



Nedan presenterar vi 20 st olika lekar som man kan utföra i sin gymnastiksal eller sporthall.

Har ni några frågor kontakta vår försäljningsavdelning 0495-30550.

Blixtboll. Två lag, man får springa hur mycket som helst med bollen men när man blir kullad av en motståndare måste man stanna och passa en medspelare. Mål görs genom att lägga bollen bakom motståndarnas mållinje. Motståndarna kan endast erövra bollen när den passas. Kan försvåras genom att maximera antalet steg och/eller att passning måste ske bakåt.

Boboll inne. Samma uppställning som brännboll men innelager kastar/slår ut en mjukboll. I stället för att kasta till en brännare skall ute laget med bollen träffa eleven som springer runt banan. De får inte gå med bollen, de kan passa varandra. Har de inget läge att kasta på löparen kan de kasta bollen över utslagslinjen, då stannar löpare 1. Nr. 2 från innelaget kastar/slår då ut, på banan finns då två från innelaget. Blir man bränd ställer man sig sist i ledet. Det finns bara "frivarv" eller bränd, båda sakerna ger poäng. Lagen byter när alla i innelaget gjort en gång. Flest poäng i slutet vinner.

Bolljakt. Fyra till sex spelare i två lag bildar en ring, se bild. Starta på varsin sida och passa inom laget bollen runt i ringen, försök att hinna ifatt motståndarnas boll.

Bänkhandboll. Lag med fem till sex elever, två lag möter varandra. En bänk placeras längst ned på varje planhalva, lagen utser varsin målvakt som ställer sig på bänken på motståndarnas planhalva. Man får ej gå utan måste passa bollen inom laget och försök att passa den egna målvakten, om han tar lyra är det mål. Motståndarna får bara bryta bollen när den passas, lyckas de är det deras tur att anfalla.

Coolboll (Killerboll). Två bollar (mjukis), en var för pojkar och flickor. Den som har en boll (får ej gå med bollen) får kasta på vem som helst, den som blir träffad sätter sig på bänken tills:

1. Den som kastade ut eleven själv blir träffad av en boll, eller.
2. Ledaren ropar "julafton" eller liknande.

Kan också spelas med ett antal skydd (ex. plintar) utspridda i lokalen. Målet är att inte bli träffad och att kasta ut så många andra som möjligt. Man kan bestämma någon kroppsdel som alla får använda att skydda sig med (ex. huvud så siktas det inte där).

Spelet kan också spelas i par eller i mindre lag, vilket är en bra övning under handbollsperioden t ex.

Doppboll. Två lag, två planhalvor med ett målområde som avgränsas av en mållinje. Lagen passar bollen inom laget och försöker lägga bollen bakom motståndarnas mållinje. Man får inte gå med bollen eller rycka bollen av den som har den. När man fått en passning måste man doppa bollen i marken innan man får passa bollen vidare. Med äldre elever en tidsgräns på ex. tre sekunder som de får hålla i bollen. Flest mål vinner. Man kan använda sig av metoden vid ex. basket för att sänka hastigheten på spelet...

Golden eye. Ett lag på vardera sida, en massa stora hinder på planen och ett antal lösa bollar i mitten som

alla får kasta. Lagen skall erövra skatter från motståndarlaget sambandscentral och föra de till den egna utan att bli träffad av en boll. Blir man träffad av sätter man sig på bänken, när en annan från samma lag blir träffad och sätter sig på bänken blir man fri. Blir man träffad medan man bär på en skatt lägger man ned den där man är och alla får ta den. Flest skatter i slutet vinner.

Härvan. Samarbetslek för att komma loss. Ca. 10 personer står i cirkel och fattar varandras händer huller om buller i mitten (inte de som står närmast). Sedn försöker gruppen tillsammans lösa upp "härvan" utan att släppa taget.

Jägarboll. En boll och en kullare med band, övriga utan. Kullaren, som ej får gå med bollen, kastar bollen på någon. Den som blir träffad hämtar ett band och blir också kullare, de får nu passa bollen till varandra och försöka träffa ej kullade elever. Målet är att bli träffad sist. Den sist träffade börjar nästa omgång som jägare. Kan efter en stund spelas med två bollar.

Jägarboll kan även spelas på två planer. Två lag ex. ett rött och ett blått, och två planer, lika många röda och blå på båda planerna och en boll på varje plan. De med samma färg på planhalvan samarbetar och försöker träffa motståndarna med bollen. Blir man träffad av bollen går man över till den andra spelplanen och hjälper de med samma färg som en själv. Målet är att tömma den egna planhalvan på motståndare.

Jägarboll i lag är en annan variant. Fyra till sex lag med lika många elever på varje lag. Det ena laget skall under två minuter försöka bränna så många som möjligt ur de andra lagen, de får ej gå med bollen. De som blir träffade går dock ej ur leken utan fortsätter att försöka undvika att bli träffad. Antalet träffade räknas efter två minuter och ett annat lag får vara jägare. Det lag som träffat flest motståndare när alla lag varit jägare vinner.

Jättehoppet. Det gäller för en grupp barn att sammanlagt hoppa så långt som möjligt (kan sen försöka förbättra sitt eget rekord). Den första börjar vid en startpunkt och hoppar ett hopp. Nästa fortsätter med ett hopp därifrån och så nästa osv. Olika sorters hopp kan vara jämfota, längdhopp, bakåt, trestegshopp osv.

Kapplöpningsboll. 10-15 elever bildar en stor ring med en till två meters avstånd. En av eleverna springer med bollen utanför ringen och hoppar in mellan två elever var han vill. Han passar bollen till eleven till vänster, bollen skall sedan passas ett helt varv. Eleven som stod till höger springer utanför ringen åt samma håll som bollen och försöker komma före bollen till sin plats igen. Hinner han fånga bollen är det han som startar nästa gång, hinner han inte är det samma elev som innan som startar igen. Alt. eleven till höger eller liknande.

Pansarkull. Tre till fyra elever per grupp, alla grupper utom en ställer sig bakom varsin kortmatta. Gruppen som inte har en matta får en boll. Med den skall de försöka träffa någon av eleverna som står bakom mattorna, de får inte springa med bollen utan bara passa bollen till varandra. Grupperna med mattor får skydda sig med mattan, men de får inte sparka på bollen med mattan, inte tacklas med mattan och inte heller linda in sig i mattan eller liknande. När någon bakom en matta blir träffad av bollen släpper hela den gruppen mattan och de byter uppgift med de som varit kullare.

Prickboll. Två lag på varsin sida om mitten, bakom en avgränsande linje (se bild) med minst varsin boll. I mitten står en pallplint och på den en ligger en löst pumpad basketboll. Eleverna skall med sina bollar försöka pricka basketbollen i mitten och fortsätta att kasta på den så att den rullar över motståndarlagets avgränsande linje. De får ej röra vid basketbollen med kroppen, inte heller får de kliva över linjen när de kastar, däremot får de gå in i spelplanen och hämta bollar. Det lag som får basketbollen över motståndarnas linje vinner.

Ryssboll. Spelas som fotboll i smålag men bollen måste spelas längs marken med ena handen. Den andra handen stoppas i fickan/hålls bakom ryggen eller liknande. Mål görs ex. mot bänk. Höjdbollar = frislåg åt motståndarna.

Springboll. Två lag med varsin planhalva och en tjockmatta på varje sida. I mitten finns en upp och ner vänd pallplint och bredvid den en boll. Varje lag utser en kung som ställer sig på tjockmattan på motståndarnas planhalva. Läraren slänger ut en boll som båda lagen skall försöka ta. Det lag som tar bollen skall genom att passa varandra, utan att gå med bollen (de andra försöker erövra bollen) och komma i ett läge där de kan passa sin kung. Om kungen inte lyckas ta lyra tar han bollen, vänder sig om och kastar ut bollen bakom sig och spelet fortsätter. Om han lyckas ta lyra ropar han "boll". Då är det en tävling mellan honom och den andra kungen. Övriga i lagen springer och lägger sig på den egna tjockmattan samtidigt som kungarna springer dit. När kungarna nått fram till mattan kliver de mellan (inte på) alla lagkamraterna och springer sedan mot pallplinten i mitten. Om kungen som fångat bollen lägger sin boll i pallplinten innan den andra kungen lagt i bollen som ligger bredvid får det laget en poäng. Om den andra kungen hinner först får det laget en poäng. Ingen får vara kung två gånger innan alla i laget varit kung en gång.

Spökboll. 2 lag med vars ett spöke från start. Bägge lagen försöker kulla ut det andra genom att kasta bollen (riktig "mjukisboll") på kroppen på motståndarna, som får skydda sig med huvudet (drar siktet från huvudet). Kullad går till sitt "spökgång" där de försöker hjälpa sina okullade kamrater (se figur), planhalvorna avgränsas med hjälp av bänkar (får inte överträdas eller på annat sätt användas). När ett lag är utkullat har det andra vunnit. Kan med fördel spelas med 2 eller fler bollar när deltagarna börjar få kläm på hur det går till. Ett alternativ som gör att leken kan fortgå hur lång tid som helst är att maximera antal spöken till 2 stycken. När en tredje blir kullad så byter hon/han med första spöket osv. En annan variant är att ha några plintar på varje planhalva som fungerar som skydd.

Timmerrännan. En vattenlek. Två led stående mot varandra, tvärs över den grunda delen i en bassäng. Varje par håller varandra i händerna och svänger runt med händer och armar åt samma håll (allihopa samtidigt), strax under vattenytan. Vattnet sätt då i rörelse och börjar "forsa" med strömt vatten. Varje par får åka/flyta nerför "timmerrännan" och ställa sig sist och fortsätta bygga på rännan.

Tömma planhalvan. Två lag med varsin planhalva och en massa bollar (minst en per elev) på varje planhalva. På signal springer alla iväg och kastar, inte sparkar, över bollarna från den egna planhalvan till motståndarnas, en boll i taget. Det lag som först lyckats tömma sin planhalva eller har minst antal bollar kvar efter en viss tid har vunnit.

Varva laget. Samma uppställning som i brännboll, men inget trä, mjukboll används istället. Förste man i innelaget kastar eller slår ut bollen och springer sedan så fort han kan så många varv det går runt det egna laget och man räknar antalet varv. Ute laget fångar bollen och de ställer sig bredbent bakom eleven som fångat bollen. Bollen rullas sedan bakåt mellan allas ben och den som står sist springer med bollen och lägger den nedanför utslagslinjen. När det är gjort får innelagets löpare inte springa mer, han ställer sig sist i ledet och den som står först slår ut bollen igen och är sedan den som springer runt. När alla i innelaget sprungit en gång byter lagen uppgift. Det lag som lyckats springa flest varv när leken är slut vinner.

Woodball. Det gäller att på så få slag som möjligt förpassa/slå träklotet med den speciella träklubban från startlinjen och genom den speciella woodball-porten. Varje tillfälle som klotet vidrörts räknas som ett slag. Klotet får passera porten från vilket håll som helst, men anses ej ha passerat porten ifall klotet, när det stannat, är i kontakt med glasfiguren (i trä) i portens mitt.

För att förhindra att någon knockar bort annan spelares klot i närheten av porten, ska alltid den spelare, som ligger närmast porten slå färdigt sina slag. När alla spelare slagit igenom porten räknar man antalet slag per person. Resultatet tar man med sig till nästa port. När man spelat det antal banor (d.v.s portar man på förhand bestämt sig för) räknas respektive spelares totala antal slag ihop. Spelare med minsta antal slag har vunnit.

Vi hoppas att ni kommer att få mycket glädje av dessa lekar.

Med vänlig hälsning / Sport & Fritidsgrossisten