at en eller flere gjemmer seg, mens andre skal finne ut hvor de er. Dette er lekens grunnstruktur og kan godt lekes uten andre regler enn dette. Her er noen varianter av gjemsel som har fått sine egne regler.

J 1 15 GJELDER

En deltaker velges til å stå. Denne velger selv startsted. Denne skal starte med å lukke øynene og telle høyt til 15 samtidig som alle deltakerne skal gjemme seg. Når denne har ropt 15 åpner denne øynene samtidig som alle deltakerne må stå i ro på det stedet de da er. Hvis denne ser noen så roper denne "tatt" og de er ute av leken. Så kan denne ta 3 skritt i valgfri retning og se om denne ser enda flere som denne kan ta. Gjør denne ikke det blir denne stående der man er, lukker igjen øynene, teller nå høyt til 14 og starter på nytt å se etter noen å ta. Straks den som teller starter å telle en ny omgang må alle deltakerne løpe fra sitt gjemmested, frem til den som teller, berøre denne med handa og så finne seg et nytt gjemmested før det ropes 14. I hver runde telles det til ett tall mindre. Siste person som blir sett har vunnet. Leken fungerer best på steder med mange gjemmesteder like ved hverandre. Parkeringsplasser fungerer bra.

J 2 FISKESTIM

Kun en deltaker skal gjemme seg. De andre deltakerne danner en ring, holder hverandre rundt skuldrene og ser ned i bakken mens de lukker øynene og teller til angitt tall (30 -50 -100). Så skal alle deltakerne hver for seg forsøke å finne den som har gjemt seg. Finner en av deltakerne denne er målet å gjemme seg sammen med denne uten at noen av de andre ser det. Her ligger alle samlet som i en fiskestim inntil kun en deltaker ikke har funnet fiskestimen. Instruktøren kan fastsette regler for hvem som skal få gjemme seg neste runde og foreta eventuelle avgrensinger av området man kan gjemme seg i.

J 3 HVEM GJEMMER SEG NÆRMEST?

En deltaker står og teller til avtalt tall (10 - 20 -30..) tilpasset områdets gjemselmuligheter. Når avtalt tall ropes må alle deltakerne stå i ro og gjemme seg så godt man kan der man er. Den som står ser seg rundt og roper "tatt" til alle denne får øye på fra sitt tellersted. Når dette er gjort roper denne "fritt fram". Alle som har gjemt seg skal så gjøre seg til kjenne. Den som har gjemt seg nærest har vunnet og skal stå og telle i neste runde. En variant av denne leken er at en person står på angitt sted innen en sirkel eller annet. Alle deltakerne får gjemme seg mens denne teller til 50. Når denne roper tallet så skal alle forsøke å snike seg nærmest mulig den som teller uten å bli tatt. Den som sniker seg nærmest har vunnet.

J 4 BOKSEN GÅR

En står, teller til avtalt tall mens de andre gjemmer seg. Det settes en metallboks på samlingsstedet. Den som står kan vandre rundt i området og lete etter deltakere. Når den som står finner noen skal han/ho løpe så fort som mulig til boksen og rope navnet på den som ble sett samtidig som han/ho holder foten på boksen. Deltakeren som ble sett må da gå til området ved boksen å stå der. Deltakerne som står ved boksen og er tatt kan bli befridd dersom noen av de andre deltakerne greier å snike seg til boksen uten å bli oppdaget og sparke denne bort samtidig som denne roper "boksen går". Den som står kan ikke lete etter deltakerne før denne har hentet boksen og satt den tilbake igjen ved samlingsstedet.

J 5 TITTEN PÅ HJØRNE

Leken må lekes rundt ei bygning. En er "Titten" og beveger seg i en avtalt retning rundt bygningen. De andre skal gjemme seg bak bygningen, men kun bevege seg i motsatt retning av "Titten". Hjørnene på bygningen er fristeder. Hvis "Titten" ser noen av deltakerne som beveger seg utenfor et hjørne, skal "Titten" konkurrere med denne om å komme først til et valgfritt hjørne og så rope navnet på den "Titten" så, før denne har nådd et hjørne og blitt fri. Den som blir ropt opp må være "Titten" videre.

J 6 MOBILGJEMSEL

En gjemmer seg. Den andre skal lete. Begge har mobiltelefon med bildefunksjon. Den som gjemmer seg skal sende bilde på tekstmelding til den som leter. Ett bilde fra veien til gjemmestedet og et bilde fra gjemmestedet.

K LEKER OG AKTIVITETER MED TAU

Dette er en samling leker som har det til felles at de benytter seg av et tau. Lengden på tauet kan variere, men det må være så kraftig at deltakerne ikke kan rive det i to.

K 1 KJØRE HEST

En deltaker er foran og en bak. Den foran har et tau rundt hoftene som den bak holder i hver hand. Den foran skal så løpe fremover, mens den bak skal holde igjen. Øvelsen kan videreutvikles til en sistelek mellom flere par.

K 2 EDDERKOPPNETT

Det bygges et edderkoppnett mellom to trær eller to stolper. Nettet bygges med hull av ulike størrelser. En gruppe deltakere får i oppgave å frakte en og en i gruppa gjennom valgfritt hull i edderkoppnettet uten at de berører tauene. De som får flest antall deltakere gjennom nettet før et tau blir berørt, har vunnet. En videreutvikling av leken kan være at gruppen skal få alle i gruppe over et vannrett tau mellom to trær i tilpasset høyde etter gruppas ferdigheter. Hvis det er flere grupper kan øvelsen starte med av at hver av gruppene bygger egne edderkoppnett. Så kan gruppene konkurrere om hvem greier å frakte flest mulig deltakerne samlet gjennom alle oppsatte edderkoppnett.

K 3 DRAGKAMP

To personer eller to grupper av deltakere skal måle styrke og se hvem som kan dra det andre laget over til sin side. Tauet kan dras i hver retning, dras rundt et tre eller stolpe, over ei grein eller bom. Er det fire lag kan to og to tau kobles sammen slik at det dras i fire retninger samtidig. For å gjøre dragkampen mer spennende kan man henge et merke midt på tauet og etablere regler for hvor langt dette kan fjerne seg fra startstedet før kampen er over og et lag har vunnet.

K 4 HOLDE I TAU-RINGEN

En tau-ring som i størrelse er tilpasset antall deltakere legges på bakken. Deltakerne tar tak med begge hendene

i ringen og står opp. Nå skal deltakerne samlet forsøke å sette seg ned på rumpa samtidig uten at de tar hendene vekk fra tauet. Når det målet er nådd skal de røyse seg opp igjen i stående stilling uten at de tar hendene vekk fra tauet. Videre kan gruppa lene seg bakover og holde i tauet med strake armer samtidig som føttene er nærmest mulig sentrum. I denne stillingen skal gruppa så rotere rundt så fort de bare kan.

K 5 HOPPE TAU

Hver deltaker har ett hoppetau. Det finnes utallige måter å hoppe tau på.

- Tauet holdes med en ende i hver hand og med armene på hver side av kroppen. Tauet ligger ved start bak ryggen og berører gulvet. Tauet slynges så over hodet, fremover og slik at deltakeren må hoppe over tauet med begge bena i rett tidspunkt slik at tauet slynges rundt kroppen. Målet er å slynge tauet flest mulig ganger rundt kroppen uten at deltakeren må stoppe.
- Deltakeren gjør som beskrevet over, men må hoppe over tauet på en fot
- Deltakeren gjør som beskrevet over, men holder i tauet med armene i kryss
- Deltakerne må slynge tauet to ganger rundt kroppen for hvert hopp
- Deltakerne kan slynge tauet bakover
- To og to deltakere kan hoppe sammen og holde hver andre med ei hand og sveive tauet med ledig hand.
- Deltakerne må variere mellom ulike måter å hoppe på etter fastsatte regler utformet av deltakerne.

Mange deltakere kan hoppe sammen ved bruk av et langt tau. To av deltakerne holder det lange tauet i hver ende og slynger tauet rundt. De andre deltakerne skal etter tur løpe inn i tauet og hoppe i takt med tauet og deretter løpe ut. Også her kan deltakerne lage ulike regler for hvordan man skal hoppe og hvor mange ganger.

L LEKER I OG MED SNØ

De fleste lekene i denne boka kan også lekes i eller på snø. Her er tre leker/aktiviteter som krever at det er snø på bakken.

L 1 UNNGÅ SPYDET

En deltaker lager seg en sirkel i midten med diameter ca. 1 meter og stiller seg i denne. På motsatt side av hverandre og i en avstand på 15-20 meter fra sirkelen, står to lag. De står bak hver sin strek. Hver deltaker lager valgfritt antall snøkuler. Leken går ut på at en deltaker etter tur skal forsøke å treffe deltakeren i midten med snøball. Denne skal på sin side forsøke å unngå "spydet" uten å trå utenfor sirkelen. Hvis denne blir truffet så bytter deltakerne plass. Deltakerne skal kaste snøball etter tur slik at første deltaker på en side kaster først, så kaster første deltaker på andre siden osv.

L 2 SISTEN I NYSNØ

Deltakerne tråkker opp stier på et uberørt område etter at det er kommer ny snø.. Stiene kan formes slik deltakerne selv ønsker, men danner stiene sirkler utenfor hverandre med en del tverrveier så vil dette fungere som et godt anlegg for denne sistenleken. Deltakerne har kun lov å følge stiene som de selv har laget. Så lekes vanlig sisten i anlegget.

L3 BYGGE PÅ- OG MED SNØ

Snø kan brukes som byggemateriale og brukes til å bygge små og store byggverk, anlegg og figurer. Når man bygger med snø kan man gjøre dette på to måter:

1. Man bygger det man ønsker ved å bygge del på del. Dette krever at snøen er kram. Snømenn er eksempel på slik metode. Her starter vi med å rulle en liten snøball i snøen som så blir større og større jo lengre den trilles.
2. Man samler snø i en ramme av tre eller annet og kom primerer snøen ved å tråkke med bena eller banke med spaden på snøen i treramma. Når snøen er komprimert fjernes trerammen. Deretter kan ønsket byggverk lages ved å ta bort overflødig snø. Slike rammer kan ha ulike størrelse, lages selv eller kjøpes.

M STAFETTER

En stafett er en konkurranse mellom to eller flere lag. Hvert lag har like mange deltakere. Deltakerne skal være i aktivitet etter fastsatt rekkefølge. Laget som først kommer i mål har vunnet. Stafettene kan organiseres på ulike måter:

A. samme linje med et stykke unna. En på hvert lag skal så bevege seg fra startstedet, til et vendepunkt og tilbake til startpunktet før nestemann gjør det samme. Dette utgjør en etappe.

B. Oddetallsutøverne på hvert lag står samlet et sted bak en linje. Partallsutøverne står rett over oddetallsutøverne samlet på et sted bak en vendelinje. Mellom linjene er banen. Nr. 1 på laget beveger over banen og til nr. 2 som så løper tilbake og veksler med nr. 3 o.s.v.

C. Deltakerne på laget står ved start med en angitt distanse mellom hver løper slik at alle lag har samme etappeutøver på samme sted. Stafetten kan enten gå fra A til Å eller gå i en rundløype

D. Lagene står samlet på et sted bak en linje. Konkurrerende lag stiller opp bak samme linje, men et stykke unna. En på hvert lag skal første deltaker bevege seg fra startstedet til et vendepunkt og tilbake til startpunktet før nestemann beveger seg til et annet vendepunkt i motsatt retning av det første og tilbake til startpunktet. Stafetten kan ha to vende punkt som deltakerne skal nå på annen hver etappe, eller hver etappe kan ha egne vendepunkt.

E. Lagene kan stille opp i rekke i en stjerneformasjon der siste person på laget står i sentrum og alle i rekken har ansiktet vendt fra sentrum og mot et vendepunkt. Deltakerne skal løpe til vendepunktet etter tur.

F. Lagene stiller seg opp på hvert sitt punkt like langt fra et felles midtpunkt (i hvert sitt hjørne av et rom). Det etableres et vendepunkt i midten. Deltakerne skal runde midtpunktet etter tur.



M 1 GÅ PÅ PLANKE

Utstyr: 2- 4 små planker pr. lag
eller 2 stk. lange planker pr. lag

Hvert lag får utdelt 2-4 planker av like lengder (20 – 30 cm). Deltakerne skal etter tur bevege over gitt distanse ved kun å trå på plankene. Trår deltakeren utenfor planken eller berører marka med en annen kroppsdel, må deltakeren gå tilbake til start og starte på nytt. Stafetten kan videreutvikles til at hvert lag får to lange planker. Laget skal samlet bevege seg angitt distanse ved at hele laget trår på en planke av gangen

M 2 TAKRENNESTAFETT

Utstyr: 1 takrennebit pr. deltaker og 1 klinkekule pr. lag

Hver deltaker får utdelt en takrenne av en viss lengde. Hvert lag får utdelt en klinkekule. Oppgaven til hvert lag er å transportere klinkekula fra start til mål på den måten at kula ruller i takrennene uten at noen berører denne og at kula ikke ramler ned på bakken.
Er takrennene av ulik lengde kan aktiviteten starte ved en stafett der en på hvert lag må velge takrenne etter tur. Bordtennisball kan også benyttes i stedet for klinkekule. Det anbefales at lagene får trene noen minutter før stafetten starter

M 3 4 KURVER OG 4 TING

Utsyr: 2 små kurver pr. lag

Fire deltakere står etter hverandre. Disse har nummer 1



ker på hvert lag har en kopp eller bøtte stappfull av vann. Laget skal flytte vannet fra start til mål ved at deltakerne løfter koppen/bøtta tvers over hodet og bak til neste deltaker. Når deltakeren har levert fra seg vannet løpet denne bak i rekka og gjør seg klar til neste løft. Stafetten kan gi poeng både på fart og på hvilket lag som har mistet minst vann. En variant av denne er å levere vannet bakover enten til en av sidene eller mellom bena.

M 5 VANNSPRUT-STAFETT

Utstyr: 1 rør pr. lag (ca. 1, 2 meter som er tett i en ende og som har mange små hull)
1.3 kopper pr. lag og en bordtennisball.

Lagene får utdelt utstyret og angitt et sted der røret skal stå. I passe avstand fra røret må det være en vannkilde. Røret settes opp loddrett og bordtenningsballen puttes opp i rører. Lagene skal forsøke å fylle røret med vann slik at bordtennisballen renner ut av røret. Regler for antall kopper pr. lag kan varieres. Likeså antall som kan løpe etter vann ti enhver tid. Deltakerne må påregne å bli våt.

M 6 BELTEVOGNSTAFETT



Deltakerne stille seg på rekke med ansiktene sammen vei og brede ben. Lagene stiller opp ved siden av hverandre. Deltakerne skal etter tur krype bakover rekka mellom føttene på de andre for deretter å stille opp bakerst i rekka. Lagene skal på denne måten samarbeide om å komme først til angitt mål. En variant av denne stafetten er at alle deltakerne legger seg som tømmerstokker etter hverandre og på tvers av bevegelsesretningen. En deltaker legger seg så på tvers over tømmerstokkene. Lagene skal så forsøke å frakte tømmerstokken til angitt mål.

til 4 avheng av plassering i rekka. I passende avstand foran laget settes en kurv. Likeså settes en kurv i passende avstand bak laget. I kurven foran laget legges 4 ulike gjenstander (kongle, kvist, stein, blomst). De andre lagene stiller opp parallelt med kurver foran og bak.

Instruktøren velger så hva den skal rope: 1, 2, 3 eller 4 og deretter kongle, kvist, stein eller blomst. Roper instruktøren: 2 – stein, skal deltaker nr. 2 på hvert lag løpe fram til kurven foran og hente steinen. Deretter skal denne løpe med steinen i handa og til kurven bak, legge steinen i kurven og tilbake til sin plass i rekka. Laget som først er tilbake får poeng.
Instruktøren roper deretter opp nye numre og nye gjenstander. Deltakerne må til enhver tid huske i hvilke kurv gjenstandene ligger.

M 4 VANN OVER HODET

Utstyr: En kopp eller bøtte pr. lag

Deltakerens stiller på rekke med ansiktene samme vei. Lagene stiller opp ved siden av hverandre. Fremste delta-



M 7 FLÅ SLANGEN

Deltakerne stiller seg i en lang rekke. Lagene står parallelt ved hverandre. Hver deltaker stikker sin høyre hand inn mellom egne ben og tar fatt i venstre hand til den som står bak. Den siste deltakeren i rekka legger seg ned og bevegelsen beveger seg bakover i det den nest siste deltakeren legger seg ned ved den siste deltakeren så snart denne er passert. Ingen må slippe hendene inntil alle ligger bak hverandre. Så reiser nr.1 seg opp og går framover inntil alle står på plass igjen.

M 8 TRAILERSTAFETT



Deltakerne stiller bak hverandre i en lang rekke. Lagene står parallelt ved hverandre. Hvert lag har ei kjegle eller annet merke et stykke foran seg. På signal skal første deltaker på hvert lag løpe rundt kjegla og tilbake rundt eget lag før denne tar handa til nr.2 og gjentar turen sammen med denne og som i felleskap i henter nr.3 og videre til alle har løpt en runde. Da fortsetter løpingen med at nr.1 stiller seg tilbake i rekka, mens de andre løper videre helt til siste deltaker kommer tilbake til eget startsted.

DEL 2 Lekepatruljen

Hver skoledag har alle elevene 40-60 minutter friminutt. Dette er tid elevene disponerer selv med tanke på lek og læring. Tiden brukes både til samtaler, rolig-, sosial- og fysisk aktivitet. Mange elever har for lite fysisk aktivitet i hverdagen og spesielt er perioder med høg puls fraværende. Mange skoler har derfor med hell etablert et system med elever som er aktivitetsledere for andre elever i utvalgte friminutt. Et eget privat selskap tilbyr skolene i Norge et eget konsept som skolene kan kjøpe, mens mange skoler organiserer dette på egen hand. Også i våre naboland er slike friminuttaktiviteter svært utbredt. Dansk skoleidrett har utviklet et opplegg de kaller lekepatruljen. Kanskje dette er noe å prøve ut ved din skole?

A) NOEN ERFARINGER

Vi har erfart at for å lykkes så må skolen iverksette følgende tiltak:

1. En lærer har avsatt ressurser til å organisere og veilede elevene i lekepatruljen
2. Elevene som skal være en del av lekepatruljen må søke om å bli med, ha tillit hos sine medelever og vise tilfredsstillende lederegenskaper.
3. Lekepatruljen må bruke lett kjennelig antrekk(vester)
4. Lekepatruljen må ha tilgang til eget lager der de kan oppbevare aktivitetsutstyr
5. Lekepatruljen må få delta på kurs en dag hvert halvår der de lærer å lede og lære nye aktiviteter.
6. Lekepatruljen må gis fordeler som for eksempel diplom/attest, egen belønningsdag (tur) eller rabatter på kino, basseng eller annet.
7. Tilbudet som Lekepatruljen gir er knyttet til kun enkelte friminutt/dager. Her må skolene prøve seg litt fram.
8. Eldre elever må lede jevngamle og yngre elever
9. Medvirkende lærer/voksne gir økt deltakelse.
10. Vær gjerne to elever som leder hver aktivitet

B) TIPS TIL AKTIVITETER

Vi anbefaler at deltakerne i Lekepatruljen lærer 10 nye aktiviteter hvert halvår og at hvem som leder de ulike aktivitetene går på omgang. Aktiviteter kan være noen av det som presenteres i dette heftet.

Andre mulige aktiviteter kan være:

* Hoppe tau
* Hoppe paradis
* Spille Frisbee
* Spille baseball
* Natursti/rebusløp
* Klatre i taujungel bygget av materiell i en taubru-bag
* Spille landhocky
* Ballspill som fotball, handball, volleyball eller basketball
* Spille fotballtennis
* Spille Boccia, ringspill, kubb o.a.
* Spille bordtennis
* Gå på slakk-line (prøv med jekkstropper)
* Spille badminton
* Musikk og dans
* Kaste på boks
* Kaste ball over tak. Ta 5 lyrer før laget skal skyte de på motsatt side.
* Dragkamp med tau.
* Og om vinteren kan aktivitetene være noe av dette:
  - Snøbygging; gjerne med bruk av snøformingssett
  - Aking
  - Skilek
  - Skøytelek med og uten kølle
  - eller å gjennomføre hvilken som helst aktivitet i snøen

C) FORSLAG TIL 10 AKTIVITETER TIL FØRSTE KURSDAG

1. KNOCKOUT



Utstyr: Avis, rullet papir, vest etc.

Alle står (eller sitter) i en sirkel utenom en elev som står i midten. Den i midten holder en sammenrullet avis/ ark eller noen annet mykt som han eller hun kan slå i hodet på de som står i sirkelen. En elev begynner å rope ut et navn på en annen elev i sirkelen. Den i midten skal prøve å slå denne personen i hodet før han/hun rekker å si et nytt navn.

2. TI-TREKK

Utstyr: Baller og vester



Del elevene inn i to lag, og avgrens et område f.eks. 20x30 meter. Lagene skal prøve å kaste ballen mellom seg innad i laget 10 ganger uten å bli brutt av motstanderlaget. For hver pasning skal den som tar i mot ballen telle høyt pasningen og si navnet sitt høyt. 10 uavbrutte pasninger gir 1 poeng. Motstanderlaget kan bare ta ballen ved å bryte pasningen eller når ballen er i bakken.

Tips: Bruk en ball som ikke er glatt.

3. HENDER OG FØTTER I TEAM

Grupper på minimum 4 elever. Desto flere elever på gruppa, jo mer utfordrende blir denne leken. Den som styrer leken må ha gjort litt arbeid på forhånd, og vite hvor store gruppene er. Man markerer startpunktet – f.eks. ei linje, og et sluttpunkt som også kan være ei linje. Gruppens mål å er å komme seg fra startpunktet til sluttpunktet. Vrien er; Den som styrer leken skal f.eks. si 4 armer og 6 bein. Gruppen må da lage en strategi slik at kun 4 armer og 6 bein berører gulvet. Første gruppen som kommer seg frem til sluttpunktet vinner. Her kan man lage mange ulike kombinasjoner, men den som styrer leken må på forhånd vite antall personer i hver gruppe.

4. KNUTE

En elev går ut fra rommet slik at han/hun ikke ser resten. De som står igjen skal holde hverandres hender i en sirkel, og prøve å lage en knute. Det er viktig at ingen slipper eller skifter grep på hendene når man gjør dette. Når gruppen er fornød med knuten de har laget skal den som har gått ut på gangen komme inn igjen og prøve å løse opp denne knuten.

5. BALLEN TIL TOPPS

Utstyr: Stor ball laget av papir og teip. Evt. en snøball hvis leken gjennomføres utendørs.

VARIANT 1: Del inn gruppa på 5-7 stk. Gruppene skal lage hver sin ball av papir og teip, evt. en snøball. Deretter danner gruppene en sirkel, og ballen skal ligge i midten. Elevene skal holde rundt skuldrene til hverandre. Målet er å frakte ballen fra bakken og opp på hodet uten å bruke hendene.

VARIANT 2: FRAKTE BALLEN
Gruppen lager en sirkel rundt ballen og holder rundt skuldrene til hverandre. Målet er å frakte ballen fra et punkt A

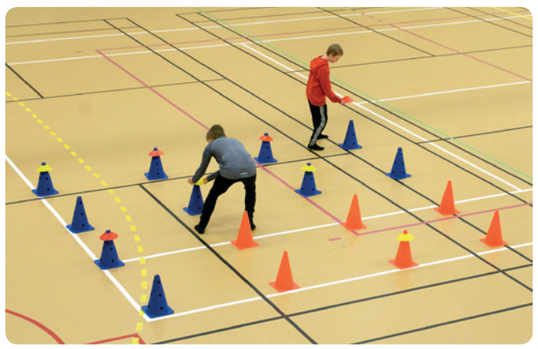
til et punkt B uten at den berører bakken. Alternativt: Lag ei hinderløype man skal gjennom.

6. FIGURLEKEN



Del inn i grupper på 4 – 6 stk.. Plutselig roper læreren (evt. eleven som styrer leken) en figur, bokstav eller et tall, f.eks. 3. Når oppgaven er gitt, blir det konkurranse mellom de forskjellige gruppene om å danne tallet 3 og bli først ferdig.

7. BONDESJAKK



Utstyr: Kjegler og kinahatter
Del inn i grupper på 3-5 stk. Sett opp baner på 4x4 kjegler på hver bane. To grupper deler på en bane. Elevene stiller seg opp bak startlinjen et stykke unna kjeglene. Hvert lag får utdelt fire kinahatter i hver sin farge og skal løpe frem til kjeglene og plassere hattene på kjeglene for å først danne fire på rad (både vertikalt, horisontalt og diagonalt). Samtidig må man prøve å forhindre at det motsatte laget ikke får fire på rad. Om laget ikke får fire på rad når alle hattene er plassert ut fortsetter de på samme måte ved å flytte på en av sine kinahatter.

8. FRUKTSALAT



Alle setter seg på huk i en ring, og blir inndelt i 3-5 frukter. F.eks. appelsin, pære, eple, banan, melon. Én elev står i midten og roper ut navnet på én av fruktene. Hver gang en frukt ropes høyt skal alle som er denne frukten bytte plass. Den som står i midten skal da prøve å lure til seg en plass av de andre. Siden det er en plass for lite skal alltid den uten plass stå i midten og rope frukten. Om den i midten roper «fruktsalat» skal ALLE bytte plass.

9. NINJA

Alle elevene står i ring, inkludert den som leder an denne leken. Når lederen teller ned (3, 2, 1) så skal alle hoppe opp og lande i en slags ninja stilling. Det er nå leken starter. Målet med leken er å «kutte av» begge armene på de som står til høyre og venstre for seg, samt passe på sine armer. I denne leken teller armen fra albuen og ned. Lederen starter, og skal prøve å slå på høyre eller venstre arm til en av naboene sine. Den som blir angrepet må prøve å fjerne hånden fort nok slik at han /hun ikke blir truffet. Reglene er ganske enkle: 1) Alle må stå helt i ro i den posisjonen man har, 2) Man har ett angrep pr tur, 3) Man har ett forsvar pr tur. Det vil si: om lederen slår mot armen til personen til venstre for seg, har denne personen lov til å fjerne armen. Her er det reaksjonsevnen som blir testet, hvor man ikke kan røre på seg (forsvar) før den som angriper har begynt sin bevegelse. Vi følger så klokken, slik at når lederen er ferdig med sin tur så er det den personen som står til venstre som skal angripe. Om man blir truffet på armen så er den «ute». Denne armen må så legges på ryggen helt til man er ferdig eller mister sin andre arm. Har man mistet begge armene så er man ute. Det er lov til å ta et skritt/bevege seg én gang når man angriper.

10. GÅ PÅ STYLTER

Elevene lærer seg å gå på stylter ved å prøve å feile. Etterhvert lages løyper og hindringer som elevene skal gå gjennom. Det kan arrangeres konkurranser i form av løp, stafetter, sisten eller ballspill.

D) FORSLAG TIL 10 AKTIVITETER TIL ANDRE KURSDAG;

1. NØTTESAMLEREN



Utstyr: Masse nøtter f.eks. klesklyper, svamper, votter tennisballer, kinahatter etc.

Passer utmerket i en gymsal, ute i friområder og på ski. Hensikten med denne leken er å samle flest mulig nøtter. Legg en stor mengde gjenstander i en haug i midten. To lag eller flere står på hver sin side av haugen med «nøtter», med lik avstand frem til haugen. Det er kun lov å samle én ting per tur. Når haugen i midten er tom, kan man begynne å ta fra «depoet» til hverandre. Tilslutt telles antall ting de to lagene har samlet, og de som har flest har vunnet «nøttesamleren».

2. TROLL OG STEIN



Avgrens til et område, inne eller ute. En eller to er troll (byttes ofte). De som blir tatt blir sittende på huk og kryper sammen som en stein. De blir fri ved at en annen hopper bukk over dem.

3. 1 - 2 - 3 – 4 – 5

Her går man sammen to og to. Parene skal telle til 5, hvor en starter med å si 1, og den andre fortsetter med å si 2. Når man har kommet til 5 begynner man på nytt igjen: 1-2-3-4-5-1-2-3-4-5. Etter hvert bytter man ut tallene med en bevegelse. For eksempel kan man si at tallet 2 blir til et klapp. Da blir reglen: 1-klapp-3-4-5. Bytt ut kun et tall om gangen. Neste kan være at tallet 3 blir byttet om til et hopp, slik at reglen blir: 1-klapp-hopp-4-5.

4. SILENT NIGHT

Her kan ingen si noe muntlig. Gruppen skal prøve å stille seg opp på en rekke i en gitt rekkefølge.
Eksempler på oppgaver er:

Etter lengde på håret
Etter skonummer
Når man er født – år, måned, dato
Farge på sokkene – alfabetisk

Man kan også be de stille seg opp i rommet etter hvor de kommer fra (dersom man møtes på tvers av fylker). En fra Oslo stiller seg sør i rommet, en fra Bodø nord i rommet, en fra Bergen vest og så videre.

5. FRIGI KAPTEINEN

Utstyr: Baller

Elevene deles inn i lag bestående av fire personer. Et lag består av fire personer; Én kaptein og tre utespillere. Målet er å konkurrere med de andre lagene om å bli først ferdig med følgende oppgave:

- Ved start står utespillerne på matten/avgrenset område, og kapteinen på en base med tre baller. Kapteinen står f.eks. fem meter i fra. Avstanden vurderes etter behov.
- Kapteinen kaster ballen til en utespiller som må motta ballen og holde den i hendene (ikke miste den). Denne personen er da «fri», tar med seg ballen, og løper til kapteinens base.
- Denne prosedyren gjentas til alle utespillerne er frigitt.
- Når alle utespillerne har kommet til kapteinens base løper kapteinen til matten/området til utespillerne og skal så motta en pasning fra hver av sine utespillere (uten å miste ballene)
- Når kapteinen står på matten/avgrenset område med tre baller er laget ferdig.

Variant: Kjør som stafett

6. RØDT LYS, MED EN LITEN VRI

Utstyr: Nøkler eller noe annet som lager lyd



Her kjøres samme regler som rødt lys. En person står med ryggen til resten av gruppen med en gitt avstand, og fungerer som lyset. Gruppen skal prøve å komme seg så nærme lyset som mulig. Når den som er lyset har ryggen til resten av gruppen kan de bevege seg, men når lyset snur seg og ser på gruppen må de stå helt stille. Den som da beveger seg må gå tilbake til start. Personen som er lyset fungerer her som dommer. Vrien på denne øvelsen er at det skal ligge et par nøkler eller noe annet som lager en del lyd på gulvet rett bak den som er lyset. Gruppen sitt mål er å plukke opp nøklene og frakte disse tilbake til start. Personen som er lys skal prøve å gjette hvem som har nøkkelen, men kan kun gjette et navn hver gang han/hun snur seg.

Det er viktig å presisere noen regler her:

- Det er kun lov til å holde nøklene i hånden – med andre ord er det ikke lov til å putte nøkkelen i lommen eller gjemme den.
- Nøkkelen kan ikke frakter langs gulvet
  Når den som er lyset gjetter et navn, og denne personen har nøkkelen, kan ikke han/hun gi nøkkelen til noen andre.

7. DYTTESISTEN



En utøver har sisten og starter utenfor ett oppmerkede området, mens resten starter inni. Barna inne i ringen skal dytte hverandre ut av ringen. Hvis en av deltakerne blir dyttet ut av området må denne løpe rundt et angitt mål og tilbake til området. Den som har sisten skal forsøke å ta de som kommer utenfor ringen. De som blir tatt hjelper til med å ta andre. Den som er igjen, har vunnet.

8. VIPPE-PINNE

Utstyr: En lang og en kort pinne

Det velges to lag der hver deltaker får et nummer. Lagene stiller seg opp på hver sin banehalvdel. Det legges to steiner midt på banen der den lille pinnen legges på tvers. Ett lag begynner som «innelag» der en deltaker skal vippe den lille pinnen ut på det andre laget sin banehalvdel «utelaget» ved hjelp av den lange pinnen. «Utelaget» skal fange pinnen før denne treffer pinnen. Hvis de lykkes skal lagene bytte banehalvdel. Hvis pinnen treffer bakken skal «innelaget» legge den lange pinnen på tvers på steinene. Den som står nærmest på «utelaget» der den lille pinnen traff bakken skal kaste den lille pinnen mot den lange pinnen. Treffer man skal man også bytte banehalvdel. Treffer man ikke får «innelaget» poeng og neste deltaker vipper videre.

9. BØTTEBALL

Utstyr: To bøtter og en tennisball

Det settes en bøtte på hver ende av et område og lages en litt større sirkel rundt hver bøtte (strek i sanden, kritt eller tau). Det dannes to lag. Et lag begynner med ballen. Lagene skal treffe med ballen opp i motstanderlagets bøtte. Det er ikke lov å trå inn i sirkelen. Den som har ballen må stå i ro og kan ikke bevege føttene.

10. ORIENTERINGSLØP I SKOLEGÅRDEN

Utstyr: Kopi av Norge i bilder over skoleplassen. Stor målestokk. Gjerne 1:500. 1 A4-ark pr. deltaker. Stifteklemmer.

Det henges 10-15 stifteklemmer rundt om på ulike holdepunkt. Disse merkes av på Norge i bilder-kopien. Elevene skal finne alle stifteklemmene.

DEL 3 Motorisk trening i skolehverdagen

De motoriske ferdighetene du har som 12-åring er ofte de ferdighetene du lever med resten av livet. Videre er det slik at jo tidligere du behersker en bevegelse jo lettere er det å lære nye og mer avanserte bevegelser. Det er derfor viktig at man særlig på de laveste klassetrinnene har fokus på motorikk i skolehverdagen. Forskning har vist sammenheng mellom motoriske ferdigheter, konsentrasjon og læring. Å stimulere til god motorikk er derfor viktig også i et læringsperspektiv. Motorisk kompetanse er viktig for barn både når det gjelder selvbilde, deltagelse i lek og har ofte sammenheng med konsentrasjonsproblemer, sosiale problemer, angst/ nervøsitet og vansker med skolefag.

Vi trenger ikke spesialutdanning for å se hva elevene kan og ikke kan av motoriske ferdigheter. Gjennom å få elevene til å gjøre enkle aktiviteter kan man få et bilde av hva eleven kan og dermed også finne ut hva du som lærere må legge til rette for at eleven får øve seg på. Det er kun en vei til bedre motorikk; trening og atter trening.

A) FORSLAG TIL OPPGAVER DU KAN GI ELEVENE

Du kan tilrettelegge aktivitetene i form av stasjoner ute eller inne i en gymnastikksal eller du kan la alle elevene utføre aktivitetene samtidig etter instruksjon fra deg. Husk la elevene varme opp med en fysisk aktiv lek før de starter.

- Gå på tå 10 meter og deretter på hæl
- Hinke 6 hopp på høyre og deretter på venstre
- Hoppe jam fot 10 meter
- Balansere på linje i 5 meter (hæl-tå gange)
- Hoppe ned fra en forhøyning
- Kast og mottak av objekt (ertepose, tennisball, bade ball og ballong etc.). Velge om man skal kaste opp i luften til seg selv eller parvis til hverandre
- Sparke ball i mål, vegg eller til hverandre (6 meter unna)
- Klatre opp i ribbevegg, så sidelengs og deretter ned
- Forlengs rulle (stupe kråke)



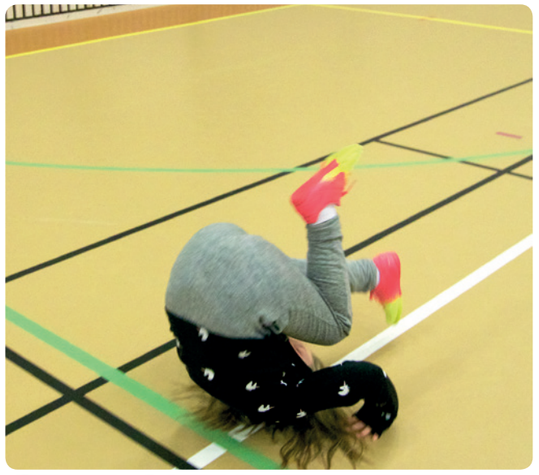
















- Sidelengs rulle (tømmerstokk rulle)
- Stå på et bein, høyre og venstre 10 sek på hvert bein (statisk balanse)

Avslutning: Speile bevegelser. Instruktøren viser og elevene speiler bevegelsen. Vurdere om eleven klarer å speile bevegelsene og omsette i egen kropp. Krysse midtlinje. Koordinere armer og bein. Kroppsbevissthet.

B) NATUREN SOM OBSERVASJONS- OG TRENINGSARENA (Kilde: T. Limstrand 1995)

Naturen innbyr til å utfordre de motoriske ferdighetene. Her er ulike aktiviteter du kan bruke til å observere elevenes motoriske ferdigheter og ikke minst bruke til å forbedre disse ute i naturen.

ROTASJON
Stupe kråke framlengs/baklengs
Rulle som en ball
Rulle som en tømmerstokk
Rotere rundt en stokk el. grein baklengs/forlengs
Hoppe opp og rotere rundt (360'en)

Vanskegrad: øvelsene kan forenkles ved å bruke skrånende bakke, eller gjøres mer utfordrende med for eksempel rotasjoner på en tømmerstokk, hoppe fra stubbe osv.

Lurt: øvelsene bør gjøres på mykt underlag, helst lyng (kvist- og stubbefritt) eller myr.

SATS/HOPP
Hoppe fra stubbe til stubbe i et bestemt mønster, satse og lande på (bare) et bein
Hoppe fra stein til stein i elva, feiler man blir man bløt…
Lage til kvistdunger som en hekk, kan settes sammen til ei kort hekke-løype
Hoppe ned fra stubber, greiner, svikte og rulle rundt med og uten å ta seg for med hendene

BALANSE
Bruke en stokk til å balansere på (kanskje over ei elv)
Stå på et bein, gå sidelengs, gå bakover, hoppe forover/bakover stokken
Plukke opp ting (mens man står på stokken)
To og to prøver å dytte hverandre ned
To og to sitter skrevs over stokken og slår på hverandre med "melsekk" til førstemann faller
Krysse taubruer på forskjellige måter
Vanskegrad: kan økes ved å lage helling på stokken



CANADISK TAUTREKKING
To personer står på hver sin ved-kubbe eller lignende, begge starter å dra inn tau fra hver sin kant. Faller du ned fra kubben har du tapt, går du fri for tau eller mister tauet har du tapt!

NATURTIVOLI
- Kaster hellestein i en oppmerket blink i sanden, bulleye gir mest poeng
- Spille boccia med stein, helst sand eller gressunderlag
- Bruke forskjellige steiner i elva som mål ("levende mål" som for eksempel flytende stokker gir større vanskegrad og større motivering)
- Hoppe stav med trestokk/staur over bekk (ikke for dyp).
- Kaste hesjestaur, balansere enden i hendene, ta fart og kast
- Kaste stein/pinner på oppsatte kubber, for eksempel i vann (dette gir mer "action" i form av høye vannsøyler ved evt. bom)

C) 10 MOTORISKE ØVELSER I KLASSEROMMET

Her er 10 øvelser du kan gjøre sammen med elevene i klasserommet. Dette kan også passe som et kort avbrekk fra undervisningen.

- Hoppe ned fra stol
- Tå-hæl (Vekselvis opp på tå og hæl)
- Knebøy
- Kneløft hvor du slår med arm på motsatt kne
- Hoppe på annenhver fot med armsving
- Sidebøy – ta i gulv
- Sparke i sete med armer ned
- Spensthopp
- Opp fra mageliggende og gjør et lite hopp
- Krysshopp (krysse armer, mens man hopper med beina ut til siden)









- Hopp med rotasjon av hofte og rygg (slalåm)

For å motivere til ekstra innsats kan jo klassen bli enige om at de i løpet av en time eller dag kun skal bevege seg på en bestemt måte når de er inne i klasserommet. Her er noen ideer til fokusbevegelse:

- Hinke
- Gå på tå
- Gå på hæl
- Gå sidelengs
- Gå baklengs





- Hoppe
- Ertepose på hode
- Museskritt
- Lange skritt
- Sparke i sete

D) HVILKE MOTORISKE FERDIGHETER TRENGER DU FOR Å MESTRE LIVET?

Målet med opplæringen er at elevene skal lære å mestre livene sine, bidra i samfunnet og ha gode liv (Opplæringsloven § 1-1). Som lærere bør vi kanskje sammen med foreldrene reflektere litt over hvilke motoriske ferdigheter vi trenger for nettopp å nå disse målene.

- Trenger vi å kunne bevege oss i ulendt terreng?
- Trenger vi å kunne sykle?
- Trenger vi å kunne bruke småutstyr som en spade, kniv, øks og sag?
- Trenger vi å kunne kaste med en fiskestang?
- Trenger vi å kunne gå på ski og hvor mange skiferdig heter bør vi beherske?

Alt dette har også med motoriske ferdigheter å gjøre og som vi vet lettest læres i tidlig alder. Hvis elevene, foreldrene og skolen i felleskap blir enige om hva dere i fellesskap skal lære elevene da er muligheten for å lykkes stor. Kanskje kan dette være et mulig tema på et foreldremøte?



God helse er viktig for barns utvikling og evne til mestring og læring. Skolen er viktig for å bygge gode levevaner i tidlig alder. Grunnlaget for kriteriesettet bygger på FNs barnekonvensjon, opplæringsloven, folkehelseloven og gjeldende forskrifter for skoler. Skolen er godkjent etter forskrift om miljørettet helsevern.

Formål
Helsefremmende arbeid i skolene skal bidra til god helse, trivsel, læring og gode holdninger for elever og ansatte.

1 Helsefremmende arbeid er forankret i skolen
Det helsefremmende arbeidet er forankret i skolens årsplan, vedtekter, øvrige styringsdokumenter og arbeidsmåter. Arbeidet evalueres jevnlig. De ansattes kompetanse skal sikre en god helsefremmende skolehverdag.

2 Skolen arbeider systematisk for å fremme psykisk helse og godt psykososialt miljø
Skolen arbeider aktivt for at den enkelte elev skal oppleve trivsel, trygghet og sosial tilhørighet. Det arbeides aktivt med forebygging av mobbing og krenkelser.

3 Alle elever er fysisk aktive minst 60 minutter hver dag
Aktiviteten kan deles opp i flere bolker, både ute og inne. Aktivitetene bør være varierte og medføre at man blir andpusten og at kroppen blir utfordret fysisk på ulike måter.

4 Nasjonale retningslinjer for skolemåltidet følges
Måltidet bygger på at elevene har med seg matpakke. Skoler med kantine/matbod må stimulere elevene til sunne valg. Det er lagt til rette slik at det er enkelt å velge kaldt vann som tørstedrikk.

5 Skolen er tobakks- og rusfri
Det er ikke tillatt å bruke røyk, snus eller andre rusmidler i løpet av skoletiden. Dette gjelder alle elever og alle ansatte som har kontakt med elever i løpet av skoletiden.

6 Skolen har en tilfredsstillende tverrfaglig skolehelsetjeneste
Skolehelsetjenesten skal være tilgjengelig på skolen for elevene som et gratis lavterskeltilbud med mulighet for «drop-in» for elevene. Tjenesten skal være tverrfaglig.

7 Skolen har gode rutiner for samarbeid med og medvirkning fra elever og foresatte
Skolen har tydelig medvirkning fra elever og foreldre i utviklingen av skolens miljø og ulike tilbud. Klasseråd, elevråd og FAU brukes aktivt i arbeidet. Elevenes fysiske og psykiske helse og samspill med andre er tema på foreldremøter og i foreldresamtaler.

8 Skolen gir opplæring i levevaner og har arbeidsmåter som fremmer helse
Elevene gis opplæring i helsefremmende levevaner. Alle elever skal kjenne de nasjonale kostråd og anbefalinger for fysisk aktivitet. Varierte undervisningsmetoder sikrer at flere elever får muligheten til å oppleve mestring.

9 Skolen samarbeider med andre instanser
Det etableres tverrfaglig samarbeid med andre instanser etter behov, dette for å sikre et helhetlig tilbud rundt eleven.

10 Skolen arbeider systematisk med sikkerhetsfremmende og ulykkesforebyggende arbeid
Det arbeides med trafikkopplæring, og andre sikkerhetsfremmende og ulykkesforebyggende tiltak for å skape robuste og trygge elever. Skolen har gode rutiner for internkontroll.

Nordland FYLKESKOMMUNE | FRESKT NORDLAND

DEL 4 60 min. aktivitet i løpet av skoledagen

Mulighetsrommet. En oversikt over tiltak skoler har prøvd ut.

BAKGRUNN

Daglig fysisk aktivitet er viktig for elevenes læring, trivsel og helse. Ifølge de nasjonale anbefalingene for fysisk aktivitet bør barn og unge i grunnskolen være i moderat aktivitet minst 60 minutter hver dag. Disse minuttene er samlingen av de kroppsbærende aktivitetene eleven gjør i løpet av skoledagen. Inkludert i dette bør noe av aktiviteten være med høy intensitet. I samfunnet ser vi en økende tendens til større sosiale forskjeller.
Skolen er den arena hvor alle barn oppholder seg. Når vi målet om daglig 60 minutter fysisk aktivitet for alle elevene, så kan dette også være et viktig virkemiddel også for sosial utjamning.

4 ARENAER FOR MULIGHET TIL DAGLIG FYSISK AKTIVITET

I løpet av en skolehverdag har elevene muligheter for fysisk aktivitet på følgende 4 arenaer:

1. SKOLEVEIEN

Følgende tiltak er prøvd ut for å stimulere flere til å gå eller sykle til skolen. Skoleveien for de som tar buss kan også bli en mulighet for fysisk aktivitet:

a) Å gå eller sykle til skolen er skolens polisy:
Alle voksne i skolen uttrykker en felles og klar forventning til både elever og foreldre om at det å gå eller så sykle til skolen er det som forventes. Dette gjennom både skrift, handling og tale. Dersom de ansatte også følger dette blir effekten størst.

b) Grønn sone
Gjennom en prosess som involverer både alle ansatte, elever og foreldrene defineres et angitt område rundt skolen som et område ingen skal bruke bil eller buss. I utkanten av området må det være steder der bussen kan slippe av/hente elevene og steder der foreldre som kjører barna til/fra skolen gjør det samme. Jo større grønn sone jo bedre. Kart med inntegnet sone og steder for avlevering bør formidles både til ansatte, elever og foreldre.

c) Gåbuss
Voksne (foreldre, besteforeldre eller naboer) eller eldre elever går en kjent rute til og fra skolen til fastsatt tid hver dag. Langs ruta er det steder der elever kan stå og vente til "bussen" kommer. Ved behov kan foreldrene følge eleven dit og vente sammen med eleven. Den voksne/eldre eleven har på seg synlig vest. Faste steder kan også skiltes med "gåbuss – holdeplass". Ordningen kan videre utvikles ved bruk av sosiale medier/telefon.

d) Gå- og sykkelopplæring
Systematisk gå- og sykkelopplæring inkludert opplæring i å gå- og sykle langs egen skolevei gir økt motivasjon for elevene og trygghet for foreldrene. Skolene bør ha gode tilrettelagte steder for sykkelparkering. Gjerne overbygde stativ med mulighet for å låse sykkelen.

e) Kampanjer
Skole- eller klassevise kampanjer har alltid god effekt få å få flere til å gå eller sykle til skolen.
Miljøagentene har utviklet greie regler for slike kampanjer. Se www.beintoft.no

2. FRIMINUTTENE

Elevene har 40 – 60 minutter med undervisningsfri tid i løpet av skoledagen. Disse bør brukes både til sosial aktivitet, rolig aktivitet, men gir også mulighet for fysisk aktivitet. Her er noen tiltak skoler har iverksatt for nettopp å stimulere til økt fysisk aktivitet:

a) Elevinstruktører / lekepatruljer (se del 2)
Dette er et systematisk opplegg der gjerne eldre elever leder aktiviteter for andre elever. Forutsetningen for å lykkes ser ut til å være:

1. En lærer har avsatt ressurs til å organisere og veilede instruktørene
2. Elevinstruktørene er valgt etter en prosess på skolen (søknad, valg o.l.)
3. Elevinstruktørene får jevnlig opplæring i nye aktiviteter

Noen skoler har kjøpt et opplegg fra Trivselslederne A/S. Dette er veldig mange godt fornøyd med. Andre har organisert dette selv. I Danmark har Dansk skoleidrett utviklet tilbud for 1-4 trinn (https://skoleidraet.dk/legepatruljen/forside/)og 5-7 trinn (https://skoleidraet.dk/gameboosters/forside/)

b) Medvirkende lærer
Dersom lærere deltar aktivt i lek og spill i friminuttene vil dette stimulere til at flere deltar. Læreren kan med fordel være både instruktør og deltaker. Dette gjelder på alle trinn og ikke minst i ungdomsskolen. Dansk skoleidrett har utviklet et slikt tilbud for ungdomsskolen (https://skoleidraet.dk/kickstarter-sbbs/forside/). Noen skoler har hatt en diskusjon om rollen som inspektør i friminuttene kan videreutvikles fra kun å inspisere til også å aktivisere.

c) Utforming av uterommet
Hvordan skolens uterom (skoleplassen) er utformet betyr mye for elevenes fysiske aktivitet i friminuttene. Vi vet av erfaring at nye aktivitetsfremmende element på skoleplassen straks gir økt fysisk aktivitet. På skoler der det er få slike element og der det ikke jevnlig blir etablert nye element, har større utfordringer m.h.t. å få elevene til å ha egenorganisert fysisk aktivitet i friminuttene. Går du på en skole i 10 år som i løpet av de årene ikke har noe nytt, så motiverer det selvsagt ikke særlig til fysisk aktivitet.
Vi opplever at mange kommuner i Nordland ikke har gitt dette oppmerksomhet samtidig som dette ofte er en kasteball mellom etatene. Dette på tross av at en hel rekke element kan finansieres med 50 % tilskudd fra spillemidlene. Rødøy, Lurøy og Hemnes kommune har laget et system der en skole hvert år finansierer et nytt anlegg på sitt uteområde. I arbeidet med utforming av uterommet må pedagogisk personale være premissleverandør og ikke en ingeniør eller arkitekt.

d) Småutstyr
En bod full av småutstyr som stilles til disposisjon for elevene i friminuttene kan virke aktivitetsfremmende for mange (baller av ulike slag, hoppetau, køller, snøbyggerkasser, badminton utstyr, freezbyer, rockeringer osv). Utleie og bruk krever voksenstyring og regler.

e) Musikk
Flere skoler har utehøyttalere og lager et system der elevene selv får velge og spille musikk i utvalgte friminutt. Rektor fastsetter hvor høyt eleven kan spille. Ved noen skoler godkjenner også rektor spillelistene.

f) Åpen hall
Noen skoler med tilgjengelig gymnastikksal/hall lar elevene få benytte disse i utvalgte friminutt. Egen timeplan for hvilke grupper/trinn som skal få benytte tilbudet når utarbeides.

g) Organisering av skoledagen
Skal elevene få mulighet til fysisk aktivitet i et friminutt bør dette være minimum 15 minutter. Noen skoler har organisert skoledagen med 2 lange friminutt og noen med ett ekstra langt midt på dagen.

h) Klassevise konkurranser/utfordringer
Konkurranse mellom klassene kan også stimulere til økt fysisk aktivitet. Dette kan være å delta i nasjonale konkurranser (hopp for hjertet) eller interne konkurranser som skolen selv iverksetter. Eksempler på dette kan være:

* Å løpe/gå rundt skolen (Gjennomsnitt antall runder pr. elever i klasse)
* Trimkassebesøk
* Å bygge flest mulig snømenn/tårn (minimum høyde eller flotteste)
* Minutter bevegelse pr. dag (gjennomsnitt pr. elev i klassen)
* Samlet antall meter for en klasse på en dag i stille lengde

i) Forberedelse inne før friminuttet
Før elevene får friminutt kan det hjelpe at læreren har en samtale om hva elevene skal bruke friminuttet til samt motiverer spesielt de fysisk inaktive til aktivitet.

3. SOM EN DEL AV UNDERVISNINGEN

Det meste av skoledagen er og skal være lærerstyrt undervisning. For å sikre god læring så vet vi det er viktig å benytte varierte undervisningsmetoder. Videre vet vi at det er en forutsetning for læring at elevene er klar for dette og har tilfredsstilt sine primære behov.
Her er en del aktiviteter som kan medvirke både til bedre læring og til mer fysisk aktivitet

a) Stedsbasert læring
Av og til kan det hende at læring skjer bedre andre steder enn klasserommet. Dette kan være ute eller i andre lokaler (bibliotek, museum og lignende). Noen kaller dette "uteskole", men vi velger å kalle det stedsbasert læring da det ikke er forskjell på "inneskole" og "uteskole". Begge har læring i fokus. Det å velge andre lærersteder gir fysisk aktivitet som mergevinst i tillegg til mer virkelighetsnær læring og en utvidelse av de metodiske mulighetene.
Friluftsrådenes Landsforbund har utviklet et digitalt verktøy til bruk ved stedsbasert læring. Her kan skolene registrere læringssteder ved egen skole og samle ideer og undervisningsopplegg knyttet til hvert sted. Se www.stedsbasertlæring.no

b) Bevegelsesmåter i klasserommet
Dette kan for noen være artige og motiverende tiltak i skolehverdagen. Klassen kan bli enige om at i denne timen eller denne dagen så skal alle bevege seg på en fast måte når de beveger seg inne i klasserommet.
- Hinke på en fot, to føtter

- Gå med lange skritt
- Gå med høye kneløft
- Jogge på stedet

c) 5-minutter /Brain breaks
I lange undervisningsøkter så vet vi at elevene ikke er konsentrert og mottakelig for læring i løpet av hele timen. Korte avbrekk med fysisk aktivitet og litt høy puls kan være et viktig bidrag både til bedre læring og til mer fysisk aktivitet. Her er noen eksempler på ulike 5-minutter som benyttes

- **Dans etter videoer**

Elevene stiller seg opp ved pulten og det vises en danse-video på 3-5 minutter som både elevene og lærerne skal forsøke å danse/bevege seg etter. Hvilken video som skal vises kan bestemmes av lærer eller av elever.
På www.askbasen.no finnes ca. 125 ulike slike videoer som kan brukes.

- **Lærerstyrte aktiviteter ved pulten**

Dette kan være enkle aktiviteter som ledes av lærer. Elevene står ved egen pult og gjør de lekene/aktivitetene som lærer instruerer/viser. Dette kan være enkle ting som bøy og tøy-aktiviteter og til mer avanserte "Røris-aktiviteter" etter gitte program.
Det er utallige ting å gjøre, men her må læreren skaffe seg tips og erfaring
Noen få eksempler her:

En og en:	Spensthopp, kneløft og motsatt albue, sprellemannshopp,
To og to:	Dra/dytte ut av balanse, slå på hofta til hverandre, dra opp
Tre og tre:	Fotsisten, Dra de andre på et plagg på gul vet, hoppe i utakt

- **Avbrudd med lek**

Noen klasser/skoler har organisert skoledagen slik at det kun skal undervises 30 minutter sammenhengende før det skal tas en 15 pause med annen aktivitet som for eksempel sosial aktivitet, rolig aktivitet eller fysisk aktivitet i form av lek

- **Fysisk aktivitet i fag**

Enhver undervisning består at mye individuelle og gruppebaserte øvingsoppgaver.
Det er også mulig å kombinere nettopp dette med fysisk aktivitet. For god læring er det viktig at fysisk aktivitet i fag kombineres med både forarbeid (kognitiv forberedelse) og etterarbeid i klasserommet.
En rekke metodiske tips finnes på disse søkbare databasene (oppgi trinn og fag og trykk søk):
www.askbasen.no og
https://skoleidraet.dk/aktiviteter/projekter/saet-skolen-i-bevaegelse/forside

Fysisk aktivitet i fag benytter i stor grad gruppebaserte aktiviteter der du kan bruke stafetter, fangeleker, leker med spesielle regler, plukk-aktiviteter, orienterings-aktiviteter eller målinger. Disse kan så kombineres med ulike oppgavetyper:
bingo, scrabble, kryssord, spørsmål og svar, memory, tippekupong eller tabell-arbeid

d) Kroppsøvingsfaget
De fleste kroppsøvingstimene og fysak-timene gir også fysisk aktivitet og kanskje også litt høg puls.

e) Skolens polisy ved transport til aktiviteter utenfor skolen
Elevene skal av og til på andre steder enn skolen i løpet av skoledagen (basseng, idrettsanlegg, naturområder, bibliotek, museum o.s.v.). Flere skoler har etter en prosess fastsatt hvor langt elevene skal kunne gå/sykle til slike aktiviteter.

4. SFO
Mange elever benytter seg av et SFO-tilbud. Mulighets-rommet i SFO for daglig fysisk aktivitet er stort og bør være en arena som også benyttes for å nå målet om 60-minutter daglig fysisk aktivitet. Særlig bør det være god kontakt mellom ansatte i skolen og SFO med tanke på å stimulere de elevene som trenger dette mest.

5. FYSISK AKTIV HJEMMELEKSE
Enkelte lærere har utviklet gode opplegg for lekser i ulike fag som kombinerer oppgaver og fysisk aktivitet. Noen eksempler på dette kan være:
- Løpe rundt huset 10 ganger. Tid samlet, gjennomsnitt o.s.v.
- Hoppe 5-gangen med hoppetau 10 ganger
- Gå langs en vei i 10 minutter. Ta pulsen
- Ulike måle- og telleoppgaver i nabolaget
- Intervju-oppgaver
- Lete- og samleoppgaver (blomster, stein, blader o.s.v.)
- Bygge en snømann – ta bilde

Det kan også arrangeres klassevise konkurranser med fysisk aktivitet hjemme og der man registrerer hver enkelt og klassens samla aktivitet i eget skjema som henges opp i klasserommet.

To modeller som sikrer at vi når alle elevene
Gjennom et bevisst, strukturert og målrettet arbeid vil de langt fleste elevene oppnå et tilfredsstillende behov for fysisk aktivitet. Utfordringen for de fleste skolene er :
1. Å nå de som trenger fysisk aktivitet mest
2. Å sikre at alle elevene har perioder med høg puls hver dag.

Slik vi har erfart er det to modeller som best kan møte disse utfordringene

A. Daglig FYSAK
Skolen velger her å samle noen minutter fra ulike fag i et felles tidspunkt i skoledagen. Disse minuttene er lærings-tid og en del av det å skape godt grunnlag og motivasjon for læring i alle fag. I disse minuttene er det aktiviteter ledet av lærer(e). Mange skoler organiserer stasjonsvis aktiviteter der eleven selv velger eller roterer mellom ulike aktiviteter. Enkelte skoler har faste felles turer/ aktiviteter som alle benytter.

B. Høg puls på timeplanen
Målet er her å sikre at alle elevene får perioder med høg puls i løpet av skoledagen. Når dette skal skje synliggjøres på ukeplanen med et symbol. Trinnlederen har ansvaret for å sikre at dette blir plassert hver dag. Hver enkelt lærer må sikre gjennomføring der dette er ukeplanfestet i egen undervisningstid.

Til å skape høg puls så benyttes følgende 4 verktøy:
- 5-minutter
- Fysisk aktivitet i fag
- Krøppøvingstimen/fysak
- Fysisk aktiv hjemmelekse

Helsefremmende hverdag som tverrfaglig tema hvert år
I løpet av skoletiden skal elevene danne vaner om å ha en hverdag med daglig fysisk aktivitet. En skolehverdag med daglig fysisk aktivitet, opplevelse av bevegelsesglede og ikke minst kunnskap og forståelse er sentrale deler i en slik dannelsesprosess. Vi har god erfaring med temaun-dervisning om dette gir økt motivasjon hos mange elever til selv å ta ansvar for helsefremmende aktiviteter i hver-dagen som for eksempel daglig fysisk aktivitet. Slike tema-tiske opplegg bør gjennomføres hvert skoleår tilpasset elevenes modning og behov.
Prosjektet "Ungdom i fokus" har erfaring med at barn og ungdom selv kan finne fram til konkrete tiltak også innenfor disse tema. De bruker en egen prosessmodell i arbeidet. Uansett modell eller metode vil slike temadager være meget viktige tiltak for å sikre at elevene selv tar an-svar for egen helse etter endt ungdomsskole. Ny ramme-plan innfører Livsmestring og folkehelse som obligatorisk tverrfaglig tema. Dette forplikter skolene til nettopp økt fokus på dette.

Foreldresamarbeid
Foreldrene er de som påvirker elevenes dannelse aller mest. I skolens kontakt og dialog med foreldrene bør der-for også daglig fysisk aktivitet være tema. Dette bør være tema på foreldremøter og ikke minst i foreldresamtalene. Dersom fysisk aktivitet og motorikk er en utfordring bør det søkes hjelp så tidlig som råd. Vi vet alle at tidlig innsats virker.

Etterord

Vi vil understreke elevens behov også for hvile og ro og sosial aktivitet i skolehverdagen.
Det må etterstrebes en balanse. Videre er det slik at å lede fysisk aktivitet ikke faller naturlig for alle. Det er derfor viktig at man i et kollegium kan bytte på oppgaver tilpasset hver enkelt. Viktigst av alt er at arbeidet med daglig fysisk aktivitet i skolen må institusjonaliseres i skolen. Dette er primært et lederansvar, men hver enkelt lærer er de til syvende og sist må gjennomføre de konkrete aktivitetene som medvirker til fysisk aktivitet og høg puls hos elevene. Videre er det slik at litt mer daglig fysisk aktivitet alltid er bedre enn litt mindre.

Noen nyttige nettsteder med tips og ideer om fysisk aktivitet

www.askbasen.no
www.skoleidreaet.no
www.beintoft.no
http://www.hoppforhjertet.no/
www.stedsbasertlæring.no
www.aktivitetskassen.no
http://friluft.salten.no/fullfras
www.idespejd.dk
www.tryggtrafikk.no/skole/hjertesone/
www.skiforbundet.no/fagportal/aktivitetstips/
www.o-skolen.no/
www.gymogturn.no/medlemmer/aktiviteter/turn-i-skolen/
www.natursekken.no
www.nfk.no/tjenester/folkehelse/barn-og-ungdom/helsefremmende-skole/

Et hefte til lærere og voksne i grunnskole og SFO

Dette heftet er samling med tips om leker og aktiviteter vi kan gjøre i skolehverdagen eller i andre sammenhenger der barn i alle aldre er samlet. Vi har erfart at lek kan bidra til å skape relasjoner, latter og læring. Ikke minst gir det alle fysisk aktivitet og høg puls uten at deltakerne er klar over det. Som voksen i skole eller SFO er det du som avgjør om elevene får prøve og får lære disse lekene og aktivitetene. Vi håper derfor du tør å prøve ut lekene med dine elever.

Heftet er utarbeidet i samband med prosjektet Helsefremmende skoler i Nordland. Prosjektet er initiert av Nordland fylkeskommune med støtte fra Folkehelsealliansen Nordland, friluftsrådene i Nordland og Gjensidigestiftelsen.

La hver skoledag bli en lek.

HELSEFREMMENDE SKOLE

Salten Friluftsråd

Nordland FYLKESKOMMUNE

GjensidigeStiftelsen