

Denna text bygger på ett tidigare samverkansprojekt mellan barnpsykiatri och skola

## RASTLEKAR.

### VANTEN

Ring med barn. Ett barn går utanför ringen med en vante i handen och ska släppa ner vanten bakom något av barnen i ringen. Barnet som släppt ner vanten springer runt ringen medsols. Det barn som fått vanten bakom sig ska ta upp vanten och försöka springa ifatt och kulla barnet som släppt vanten. (Tom plats i ringen)

Barnet som springer först skall försöka hinna till den tomma platsen och ställa sig där. Sedan börjar leken om från början.

### SISTA PARET UT

Deltagarna ställer sig parvis i en lång rad. En bit framför raden ställer sig utroparen med ryggen mot dem. Han ropar "sista paret ut". Då måste de två som står sist i raden springa åt var sitt håll och ställa sig i par igen framför raden. Utroparen skall försöka fånga en av dem som springer och bilda ett nytt par med denne.

Den som blir över blir ny utropare. Lyckas sista paret ta sig fram får utroparen ropa ut ett nytt par.

### RÄVEN SMYGER

Deltagarna ställer sig i en ring tre och tre med en hare inuti varje ring.

En deltagare är räv och smyger runt ringarna medan man springer. På "Hej hopp" lyfter deltagarna i ringen på armarna och hararna springer iväg för att byta bon. Hinner räven in i något bo skall den hare som blivit utan bo vara ny räv.

### KASTA FRISBEE

### HOPPA HAGE

Kritor behövs och/eller målad asfalt.

### HOPPA REP

### FARFARS KALSONGER

Stå i ring. Den som börjar frågar den till vänster vad som helst, t ex "Vad åt du till frukost i morse?" Den som fått frågan skall då svara "Farfars kalsonger" utan att skratta. Om man skrattar får man lämna ringen.

Man kan utveckla leken genom att man får lämna något i pant om man skattar, exempelvis sin mössa, sina nycklar eller annan ägodel.

När man samlat tillräckligt många panter så drar man slumpvis en pant och frågar gruppen vad den som äger panten skall göra. Ex stå på ett ben, hoppa kråka, slå kullerbytta, låta som en åsna osv.

### FÖLJA JOHN

”John” står först och de övriga ställer sig i led bakom honom. ”John” skall nu följas efter överallt där han går och härmas i allt han gör i form av rörelser, grimaser eller ljud. Efter en stund får den som är ”John” ställa sig sist så att ett nytt barn får vara ”John”.

### GISSA DIN TID

Deltagarna skall springa en viss sträcka. Man skall i förväg gissa vilken tid man kommer att springa den på.

### KEDJEKULL

Två som ska kulla håller varandra i handen och får bara kulla med sin fria hand. Det är inte tillåtet att sära på sig. Den som blir kullad tar plats mellan de två första kullarna. De är nu alltså tre i kedjan. ”Kedjan” fortsätter på samma sätt, där de yttre kullarna kullar med sina fria händer.

När två barn återstår får de bilda nya ”kullare” och leken börjar om.

### VINKEN

Det här är en kurragömmalek där deltagarna sällan blir upprörda när de blir tagna för alla kan nämligen befria varandra.

En person är tagare och räknar till 50 medan övriga springer och gömmer sig.

Tagaren kan från sin plats, eller genom att gå runt, upptäcka de gömda deltagarna. Dessa blir då kullade genom att tagaren ropar deras namn och får gå till en bestämd plats. Övriga deltagare kan då vinka till de kullade som blir befriade och springer och gömmer sig igen.

Tagaren ska alltså så snabbt som möjligt kulla alla deltagare men går det inte kan tagaren ropa ”fritt fram” och en ny tagare utses.

### TRÄDKULL

Alla deltagare står vid varsin trädstam. En tagare står i mitten. Det gäller för deltagarna att göra hemliga tecken till varandra och snabbt byta plats så att inte tagaren hinner att ta en plats vid trädet. Gör tagaren detta blir den som blev utan träd tagare.

### LINJETAGARE

Denna tagarlek bör lekas på en uppritad basketplan eller liknande där det finns målade linjer. Ett barn är tagare och skall försöka att ta övriga barn. Den som blir tagen blir då tagare. Man får bara springa på strecken, linjerna. Kliver man utanför blir man självtagen och tagare. Det går alltså inte att fuska och hoppa mellan linjerna. Denna lek kräver att man håller ögonen på tagaren samtidigt som man håller balansen och undviker att krocka med övriga deltagare.

## HANDBOLL

Det här är en förenklad version av ”riktig” handboll. Spelet spelas på en basketplan där planken som målkorgarna hänger på fungerar som handbollsmål. En träff på planket och det är mål. Ett odiskutabelt sätt att göra mål på. Alla hör dunsen när det blir mål.

Barnen delas upp i två lag och regeln är att man får bara springa med bollen tre steg. Sedan måste man passa till någon annan i laget. Det är inte heller tillåtet att ta, roffa åt sig, bollen från en spelare. Då blir det straff för det andra laget. Passning övas och det är en bra träning för många. Det är bra med en domare, en vuxen, vars beslut inte kan överklagas.

## HAJARNA

Det här är en övning som stärker gruppen. Alla måste hjälpa varandra. Rockringar, rep eller ritade cirklar är små öar i havet. Barnen är hajar som simmar runt i havet. När visselpipan blåser kommer hajarna fram och alla måste skynda sig upp på öarna för att inte bli uppätta av hajarna. Akta fötterna och tårna så att dom inte blir uppätta!

I början är det många öar men efter varje omgång tar ledaren bort en ö så det då gäller för alla att hjälpa varandra att vara kvar på öarna. Kanske det bara är en eller två öar kvar på slutet.

## JÄTTEHOPPET

Barnen delas in i två lag. En startlinje ritas, dras, upp och sedan gäller det för lagen att hoppa så långt som möjligt, en efter en, alla får endast ett hopp var. Varje omgång startar med att man kommer överens om vilket hopp det skall vara, t. ex jämnfotahopp, längdhopp, trestegshopp, bakåthopp osv.

## STORA FISKSLUKAREN

Ett av barnen är utropare, stora fiskslukaren, När utroparen ropar ”Båt” ska alla rusa i den riktning som han eller hon pekar. På ropet ”Till stranden!” ska de snabbt springa i motsatt riktning. När utroparen varnar ”Stora fiskslukaren” ska barnen snabbt sätta sig eller lägga sig ner och ta tag i någon annans arm eller ben. Barnen är säkra så länge som de har kroppskontakt med någon annan. När stora fiskslukaren sett att alla är säkra ropar han ”räddade”. Då hoppar alla upp och ropar ”ja”. Är det någon som inte är säkrad så blir den fiskslukare nästa gång, eller så väntar man tills alla är säkrade och en ny fiskslukare utses.

Några av ovanstående lekar beskrivs i boken ”LEK” av Thomas Sjölund (-81)