

LEKER

Leker hentet fra bl.a. speiding.no, kmspeider, aktivitetskassen, [khelgurujadeep](https://www.khelgurujadeep.com/)

A-bukk løp

Til hver A-bukk trenger dere tre rager og tau til surring, eventuelt også til styring av A-bukken – se nedenfor. To av ragerne bør være ca. 2,5 til 3 m lange, tverrliggeren ca. 1,5 til 2 m. For å lage en A-bukk, er det viktig å kunne kryss- og vinkelsurring. Surr sammen ragerne til en A. Pass på at surringene er solide.

A-bukk i lek eller konkurranse: En speider står bredbeint på tverrliggeren i A-en. De andre støtter opp, slik at den står. Speideren på tverrliggeren prøver å flytte A-bukken framover ved å holde seg fast og flytte vekta fra side til side. Hun eller han skal gå med A-en over en bane, mens de andre støtter. Det kan være lurt å feste flere tau i toppen av A-en, og bruke dem som håndholdte barduner, spesielt hvis A-bukken er for høy til at man kan rekke toppen.

Konkurransen gjennomføres enten med én A-bukk på tid, og laget som bruker kortest tid fra start til mål, vinner, eller med flere A-bukker. Laget som kommer først til mål, vinner.

Admiral

Deltakerne deles i to grupper og plasseres i hver sin ende av salen. I midten av salen er det plassert to gjenstander (stoler eller store kjepler).

En fra hver gruppe sendes ut (et skip), som veiledes verbalt mellom gjenstandene av en admiral (som er plukket ut på forhånd). Skipene har bind for øynene og admiralene skal kommandere deres skip til å selje gjennom gjenstandene uten å kolliderer. Admiralene skal hele tiden befinnes seg bak startstreken.

Den admiralen som får sitt skip gjennom gjenstandene, har skaffet gruppen et poeng. Hvis to skip kolliderer, får ingen av gruppene poeng.

Kan også gjøres på ski eller skøyter

Agurkleken

Leirbålslek. En speider blir utnevnt til Leter. En speider får en agurk som hen gemmer. Leteren kommer tilbake. Speideren med agurken skal ta en bit av agurken og sende den videre uten at leteren oppdager det. Send videre til agurken er spist opp.

Alternativ: bruk en sukkertøyboks, non-stop pose, smil sjokolade e.l. En speider tar et sukkertøy og sender boksen videre. Hvis leteren oppdager hvor boksen er, får hen beholde boksen selv.

Agurken i kørja

Utstyr: to kurver, en agurk

To personer stiller seg foran hver sin kurv. Det ligger en agurk i den ene kurven. Ikke lov å ta på kurvene. Den ene personen bestemmer om den vil at hen selv eller motspilleren skal kikke i kurven sin. Den personen som blir valgt kikker i kurven sin, og lukker lokket igjen. Den andre personen kan nå spørre ut kikkeren i f.eks. 30 sekunder før hen avgjør om hen vil beholde sin egen kurv eller bytte kurv. F.eks. «var det en agurk i kurven din», «lyver du når du sier at det var en agurk der», «ville du byttet kurv». Den som har agurken i kørja si vinner. Fin leirbålslek

Akestafett

Hvert lag har ett akebrett. Den første på laget aker ned bakken og over en målstrek, reiser seg, tar med akebrettet og løper ca 10 m opp i bakken, den nestemann overtar akebrettet og løper videre til neste mann som står ytterligere 10 meter oppe. Slik fortsetter avleveringen av akebrettet helt til toppen av bakken, der den andre på laget setter utfor. Slik fortsetter stafetten til alle i laget har akt over mål.

Marker opp med kjepler eller annet fargesterkt i bakken hvor vekslingen skal foregå.

Alle har sisten

Alle har sisten. Alle kan gi sisten til alle. Hvis du blir tatt må du fryse stillingen på stedet. Alle kan befri en frosset person ved å ta "give me five". Det er deltagernes valg sammen om de vil ta personer, befri personer eller prøve en kombinasjon av begge deler.

Alle mann av huset

Tegn fem sirkler med diameter på cirka 2 meter. Sirklene tegnes i samme mønster som fem prikker på en terning. Sirklene skal illustrere «hus». Avstanden mellom de ytterste sirklene bør være minst 10 meter. Deltakerne fordeler seg på de fire ytterste sirklene, mens den som fanger stiller seg i den midterste sirkelen. På signal "alle mann av huset" skal deltakerne bytte "hus" (flytte til et annet felt). Den som er i midten prøver å fange de som beveger seg mellom husene. Deltakerne er fri når de har foten inne i sitt nye hus. De som blir tatt blir med og fanger neste gang. Den som blir igjen til slutt har vunnet.

Ambulanse

Still ett par stoler eller en benk i rommet, for å markere sykehuset. Er dere utendørs, kan en bruke det en har for hånden, som jakker, kvister o.l. Utnevnt en person til «pest» og en annen til doktor. Pesten skal smitte så mange som mulig. Den som blir smittet blir akutt syk og må sette seg på huk. De andre skal ikke bare unngå å bli smittet av pesten, men også prøve å hjelpe den som er syk. I det samme man tar i en syk, blir man sykepleier og kan ikke bli smittet. To sykepleiere som holder i en smittet, forvandles til en ambulanse.

Deres oppgave er å frakte den syke til sykehuset ved å bære han/hun. Når de er framme til sykehuset blir ambulansen til vanlige mennesker igjen og kan bli smittet. På sykehuset jobber doktoren. Han/hun tar imot den syke. Den syke blir frisk ved å bytte rolle med doktoren. Det vil si at den som først var doktor blir vanlig menneske og drar ut til de andre, mens den syke overtar som doktor. Slik ruller man gjennom hele leken.

Among Us

Sett ut poster med ulike oppdrag som spillerne skal løse. Det kan være å løse en kode, knyte en knute, samle et bestemt antall planter eller lignende. Under ressurser kan du finne noen forslag til oppdrag.

Forklar reglene til spillerne. Reglene står beskrevet under.

Del ut hemmelige roller ved at alle setter seg i en ring og lukker øynene. Lederen prikker alle på ryggen. Mannskapet får ett prikk på ryggen, bedragere får to prikk på ryggen.

Mannskapet skal fortsette å holde øynene lukket, mens bedragerne kan åpne øynene og se hvem andre som er bedragere og altså hvem de kan samarbeide med. Bedragerne må lukke øynene igjen før alle kan åpne øynene. Mannskapet vet ikke hvem andre som er mannskap og hvem som er bedragere.

Nå er spillerne klare til å løse oppdrag.

Bedragerne skal drepe mannskapet ved å ta på mannskapet og si "spøkelse". Etter 10 sekunder blir spilleren et spøkelse og må sette seg på bakken. Det er viktig for bedragerne at de ikke blir sett når de dreper et mannskapsmedlem.

Når en spiller oppdager et spøkelse, kaller de inn til et krisemøte ved å rope "emergency meeting" eller "krisemøte".

Alle spillerne samler seg, og må si hvem de mistenker at er bedrager. Spøkelsene får ikke lov til å si noe.

Spillerne som blir beskyldt for å være bedragere, får 1 minutt til å forsvare seg.

Etter at alle beskyldte har forsvart seg, skal alle utenom spøkelsene stemme på hvem de tror er bedrageren.

Spilleren som får flest stemmer, blir drept og må avsløre rollen sin. Blir det uavgjort, blir ingen stemt ut.

Spillerne kan kalle inn til krisemøte hver gang de ser et nytt spøkelse.

Leken er over når mannskapet har løst og fått godkjent alle oppdragene, når alle bedragerne er stemt ut i krisemøte, eller når det er like mange mannskap som bedragere.

Start en ny runde ved å dele ut nye roller og legge ut nye oppdrag. Oppdrag som ikke ble løst i forrige runde, kan brukes igjen.

Regler

Among Us er egentlig et mobilspill som kan minne om leken som ofte blir kalt morderen eller mafia, der spillerne får utdelt ulike roller og må prøve å finne ut hvem de kan samarbeide med, uten å bli tatt. Spillet Among ut foregår på et romskip.

Deltakerne blir delt inn i to grupper: mannskapet på romskipet og bedragere. Det er flere mannskap på romskipet enn bedragere. Er dere 8 spillere kan for eksempel 6 være mannskap og 2 være bedragere.

Mannskapet skal prøve å løse forskjellige oppgaver, mens bedragerne skal prøve å fange og drepe mannskapet uten å bli oppdaget. Når spillerne har løst et oppdrag, må de gi beskjed til en leder som kommer og godkjenner oppdraget.

Før leken får bedragerne se hverandre i et hemmelig møte, og på den måten vet de hvem de skal samarbeide med.

Hvis et mannskap bli drept, blir spilleren til et spøkelse. Spillere som er spøkelse må sette seg ned på bakken og får ikke si noe eller stemme i krisemøter.

Når de andre spillerne oppdager at noen har blitt et spøkelse, kan de kalle inn til et krisemøte. I krisemøtet skal spillerne bli enige om hvem de tror er bedrager.

Spillere som blir mistenkt for å være bedrager får 1 minutt til å forsvare seg før alle skal stemme over hvem de tror er bedrager.

Spilleren som blir stemt ut, må avsløre rollen sin.

Leken fortsetter til mannskapet har klart å løse alle oppdragene, når alle bedragerne er stemt ut i krisemøte, eller til det er like mange bedragere som mannskap.

TIPS: Dere kan tilpasse hvor mange oppdrag mannskapet skal løse til hvor mange spillere dere er. Tilpass oppdragene til hvor gamle spillerne er. Det kan være lurt å bruke ting dere har jobbet med på tidligere møter i oppdragene.

UTSTYR

poster med oppdrag

utstyr til å utføre oppdragene - for eksempel knutetau, kodenøkkel og lignende

Ansiktskopien

Gruppen står i en sirkel slik at alle kan se hverandre. Start med å gjøre ansiktsøvelser, for å skape en tøysete atmosfære og et trygt sted for å leke. Veileder begynner med å lage et underlig, fordreid, sprøtt ansiktsuttrykk. Når alle ser det, snur veileder seg mot venstre. Personen til venstre skal imitere uttrykket og så snur begge seg mot resten slik at de kan se uttrykket hos begge. Deltagerne i ringen klapper eller heier for å angi hvor vellykket kopien er. Deretter snur den andre personen seg mot venstre og lager et nytt sprøtt uttrykk som den til venstre skal kopiere! Ta hele runden slik at alle får prøve seg.

Appelsinstafett

Still alle deltakerne opp på rekker med like mange speidere i hver rekke.

Deltakerne skal stå med armene i kors.

Den første deltakeren får en appelsin eller en liten ball, som etter hvert skal vandre nedover i rekken fra deltaker til deltaker.

Deltakerne skal sende appelsinen nedover i rekken ved hjelp av armene de holder i kors. De kan ikke ta på appelsinen med hendene.

Hvis noen mister ballen/appelsinen må dere begynne på nytt fra første deltaker.

Når en rekke er ferdig setter de seg ned på gulvet med bena i kors og sender appelsinen/ballen i motsatt retning til førstemann.

Også nå er all hjelp med hendene forbudt. Appelsinen sendes altså med hjelp av kne og ben.

Den rekka som blir først ferdig vinner.

Leken kan forlenges og gjøres vanskeligere ved at dere sitter på stoler og sender appelsinen med føttene eller står ved siden av hverandre og har plassert appelsinen/ballen under haken.

UTSTYR: En appelsin/liten ball til hver rekke/lag

Assassins

Dette er en lek som foregår over tid, f.eks. en leirhelg. Alle personene som deltar får utdelt en person de skal «drepe» og et drapsvåpen. Drapsvåpen kan være hva som helst, en kniv, en ball, en brusflaske, et tau, en jakke, en bok, en sang, sjokolade osv. Personen som drepes må fysisk ta i gjenstanden eller utføre oppgaven frivillig. Ingen av spillerne får vite hva slags drapsvåpen som er med i spillet eller hvem som skal drepe hvem. Lag lapper med navn og drapsvåpen og trekk. F.eks: Per skal drepe Ida med en ball. «Hei Ida, vil du være med å sparke ball?» Ida blir med og sparker ballen. «Boom, du er død», vis fram lappene som viser drapsvåpen og person. Ida er da ute av spillet og kan ikke drepe

noen. Trine skal drepe Lise ved å synge nasjonalsangen. Trine: «Lise, hvordan er det første verset av nasjonalsangen går igjen?» Lise synger. Trine; «boom du er død» og viser frem lappene. Det gjelder å være kreativ. «vil du holde denne kniven for meg?», «Vil du ha sjokolade?» «Kan du vise meg hvordan man lager en båtmannsknop?»

Avisdyr

Speiderne velger seg først et dyr. De får deretter utlevert et avisblad og skal rive avisen slik at det ligner på dyret de har bestemt seg for. De andre speiderne skal gjette hvilket dyr. Kan lekes som f.eks. lagkonkurranse

Avisstafett

Del inn i lag.

Marker et startområde og et vendepunkt.

Hvert lag får utdelt to aviser.

Lagene skal stille opp i startområde.

Første person på hvert lag skal nå komme seg til ventepunktet og tilbake, kun ved å gå på avisene. Dere kan velge om personen må flytte avisene selv, eller om en annen på laget kan flytte de.

Tilbake ved startområdet veksler den første personen med neste i rekka.

Slik fortsetter leken til alle på laget har gått minst en runde frem og tilbake.

UTSTYR: To aviser til hvert lag

Avistårn

Om å gjøre å lage det høyeste tårnet ved kun å bruke en avis.

Avskjed på grått papir

Dette er en lek som blir artigere dess flere som er med. Tre eller fire speidere benker seg i ei seng eller en sofa. De andre samler seg i naborommet, og døra mellom de to rommene lukkes. De i senga/sofaen skal velge et navn hver blant de som er i naborommet. Dette forteller de kun til hverandre, før selve leken starter.

Nå skal en og en fra naborommet banke på døra. De i senga/sofaen roper "kom inn". Speideren som kommer inn spør om han kan få jobb. De i senga/sofaen spør "Hvem av oss tror du har jobb til deg?". Da skal han som kom inn i rommet tippe hvem av de i senga/sofaen som tenker på hans navn, og bukke foran ham. Gjetter han riktig, får han bli. Hvis ikke får han beskjeden "Avskjed på grått papir", og må gå til naborommet og stille seg i køen igjen. Når det gjettes riktig, må vedkommende i senga/sofaen velge seg

ut et nytt navn å tenke på. Personen i senga/sofaen som til slutt har flest arbeidstakere har vunnet leken.

Australsk ballek

Speiderne stiller seg opp i en ring, med en stående i midten.

Én tennisball kastes fra person til person i ringen. For å gjøre det vanskeligere, kan dere kaste til annenhver person i ringen.

Personen i midten har én tennisball som han eller hun kaster til tilfeldige personer i ringen. Det er lurt å prøve å kaste til den som skal til å ta i mot den andre ballen.

Klarer ikke spillerne å ta i mot en ball, enten den som går rundt i ringen eller den fra personen i midten, bytter vedkommende plass med personen i midten.

UTSTYR: To tennisballer

Badeball Brainstorming

Utstyr: Oppblåsbar badeball

Annonser et emne (noe du assosierer med årstiden, en ferie, en sport, et land, en aktivitet etc.). Send deretter rundt en oppblåsbar badeball. Alle skal stå klar til å ta i mot ballen. Når noen får ballen, roper de ut noe som relateres til emnet og kaster ballen videre til en annen. Hvis gruppen er liten kan de stå i en sirkel og kaste ballen til hverandre etter tur.

Baklengsball

Still speiderne opp på to rekker med ca et skritts mellomrom. Førstemann gir ballen til den bak seg helt til bakerste har fått ballen. Hvis man er få på ett lag kan man istedet for bestemme en gitt avstand. Fremste må da løpe bakerst når man har gitt fra seg ballen slik at man tilslutt når mållinja.

Baklengskast

Sett deg ned med et antall baller foran deg. En annen person står noen meter bak med en pose, bøtte, kurv e.l. og skal fange ballene den første personen kaster bakover(så den som kaster ser ikke hvor den kaster).

Baklengsløp

Del speiderne inn i grupper eller patruljer.

Del ut en stang til hver patrulje.

Merk opp en løype til hver patrulje. Løypene bør være så like som mulig.

Patruljene skal stille seg på rekke med ett ben på hver side av stanga. Den bakerste i hver patrulje stiller seg med ansiktet mot løypa, mens resten stiller seg med ryggen til. Ingen får lov til å snu på hodet.

På signal løfter alle i patruljen opp stanga og holder den mellom bena.

Nå er det om å gjøre å komme seg raskest mulig gjennom løypa. Siden det bare er en fra hvert lag som ser løypa må hen lede resten av patruljen.

Første lag til mål vinner.

TIPS: Tilpass løypa etter speidernes alder. Yngre speidere bør gå gjennom en rett og flat løype, løypa til eldre speidere kan gjerne ha både svinger og humper. Hvis noen snur på hodet underveis kan dere gi dem straffetid. Det er også mulig å gi speiderne som er vendt fra løypa bind for øynene for å sikre at de ikke ser.

UTSTYR: En stang til hvert lag, for eksempel en teltstang eller en tynn raie, Eventuelt bind for øynene

Balansebom

To deltakere stiller opp på hver sin benk/stokk/kasse – ansikt til ansikt. Mellom seg har de et tau. De skal nå dra hverandre ut av balanse og ned på gulvet. Bruk evt. hansker

Ballene i lufta!

Samarbeidslek. Speiderne er på et avgrenset område tilpasset etter antall speidere. Start med en ball. Ballen skal bare være i lufta hele tiden, den samme personen kan ikke slå ballen to ganger etter hverandre (som volleyball). Øk på med flere baller. Del evt. inn i to lag, og se hvem som klarer å holde ballene i lufta lengst.

Ballen sprenger!

Still dere i en ring og kast ballen til hverandre.

En person står med ryggen til resten og roper "Ballen sprenger!" på et tilfeldig tidspunkt.

Den som holder ballen når den sprenger er ute.

Hvis ballen er i luften når det ropes, er det den som var borti ballen sist som er ute.

Leken holder på til det bare er en person igjen.

TIPS: Hvis alle vil kaste ballen, kan dere bruke en kjøkkentimer i stedet for en som roper. Bytt på å stille timeren. Når klokka ringer, sprenger ballen.

UTSTYR: Ball, Eventuelt en kjøkkentimer

BALL LEK

Utstyr: Baller myke baller, papirballer eller ballonger

Gruppen står i en ring. Papirballer. Hvor mange baller kan vi holde i lufta samtidig. Her kan det være lurt å lage mønster for hvor ballen skal kastes. Dette kan barna selv komme frem til.

Ball på flaske

Del speiderne inn i lag.

Sett opp to flasker et stykke foran hvert lag.

Legg en ball på den ene av de to flaskene til hvert lag.

Den første personen i hvert lag løper fram til flaskene og flytter ballen fra den ene flasken til den andre, og løper tilbake.

Den neste løper fram og flytter ballen tilbake til den første flasken. Sånn fortsetter det til alle på laget har løpt.

Når alle spillerne på et lag har løpt er de ferdige.

Det første laget som er ferdige vinner.

UTSTYR: To flasker til hvert lag, En ball til hvert lag

Ballstafett

Still patruljen opp på en rekke etter hverandre.

Personen som står fremst i rekka skal kaste en ball over hodet sitt og til den neste i rekka.

Den neste tar imot ballen og kaster den bakover på samme måte til neste person i rekka.

Når den siste har fått ballen løper han drem og det hele gjentar seg til den første som kasta står fremst igjen.

Laget som først har vært gjennom hele rekka vinner.

NB: Hvis det er ulikt antall personer på lagene må noen kaste først to ganger sånn at det blir likt.

UTSTYR; En ball til hvert lag

Ballongdansen

Alle deltakerne sitter på et lite område med hver sin ballong. Når aktiviteten settes i gang, skal alle ballongene opp i lufta og nå skal gruppa i fellesskap sørge for å holde de i lufta så lenge som mulig. Ballongene holdes i spill ved å slå, sparke, nikke osv.

Leken kan også brukes som en stafettvariant der gruppa deles opp i to lag. Lagene skal nå så kjapt som mulig komme seg fra A til B. Det laget som først har fått alle ballongene med seg, har vunnet.

Deltakerne kan endre stillinger og arbeide fra enten sittende eller liggende stillinger. For eksempel kan deltakerne bruke: føtter, hode eller hender

Ballonglek

Bare fantasien setter grenser for hva man kan gjøre med ballonger, men her er noen forslag:

- Hold ballongen i lufta med bare ei hånd
- Hold ballongen i lufta uten å bruke hendene
- Man kan bytte ballong i lufta med en annen på signal
- Slå ut andre sine ballonger innenfor et avgrensa område, samtidig som en holder fast på kontrollen med egen ballong.
- To og to skal forflytte seg fra den ene siden av rommet til den andre, samtidig som de sammen skal klare å holde en ballong i lufta.
- Ha flere ballonger i lufta enn deltakere. Felles mål å holde alle ballongene i lufta

BALLONGLEK

Utstyr: Ballonger (1 pr gruppe på 5)

Del store grupper inn i små grupper på 4-6, og gi hver gruppe en ballong som de skal blåse opp. Den lille gruppen stiller seg i en sirkel og holder hverandre i hendene. Målet er å holde ballongen borte fra gulvet ved å slå på den, uten at en slipper hverandres hender. Hvis ballongen berører gulvet "mister" gruppen hendene sine, dvs. at de ikke kan berøre ballongen med hendene. Etter hvert som ballongen fortsetter å berøre gulvet, "mister" de albue, skuldrene, hodet, lårene. Trener kan også la gruppen "bære" ballongen over et område

Ballongvolleyball

To lag. Velg to spillere for å holde et tau / tau for å gjøre det til et volleyballnett. Et lag på hver side av tauet.

Spillet er initiert av en deltaker som serverer ballongen over «nett». Når ett lag får ballongen til å treffe gulvet i motstandernes halvdel, får de poeng og motsatt lag skal servere ballongen. Det spilles med fastbestemt tid og laget med flest poeng har vunnet.

Variasjon: Flere ballonger eller baller på banen samtidig, bruk badeballer, ikke lov å bruke armene, juster banestørrelsen

Ballstafett

Still patruljen opp på en rekke etter hverandre.

Personen som står fremst i rekka skal kaste en ball over hodet sitt og til den neste i rekka.

Den neste tar imot ballen og kaster den bakover på samme måte til neste person i rekka.

Når den siste har fått ballen løper han frem og det hele gjentar seg til den første som kasta står fremst igjen.

Laget som først har vært gjennom hele rekka vinner.

Ballstafett 2

Lag med ca 4 personer pr rekke. Den som står fremst snur seg mot sin rekke og kaster en ball til den som nå står fremst. Denne personen gir ballen i retur og setter seg ned på huk, og ballen kastes til person nr 2 i rekken osv. Når bakerste person kaster ballen frem, tas ballen imot, overgis til personen fremst i rekka, og den som har kastet stiller seg bakerst. Første lag til utgangsposisjon har vunnet.

Ballstafett 3

Lag på rekke med 8-12 personer. Ballen sendes mellom beina på alle bakover i rekka. Siste person fanger ballen og løper fremst og kaster ballen bakover mens hele rekka flytter seg et hakk bakover. Ballen skal gjennom beina på samtlige, og laget som kommer først til utgangsposisjonen vinner.

Ulike varianter kan benyttes: F.eks siste person løper slalåm mellom personene i rekka. Siste person løper over personene som har lagt seg på magen. Siste person skal gjøre noe først (skudd i basketball) før personen kan løpe frem osv.

Balltog

Stafett med fire til seks deltagere på hvert lag. Lagene står på rekke, som et tog, med en meters avstand mellom hvert lagmedlem. Førstemann på hvert lag har en ball som han leverer fra seg mellom beina, til nestemann. Nummer to leverer den på samme måte til nummer tre. Slik fortsetter det gjennom hele rekka. Når den bakerste i rekka får ballen,

løper han med ballen i hendene og stiller seg fremst i toget. Stafetten avsluttes når den som opprinnelig var først i rekka igjen står fremst.

Variasjon:

Ballen kan leveres på ulike måter: – over hodet, – trilles mellom bena, – med to hender i hoftehøyde (rotasjon til høyre eller venstre), -annenhver gang mellom bena og over hodet. Bruk baller med ulik størrelse, friksjon osv. for å gjøre det enklere eller mer utfordrende. Noen kan ha nytte av baller med lyd.

BARNÅLENE OG MAUREN

Trenger en større gruppe og gjerne en gymsal.

Barnålene (alle deltakerne minus for eksempel 4 personer) ligger på gulvet midt i rommet. Maurene er fordelt to sammen i hver sin del av rommet. Nå skal maurene samle barnåler til maurtua si. Maurene har lov til å gå på to, men barnålene kan ikke bevege seg. Piske opp tempoet, oppmuntre til at de samarbeider om tyngre personer, osv. Kan evt. kåre en vinner, det maureparet som har samlet flest barnåler.

Basse

Det lages en stor firkant på gulvet – oppdelt i likt antall ruter som det er deltakere (hver rute på om lag 2×2 m.). Hver deltaker får sin rute som de skal forsvare og leken starter med at en ball blir spilt opp i luften. Nå er oppgaven å sørge for at ballen ikke lander i en av rutene – eller utenfor firkanten. Ballen kan slås, sparkes, heades osv. I stedet for å gjøre det til en individuell konkurranse kan man si at hver gruppe må samarbeide om å nå for eksempel ti trekk uten at ballen er i bakken.

Beltebilen

Deltagerne ligger på magen, side ved side, med armene strukket ut foran seg. Personen i enden av rekken begynner å rulle over toppen av rekken av kroppar til han/hun kommer til den andre enden. Dette kan gjøres som en konkurranse hvor to lag kjemper om å komme først til et bestemt punkt.

Bil i garasjen

Gå sammen to og to. En av dere skal være garasje og den andre skal være bil.

Alle de som skal være garasje stiller seg i en ring med bena litt fra hverandre.

Bilene skal parkere i garasjene ved at de står på alle fire med hodet inn i ringen, mellom benene til garasjen.

Legg en haug med gjenstander i midten av ringen, en færre enn det er par med i leken.

Når lederen roper, skal alle bilene rygge ut av garasjen, løpe en runde rundt alle garasjene, kjøre gjennom egen garasjeport, og få tak i en av gjenstandene i midten.

Bilen og garasjen som ikke får tak i noen gjenstand er ute av leken.

Lederen fjerner en gjenstand fra midten for hvert par som ryker ut.

Gjenta punkt 5-7 til det er ett par igjen. Paret som står igjen til slutt har vunnet leken.

TIPS: Bestem på forhånd om bilene skal få lov til å reise seg når de løper rundt, eller om de må krabbe på alle fire hele tiden. Bytt gjerne på hvem som er bil og garasje hver runde.

UTSTYR: En liten gjenstand per par.

Bjørn og sau

Bestem en person som skal starte som bjørn. Alle de andre er sauer.

Bjørnen kan gå vanlig, men sauene må krabbe på alle fire.

Bjørnen skal prøve å ta sauene. Det gjør han ved å velte sauene over på ryggen.

Sauene skal stritte i mot alt de kan og prøve å få bjørnen til å gi opp.

Sauer som blir veltet blir til bjørner, og skal hjelpe den første bjørnen med å ta resten av sauene.

NB: Det er bare lov å rulle sauene sidelengs, ikke frem over hodet! Følg med og pass på at ikke leken blir for voldsom slik at noen skader seg!

TIPS: Start gjerne med en litt stor og sterk bjørn, sånn at det går raskt å få flere bjørner. Start eventuelt med to bjørner. Bjørnene kan godt samarbeide om å få tak på de vanskeligste sauene.

Bjørnene kan godt samarbeide om å få tak på de vanskeligste sauene. Start gjerne med en litt stor og sterk bjørn, så går det raskt å få flere bjørner. Eventuelt kan to starte som bjørner.

BLI KJENT

1. MEG OG DE ANDRE

Alle deltakerne sitter / står i en ring. En begynner å presentere seg ved å si fornavnet og etternavnet sitt, eks Kari Hansen (evt. bare fornavnet). Neste mann sier sitt navn, eks. Per Mo og jeg kjenner Kari Hansen. Neste igjen sier sitt navn, og jeg kjenner Per Mo og Kari Hansen. Slik fortsetter man rundt til alle har fått presentert seg, og sagt navnet på alle som har presentert seg før dem.

2. PRESENTASJONSLEK

Deltakerne står ute på gulvet. De begynner å presentere seg gjennom å håndhilse på en i nærheten. "Hei jeg heter" og får svar "Hei jeg heter" Når de hilser på nestemann presenterer de seg med navnet til den de hilste på sist. Slik fortsetter en å hilse, helt til en møter igjen sitt eget navn. Da kan en gå og sette seg ned.

3. Det er min venn

Alle sitter parvis og forteller om seg selv til motparten. Etter en tid samles alle, og hver forteller om sin venn – partner.

4. Navnebølge

Alle står i en ring. En person starter med å si navnet sitt og gjør en bevegelse. F.eks. "Jeg heter Hanne og gjør slik" hvoretter personen hopper. Etterpå svarer alle: "Hei Hanne, du gjør sånn" – og alle hopper. Dette fortsetter hele veien rundt.

5. NAVNEAKTIVITET

Alle står i ring. En starter med å si navnet sitt "Jeg heter" (si navnet ditt) og jeg liker (vis hva du liker ved å mime det). De andre gjetter hva aktiviteten er.

6. NAVN + Løgn

Alle sitter i ring. En starter med å si navnet sitt og sier i tillegg 2-3 ting om seg selv, der en er en løgn. De andre skal bli enige om hva som er løgn.

7. Hvem er hvem?

Utstyr: Alle deltakerne har med et barndomsbilde av seg selv

En god stund i forveien får deltakerne beskjed om å ta med seg et barndomsbilde av seg selv. Den som leder leke monterer bildene på nummererte ark som blir hengt opp rundt i lokalet. Deltakerne skal da gå rundt i lokalet å skrive ned navnet på de de tror er avbildet på de ulike bildene.

8. Kast et navn-leken

Utstyr: Baller og andre myke gjenstander du kan kaste, evt. stoppeklokke

Gruppen står i en sirkel, la deltakerne gå rundt mens de sier navnet sitt. Deretter viser du dem en ball og forklarer aktiviteten på denne måten: Først vil jeg si navnet mitt, som for eksempel "Jeg heter Hilde..." og deretter vil jeg si, "og dette er Mads..." Deretter kaster jeg ballen til Mads. Mads vil si, "Dette er Hilde, jeg heter Mads og det er Arve..." og så videre helt til alle navnene er kjedet sammen i en rekke. Leken fortsetter til alle har blitt ropt opp, og alle navnene er med uten at noen repeteres flere ganger. Hvis et navn blir glemt, la gruppen hjelpe til med å huske det. Varier leken med å ta runden flere ganger og forsøke å gjøre det raskere enn forrige gang (bruk stoppeklokke).

9. Jeg søker fellesskap

Utstyr: Nok stoler til alle deltakerne minus 1.

Gruppen sitter i en sirkel av stoler og en person står i midten (ingen tomme stoler). Personen i midten sier "jeg søker fellesskap med personer født sør for Stavanger!". Alle som er det, inkludert personen som stiller spørsmålet, må reise seg opp og løpe rundt sirkelen for å finne en nye stol. Du kan ikke ta stolen til den som sitter ved siden av deg! Det vil være en person som ikke har stol og som skal stille det neste spørsmålet. Mulige spørsmål kan være: personer med briller, personer som liker vaniljeis bedre enn sjokoladeis, osv. Du kan også gjøre spørsmålene litt mer nyanserte / dypere som for eksempel "Jeg søker fellesskap med personer som har jobbet med hjemløse". Trener kan velge å stille de første spørsmålene for å angi hva en legger i leken.

10. Navneleken

Plasser gruppen i en sirkel. Be alle om å finne et adjektiv som starter med den første bokstaven i navnet deres og plassere adjektivet foran fornavnet sitt (Heldige Hilde). Deretter presenterer du deg selv og ber personen ved siden av deg om å snu seg mot personen ved siden av seg og presentere deg + seg selv. Hver person videre i sirkelen skal så presentere alle som er blitt presentert tidligere og til slutt seg selv.

11. Hva er forandret, partner? - par (5 minutt)

Be alle om å finne seg en partner (noen de ikke har møtt før eller som har samme farge på øynene). Be dem først om å se på hverandre i noen få sekunder og deretter snu ryggen til hverandre og forandre fem ting på utseende sitt (klær, hår, noe de holder i hendene, m.m.). Minst en forandring skal være veldig tøysete. Partnerne snur seg så mot hverandre igjen når de er klar og forsøker å gjette de fem tingene som er forandret.

12. 4 fakta - 4-6 personer pr. gruppe (10-15 minutt)

Utstyr: Papir, penn

Hver person skriver ned 4 fakta om seg selv, hvorav en skal være en løgn. Deltakerne leser opp sine fakta etter tur, og de andre i gruppen skriver ned det de tror er en løgn. Når alle har lest opp listen sin, leser den første personen listen igjen og identifiserer hva som er løgn. Gruppen ser på hvor bra de klarte det.

13. 4 favoritter - 4-6 personer pr. gruppe (10-15 minutt)

Utstyr: Papir, penn

Hver enkelt skriver ned på et kort hans eller hennes favoritt: Farge, måltid, land som de vil besøke og hemmelige drøm. Kortene stokkes og deles ut igjen. Hver person leser opp hva står på kortet de fikk, og hver person gjetter skriftlig hvem som har skrevet det. Til slutt ser en på hva de enkelte har gjettet.

14. Eiendeler - 4-8 personer pr. gruppe (10 minutt)

Utstyr: Arbeidsark der det er beskrevet 6-8 gjenstander som deltagerne sannsynligvis har med seg

Lag et arbeidsark der det er beskrevet 6-8 gjenstander som deltakerne sannsynligvis har med seg. La en eller to gjenstander være mer uvanlige. Velg en sekretær i gruppen med utgangspunkt i bestemte kriterier (for eksempel personen med eldst bil, den som fyller år først, den som har lengst navn, etc.). Gruppen får poeng for **hver** person som har disse gjenstandene. En kan bare telle en gjenstand pr. person og den gruppen som har flest poeng vinner. På listen kan du for eksempel skrive: et fotografi, en kalkulator, en penn, mer enn 3 kredittkort, en uvanlig nøkkel, noe rødt, mm.

15. EVENTYRSTOLEN

Utstyr: En ledig stol, gjerne litt annerledes enn de andre i rommet

Deltakerne får 2 min. til å forberede en presentasjon av seg selv. De skal si hva de heter, hvor de kommer fra og en ting som de synes er bra med seg selv. Skal være kortfattet. En og en kommer frem, setter seg på stolen og presenterer seg for gruppa. De andre deltakerne gir applaus når det er gjort og leder takker for fremførelsen.

16. Sherlock Holmes

Utstyr: Papir, tusj, tape

Her skal en identifisere en bestemt person / fantasifigur ved å stille spørsmål som bare kan besvares med ja eller nei. Alle sitter i ring. Du gir dem et papir og en penn og ber dem velge ut en gruppe av fantasifigurer, berømte personer, tv-stjerner, eventyrfigurer, tegneseriefigurer, etc. som skal være tema for leken. Deretter ber du dem om å se på de

andre deltakerne, velge ut en figur fra temaet og hvem de vil plassere navnet på denne figuren på.

Alle skriver ned navnet på figuren på papiret. De har alle fått et stykke tape og når du sier KLAR, FERDIG, GÅ, reiser de seg og går til personen de har valgt og forsøker å plassere papirlappen på ryggen til han/henne. Men, først til mølla får først malt. Så, hvis en for eksempel har valgt en stor, sterk deltaker og skrevet Rambo på lappen, men så har noen festet en lapp før du rakk det, så må du være kjapp å finne noen andre som kan stemme med beskrivelsen. Kanskje er det bare ei lita spinkel jente igjen uten lapp på ryggen, dermed må din lapp festes der. Dette bidrar til å gjøre leken morsom.

Deretter vandrer vi rundt i rommet og ser på ryggen til de andre, om de er Rambo eller Frasier Crane, Langbein eller Snurre Sprett, osv.

Vi stiller ja eller nei-spørsmål, for eksempel "Er jeg en actionhelt?", Får jeg ja kan jeg fortsette å stille spørsmål, får jeg nei må jeg gå videre og snakke med noen andre. Målet er så raskt som mulig å finne ut hvem du er, ta papiret fra ryggen og plassere det på brystet. Du kan fortsette å svare på spørsmål slik at alle finner ut av hvem de er.

En annen variant er at trener velger ut hva som skal stå på lappene og fester det på ryggen til deltagerne etter hvert som de kommer inn døren til samlingen. Dermed er det bare å sette i gang med å prate med de andre deltakerne.

17. Musikalske partnere

Utstyr: Musikkanlegg, fem forskjellige typer musikk.

Velg ut fem forskjellige typer musikk: for eksempel, klassisk, country, reggae, muzak, Rock 'n Roll. Spill en type musikk i 1 min. 30 sek. Hver deltaker skal finne en annen deltaker som de ikke kjenner og de skal snakke med hverandre om seg selv: navn, hvor en kommer fra, skole / jobb, interesser, m.m. De som snakker sammen med under avspilling av klassisk musikk, blir klassiske musikkpartnere. Når musikken stopper, avsluttes samtalen, og når leder sier bytt skal en finne en ny partner, fortsatt en person som en ikke kjenner / kjenner dårlig. Så kommer en ny type musikk, for eksempel country, og en har en ny samtale på 1 min. og 30 sek. Dermed har en fått en countrymusikkpartner. Dette gjentas til en har spilt alle de fem typene med musikk. Nå har en møtt fem nye personer / fått fem partnere.

Så spilles de samme musikktypene igjen, men i en annen, tilfeldig rekkefølge og bare i 30 sek. hver. Da må en løpe for å finne partneren og ha en 30 sekunders samtale. Dette er ganske kjapt. Etter denne runden spilles musikken i ny rekkefølge, men nå bare for 20 sek. Igjen skal en finne partneren som assosieres med musikken som spilles og snakke med denne og nå går det virkelig fort. En hører musikken, finner personen, rekker så vidt å si "Hei, hvordan har du det", før musikken skifter og en må løpe videre. Leken avsluttes og deltakerne har blitt bedre kjent med fem nye personer.

Bildeorientering

Ta bilde av ting eller steder som barna klarer å finne bare ved å se på bildet. Skriv ut bildene, og heng de opp strategisk slik at barna kommer seg gjennom hele bildeorienteringen som ei rundløype. Denne aktiviteten kan gjennomføres både ute og inne, ute på leikeplassen og i skogen. Eldre barn kan f.eks. få bilde av kartkoordinater for å gjøre det vanskeligere

Blindebomber

Speiderne har bind foran øynene og hendene i lommene eller på ryggen. Alle går rundt i et rom. Hvis de treffer noen andre speidere eksploderer de, og er ute av leken.

BLINDEBUKK

Utstyr: Skjerf

Gå sammen to og to. En har bind for øynene, den andre er ledsager. Bytt på underveis. Beveg dere rundt i terrenget/rommet. Prøv dere frem med ulike teknikker. Ledsager gir kun korte beskjeder eller lyder i forhold til hvor den "blinde" skal gå. I starten kan en holde hverandre i hendene. Etter hvert bør den "blinde" bevege seg rundt på egenhånd og kun forholde seg til lyden. Man kan lede med kroppskontakt eller bare med kommandoene "høyre", "venstre" og "stopp". Unngå kollisjon

Blindbukk

Denne leken går ut på at en blindbukk står i midten av en ring. Blindbukken har ett halstørkle bundet for øynene, slik at han/hun ikke ser noe. Ringen går i sirkel rundt blindbukken, i takt med musikken.

Når musikken stanser, stanser også ringen. Blindbukken tar seg så fort som mulig fram til noen i ringen. Han/hun kjenner etter hvem det kan være.

Etter en liten stund startes musikken og ringen begynner å gå igjen. Blindbukken går inn mot midten av ringen igjen, samtidig som han tar av seg bindet for øynene.

Blindbukken skal nå gjette hvem han/hun har kjent på.

Hvis blindbukken gjetter rett person, blir denne personen den nye blindbukken.

Blindebukkbombe

Speiderne går med bind for øynene og hendene i lommene eller bak på ryggen. Ikke lov å stå stille. Hvis man bumper borti noen andre er man uten av leken.

Blindebukk med hinderløype

Lag en hinderløype med f.eks. stoler og tomflasker. En speider skal ledsage personen gjennom hinderløypa ved hjelp av kommandoene «høyre», «venstre», «stopp» o.l.

Blindefotograf

Speiderlederen står midt i rommet med bind foran øynene og med kamerafunksjon på mobilen. Speiderne løper rundt mens lederen prøver å ta bilder av speiderne. Hvem klarer å unngå kameraet?

Blindegjemsel

Foregår inne eller på et avgrenset område.

En person med bind foran øynene skal finne de som har gjemt seg ved å lete med hendene. Hvis hen finner en person, kan hen sprute på den med vannpistol

Utstyr: bind foran øynene, vannpistol(evt. bøtte hvis man er ute)

Blindemus

Strø erter eller lignende ut på gulvet i et rom. Speiderne får bind for øynene. Hvem greier å finne flest erter? Utstyr: Erter, bind for øynene.

Blindelek

Tape en firkant på gulvet til hver deltaker. Ha bind for øynene. Stå i firkanten. Løp hurtig på samme plass i 10-20 sekunder. Hvem står fortsatt innenfor firkanten når tiden er ute?

Blind skattemester

En deltaker velges til å være skattemester. Han eller hun skal seg på gulvet og beskytte over sin skatt (for eksempel 15 sten). Skattemesteren får bind for øynene, og skal forsvare seg med en sammenrullet avis som han/hun kan slå fra seg med.

De andre deltakerne skal prøve å stjele skatten etter tur, uten at skattemesteren oppdager det. Hvis skattemesteren får mistanke, skal skattemesteren slå etter tyven. Hvis skattemesteren treffer tyven, går tyven ut av leken og legger tyvgodset tilbake. Hvis skattemesteren ikke treffer, fortsetter tyven.

Vinneren blir den som har fått mest mulig skatt.

Blåsestafett

Lek hvor lagene må få papirbåten til å bevege seg dit du vil ved å vifte.

Omrisset av en båt lages av tynt (lett) papir.

Utstyr: Tynt (lett) papir og en papp-plate pr. lag

Gi hvert lag en "båt" og et stykke papp. Hvert lag delss i to og står i en passende avstand fra hverandre og med ansiktene vendt mot hverandre.

Førstemann "skaper vind" ved å vifte med papp-platen så båten beveger seg mot den andre gruppen. Når førstemann har ført båten over får nestemann platen og vifter båten tilbake.

Slik fortsetter man til hele laget har ført båten over en gang.

Første lag/patrulje ferdig har vunnet.

Bombardement

Salen deles i to og deltakerne deles i to grupper. Hver gruppe har ca. fem baller hver. På signal starter de å kaste på motstanderne. Deltakerne fortsetter å kaste med baller som blir kastet over fra den andre siden. Deltakere som blir truffet, går ut av spillet. Leken fortsetter til det bare er en spiller igjen.

Blir leken gjennomført utendørs er det lurt å ha noen «vegger», slik at ballene ikke forsvinner. Her kan en også bruke elever som «vegger».

Brytekamp

Sett dere på huk med armene i kors over brystet. Nå er det om å gjøre å velte motstanderne uten å miste balansen eller forandre stilling.

Bøtteleken

Alle står i en ring og holder hverandre i hendene. I midten av ringen står en bøtte på hodet. (Man kan også bruke et liggeunderlag e.l.) Deltagerne skal dra i hverandre for å prøve å få en av de andre til å velte bøtten. Den som gjør det, er ute, og vedkommende må gå ut av ringen. Ringen strekker seg ut igjen så bøtten havner i midten før man begynner på nytt igjen.

Dersom noen på noe tidspunkt ikke lenger holder hender, er begge to ute. Ute er også de som kniper, men det er litt vanskelig å kontrollere.

Til slutt er det bare to igjen, og da kan man kåre en vinner ved at de står med høyre fot mot hverandre, holder hverandre i hendene og skal prøve å velte hverandre. Den første som løfter en av føttene fra gulvet/bakken, er ute.

Brenn i gryta

Speiderne står i en ring ved hvert sitt hull som kalles lillegryta. Alle har en kjepp. Midt i ringen er det en større grop - storegryta. På utsiden av ringen står Vemund med en ball og en stokk. Vemund skal forsøke å få ballen gjennom ringen av barna og i storegryta ved hjelp av pinnen. Speiderne i ringen prøver å forhindre det med sine kjepper.

Kommer ballen borti bena til noen, kan Vemund ta lillegryta til den som ballen berørte. Den som mistet lillegryta tar Vemunds plass, går utenfor ringen og forsøker å få ballen i storegryta.

I tillegg må alle passe hver sin lillegryte. Står ikke kjeppen i denne, kan en av de andre overta gryta ved å sette sin kjepp i lillegryta. Da må flere bytte plass og det blir lettere for Vemund å treffe beina til de andre, eller lirke ballen opp i storegryta.

Boksen går

En tom hermetikkboks eller et syltetøyspann av plast Tegn eller rip et kryss i bakken et par meter ut fra tellestedet. Hvelv en tom boks over krysset. Når telleren har telt, og de andre har gjemt seg, skal hun lete etter de andre. Når hun finner en, løper hun til boksen, setter foten på den og roper navnet til den hun fant, f.eks: "Anders på boksen!" Da er Anders fange på tellestedet mens hun går og leter. Men han og eventuelle andre fanger kan settes fri, hvis en som ikke er funnet løper fram og sparker boksen langt av sted mens sparkeren roper: "Boksen går!" Alle løper og gjemmer seg mens telleren henter boksen tilbake.

For at det ikke skal gå for fort, kan dere f.eks. bestemme at telleren ikke må berøre boksen med hendene, men sparke/skyve den på plass med føttene.

Når alle er funnet minst en gang, er det ny omgang. Dere kan "elle" blant dem som ikke har stått om hvem som må stå neste gang.

Bondesjakk

Sett opp baner med 4×4 kjepler, ark e.l. på hver bane. Del inn i grupper på fire eller seks personer. Denne gruppen skal igjen deles i to lag med to eller tre barn på hvert lag. Barna stiller seg opp bak startlinjen et stykke unna kjeplene, to lag per bane. Hvert lag får utdelt fire kinahatter i hver sin farge og skal løpe frem til kjeplene/arkene og plassere hattene på kjeplene for å først danne fire på rad. Dette kan oppnås både horisontalt, vertikalt eller 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 egne kinahatter.

Buskbingo

Lag bingo Brett på papp, f.eks. 4×4 ruter, ett brett per patrulje. I rutene på bingo Brett skrives du navn på forskjellige ting som finnes i nærområdet og som patruljene skal «samle» (enten ta med seg, eller ta bilde av). Første patrulje til å fylle opp brettet, er vinneren. Det går også an å gi poeng underveis, f.eks. til det første laget som fyller opp én rad på bingo Brettet.

Gjør oppgaven vanskeligere ved å skrive navn på tresorter og planter som patruljene må finne.

De yngste, som kanskje ikke kan lese ennå, kan få brett med bilder.

Bøtteleken

Still dere i en ring og hold hverandre i hendene.

Sette en bøtte opp ned på bakken midt i ringen og en annen bøtte riktig vei oppå den første bøtta.

For å starte leken teller dere høyt til tre sammen.

Leken går ut på å trekke og skyve i hverandre for å få de andre i ringen til å velte bøttene i midten.

Når noen velter bøttene er de ute av leken. Da må de sette opp bøttene i midten på nytt og alle sammen teller til tre for å starte leken igjen.

Hvis noen mister taket i på naboens hånd er begge de to som mistet grepet ute.

Leken fortsetter til det bare er en person igjen.

TIPS: Når det bare er to personer igjen kan det være lurt å bare holde hverandre i en hånd. Pass på at leken ikke blir for voldsom.

UTSTYR: 2 bøtter

Bøtta over hodet

Utstyr: Bøtte, evt. følelseskort Gjettest hvilken følelse jeg mimer/lager i bøtta. Viktig å bruke kroppsspråk. Her blir det viktig å bruke kroppsspråket for den som har bøtta over hodet. Det er ikke lov til å bruke stemmen. I denne leken kan man også la barnet som skal vise en følelse trekke et følelseskort. Barna slipper da å bruke tid på å finne ut hvilken følelse de vil vise.

Byturen

Alle deltakerne stiller seg i en sirkel. En deltaker begynner med å snu seg mot sidemannen og si: “Hei! Jeg har vært i byen i dag!” Den andre deltakeren spør: “Hva

kjøpte du der?” Den første deltakeren svarer f.eks: “Jeg kjøpte en fotball”. Deretter må hun og alle de andre i ringen mime at de sparker fotball. (Alle beholder plassen sin i ringen mens de mimer). Nå er det den andre deltakeren sin tur, han snur seg mot sidemannen og sier “Hei! Jeg har vært i byen i dag!”. Sidemannen spør: “Hva kjøpte du der?”. Deltakeren svarer: “Jeg kjøpte en fotball og en fiskestang”. (Alt som er blitt kjøpt av de andre må gjentas for hver gang). Nå må alle mime at de sparker en ball, og kaster med fiskestanga. Slik fortsetter leken til alle har fått sagt hva de har kjøpt

Bårestafett

Start med at hvert lag lager sin egen bære. For eksempel en jakkebære.

Når alle lagene har laget en bære skal den første på laget late som han ringert il 1-1-3, og lederen tar imot beskjeden.

Når laget har klart å avgi beskjed til "ambulansen" riktig (hvem, hvor, hva), legger laget den skadde på båren og bærer den "skadede" til "sykehuset".

Så skal laget løpe tilbake til start og ringer 1-1-3 på nytt, og en ny spiller skadet.

Den som ble båret første gang er med på å bære båren tilbake.

Sånn fortsetter det til alle har ringt og vært pasient. Det laget som har vært gjennom alle deltakerne først, vinner,

UTSTYR: Raier til å lage bære av , jakker

Capture the flag

Sniking er nyttig i mange sammenhenger, det kan brukes til å observere dyre- og fugleliv, kan også brukes som nattmanøver, men oftest brukt som lek for å lære.

1. Lag likt antall flagg på pinner til lagene (fra ett og oppover, ofte best med 4).
2. Lag «liv» til hvert av lagene, også her skal antallet være likt. Liv kan lages av garn, tau, stoff. Hovedpoenget er at det skal være mulig å rive av. Ha for eksempel 40 liv til et lag på 10 personer

Utstyr: Flagg, pinner, garn

Sett ut basene, flagg og tilhørende liv, et stykke fra hverandre, og pass på at ingen ser hvor de er.

Del opp i to lag som får forskjellig særpreg som markerer lagtilhørighet (med og uten skjurf e.l.). Før lagene til basene deres, uten at de får se hvor motstanderens base er. Forklar hvilket område leken skal foregå innenfor, så ingen går for langt unna og da ikke hører når leken blir avsluttet.

Hver person får utdelt et liv som knyttes rundt venstre overarm. Hvis dette livet blir tatt av noen på det andre laget, må personen gå rett tilbake til basen for å få ett nytt.

Det er ikke lov å stjele tilbake eller bruke stjålne liv, men det er lov å stjele tilbake stjålne flagg. Det er heller ikke lov å stjele ubrukte liv fra motstanderens base.

For å vinne må det ene laget enten ha alle flaggene, eller ha tatt alle livene til motstanderne - det er først når ingen på motstanderlaget har liv igjen på armen.

Varianter:

1. Ha med flere lag, og tilpass reglene etter det (for eksempel om et lag har halvparten av alle flaggene, har det vunnet).

2. Ha ett flagg på hvert lag og del opp en bane så det er to like store baner. Her blir man tatt ved at noen tar på deg når du er på motsatt halvdel av banen. Hvert lag må da også ha et område som fengsel som de som blir tatt, blir sittende i. Disse personene kan bli reddet ved at noen på deres lag tar på dem. Leken foregår til det ene laget har fått tak i flagget til det andre.

COWBOY

Alle står i ring. Velge en som skal være cowboy og stå i midten. Den som står i midten later som den holder en pistol i hendene. Snurrer rundt og liksom skytter en av deltakerne i ringen. Den som blir skutt på bøyer seg ned. Da åpner det opp for en skyteduell mellom de på hver side av vedkommende som ble skutt. Den som skytter først blir stående i ringen og den som blir skutt bytter med han/hun som står i midten.

Danse - Pause

Du trenger: Musikk og noe å spille musikk på

Når musikken starter, begynner barna å danse

Når musikken stopper, må de "pause" (stå helt stille)

Alle som ikke kan stå stille er ute av dansen.

Gjenta. Den siste som er igjen vinner

De humoristiske leker

Lage egen OL for rovere.

Vinter (Nordiske grener! Rovergrener)

- Skihopp - lengde, stil med og uten fall

- Beste fall i ovarennnet
- Beste fall i unnarennnet
- Korteste hopp
- Utfor
- Slalåm, korte løyper
- Parallellslalåm
- Aking
- Dumpeløype
- Utfor med en person på ryggen (fjern staver!)
- Kjøring på tandemski
- Dagens største skade
- Vasaloppet: 90 meter fellesstart uten spor
- Barkebeinern - gå på ski over ubarkede tømmerstokker
- Telemarksving
- Ta opp gjenstander under utforkjøring
- Ballett på ski

Alle slags smågjenstander kan brukes som premier. Klister til de som vinner langrenn, glider til sisteplass. Pappmedaljer, plastbestikk med aluminiumsfolie blir til sølvskjeer, ballonger for mer luftige svev, egg til de med slappest innsats, murstein til bæring for de som går fort osv.

Sommer

- Bekkeløp (langs bekken)
- Tautrekking - to-tre på laget
- Revekrokcup
- Politisk øvelse: Staurbæring - flest mulig saur over en viss avstand
- Stokkekast
- Melkespannkast
- Melkepappkast (i klassene skummet, lett og helmelkspapp - fylt med vann)
- Baklengsløp

- Sørpesklie (skli lengst)
- Sekkeløp
- Løp med person på ryggen

Premiering:

"Brokkmedaljen" eller en fyrstikkeske for trening i klassen for staurbæring, dagrosprisen for melkepappkast, og vannløperstatuetten i bekkeløp.

Klasser for kort og langt hår, med og uten briller, rødt og blondt hår, røde negler osv.

Alle premier bør være en overraskelse, dvs ingen deltagere skal se "premiebordet".

Den forsvunne diamant (live)

Forberedelser og forkunnskap: Finn en rebus/løsning for å finne diamantene. Man kan ta bilde av stedene der de er gjemt, finne koordinatene, legge ut sportegn eller lage hint eller rebus.

Utstyr: Et eksemplar av brettspillet *Den forsvunne diamant* (eller man kan lage diamanter og penger selv).

Fremgangsmåte:

Bruk penger og edelstenene fra spillet. Legg edelstenene og de andre brikkene som vanligvis dekker de røde feltene på spillplanet ut i området spillet skal spilles på. Det er lurt å legge dem i konvolutter, eller små bokser, slik at de er litt lettere å finne. Del speiderne inn i lag og la alle trekke en oppgave som leder til en konvolutt. For å få en oppgave, må de enten betale 1000 kr hvis de skal gå, eller 3000 kr hvis de skal sykle. Når laget kommer tilbake, får de belønning alt etter hva de har funnet. Her følges reglene til spillet. (Altså har de forskjellige edelstenene forskjellig verdi, og røverne tar penger fra deltakerne.)

Så kan deltakerne betale for å få en ny oppgave. Har de ikke penger, kan de få kaste terningen. Får de 4, 5 eller 6, får de en oppgave. Blir det 1, 2 eller 3, må de vente fem minutter. Her kan det være aktuelt å vurdere hvor lang ventetiden skal være etter hvor stort område edelstenene er spredd ut på. Når et lag har fått den forsvunne diamanten, får de oppgaven til stedet hvor premien gjemmer seg. Hvis et lag kommer tilbake med et visum etter at den forsvunne diamanten er funnet, skal også disse få se denne oppgaven. Så er det førstemann til å finne premien og vinne spillet!

For at spillet ikke skal bli slutt med en gang, kan det være lurt å gjemme oppgaven til den forsvunne diamanten til det nærmer seg slutten. Da kan man putte den inn i oppgavebunken.

Den store romjakten

Dere bestemmer dere for hvor stort verdensrommet (lekeområdet) skal være. To av deltakerne er astronauter. De øvrige er satelitter av forskjellige slag som forsvinner ut i verdensrommet, dvs. gjemmer seg. Astronautene holder for øynene og teller til 50. Deretter begynner de å lete etter satelittene og å fange dem inn. De satelittene som fanges, må springe bak «sin» astronaut i fortsettelsen av jakten. De fangede satelittene kan hjelpe astronauten med å se etter de andre satelittene, men de må holde seg på rekke bak sin astronaut. Den astronauten som har flest satelitter bak ryggen når alle er fanget inn, har vunnet.

DE SOM LIKER..

Utstyr: Stoler

Denne leken likner litt på fruktsalat, men her er ikke barna en frukt. Sett stolene i en ring. Det skal være stoler til alle minus en. Alle setter seg på en stol. Siden det er en stol for lite, er det en som ikke får sitte. Denne personen står i midten. Den som står i midten sier f. eks. "Alle som liker pizza", må reise seg å bytte stol. Her er det bare å bruke fantasien. Matrett/ting/årstid/sted eller liknende. "Alle som liker...", skal reise seg å bytte stol, for deretter å lete etter en annen stol de kan sette seg på. Samtidig prøver personen som står, å sette seg ned på en stol. Man kan IKKE sette seg tilbake på stolen man satt på. Personen som ikke finner en stol å sette seg på, er den neste til å stå. Slik fortsetter leken. Pass på at alle får prøve å stå i midten.

Donuts på snor

Du trenger: Tau eller snor, Donuts

Knyt et tau/en snor rundt noe fast eller la to voksne holde i snoren mens leken pågår.

Bruk bånd til å feste hver donut til snoren.

Sørg for at alle donutsene henger fritt og tilpass høyden til festens gjester.

På et gitt signal skal deretter hver deltager prøve å spise opp en hel donut uten at den faller i bakken. Den store utfordringen? Det er ikke lov å bruke hendene!

Den første personen som spiser opp donuten sin uten at den faller på bakken, vinner.

Dorullen

Utstyr: En dorull med påskrevne oppgaver og musikk

De som skal være med på denne leken setter seg i en ring på gulvet.

På forhånd har man skrevet ned, på hvert tørk på en dorull, forskjellige ting som deltakerne skal utføre. Det kan være å synge en sang, fortelle en vits eller hoppe opp og ned ti ganger. Til denne leken trenger man også musikk av et eller annen slag.

Dorullen skal kastes mellom personene i ringen så lenge musikken går, når den stopper skal personen som har rullen utføre det oppdraget som står først. Etter at oppgaven er utført rives tørket (tørkene) av og man fortsetter helt til det er slutt på oppgaver eller på dorullen.

Dorulldrakamp stafett

Rull ut dopapirstrimler over et langt bord. Sett et vannglass på den ene enden. Om å gjøre å dra glasset over til si side uten at dopapiret revner. Den som klarer å dra lengst vinner/evt. fortset over .

Dorullmumie

To speidere på hvert lag. Den ene speideren skal surre inn den andre speideren med en dorull slik at den ligner en mumie. Hvis dopapiret ryker, må man vente i 10 sekunder før man får fortsette. Førstemann til å fullføre dorullen vinner.

Drakamp med pinne

Gå sammen to og to og sett dere på bakken med fotsålene mot hverandre.

Hold en pinne på tvers mellom dere. Hold hendene annenhver helt inntil hverandre på pinnen.

På signal er det om å gjøre å enten dra den andre speideren opp på bena eller få hen til å slippe pinnen.

Den som blir sittende på bakken eller holder i pinnen alene til slutt vinner konkurransen.

UTSTYR: En pinne på omtrent 60 cm og minimum 2,5 cm i diameter. Pinnen skal være god å holde i.

Dramasisten

To eller tre (kommer an på gruppestørrelsen) har sisten til leder sier bytt. Når en blir tatt skal den/de som har sisten bestemme en øvelse offeret skal gjøre. Offeret må gjøre denne bevegelsen inntil han/hun blir befridd. Det skjer ved at en annen deltaker stiller seg framfor og gjør den samme øvelsen 3 ganger (evt. fem repetisjoner), sammen med den som står.

Dødball

Til dødball trengs det en stor ball som er lett å slå. Gruppa blir delt i to lag, et ute- og et innelag. Hvem som skal starte ute blir avgjort ved trekking eller ved å kaste mynt.

I den ene kortenden blir det laget en målstrek. Bak denne blir det laget en ring til oppgiveren og en strek som deltakerne på innelaget skal stå bak mens de venter på sin tur til å slå. I uteområdet blir det laget fire ringer med litt god avstand mellom hver – alt etter alder og hvor vanskelig spillet skal være.

En fra utelaget er oppgiver og står i ringen bak målstreken. Innelaget skal slå etter tur. Man skal slå ballen med knytteneven så langt man kan og deretter løpe til første ringen. Dersom det er ei langt slag kan man vele å løpe rundt til alle ringene og inn i mål. Er det et feilslag stiller man seg bak målstreken og venter med å løpe til andre slår. Utelaget skal kaste ballen så fort som mulig inn til oppgiveren som legger ballen i ringen og roper «DØD». De fra innelaget som da ikke er inne i ringene eller er bak målstreken er da «døde» og er ute av leken heilt til en på laget klarer å løpe rundt alle ringene på eget slag. Utelaget kan bli innelag ved å enten fange ballen i lufta eller ved at alle på innelaget er «døde». Sistemann på innelaget har tre slag.

DYREFLOKK

Utstyr: Lapper med dyrenavn

Læreren har papirlapper der det er skrevet eller tegnet en dyreart (f.eks. 3 - 4 forskjellige dyrearter). Antall papirlapper tilsvarer det antallet elever som det er i klassen. Hver elev får trekke seg en lapp. Den enkelte elev skal deretter med bevegelser, mimikk og fakter (uten lyd) illustrere det dyret som de har på lappen. Elevene skal forsøke å søke sammen med andre tilsvarende dyr, og finne seg sin "bås"/hjørne. Når gruppen har funnet sammen kan elevene kontrollere lappene sine for å se om det stemmer. Leken kan videreutvikles ved at "dyrene" beveger seg rundt med bevegelser som illustrerer dyret på lappen. Når læreren sier "foringstid" skal alle elevene også illustrere lyden til det dyret som de har på lappen, og søke sammen med de andre av samme slag. Dersom dette utføres med bind for øynene får leken en annen dimensjon.

Dyrehagen

Del dere inn i grupper eller patruljer og finn et dyrenavn til hver gruppe, for eksempel sebra, elefant og løve.

Finn frem stoler og sett dem i en ring. Det skal være nok stoler til alle utenom en.

Sett dere på stolene. Dere trenger ikke å sette dere gruppevis.

Den som ikke får plass på en stol skal stille seg i midten og lede leken.

Når personen i midten roper ut et dyrenavn, for eksempel sebra, må alle sebraene bytte plass.

Samtidig som sebraene bytter plass, skal personen i midten prøve å ta en av plassene.

Den som står igjen uten en plass til slutt er den som står i midten og roper ut et dyrenavn neste runde.

Hvis personen i midten roper dyrehage må alle bytte plass.

UTSTYR: Stoler

EDDERKOPPNETT

Utstyr: Garnnøste

Speiderleder holder et garnnøste, kaster nøste til et barn, sier først sitt eget navn og deretter barnets navn. Barnet kaster nøstet tilbake til leder. Fortsett til alle har fått nøste. Det danner seg et "edderkoppnett". Nøste returneres fra siste deltaker til nest siste og forsetter med å gjenta eget navn og nest siste sitt navn helt til edderkoppnettet er løst opp igjen.

Edderkoppnett

Utstyr: garnnøste eller dopapir, tape

Tape/knyt fast et garnnøste i ulikt mønster i en gang. Klarer speiderne å klatre igjennom uten å berøre nettet?

Edderkoppstafett

To og to står rygg mot rygg og fester armene inn i hverandre. Bøy i knærne. Deretter kan de ulike parene løpe stafett.

Man kan også være flere sammen som står rygg mot rygg med armene sammen ved albuen. Man kan også gjøre andre aktiviteter enn stafett, f.eks. hinderløype eller sparke fotball, leke sisten, gjemsel o.l.

Enmannskanonball

Utstyr: en/to eller flere baller

Her spiller alle mot alle. Når man er tatt setter man seg på et avgrenset område. Det er om å gjøre å treffe en annen, og ikke selv bli truffet. Når man blir truffet setter man seg på det avgrensede området. Personen er fri til å delta igjen dersom den man ble truffet av selv blir truffet. Det er derfor viktig å følge godt med på hvem man blir truffet av (vanskelig for dommeren å holde rede på dette dersom det er flere baller med). Det er ikke nødvendig å stå igjen med en vinner. Dommer stopper spillet, og roper tilbake igjen de som er tatt, dersom de blir sittende for lenge. Det er lov til å gå tre skritt før man

skyter. Hodet er fritt. Dersom man griper ballen når man blir skutt på er man ikke tatt. Går ballen i gulvet før man blir truffet er man heller ikke tatt(som i vanlig kanonball).

Elefanter og tigere

Marker opp en rektangulær bane i passelig størrelse, tilpasset antall speidere. Flere speidere krever større bane.

Sett en bøtte i hver ende av banen. Den ene bøtta skal være tom, den andre skal være full av vann.

Marker midten av banen med et tau, og legg et tau i en ring rundt den tomme bøtta.

Del dere inn i to lag: elefanter og tigere.

Tigerne skal være på banehalvdelen med den tomme bøtta, elefantene skal være på banehalvdelen med den fulle bøtta.

Elefantene får utdelt hver sin kopp.

Når leken starter er det om å gjøre for elefantene å fylle koppen sin med vann fra bøtta på sin banehalvdel og frakte vannet over i tigernes bøtte.

Når elefantene er på tigernes banehalvdel, kan de bli tatt av tigerne. Elefantene kan ikke bli tatt på sin egen banehalvdel og innenfor tauet som ligger i en ring rundt den tomme bøtta.

Stopp etter en bestemt tid og mål opp hvor mye vann elefantene klarte å flytte.

Bytt side og hold på like lenge en gang til. Hvilket lag klarte å frakte mest vann til tigernes bøtte?

TIPS: Hvis det blir for vanskelig for elefantene å komme seg frem til bøtta, kan dere gjøre det vanskeligere for tigerne, for eksempel ved at de alltid må løpe sammen to og to, eller ved å gjøre friområdet rundt bøtta større. Dere kan selv bestemme hva som skjer med elefantene som blir tatt av tigerne, for eksempel kan de utføre en straffeoppgave, som å løpe rundt banen, før de får fortsette.

UTSTYR: 2 vannbøtter, Plastkopper til halvparten av spillerne, Tau eller lignende til å markere bane, Vann

En til fem, fem til tre

Del ut et tall til hver speider. Begynn på 1 og tell oppover.

Still dere i en ring etter rekkefølge på tallene. Det høyeste og det laveste tallet vil stå ved siden av hverandre.

Alle holder samme klapperytme: klapp dere først på lårene, så i hendene, og gjenta.

Det laveste tallet begynner ved si sitt eget tall, så et annet tall, for eksempel "1 til 5".

Da er det fem sin tur, og hen svarer for eksempel "5 til 3", så fortsetter tre å sende, og så videre.

Alle klapper rytmen og tallene skal sies i takt med rytmen, sånn at det første tallet sies når dere klapper dere på lårene og det andre tallet skal sies når dere klapper i hendene.

Slik fortsetter det til noen gjør feil, for eksempel ved at de glemmer å sende tallet videre, eller prøver å sende når det ikke er deres tur.

Når noen oppdager en feil, starter hen å rope: "Å nei! Det var feil, det var feil, det var feil. Det var skikk-e-lig feil!", mens resten henger seg på.

Den som gjorde feilen skal, mens de andre roper, stille seg på plassen mellom en og det høyeste tallet. Denne personen blir da en, og skal begynne å sende. Den som var en blir to, to blir tre, og så videre.

Dyretoget

Lek for bevere

Beverne stiller opp på en rekke i den ene enden av lokalet som kalles stasjonen. I den andre enden av rommet er det plassert en stol. En bever pekes ut til å være lokomotivet. De andre beverne skal være dyr.

Leken starter når lokomotivet "tøffer" rundt stolen og tilbake til stasjonen. Når toget kommer inn på stasjonen lager lederen dyreløyd til et dyr. Da skal de som er dette dyret hekte seg på lokomotivet og tøffe rundt stolen mens de hele tiden lager dyreløyd eller tøffe-lyd.

Slik går man runde etter runde til alle er heftet på. Når lederen sier "nå skal sau gå av toget", går alle sauene av når de kommer til stasjonen, mens de andre fortsetter å kjøre med toget. Når alle er gått av, er leken slutt.

En banans reise

Lek som bidrar til å skape forståelse for hvordan matindustrien fungerer, og hvordan mange mennesker blir utnyttet gjennom den.

Forbered de fem beskrivelsene av rollene

- plantasjearbeider
- plantasjeeier
- transportør
- importør
- butikkeier

Fremgangsmåte:

Del speiderne inn i fem grupper, og gi hver gruppe en rolle for hver av de ulike jobbene i bananens reise fra plantasje til fruktskål.

En banan koster 100 kroner (dere kan også finne på en egen valuta). Be hver gruppe om å bestemme hvor mye de burde få betalt, og ta en felles gjennomgang der hver gruppe forteller hvor mye de synes de skal få og hvorfor.

Som oftest blir summen høyere enn 100 kroner, og da må gruppene forhandle om hvordan de skal fordele pengene. Når gruppene har blitt enige, er det på tide å avsløre hvordan fordelingen er i virkeligheten. For en banan produsert og importert fra Latin-Amerika er det som følger:

- Plantasjearbeider: 3 kr.
- Plantasjeeier: 17 kr.
- Transportør: 13 kr.
- Butikk: 43 kr.
- Importør: 24 kr.

Refleksjonsspørsmål

- Var det et stort sprik mellom deres forslag og den virkelige verden?
- Hvorfor tror dere pengene er fordelt på denne måten?
- Hvem har makten, og hvorfor?
- Hva kan man gjøre for å forbedre situasjonen?
- Synes dere det ville vært greit å betale mer for bananer?

Beskrivelse av rollene:

Plantasjearbeider

- Jobber 12-14 timer hver dag med fysisk tungt arbeid i varmen.
- Du må velge ut de beste bananene.
- Du jobber under veldig krevende forhold, og utsettes ofte for kjemikalier og plantegift. som kan føre til helseproblemer og andre sykdommer senere i livet.
- Plantegift blir også sprayet fra fly og kan regne over huset ditt eller den skolen der barna dine går.
- Du blir truet med at du vil miste jobben hvis du organiserer deg i en fagforening.

Plantasjeeier

- Du må betale for dyre plantegifter og for bensin til flyene som brukes til å spre det.
- Du betaler for arbeid, maskiner, advokater og avfallshåndtering.
- De fleste europeiske land stiller krav til kvalitet. Kjøperne vil ha perfekt frukt, som ser fin ut og smaker godt. Hvis noen av bananene dine ikke møter disse kravene, må de kastes, og du mister penger.
- Det er alltid risikabelt, og er veldig sårbart som følge av for eksempel vær- og klimaforhold.
- Du investerer dine egne penger.

Transportør

- Store lasteskip er veldig dyre å kjøpe, drifte og vedlikeholde.
- De bruker mye drivstoff, og du må sørge for forsikring og havneavgifter.
- Det er også utfordrende å oppbevare bananene kjølig under transport.

Importør

- Du har ansvar for å transportere frukten fra havnen til et lager der de skal ligge til modning, før de fraktes videre til butikkene.
- Du må kunne love butikkene at du vil skaffe dem et bestemt antall bananer hver uke.
- Du må sørge for at du har nødvendige godkjenninger for å kunne importere maten lovlig.
- Du har mange ansatte som skal ha sin lønn.

Butikkeier

- Du må betale for et attraktivt lokale, innredning i butikken, oppbevaring av bananene og de generelle driftskostnadene (strøm, datasystemer, vann m.m.).
- Du har mange ansatte som skal ha sin lønn.
- Du må følge med på konkurransen i markedet, og sørge for at pris og kvalitet er bedre enn de andre aktørene.
- Du må bruke penger på reklame og markedsføring, slik at folk kommer til deg for å kjøpe bananene.

Ekornsisten

Ekornsisten lekes i et skogholt med trær som friplasser. Antall friplasser kan begrenses ved å markere trærne med f.eks. skjerf, det må alltid være minst et ekorn mer enn fritrær.

Først velges en av deltakerne ut til å være hønsehauk. De andre deltakerne er ekorn. Hønsehauken skal prøve å ta ekornene mens de beveger seg mellom trærne. Det kan bare stå et ekorn ved hvert fritre. Når hønsehauken jager et ekorn kan det løpe bort til et fritre og rope «Mitt tre», den som allerede står ved treet må da løpe for å ikke bli tatt av hønsehauken. Når ikke ekornet frem til et nytt fritre og blir tatt, er hun eller han den nye hønsehauken. Den som var hønsehauk kan da gå fritt bort til et tre uten å bli tatt på ny.

Elv eller strand - en lek fra Bangladesh

Dette er en bengalsk versjon av kongen befaler, som er lært bort fra speidere fra Bangladesh. Leken kan lekes både inne og ute.

Marker en stek som illustrerer skillet mellom stand og elv. Den ene siden av streken er stranda, den andre siden av streken er elva.

Velg en som skal lede leken, gjerne en leder.

Alle deltakerne stiller seg på stranda, altså oppå streken.

Når lederen roper elv, må deltakerne hoppe i elva, og når lederen roper strand, må deltakerne hoppe på stranda.

Det er om å gjøre å ikke være den siste som står på riktig side av streken. Den siste som står på riktig plass i hver runde, ryker ut.

TIPS: Lederen kan prøve å lure deltakerne ved å peke på stranda når hen roper elv eller motsatt.

UTSTYR; et tau eller lignende til å lage en linje på bakken

Ett minutt

Alle deltakerne står oppeist foran den som leder leken.

Når deltakerne tror at det har gått ett minutt setter seg ned.

Den som er nærmest ett minutt har vunnet.

TIPS: Dere kan gjerne øve en gang først sånn at deltakerne får en følelse av hvor lenge ett minutt er.

For å gjøre det vanskeligere må deltakerne synge en sang mens de leker.

NB: Det kan være lurt å være en ekstra person som kan notere ned tidene.

UTSTYR: Noe å ta tiden med

Face the Cookie

Du trenger: Småkaker, for eksempel Oreos

Flytt kjeksene fra pannen til munnen ved å bruke bare ansiktsmusklene uten å miste den

Mister du det? Da får du et nytt kjeks og prøver igjen

Den som først lykkes med å flytte kjeksene fra pannen til munnen vinner

FALLSKJERM MED BALLONGER

Utstyr: Ballonger og fallskjermteppe

Samarbeide om å holde ballongene på teppe eller i lufta. Start med en ballong og øk antallet etter hvert.

Fang halen

Utstyr: Speiderskjerf

Alle speiderne henger skjerfet sitt bak på buksen. Skjerfet må henge slik at det kan rives av uten at det vil ødelegge klærne. Speiderne sprer seg rundt i rommet eller på et avgrenset område ute. På et bestemt signal, skal alle speiderne prøve å ta hverandres haler. Den som har flest haler når lederen avslutter leken har vunnet.

Fang mikroplast

Denne leken er morsom samtidig som den lærer speiderne om hvordan mikroplast havner i havet og hva som skjer når det havner der.

Del speiderne inn i grupper og gi de ulike gruppene ulike roller. De fleste skal være mikroplast, noen skal være fugler og fisker, og noen skal være renseanlegg. Hvor mange som skal være i hver gruppe avhenger av hvor mange som skal være med på leken.

Renseanlegget stiller seg på en rekke midt på plassen der dere leker og holder hverandre i hendene.

Mikroplasten står på den ene siden av renseanlegget og fuglene og fiskene står på den andre.

Mikroplasten skal prøve å komme seg fra sin side og over til "havet" på den andre siden av renseanlegget.

Samtidig skal renseanlegget prøve å stoppe mikroplasten, men de har bare lov til å sperre veien, ikke til å holde mikroplasten fast.

Når mikroplasten kommer over til havet, vil fuglene og fiskene prøve å spise dem.

Når mikroplasten blir "spist" må den være i magen til dyret som har spist den og holde seg fast rundt magen eller i en arm, noe som vil gjøre det vanskelig for dyrene å bevege seg.

Leken er ferdig når all mikroplasten er spist.

Poenget med leken er å vise at renseanleggene ikke klarer å fange opp mikroplasten og at den derfor havner i havet. Leken viser også hvordan fiskene og fuglene som spiser mikroplasten mister krefter etter hvert som magene deres fylles opp med plast de ikke klarer å fordøye. Hva kan dere gjøre for å hindre at mikroplast havner i havet?

Fellesskapsveven

Deltagerne danner en sirkel med trener i midten som holder et garnnøste. Start med å kaste nøstet til en deltager, hold fast i tråddenden når du kaster det. Si noe du setter pris på om personen som du kaster til. Anerkjennelsen kan omhandle noe som nettopp har skjedd eller generelt om personen. Deretter går nøstet videre på tvers av sirkelen til hver enkelt deltager og alle holder fast på en del av tråden når nøstet kastes. Når alle holder fast i garnet og det går på kryss og tvers i sirkelen, bruker veileder en saks for å kutte garnet og sier for eksempel "Når vi nå kutter båndet til leken vi har lekt / aktiviteten vi har avsluttet, etterlater vi en liten bit med tråd til hver enkelt som en påminnelse det fornyede fellesskapet og de nye bekjentskapene vi har gjort ..."

Finn din type

Utstyr: Kort med matchende dyr, nok til at alle får et kort

Still gruppen i en sirkel. Fortell at de ikke har lov til å snakke.

Gi hver person et kort med bilde av et dyr på (evt. tekst). Be dem finne den / de andre med samme dyr ved å gjøre noe som karakteriserer dette dyret. Alle starter samtidig. (kan brukes for å velge ut par til en aktivitet)

Finn feilene

Tre ledere stiller seg opp foran speiderne sånn at speiderne får sett på dem i noen minutter.

Lederne går ut og endrer noen ting på seg selv, for eksempel at de endrer hårfrisyre, bretter opp skjorteermer eller bukseben, slår ny knute på skjerfet, bytter lomme på pennen og lignende.

Når lederne kommer inn i rommet igjen, skal de fortelle hvor mange ting de har endret på, så skal speiderne finne feilene.

TIPS: Dere kan gjøre aktiviteten lettere eller vanskeligere ved å gjøre små eller store endringer, endre på mange eller få ting eller ved å gi speiderne mye eller lite tid til å observere før endringene og til å finne endringene.

Det er mulig å bruke speidere i stedet for ledere, men vær obs på at ikke alle synes det er greit å bli studert og kommentert på.

Finn mynten

Utstyr: En mynt

Gjem en mynt, f.eks. et kronestykke, i lokalet slik at den kan ses når en er i nærheten. Alle deltakerne leter, og etter hvert som de finner den, sitter de ned uten å røre den.

Firebeinsløp

Fire personer står bak hverandre og løfter et bein bakover. Personen som står bak holder beinet. Den bakerste på løfte beinet uten at noen holder. Laget må hinke fra a-b. Fin som stafett

Fire in the jungle

Lederen synger " Fire in the jungle, run, run", og deltakerne springer i en sirkel mens de holder hverandre i hendene. Plutselig roper lederen et tall mellom 2 og 5. Deltakerene må umiddelbart gruppere seg selv etter dette antallet. De som ikke finner seg en gruppe er ute av leken.

Leken fortsetter til man har to vinnere.

Finne båt i mørke

Lek med bind for øynene.

Utstyr :En lekebåt eller noe annet som skal illustrere en båt.

Troppen i ring.

En fra hver patrulje med bind for øynene.

Midt i ringen en "båt". Deltakerne med bind for øynene blir snurret rundt noen ganger og skal deretter finne "båten". Den som først får tak i den får ett poeng til patruljen.

Leder avgjør hvor mange ganger leken skal gjentas.

Finne par:

Del dere inn i lag. Hvert lag får et bestemt antall minutter på å samle sammen to ting.

Når tiden er over, bytter lagene ting. Nå gjelder det å finne et nytt eksemplar av hver ting sånn at det danner par. Første laget som finner par til alle gjenstandene vinner.

Fisken i det røde hav

Et av barna er «fisken i det røde hav» og stiller seg i enden av området der leken skal være. En annen må være hai som skal fange, denne stiller seg på midten av området. Alle de andre barna stiller seg langs ei linje i den andre enden av området.

Så roper barna som står samla:

» Fisken i det røde hav,

Hvilken farge må vi ha for å komme over, Selv om fisken sover?»

«Fisken i det røde hav» som står i enden av området, roper en farge, og de som har denne fargen på klærne sine, kan gå fritt over, mens de andre må prøve å komme seg over uten å bli tatt av haien. De som ble tatt, blir hai og med på å fange resten. Leken holder på til en er igjen. Denne kan da være «fisken i det røde hav» i neste omgang og bestemme hvilken farge som skal ropes opp.

Flest knuter

Spre taustumper ut i rommet eller på uteområdet.

Si et bestemt antall minutter aktiviteten skal foregå på, for eksempel 5 eller 10 minutter.

Når aktiviteten starter skal speiderne knyte tauet sitt lengst mulig, men de har bare lov til å bruke hver knute en gang.

Det er ikke lov å ta en ny taustump før den forrige er knyttet til tauet.

TIPS: For yngre speidere kan det være lurt å bruke bare en knute eller at knutene kan brukes flere ganger.

UTSTYR

Mange taustumper, for eksempel 5-10 per person. Flere stumper jo eldre speiderne er.

Eks: Dobbelt åttetalsknute, Båtmannsknop, Pålestikk, Bardunstikk, Flaggstikk,

Kirurgknuten, Fiskeknop

Fire i sofaen

Plasser en firemannssofa og stoler i en ring. Dere trenger tre færre stoler enn dere er personer. Når alle har satt seg er det en stol til overs.

Del speiderne i to like store lag. Marker hvem som er på lag med hverandre med vester eller at et lag har speiderskjerf og ett ikke har det.

To deltakere fra hvert lag setter seg på de fire plassene i sofaen. Resten setter seg på stolene i ringen.

Alle skriver navnet sitt på en lapp og legger lappen i en boks.

Alle skal trekke en lapp fra boksen. Fra nå av er hver deltakers navn det navnet som står på lappen de har i hånda. Det er hemmelig hvilket navn som står på lappen helt til navnet blir sagt høyt og personen med navnet må bytte plass.

Poenget med leken er å fylle de fire plassene i sofaen med personer fra laget sitt.

Den som sitter på stolen til venstre for den ledige stolen sier navnet på en av de andre deltakerne. Fordi alle har "nye" navn kan ingen vite hvilket lag personen er på.

Den som har navnet som ble sagt på lappen sin, må flytte seg til den ledige stolen og bytte navnelapp med den som sa navnet.

Den som sitter til venstre for stolen som nå er ledig sier et nytt navn.

Den som har navnet som ble sagt på lappen sin må flytte seg til den ledige stolen og bytte navnelapp med den som sa navnet.

Nå gjelder det å huske hvem som til en hver tid heter hva. Gjenta punkt ni og ti.

Når noen flytter seg ut av sofaen, må den til venstre for stolen huske hvem som heter hva og prøve å si et navn som står på en av lappene på laget sitt sånn at laget får en person ekstra i sofaen.

Når ett av lagene lag har fire av sine lagpersoner i sofaen har de vunnet.

TIPS: Hvis dere ikke har en sofa med plass til fire, kan dere sette fire stoler tett inntil hverandre sånn at det forestiller en sofa.

UTSTYR: en sofa med plass til fire, stoler, ark, blyant eller penn

Finn igjen ballongen - bli kjent-lek

Del ut en ballong til hver deltaker.

Hver deltaker blåser opp ballongen sin og skriver navnet sitt på den med en tusj.

Når leken starter skal alle samarbeide om å holde alle ballongene i luften.

Når en leder roper eller blåser i en fløyte, skal alle fange én ballong.

Poenget nå er at alle skal levere ballongen sin til riktig person. Altså til den som eier navnet som står på ballongen.

Når dere har funnet personen som eier ballongen må eieren av ballongen fortelle en ting om seg selv til den som har fanget ballongen før h*n kan få den tilbake.

Når alle har fått ballongene sine igjen, roper lederen på nytt og alle kaster ballongen sin i luften igjen.

Leken fortsetter så lenge det er morsomt, eller i en bestemt tidsperiode.

Forslag til ting å fortelle om seg selv:

Yndlingsfarge, favorittmat, hvilken skole du går på, når du har bursdag, om du har kjæledyr, hvor mange søsken du har

UTSTYR: en ballong per deltager, tusj

Finn igjen sitronen

Merk sitronene med nummer og lag en liste med tilsvarende nummer. Dette bør gjøres en liten stund før aktiviteten begynner slik at det ikke lukter tusj av dem under aktiviteten.

Alle deltagerne får bind for øynene. Sitronene spres utover gulvet. Speiderne skal nå finne hver sin sitron. Når de har funnet en sitron setter de seg, fortsatt med bind for øynene, og blir kjent med sitronen. Lukt, fason, tyngde, mønster og så videre. Når de mener de kjenner sitronen sin godt nok rekker de den i været. En leder skriver navnet til speideren ved siden av sitronens nummer på listen.

Når alle speiderne har blitt kjent med sitronene sin spres de utover gulvet igjen, og speiderne skal, fortsatt med bind for øynene, forsøke å finne igjen sin sitron. Det er lov til å prate med hverandre og be om å få kjenne på de andres sitroner. Det kan godt hende at flere speidere mener at samme sitron er nettopp deres.

Når alle har bestemt seg for hvilken sitron som er sin kan bindene tas av og man kan se hvor mange som har funnet sin egen sitron.

Start gjerne en diskusjon om hvilke strategier speiderne brukte. Er det samsvar mellom strategiene til de som har funnet sin egen sitron?

UTSTYR: En sitron per deltager, Markeringstusj, Papir og blyant

Finn gruppen din

Finn gruppen din ved hjelp av avtalt lydsignal:

Barna er i grupper. Hver gruppe avtaler et lydsignal. En fra hver gruppe får bind for øynene. Gruppen plasserer seg samlet litt vekk fra den "blinde" og utøver signalet (f.eks. en dyrelyd). Den med bind for øynene skal så sile ut sin gruppes signal og finne gruppen ut fra det.

Finteleken

Del inn i par. Paret står bredbeint og så stødig som mulig med ansiktet mot hverandre. Avstanden er ca en halv meter. Nå er det om å gjøre å få den andre til å komme ut av balanse ved å dytte hverandre på hendene. Den som må flytte foten har tapt. Det er ikke lov å ta tak i hendene på hverandre, bare dytte. En kan ta bort hendene slik at en dytter i løseluften og vedkommende mister balansen.

Flamingo-sisten

En person har sisten og skal jage etter de andre deltakerne. De jagede må forsøke å rømme av gårde, men de er fredet hvis de klarer å fryse en bevegelse. Den som har

sisten kan imidlertid forlange at de jagede som står i ro må bevege seg igjen. Da stiller han seg opp og teller til 10 (eller mer...). I mellomtiden kan den jagede rømme av gårde og eventuelt innta en ny frosset stilling.

Flaskelek

Tape en firkant på gulvet og fyll noen flasker med vann.

Gå noen meter unna. Hvem klarer å skyve en flaske inn i firkanten?(som curling)

FLASKETUTEN PEKER PÅ

Utstyr: en flaske, evt. bilder som viser hva man skal gjøre

En lek hvor noen gir beskjed om noe barna skal gjøre. Eks. den som flasketuten peker på skal hinke en runde rundt gruppa. En alternativ måte å leke flasketuten peker på er å la barna trekke et kort med bilde av f.eks et dyr. Barna kan da etterlikne hvordan elefanten, frosken, apen, grisen..... går og hvilken lyder de lager. Her er det kun fantasien som setter grenser.

Floor is lava – sisten

Utstyr: to ark til hver person

Lekes som vanlig sisten, men man kan bare forflytte seg ved å hoppe fra ark til ark.

Flykappløp

Du trenger: Papir, Fargekritt, Binders

La barna begynne med å brette og dekorere planene sine

La dem siden stille opp på rad for å se hvem sitt fly som flyr lengst

For å fortsette - fest en binders foran på flyet på neste runde for å se om det endrer resultatet

Fly over speiderne

Halvparten av dere legger dere ned på bakken, skulder mot skulder, med ansiktet vendt oppover.

Den andre halvparten av dere legger dere ned på samme måte, men motsatt vei, sånn at dere har hodene deres mellom de som allerede ligger på bakken.

Nå skal alle strekke armene opp i luften med håndflatene vendt oppover.

En speider stiller seg i den ene enden av rekka og legger seg oppå armene.

Dere som ligger på bakken skal "fly" speideren nedover rekka. Dere vil fort oppdage at det ikke er så tung. Det er fordi dere er mange som hjelper til med å løfte.

Når den flyvende speideren har kommet til den andre enden av rekka, legger hen seg ned som en forlengelse av rekka.

Neste speider kan nå legge seg oppå og fly over rekka.

Fortsett til alle som har lyst har fått prøve å fly.

Flytt opp

Du trenger: 39 pappkopper i én farge, 1 pappkopp i en annen farge

Gi alle spillere en stabel med 39 ensfargede kopper, den nederste koppen skal ha en annen farge

Ved å flytte én kopp om gangen (fra toppen), må spillerne flytte den avvikende koppen fra bunnen til toppen

Den som først får det avvikende koppen til toppen vinner

Flytt vannet

Patruljene stilles opp i rekker. I den ene enden står en kanne med vann, i den andre en tom kanne. Vannet skal fraktes med skje fra den ene til den andre.

Vinnerlaget er det laget som har flyttet vannet først. Et merke på den tomme kannen bør vise hvor mye vann man trenger for å vinne. Eventuelt kan man sette en tidsfrist, slik at den som har mest vann i kannen som var tom når tiden er ute, vinner.

Variasjon:

Vil man at det skal gå fort, er det mulig å bruke en liten kopp i stedet for en skje til å frakte vann med. Det er selvsagt viktig at koppene er av samme type og størrelse dersom denne aktiviteten skal brukes som en konkurranse mellom flere patruljer.

Ha gjerne en avstand på 20 meter fra vannkilden til vannglasset, og lag en regel om at bare en speider i hver patrulje kan gå med vann samtidig, i stedet for at det blir fraktet fra speider til speider.

Man kan også si at den siste som frakter vann også må drikke opp vannet, og at man ikke har vunnet før det er gjort.

Forfatterkonkurranse

Utstyr: To hatter med lapper med substantiver og verb

I to hatter legges lapper med henholdsvis substantiv f.eks. bakermester, medisterkaker, julelys, piano osv. og forskjellige verb som f.eks. hoste, svømme, kysse, tale osv. Så kan en velge å ta en lapp fra den **ene** hatten eller fra **begge**. Deltakeren skal nå lage en setning hvor det ene eller begge ordene forekommer. Blir det for lett kan en la deltakerne ta en eller flere lapper.

Forme modeller

Før start legger man «byggeklossene» (i dette tilfellet lange fyrstikker) ut gruppevis. Deltakerne jobber individuelt eller i par. Mindre barn kan starte i gruppe og samarbeide om oppgava.

Deltakerne kan f.eks. få i oppgave å lage et høyest mulig byggverk innenfor ei gitt tidsramme. Andre oppgaver kan være å forme ulike geometriske figurer.

Varier avstand fra startområdet til byggeområdet. Varier og materiale deltakarane skal bygge med. Utfordre dem gjerne til å finne ting selv som de skal bruke til å bygge med, f.eks. pinner, avispapir, q-tips, fargeblyanter

Fotball i blinde

Del dere opp i to lag.

Marker opp en fotballbane eller gjennomfør leken på en eksisterende fotballbane.

Del ut en fløyte til en speider, hen skal være ballmarkør og er ikke på noe lag.

En speider på hvert lag skal være målvakt.

Alle utenom ballmarkøren og målvaktene får bind for øynene.

Nå er det om å gjøre for spillerne på lagene å skyte ballen i mål.

Ballmarkøren løper etter ballen og blåser i fløyta hele tiden sånn at alle vet hvor ballen er.

Målvaktene kan rope instruksjoner til spillerne på sitt eget lag.

TIPS: Pass på at ingen jukser og ser. Bytt gjerne målvakter og ballmarkør ofte.

Ballmarkøren kan bruke stemmen i stedet for fløyte, men hen kan ikke gi instruksjoner.

Hvis det blir for enkelt for målvaktene å hindre ballen i å gå i mål, kan dere bestemme at de ikke får lov til å ta på ballen med hendene, eller gi dem en annen utfordring.

UTSTYR: Bind for øynene, Fotballbane eller noe å markere opp en fotballbane med, Fotball, Fløyte

Fotballsisten

Som i den tradisjonelle sistenleken er det en person som «har den» og skal prøve å ta de andre. I denne varianten tar man de andre ved å spenne en softball på dem. Den som blir truffet blir tatt og må «ha den».

En annen variant en kan spille er at den som «har den» skal prøve å treffe flest mulig ganger på et minutt. Tell høyt! En kan utføre begge variantene ved å kaste ballen i stedet for å sparke.

Frisbee-stafett

Del opp gruppa i lag, minst tre på hvert lag. Hvert lag har en frisbee, helst med ulike farger (eller nummer). En fra hvert lag skal stå omtrent 20 – 25 meter unna de andre på en linje – det er viktig at det er litt avstand mellom lagene (avstanden reguleres i forhold til alder og tilgjengelig område). Den som står fremst i hvert lag skal kaste frisbeeen til lagkameraten som står for seg selv. Deltakeren kan bruke så mange kast han/hun vil, men lagkameraten som skal motta frisbee'n har ikke lov til å røre føttene, det vil si at han/hun må få frisbeeen rett i hendene. Når lagkameraten har fått frisbeeen, løper han/hun tilbake til sitt lag, leverer frisbeeen til den som står fremst, og stiller seg bakerst. Deltakeren som kastet frisbee'n blir stående der lagkameraten stod.

Øvelsen kan også utføres på ski og skøyter.

Frisbee Ultimate

Del dere inn i to lag med minimum 5 spillere på hvert lag.

Mål opp en rektangulær bane med en målsone i hver ende.

Hvert lag stiller seg opp foran målsonen sin.

Velg hvilket lag som skal starte som forsvarere og hvilket som skal angripe.

Spillet starter når en forsvarsspiller sender frisbeeen mot det andre laget.

For å få mål, må en fra laget ta imot frisbeeen inne i målsonen til det andre laget. Det er ikke lov å løpe med frisbeeen.

Dere kan kaste frisbeeen i hvilken retning dere vil, men dere må kaste iløpet av ti sekunder etter at dere har tatt imot frisbeeen.

Hvis en pasning ikke blir fullført, for eksempel hvis det går for lang tid før den blir kastet, at medspillerne ikke tar imot frisbeeen, eller at en fra det andre laget snapper eller slår frisbeeen ned i bakken, går den over til det andre laget.

Hver gang noen får mål, starter spillet på nytt ved at alle stiller seg foran sin målsone. Laget som skårte overtar som forsvarere og sender frisbeeen til det andre laget.

NB: Det er ikke lov å ta på andre spillere, men det er lov å stille seg i veien for den som skal kaste, og å dekke opp foran andre spillere. Det lønner seg derfor å være rask med å kaste frisbeen videre. Dere trenger ikke dommer, derfor er det viktig at dere følger reglene og viser god sportsånd i dette spillet.

UTSTYR: Frisbee, Noe å merke opp mål med

FRUKTSALAT

Utstyr: Stoler

Sette stoler i en ring. Det skal være stoler til alle minus en. Bestem deg for to-tre frukter å bruke, f. eks. appelsin, banan og kiwi. Alle som er med blir delt inn i fruktgrupper. F. eks. kan en gruppe være appelsin, en annen gruppe kan være banan osv. Alle setter seg på en stol. Siden det er en stol for lite, er det en som ikke får sitte. Denne personen står. Personen som står, kan bestemme seg for en fruktgruppe som skal opp og vandre. Han eller henne sier så en av fruktene. Alle som er denne frukten er nødt til å reise seg opp, for så å lete etter en annen stol de kan sette seg på. Samtidig prøver personen som står, å sette seg ned på en stol. Man kan IKKE sette seg tilbake på stolen man satt på. Personen som ikke fant en stol å sette seg på, er den som står. Den som står kan også si "Fruktsalat". Da må alle reise seg opp for å finne en ny stol.

Fotsisten:

Gå sammen to og to og hold hverandre i hendene. Speiderne skal prøve å trække på den andres tær og samtidig unngå at den andre trækker på sine tær.

Den som har flest poeng når leken er over, vinner.

Frys skjerfet

Leirbålsaktivitet

Frys to(eller flere) skjerf i hver sin isboks eller pose med vann. Førstemann som klarer å smelte nok is til å ta skjerfet over hodet vinner

Fuglene samler mat

"Mat" kan være f.eks. kongler og pinner. Barna deles i 4 grupper og plasseres i fire hjørner (reir) av plassen. "Maten" ligger samlet i en haug midt i feltet. På signal starter barna for å hente "maten" hjem til reiret. Det er bare lov å ta en ting om gangen. Hvem har til slutt samlet mest mat?

Fyrlykt

Denne leken egner seg best i skogen og når det er ordentlig mørkt ute. Gruppa velger ut én person som skal telle til f.eks. 40 uten å se. Denne personen kaller vi "fyrlykten". Husk å telle høyt så alle hører! Resten av gruppa løper ut i skogen for å gjemme seg. For å ikke gjøre det for lett, kan det være en idé å bli enige om hvor langt unna man fyrlykten må gjemme seg. Når fyrlykten er ferdig med å telle, sier vedkommende ifra høyt og tydelig så alle vet at leken har begynt og skur på lykten sin. Fyrlykten skal nå rotere rolig rundt i ring og lete etter bevegelser i skogen. Om noen blir sett av fyrlykten, må de rykke tilbake til der de startet og prøve på nytt. Fyrlykten kan kun "se" noen om de er innenfor lyssøylen. Hensikten med leken er å snike seg fram og ta på fyrlykten uten å bli sett. Leken er over når alle som har gjemt seg har klart å ta på fyrlykten. Om det blir for lett, kan fyrlykten rotere raskere.

Fyrstikker på flaske

Sett patruljen i en ring rundt en flaske.

Del ut minst 10 fyrstikker til hver speider.

Den som begynner tar en fyrstikk og legger på toppen av flasken, for så å løfte flasken til sin sidemann.

Dersom en eller flere fyrstikker faller av, er det den som holder i flasken som får fyrstikkene.

Den neste legger så på en ny fyrstikk og sender flasken videre.

Slik fortsetter det helt til en er tom for fyrstikker.

Den som først er tom for fyrstikker, vinner.

UTSTYR

10 fyrstikker til hver deltaker

1 flaske eller lignende

Fyrstikkeskeleken



Ta en fyrstikkeske og skriv med en sprittusj forskjellige tall på de seks sidene av esken. Putt det høyeste tallet på de minste siden og de laveste tallene på de største sidene. Eks. på begge sider av "skuffen" skriver man 10, på de ru "friksjons sidene" skriver man 5. og på forsiden skriver man 1 mens man på baksiden skriver 2.

Utstyr:

En fyrstikkeske med tall (Se bilde og beskrivelse)

Fremgangsmåte:

Hele patruljen stiller opp etter hverandre bak bordet eller flaten som blir brukt som "bane". Fyrstikkesken blir satt på langsiden helt på kanten av "banen". Deretter skal alle deltakerne prøve å flippe fyrstikkesken rundt, ved å slå esken på undersiden av den delen som er utenfor kanten, og lese hvilket tall som peker opp. Det er viktig at esken flippes minst en gang rundt (360 grader). Det er patruljeføreren som har ansvaret for å dømme konkurransen.

Videre er det to måter å konkurrere på avhengig av tiden som er tilgjengelig:

1. Hvis du har liten tid kan man organisere leken sånn at den personen/personene som får mest poeng går videre hver runde. Leken vil da fort få en finale og en vinner, til og med potensielt vare i en runde.
2. Hvis du har god tid kan man velge et mer tidkrevende alternativ som går ut på at den/de med lavest poeng hver runde ryker ut. Dette kan du gjøre på to måter, enten ved at de med lavest poengsum hver runde ryker ut eller at det spilles helt til en person har røket ut. Dette vil gjøre at alle får spilt mer og leken varer lenger. Fyrstikker og terning

Fyrstikker og terning

Utstyr: Bord/(bord)plate, Fyrstikker, Terning

Et ubegrenset antall spillere kan være med, så langt det er plass rundt bordet. Alle har 3 fyrstikker, og dessuten har de en terning sammen. De kaster terningen etter tur.

Får en spiller 1, skal han gi én fyrstikk til spilleren som sitter til venstre. Får han 2, skal han gi én fyrstikk til spilleren til høyre, og får han 3, skal han legge en fyrstikk midt på bordet. Denne fyrstikken går da ut av spillet.

Slår en spiller 4, 5 eller 6, skal han kaste om igjen. Den som til slutt sitter igjen med fyrstikker, har tapt.

Variasjon

Spill med godteri, og la det som går ut av spillet være premien til vinneren.

Først til ballen

Midt i salen legges to baller ved siden av hverandre, en stor og en liten. Deltakerne deles i to grupper som plasserer seg ved salens to kortvegger.

Begge lagene nummererer deltakerne likt. Lederen roper et nummer (usystematisk). De to deltakerne dette gjelder, kappløper for å nå den store ballen. Det er om å gjøre å bringe den store ballen tilbake til sitt eget lag.

Av de to som løper frem mot midten, kommer en først og en sist. Sistemann kan hindre motstanderen i å rekke tilbake med den store ballen ved å stikke ham med den lille ballen. Han må treffe før motstanderen når kortveggen.

Førstemann kan dessuten gjøre det vanskeligere for motstanderen å stikke. Han kan sparke vekk den lille ballen idet han plukker opp den store.

Første mann:

Del ut to avissider til hvert lag eller speider. Nå er det om å gjøre å være først fra start til mål. Det er bare lov å trække på avispapiret. Utstyr: Avis.

Gammel heks

Småspeiderne står rundt en leder eller speider og synger/roper: «Gammel heks, gammel heks, er du sulten i dag? For hvis du er, så løper vi vår vei!»

Heksen kan si nei, og da synger speiderne en gang til. Sier heksen ja, løper alle mens heksen prøver å fange flest mulig. De som fanges må stå helt stive.

På forhånd er det klart for deltagerne hva som skal til å befri en fanget. (Krype mellom bena, ta på, etc. Husk at de som er fanget ikke kan bevege seg.) De som ikke er fanget skal nå prøve å befri sine venner.

Leken stopper når alle er fanget, eller når lederne ser at det har gått nok tid.

Gamle-Adam-fotball

To og to står rygg mot rygg og med albuene heftet sammen som i ryggtag. For å bevege seg, må den ene vippe opp på ryggen til den andre. Dette må byttes på, og det vil være en fordel om personene er bort i mot jevnstore.

Gi et lite blink

Finn en litt åpen plass som den eller de som skal ha leken kan ha som base.

Velg ut en som skal begynne å telle. Hvis det er mange deltakere kan dere være lurt å være to eller tre i basen.

Den som har leken skal telle til 30 mens resten gjemmer seg i nærområdet.

Den som har leken skal prøve å finne de andre deltakerne. Når hen finner noen må hen rope navnet deres høyt.

De som er tatt blir fanget i basen.

For å komme fri fra basen kan fangene rope "Gi et lite blink". De som ikke er tatt kan da blinke med lommelykta til fangene.

Etter å ha sett et blink kan fangene snike seg ut av basen uten å bli oppdaget.

Hvis den som har leken klarer å finne alle, har hen vunnet.

Den som ble tatt først må telle neste gang.

TIPS: Hvis det tar veldig lang tid å finne alle, kan dere bytte på å ha leken underveis. Hvis dere ikke er helt stødige på navn kan dere godkjenne gode beskrivelser av de dere skal finne, for eksempel "du med rød jakke og gule bukser bak skuret, er tatt".

UTSTYR: Lommelykt eller hodelykt til hver deltaker Gi et lite vink

Gi et lite vink

Den som «har den» skal først telle til for eksempel ti, mens de andre gjemmer seg. Deretter skal den som «har den» lete etter de andre. Når han ser noen, skal han si «jeg har sett deg X», og da må denne personen gå til et på forhånd bestemt sted. For å bli fri igjen, må noen av de som fremdeles er fri, «gi et lite vink» til den fangede. Når alle er fanget, er leken slutt.

Gitas

Lek fra India

Dette er en vanlig lek blant jenter i India. Man trenger minst to spillere og 5, 7 eller 9 småstein. En spiller kaster alle småsteinene på bakken untatt en. Denne steinen skal nå kastes opp i luften. Mens steinen er i luften får spilleren plukke en stein fra bakken, men spilleren må også fange steinen som er i luften. Nå har spilleren to stein som skal kastes opp. Neste gang har spilleren tre stein som skal kastes i luften osv. (Det er vanlig å sitte på huk når man leker denne leken) Leken er ferdig når en spiller har plukket opp alle steinene, kastet alle steinene i luften og tatt i mot dem igjen.

Du er ute dersom:

- du ikke klarer å ta imot alle steinene som kastes i opp.
- du kommer borti flere steiner på bakken enn den ene du skal plukke opp.

Den som først fullfører er vinneren

Gjett sangen:

Noen sier en tilfeldig linje fra en sang. Resten skal gjette hvilken sang det er.

Gladiatorball

Del gruppen inn i to lag og sett opp flere mål med kjepler rundt banen. Lagene scorer ved at scoringsballen treffer en av de to målkjeplene til motstanderlaget. I tillegg kan man bruke en eller flere «giftballer» til å stikke (som i stikkball) motstanderen med. Når man blir truffet av giftballen må man bevege seg til en helningssone før man kan delta i spillet igjen.

Variasjon:

For å unngå at samme person «eier» giftballen over lengre tid er giftballen blir giftballen giftig for «kaster» etter at den har truffet en annen. Kan også spilles med 3 eller flere lag. Fungerer også godt på ski og skøyter

Grab the mic

Del dere inn i to eller flere lag og velg ut en programleder.

Finn en gjenstand som kan fungere som mikrofon, for eksempel en tom brusflaske.

Når lagene er klare, begynner programlederen å spille av en sang.

Nå er det om å gjøre for lagene å finne ut hvilken sang det er, løpe opp til mikrofonen og syne riktig sang først. Hvis det er riktig sang får laget et poeng, hvis ikke kan sangen spille videre og lagene kan prøve på nytt.

TIPS: Programlederen må velge sanger som passer til speiderne som konkurrerer. Hvis dere vil kan dere gi ekstrapoeng til lagene hvis de klarer å si riktig sangtittel og/eller artistnavn i tillegg til å synge med.

UTSTYR: Noe som kan forestille en mikrofon, Noe å spille av musikk med, for eksempel piano, eller telefon og høyttaler

Gris

Tegn opp en rute eller marker et område. Deltakerne stiller seg i en ring inne i ruten og kaster ballen til hverandre. Ballen skal ikke gripes, men kastes/slåes direkte videre til en annen person. Man kan ikke slå ballen tilbake til den som nettopp hadde den. Hvis en ikke klarer å ta imot ballen får en første bokstaven i et ord deltagerne har bestemt på forhånd, f.eks «g» i ordet «gris». Den som har mistet ballen to ganger har stavet til «gr». Leken fortsetter helt til noen har blitt «gris».

Gruppe Brainstorming - 4-6 pr. gruppe (10-15 minutt)

Utstyr: penn og papir

Be gruppene om å liste opp: ting som er runde, ting som assosieres med en ferie, ting som er røde, ting som du kan lage av bildekk eller kleshengere, unnskyldninger for å kjøre for fort, etc. Ingen diskusjon, bare få listet opp tingene! Velg en sekretær (se eksempel på kriterier i aktivitet 4 eller 5). Gruppen som har flest ting vinner.

Gråbror tar byttet

To lag står på 5-20 meters avstand. Midt i mellom dem ligger byttet (skjerfet). På et tegn fra lederen, løper en fra hvert lag fram, forsøker å ta byttet, og komme tilbake på plass uten å bli rørt av motstanderen. Lykkes det, får han/hun 1 poeng til sitt lag. Ingen må røres uten at han har byttet i hånden. Mister en det, kan den andre ta det og løpe hjem til sitt lag.

Gå løype med ledsager

To og to sammen.

En er blind. De to skal gå ei løype der den med syn er ledsager. De skal gå denne løypa der den med syn skal fortelle den blinde hva den skal gjøre og hva den møter.

Hacky Sack

En liten trikseball (kan også bruke ertepose) som man kan gjøre mange kule triks med. Gå sammen flere speidere og prøv å holde ballen så lenge som mulig i lufta ved hjelp av hæl, vrist, innside bein, utside bein, hode, lår, legg, skuler, rygg og bryst.

Hagebowling

Finn frem 10 flasker.

Skriv tallene fra 1 til 10, ett tall på hver flaske, med sprittusj.

Fyll litt vann eller sand i flaskene sånn at de står mindre utstøtt.

Marker opp en bowlingbane.

Sett flaskene opp i entrekant med en spiss mot bowlingmanen.

Bruk ballen til å velte flaskene.

Tallene på de veltede flaskene sier hvor mange poeng dere får.

Hver spiller får kaste ballen to ganger hver før dere setter opp flaskene og neste spiller får kaste.

TIPS: Det kan være gøy å legge til andre regler, for eksempel: ballen må trilles med begge hender, dere må sparke ballen, dere må kaste ballen med bind foran øynene, dere må stå med ryggen til når dere kaster ballen, ballen kan ikke treffe bakken før den velter flaskene, dere får 10 ekstrapoeng hvis dere klarer å velte alle flaskene, eller finn på egne regler.

UTSTYR: 10 brusflasker, Sprittusj, Ball, Sand eller vann, Eventuelt noe å skrive ned poeng med og på

Haien kommer

Velg ut en person som skal være hai. Denne personen stiller seg midt på området hvor dere skal leke.

Del de andre speiderne inn i minimum tre grupper. Hver gruppe skal bli enige om en fiskeart som lagnavn, for eksempel laks, abbor, sjøhest, eller lignende.

Hver gruppe fordeler seg ut på hvert sitt hjørne på området. Dette er deres trygge base.

Når alle er klare, sier lederen hvem som skal ut og svømme, for eksempel "alle delfiner, ut og svøm!".

De som skal svømme løper ut på området og løper i sirkel rundt haien.

Når lederen sier "haien kommer!" skal haien prøve å fange de andre fiskene ved å ta på de.

Fiskene kan ikke bli tatt etter at de har kommet seg tilbake til sitt hjørne eller område.

Fiskene som blir tatt forvandler seg til hai og er med på å fange fisk neste runde.

Leken er over når alle fiskene er fanget.

TIPS: Det kan være forskjellig hvem som løper fra runde til runde. Noen ganger kan alle fiskene svømme, andre ganger kan bare en eller to fisketyper være ute og svømme. Pass på at variasjonen blir omtrent lik for de ulike fiskeartene.

Hallingkast

Utstyr: kosteskift, hatt eller lue

Om å gjøre å treffe en hatt med den ene foten(sparke hatten). Hatten henger på en stav(som vanligvis holdes av ei jente som står på en stol), og skal helst fly avgårde så langt som mulig. Vinneren bestemmes av hvilken hallingkaster som har det høyeste kastet(sparket). Hallingkastet tar utgangspunkt i et rundkast og et saksespark, utført mens danseren kaster seg bakover.

Handikap slåball

En av deltakerne begynner med å kaste ballen i bakken og rope navnet på en av de andre. Den personen skal få tak i ballen fortest mulig. Når han/hun har ballen, ropes det «Stopp». Det betyr at alle de andre skal stå helt stille. Den som tok ballen må nå prøve å treffe en av de andre.

Hvis man blir tatt, skal man ta høyre arm på ryggen (den skal da ikke brukes mer).

Nå må de andre forsøke å fange ballen og igjen ropes det «Stopp» når ballen fanges. En person kan bli tatt fem ganger:

Første gang skal høyre arm bak på ryggen.

Andre gang skal venstre arm på ryggen.

Tredje gang skal man hoppe på et bein. Alternativt lukke det ene øyet

Fjerde gang skal man kravle på knærne. Alternativt ha et ekstra liv om man ikke kan kravle på knærne

Femte gang er man ute av leken.

Handleliste, en hviskelek

Del gruppa inn i små lag. Helst med minimum fem personer på hvert lag.

En fra hvert lag kommer frem og får vite hva de "skal handle" på butikken.

Personen løper tilbake til sitt lag og hvisker til nummer to i på laget hva de skal handle.

Person nummer to hvisker til person nummer tre og så videre.

Den siste på laget skal løpe frem til lederen og fortelle hva som skal handles inn.

Hvis man husker både ting og mengde får man to poeng og klarer man å huske tingen, men ikke mengde får man ett poeng.

Tell opp poeng i lagene.

Eksempel på handleliste

1 kg mel

½ kg smør

2 liter melk

2,5 kg poteter

400 gram torsk

1 pose gulerøtter

1 stor flaske solbærsirup

1 pose epler

UTSTYR

Liste med handlevarer og mengde

Hanekamp

Utstyr: Kjepp, kort kosteskift, e.l. (bare til variant 2).

Variant 1

To lag med 4-6 deltakere konkurrerer mot hverandre. En deltaker fra hvert lag om gangen kommer hinkende på ett bein og med hendene på ryggen.

Det gjelder nå å få veltet den andre eller få ham til å sette begge føttene på bakken, eller slippe hendene fra ryggen. Man kan godt skifte fot, men begge føttene må ikke være i bakken samtidig.

Når en deltaker taper, stiller han seg med vinnerens lag. Det laget som har flest deltakere ved lekens slutt, har vunnet.

Variant 2

To lag mot hverandre. En fra hvert lag kommer fram og setter seg på huk. En kjepp, et kort kosteskaft e.l. legges under knærne og holdes på plass av armene, slik at kjeppen altså hviler mellom hasene og albue.

Det gjelder nå å dytte motstanderen overende, uten å slippe taket i egen kjepp. (Det er forbudt å dytte med selve kjeppene, bare kroppen skal brukes.)

Man fortsetter til alle på laget har hatt sin sjanse, og gjør så opp poengene.

Hanekappløp (Rooster Race)

Alle deltakerne setter seg på huk i en stor ring.

Hold hverandre i hendene, slik at dere sitter samlet og holder balansen bedre.

Nå skal dere så fort som mulig flytte annenhver fot fram og tilbake under dere.

Den som holder ut lengst har vunnet leken

Hauk og due

En deltaker blir valgt til hauk, en til duemor og resten er duer. Hauken står i midten, duemor på den ene siden, og duene på den andre siden av et område som er avgrensa på hver side, der duene er "fri" fra å kunne bli tatt av hauken. Storleiken på området er avhengig av hvor stor gruppe man har. 20-40 meter er god avstand mellom linjene.

Duemor roper: "Alle mine duer kom hjem og spis!" Duene svarar: "Vi tør ikke for hauken tar oss". Duemor: "Kom likevel!" Da løper duene. "Duene" skal springe fra en strek eller et felt over til et anna uten å bli tatt på av "hauken". De som blir tatt av "hauken" blir sjølve "hauker" og skal fange de andre "duene".

Heliumstangen - en samarbeidsøvelse

Aktiviteten passer best for seks til tolv deltagere, er man flere bør man dele seg i mindre grupper, men det er vanskeligere jo flere man er!

Hver gruppe stiller seg på to rekker som ser mot hverandre. Gi deltagerne beskjed om peke med begge pekefingerne, neglene skal peke ut til siden.

Legg stangen over fingrene deres og hold mens de justerer fingrene slik at stangen ligger vannrett og alles fingre ligger inntil pinnen. Gruppens oppgave er å legge stangen ned på bakken. De skal hele tiden ha alles pekefinger inntil stangen. Fortell at om det oppdages at ikke alle har pekefingerne inntil stangen må de starte på nytt. Man må også starte på nytt om man forsøker å ta tak i stangen, pekefingerne skal være rette hele tiden!

Det høres kanskje enkelt ut, men fordi stangen er lett og alle skyver fingrene litt opp samtidig vil stangen ofte starte med å stige. Dette skaper gjerne en del latter i begynnelsen, men kan også lett gå over i frustrasjon. Trikset er å kommunisere og raskt komme i gang med å bøye seg for å få stangen nedover. Fortell dem dette, eller stopp dem og la dem diskutere seg frem til en strategi dersom deltagerne begynner å bli frustrerte.

Dersom det ser ut til at de klarer oppgaven med én gang uten problemer, er det ekstra viktig at lekleder er ekstra streng med fingre som ikke er inntil pinnen. Man kan også gjøre oppgaven vanskeligere ved å henge noe av lik vekt på hver side av stangen.

Er dere flere grupper kan det være konkurranse om hvem som får stangen ned på bakken først.

UTSTYR Tynn, lett stang, for eksempel en lett teltstang

Henteleken

En fra hvert lag er lagleder og skal stå foran.

Leklederen roper opp én og én gjenstand, for eksempel speiderskjerf, rosa sokk, teltplugg, stekespade, kongle, vannflaske, furunål osv.

Laget skal fortrest mulig hente gjenstanden som blir ropt opp og gi den til laglederen sin.

Den laglederen som først holder gjenstanden får ett poeng. Det laget med flest poeng til slutt vinner leken.

Det er lurt å ha laget liste over hva som skal hentes før leken setter i gang.

henteleken versjon 2

I stedet for at lagene skal hente fysiske ting, kan dere finne en på laget som for eksempel:

Har vært i Asia. Har et etternavn som begynner på K. Kan et turntriks. Kan si navnet sitt baklengs.

Bare fantasien setter grenser for kategorier. Vær kreativ!

UTSTYR: Liste med ting som skal hentes.

Hest og kjerre

Hest og kjerre er en parøvelse hvor personen som løper foran og drar er hest, og personen bak er kjerre. Kjerra skal gi hesten motstand. For å få mest mulig frihet i bevegelsene er det lurt å bruke et tau eller en sykkelslange festet rundt livet på den som skal være hest.

Tips: På ski kan man bruke stavene i stedet for tau

Variasjon

Fin oppvarmingsøvelse som passer godt som spillaktivitet med ball, eller en sistenvariant. Prøv å dra hesten ut av balanse ved å løpe til sidene og ødelegge bevegelsesmønsteret til hesten.

Å gi motstand kan gjøres ved å sitte på rumpa, knærne, stå oppreist på et bevegelig underlag (teppefliser, akebrett, ski eller skøyter) eller ved å løpe bak og holde igjen.

Hi ha ho/samurai

Alle deltagerne stiller seg i en ring. Leken har en rytme med tre taktslag, både i lyd og bevegelser.

Bestem hvem som skal starte.

Første taktslag: Den som begynner legger håndflatene mot hverandre, strekker armene ut og hugger i luften (som en samurai) mot hvem som helst annen i ringen og roper Hi!

Andre taktslag: Personen som blir pekt på legger håndflatene mot hverandre, strekker armene rett opp i luften, for å gjøre seg klar til hugg, og roper Ha!

Tredje taktslag: Personene på hver side av den som nå står med armene rett opp i luften legger håndflatene mot hverandre og hugger, i luften, inn mot magen til den som står med armene rett opp og roper Ho!

Man kan velge om man bare starter på nytt når noen gjør feil, eller om man går ut av leken når man gjør feil. For eldre speidere kan man være litt streng på at deltagerne følger riktig takt, for de yngre kan det være nok at de gjør riktige bevegelser.

Nytt første taktslag: Personen som nå står med armene rett opp i luften hugger mot en ny person og roper Hi!

Slik fortsetter leken.

Hvis dere spiller med at deltakerne som gjør feil går ut, fortsetter leken til det er to igjen.

Vinneren avgjøres med en duell.

Forslag til duell: Bli enige om et ord som duellantene skal reagere på - for eksempel Samurai. Duellantene stiller seg rygg mot rygg, og tar ett skritt fra hverandre for hvert ord en av de andre spillerne sier som ikke er Samurai. Når noen sier Samurai, er det om å gjøre å være først til å snu seg å si Ho!

Spilleren som reagerer raskest, vinner.

Hinderløype

Lag en hinderløype ute eller inne av materiale som finnes tilgjengelig. Bruk fantasien.

Hinkekamp

To deltakere står innenfor en ring (ca 2 meter i diameter) på en fot, med hendene på ryggen. Det er om å gjøre å få den andre ut av balanse eller ut av ringen ved å dytte med bryst kassen/skulderparti mot hverandre. Den som klarer å få den andre til å enten sette ned den andre foten, komme ut av ringen eller må løsne grepet på armene bak, har vunnet.

Hjørnefotball

Velegnet å bruke når det er mye folk og lite plass. 4 lag er fordelt i hvert av hjørnene. 2 lag deler på ett mål, men bare ett lag fra hver side spiller om gangen. Når ett lag scorer går det andre ut, og det andre laget på denne siden kommer inn. Scorer det nye laget, går det første ut og det fjerde laget kommer inn osv. Hvert mål teller ett poeng. Man kan telle poengene for hvert lag (første lag til 10 eller lignende), eller man kan legge sammen poengene for lagene på hver side. For å sikre noenlunde lik spilletid på lagene, kan det være lurt å sette en tidsbegrensning på hvor lenge et lag kan spille av gangen (f.eks 2 min), selv om de ikke taper.

Hjørne-volleyball

Velegnet når det er mye folk. Samme prinsipp som hjørnefotballen. 2 lag på hver banehalvdel, men bare ett spiller om gangen. Laget som får poeng blir stående og det andre laget går ut. Laget som fikk poeng tar ny serve umiddelbart, så utelagene må følge med og skynte seg innpå når det blir deres tur. Poeng kan regnes for det enkelte lag, eller summeres for hver side. Tidsbegrensning for hvor lenge et lag kan spille om gangen vil være lurt.

Hjørnetikken

Til denne leken må man minst være seks personer, og helst ikke flere enn tre-fire på kvart hushjørna. En deltaker «har den» og skal prøva å tikka en av de andre. De kan unngå å bli tatt ved å springa til ett av hjørna. Da må en av de som står der springe ut. Nå er det den som skal tikkes. Blir man tatt, er det denne deltakeren sin tur til å ha tikken. Slik fortsetter leken.

Hopp og stå:

Fordel dere ut på området. En leder skal rope "hopp" eller "stå". Når lederen roper "hopp" skal alle stå i ro, når lederen roper "stå" skal alle hoppe. De som gjør feil er ute av leken.

Hoppestafett

Deltakerne deles i lag med fire personer på hvert lag. Det kan være lurt å ikke ha for så mange flere deltakere på hvert lag da det fort blir mye venting.

Lagene stiller seg på rekke med fire kjegler plassert med passelig avstand foran hver rekke. Den første deltakeren på hvert lag holder softballen fastklemt mellom føttene. Deltakeren hopper sikksakk, med samlede bein, mellom kjeglene og tilbake til nestemann på rekka. Mister en ballen må en fortsette å hoppe fra det stedet hvor ballen glapp. Når alle på laget har gjennomført første runde kan runde nummer to foregå på en annen måte f.eks.; stussing av ball, føring med fot, krabbing med ball – bare fantasien setter grenser.

Vekslingene kan variere fra runde til runde der f.eks.; gruppen må rundes før veksling, ballen må gjennom alle beina til gruppen, veksling uten at ballen ligger fritt, her gjelder det å være kreativ. Ved berøring av kjegler kan det f.eks. legges inn tilleggstid eller pushups.

Houdini

Deltakerne stiller seg opp i en ring på 6-7 stykker, alle med ryggen mot sentrum. De skal stå så langt fra hverandre de kan, uten å slippe håndgrepet. En person tar plass i midten. De i ringen skal ha øynene lukket, mens midtmannen skal ha øynene åpne. Oppgaven er nå for midtmannen å komme seg ut av ringen uten å bli hørt eller oppdaget. Blir han oppdaget må han begynne på nytt.

Hva er det jeg holder?

Sansemotorisk lek:

Parvis – den ene med bind for øynene – den andre veileder. Gå med tak i et tau – klesklyper indikerer at noe ligger på bakken rett under deg – hva kan det være? Legg ut forskjellige ting med ulike form og konsistens. Den «blinde» gjetter seg frem til hva det er.

Hvem leder leken?

Sett dere i en ring og velg ut en som skal være detektiv.

Detektiven går ut av rommet mens resten bestemmer seg for hvem som skal styre leken denne runden.

Når detektiven kommer inn igjen skal den som styrer leken starte ulike bevegelser som alle de andre skal herme etter.

Detektiven skal prøve å gjette hvem som er lekleder.

Når detektiven har gjettet riktig kan dere velge en ny detektiv og en ny person som skal lede leken.

TIPS: Det er vanskeligere for detektiven å finne ut hvem som leder leken hvis hen bytter bevegelse mens detektiven ser en annen vei. Det blir også vanskeligere å finne ut hvem som leder leken hvis dere andre ikke sitter og stirrer på den som leder leken hele tiden.

Hviskeleken

Denne leken kan gjøres enten ved å sitte i en ring på gulvet, eller hvis dere sitter rundt for eksempel et bord.

En begynner med å hviske et ord i øret til nærmeste speider. Deretter hviskes ordet i øret til de øvrige speiderne rundt bordet, Hele tiden så lavt at ingen andre hører hva som blir sagt. Når ordet kommer tilbake til den som fant på ordet, skal han si ordet han har blitt hvisket høyt. Velg gjerne et littvanskelig ord.

Ofte har ordet forandret seg underveis, og da må også det opprinnelige ordet fortelles. Ofte fører det til mange lattervekkende episoder. Hvis speiderne er litt eldre, kan hele setninger hviskes. Da er også sjansen større for at det som blir hvisket forandrer mening underveis.

Tips: For å øke vanskelighetsgraden kan det hviskes setninger. En annen variant av hviskeleken er å be annenhver speider om å tegne det de blir hvisket (Nesten som spillet "Ryktet går").

Hukommelsestafett

Denne stafetten består av flere deler. Speiderne får bare vite om en av delene om gangen. Laget som har flest poeng når alle oppgavene er gjennomført vinner hukommelsesstafetten.

Del speiderne inn i patruljer. Pass på at det er like mange deltakere på hvert lag, hvis ikke må noen løpe flere ganger.

Sett to bokser med 5-10 meters mellomrom 10-15 meter fremfor hvert av lagene. Alle på laget må kunne se fram til boksene og det som skjer der.

Legg 5 av gjenstandene i en av boksene og de 5 siste i den andre boksen. Gjenstandene trenger ikke å være likt sortert på alle lagene.

Først skal en fra hvert lag løpe til en boks, ta en gjenstand og flytte den til den andre boksen, for så å løpe tilbake og sende ut neste person på laget.

Sånn fortsetter det til alle på laget har løpt og flyttet en gjenstand. Laget som var først ferdig får 1 poeng

Nå skal laget samarbeide om å skrive ned hvilke 10 gjenstander som ligger i boksene. Laget som husket flest ting får 1 poeng.

Nå skal laget huske hvilke gjenstander som ligger i hvilken boks ved at leklederen roper opp en gjenstand. Den første på laget skal løpe og hente gjenstanden, men får bare lov til å gå til én av boksene. Hvis gjenstanden ikke er i boksen får h*n ikke plukke med seg noe.

Fortsett til alle gjenstandene er ropt opp. Det laget som har hentet flest gjenstander får 1 poeng.

TIPS: For å gjøre poengutdelingen mer spennende kan laget som blir først ferdig eller har flest riktige få like mange poeng som det er deltakende lag. Laget som var nest raskest eller hadde nest flest riktige får ett poeng mindre og så videre. Det siste laget får 1 poeng. Hvis dere er fire lag får det første laget 4 poeng, det neste 3 poeng, det neste 2 poeng og det siste 1 poeng.

UTSTYR

Til hvert lag som skal være med trenger du:

to bokser eller bøtter

10 gjenstander (må være like gjenstander til alle lagene)

Høl i hatten

Speiderne stiller seg inntil en vegg. Tuva står med ballen og tenker på et navn; f.eks. Tor. Hun kaster ballen til Vemund mens hun sier "guttenavn på T!" Dersom Vemund ikke greier å gjette navnet, roper Tuva "høl i hatten!" og Vemund slenger ballen tilbake til Tuva. Ballen blir så kastet til Odin og Tuva sier "guttenavn på To!" Greier Odin å gjette riktig navn, skal han gi ballen til Tuva. Hun hiver ballen så høyt hun kan rett til værs og

springer av gårde. Odin skal prøve å få tak i den. Når Odin griper ballen roper han stopp og Tuva må stanse. Odin flytter seg tre skritt, to hink og så langt han greier å spytte to ganger mot Tuva. Hun skal forme en ring med hendene som Odin skal forsøke å treffe med ballen. Greier Odin det, er det han som må "stå" neste gang. Hvis ikke, "står" Tuva en gang til og finner på et nytt navn som de andre speiderne må gjette.

Høvdingen

Del gruppa inn i to lag.

Det ene laget stiller seg i en sirkel med ansiktet vendt ut fra midten, og holder hverandre i hendene. De skal være en festning.

En spiller fra den første laget skal være høvding og stiller seg i midten av sirkelen.

Det andre laget står tilfeldig plassert på utsiden av sirkelen. De skal være inntrengere.

Inntrengerne får utdelt en ball og skal prøve å få ballen inn gi festningen.

Når høvdingen får ballen skjer en av to ting. Hvis høvdingen klarer å ta imot ballen uten at den går i bakken, kastes ballen ut igjen og leken fortsetter. Hvis ballen går i bakken skal lagene bytte plass.

Den som kastet ballen inn i sirkelen blir høvding hos det andre laget.

Fortsett med leken så lenge det er gøy eller til dere har lekt en bestemt tid.

Identiske legofigurer

Del patruljen i to.

Den ene delen får utdelt en ferdig bygget legofigur som den andre delen av patruljen ikke får se.

Den andre delen får utdelt de samme legoklossene som figuren er bygget av.

Begge gruppene får utdelt en radio eller walkie-talkie hver.

Nå skal gruppen med den ferdige legofiguren instruere den andre gruppen i å bygge sammen sine legoklosser til en identisk legofigur.

Når dere er ferdige kan dere sammenligne figurene. Er de like?

TIPS: Om dere vil gjøre det vanskeligere kan dere dele ut flere legoklosser enn dere har brukt til å bygge figuren. Ha gjerne flere figurer klare sånn at dere kan bytte på rollene og prøve flere ganger.

Om dere ikke har brukt radioer før kan det være lurt å øve litt på det før dere starter aktiviteten. Hvis dere ikke har radioer kan dere sette dere på hver deres side av et teppe eller lignende sånn at dere kan høre hverandre, men ikke se hverandre.

Varianter

Gå sammen i par i stedet for grupper. Den ene veileder og den andre bygger. Bytt på.

En veileder og flere bygger hver sin figur. Blir de like når alle får samme beskjed?

Del opp i to lag og konkurrer om hvem som greier å bygge mest mulig identiske figurer på 5 eller 10 minutter.

UTSTYR

Hver patrulje trenger:

To sett med like legoklosser.

Radioer eller walkie-talkier til hver gruppe eller teppe til å skille gruppene.

I DYREPARKEN.

Gruppen skal på en tur i dyreparken. Hver enkelt elev skal velge seg ut et dyr. Så skal hver enkelt vise hvilket dyr som er valgt. Den enkelte elev skal demonstrere;

- * de andre skal gjette,

- * de andre skal prøve å være dyret

Ikke smile ikke le, ikke vise tennene

Alle står i en stor sirkel. Man velger ut en person som skal prøve å få de andre til å smile eller le. Når leken starter sier alle i kor: "Ikke smile ikke le, ikke vise tennene, 1,2, 3!" Den som skal prøve å få de andre til å smile eller le, kan selv smile, lage grimaser, fortelle vitser eller lignende. Hvis noen av de andre deltakerne smiler, ler eller viser tenner ryker de ut. Den siste deltakeren som står igjen til slutt vinner.

Ikke velt bøtta - en samarbeidsøvelse

Si at speiderne skal legge seg på ryggen i en stjerne, med rumpene inn mot hverandre og beina opp i lufta.

Sett en bøtte med vann i opp på speidernes føtter.

Når bøtta er plassert, skal alle i patruljen ta av seg sko og sokker, uten at bøtta velter. Det er ikke lov til å ta på bøtta med hendene.

Hvis patruljen ikke samarbeider, kan dere være sikre på at bøtta velter og dere blir våte. Med godt samarbeid kan oppgaven løses uten at noen blir våte.

Når alle har tatt av sko og sokker, kan lederen ta av bøtta igjen.

TIPS: Hvor vanskelig aktiviteten er, avhenger av hvor mye vann det er i bøtta. Mer vann gjør oppgaven vanskeligere, mindre vann gjør oppgaven lettere. Dere kan konkurrere med hverandre om hvilken patrulje som klarer det best. Da kan dere konkurrere på tid, eller hvilken patrulje som har tatt av flest sko og sokker før de blir våte.

UTSTYR Bøtte, Vann

Speiderne trenger kanskje håndkle og skiftetøy

Instruksjonsstafett

I forkant av aktiviteten må en leder finne en liste med oppgaver som speiderne ikke kjenner til fra før, for eksempel nye leker, nye knuter eller noe dere skal bygge. Hvis mange speidere kjenner til oppgavene fra før, forsvinner mye av poenget med leken.

Del speiderne inn i patruljer.

En speider fra hver patrulje samler seg rundt troppslederen og får instruksjoner til den første oppgaven.

Speiderne skal så gå tilbake til sine patruljer og instruere dem i oppgaven de akkurat lærte seg.

Når alle i patruljen mestrer oppgaven, går en annen speider fra patruljen til troppslederen og blir instruert i en ny oppgave som hen skal instruere resten av patruljen i. Fortsett til alle har fått instruert patruljen i en oppgave.

UTSTYR: Liste med oppgaver og utstyret som trengs for å utføre oppgavene

Isbjørn og sel

En til fire deltakere skal være isbjørner. Hvor mange avhenger av antallet deltakere.

Resten av deltakerne er seler.

Isbjørnene skal prøve å fangene selvene ved å ta på de.

Isbjørner labber rundt på alle fire, mens selene ligger på magen, har hendene ned langs siden og åler seg bortover gulvet.

I rommet blir det plassert ut 4-6 isflak, som for eksempel kan være matter på gulvet.

Disse områdene er friområder der selene ikke kan bli tatt av isbjørnene.

Det kan bare være en sel på hvert isflak av gangen. Hvis en sel er på et isflak og det kommer en ny sel, må den første selen gå videre for å gi plass til den neste.

Isbjørnene tar selene ved å ta på de.

Leken er over når isbjørnene har tatt alle selene.

UTSTYR: Isflak, for eksempel matter som kan ligge på gulvet.

Jackstones Lek fra Kenya

ten to fifteen palm nuts peach or plum pits, or almonds for each player

Players sit in a circle on the ground and place all their palm nuts or pits in a pile at the center.

Each player keeps one nut to toss into the air. He or she tosses the nut in the air. Before it comes down, the player scoops up as many nuts as he or she can from the pile, catching the falling nut with the same hand.

A player who misses the falling nut must put the nuts he or she just took back in the pile. Play continues around the circle until all nuts are gone.

The player with the most nuts at the end of the game is the winner

Jaktball

Jaktball er en lekpreget form for hurtighetstrening. Et barn skal løpe så fort det klarer fra A til B samtidig som de øvrige barna står på rekke ved siden av banen og kaster jaktballene på den som løper. Det er ikke lov til å gjøre retningsforandringer for å unngå å bli truffet. Når barnet er ferdig å løpe stiller det seg bakerst og er med på å kaste på nestemann.

Tips til hvordan man lager en «jaktball»:

Krøll sammen en avis, putt den i en plastikkpose som tvinnes og knytes stramt sammen med tau eller tape. Klipp så «halen» til ballen opp i frynser. Jaktballen brukes til å kaste på den som løper.

Variasjon

Øvelsen kan gjøres med og uten ball, på ski, skøyter osv

Ja - nei Klynge

Alle sitter på stoler i en ring og en begynner å stille spørsmål "Har du noen gang ...? (vært i Spania, falt av sykkelen, farget håret, kysset ei jente, m.m.) Hvis du kan svare ja på spørsmålet flytter du en stol til høyre og setter deg på den stolen. Hvis du ikke kan svare ja på spørsmålet blir du sittende. Dette innebærer at du kan få noen på fanget, må sitte på en annens fang. Noen ganger kan du få tre-4 personer på fanget. Forhåpentligvis kommer et nytt spørsmål som du kan svare ja på og dermed kan flytte deg og slippe å sitte under en klynge med folk på stolen. Leder bestemmer på forhånd rekkefølgen for hvordan spørsmålene skal stilles, håndsopprekking, stol etter stol, trener peker ut, o.s.v.

Jegerprøven

Konkurranse der patruljer konkurrerer mot hverandre i forskjellige speiderferdigheter.

Fremgangsmåte:

I dag er det at den store konkurransen pågår. Alle patruljer og deltakere må være forberedt både fysisk og psykisk, samt være utstyrt med pågangsmot og skikkelige klær og fottøy til en krevende innsats i skogene.

Startbeskjed:

Den store jegeren «Tomme skjorte» har i dag kommet til oss for å se hvordan det står til med villmarkskunnskapene. Dere skal nå begi dere avsted med et krevende opplegg, men vi er sikre på at dere klarer å imøtekomme alle vansker.

Lykke til!

Post 1

En ekte jeger må kunne slå ild under alle omstendigheter. Ved hjelp av disse fire vedkubber skal dere gjøre opp ild og smelte fram veken i denne lysestump i 1/2 liter vann. (Før vedkubbene overleveres patruljen, dyppes de raskt ned i en bønne med vann).

Materiale: vann, bønne, lysestumper, fyrstikker, blikkbokser med hank.

Post 2

En jeger får ikke vike for noe som helst hinder på sin ferd. Her skal dere lage en A-bukk og med den ta dere over denne elven.

Materiale: to lange og en kort stokk, surretau og line.

Post 3

Treffsikkerheten er noe som alle jegere setter høyt. Velg blant disse vidjene og tilvirk en pilbue. Forsøk så å skyte ned så mange som mulig av de uthengte ballonger. 10 skudd

per patrulje.

Materiale: vidjer/grener, piler, ballonger, buestrenger.

Post 4

Å kaste livline må dere også beherske. Dere skal ved hjelp av en livline, et isoleringsbånd og seks heftestifter skyte ned så mange ballonger som mulig. 10 skudd per patrulje.

Patruljene får gjøre som de vil, men en måte å gjøre det på er å trykke heftestiftene mot den klebrige siden av isoleringsbandet og så feste det på linen.

Materiale: livliner, isoleringsbank, heftestifter, ballonger.

Post 5

Evnen til oppfinnelse og balansekunst settes meget høyt i villmarken. Her skal dere av to lange rager og begge klossene konstruere et par stylder. Disse skal så testes ved at et av patruljens medlemmer skal gå ti meter på dem.

Materiale: lange rager, treklosser, surretau.

Post 6

Å ta hånd om en skadet person må man også kunne når man er langt fra sivilasjonen. Her skal dere tilvirke/konstruere en filtbåre og på den bære en av patruljens medlemmer videre til neste post.

Materiale: filt, stokker.

Post 7

Konsentrasjon er også viktig. Dere skal her så fort som mulig forsøke å oppnå 21 poeng ved å kaste ballen gjennom åpningene. (En av patruljens medlemmer plasseres bakom målet for å kaste ballen tilbake).

I stedet for ball, kan livline benyttes.

Materiale: baller, stokker og surretau.

Post 8

Å slå knuter og kunne surre er viktig. Her skal dere konstruere en taustige som minst én i patruljen skal klarte til topps i.

Materiale: tau, stokker til trinn.

Ved innkomst møter «Tomme skjorte» patruljene og meddeler at de har bestått prøven.

«Jeg har vært på loppemarked i dag...»

Alle stiller seg i en sirkel. En person begynner og snur seg mot sidemannen og sier: «Hei! Jeg har vært på loppemarked i dag!» Sidemannen spør: «Hva kjøpte du der?» Personen som begynte svarer f.eks: «Jeg kjøpte en fotball.» Deretter må vedkommende mime at han sparker en fotball.

Nå er det sidemannen sin tur, han snur seg mot sidemannen sin igjen og sier «Hei! Jeg har vært på loppemarked i dag!» Sidemannen spør: «Hva kjøpte du der?» Den første av dem svarer: «Jeg kjøpte en fotball og en fiskestang.» (Alt de andre har sagt må gjentas for hver gang.) Så begynner både person nr. 1 og 2 og mime at de sparker en ball, og kaster med fiskestanga.

Den som var sidemann sist, snur seg mot nestemann igjen, og slik fortsetter regla til alle har fått sagt hva de har kjøpt.

Jungeltelegrafen

Tre lag. Oppstilling noen meter fra hverandre. Lag 1 roper en kort setning til lag 3. Lag 2 står i midten og roper og hylr så høyt de kan for å overdøve. Etterpå bytter de plass slik at alle får prøvd seg på å rope, sende melding og motta den.

Kakk-kjærring (Kubbespill)

Utstyr: 1 kastepinne i antall halvparten av deltakerne (ca 30 cm lang, 10-15 cm i diameter) 1 kubbe til hver deltaker (ca 30 cm lang, 10-15 cm i diameter. Flat i den ene enden) 1 "kjærring" (ca 50 cm lang, 20-25 cm i diameter)

Deltakere: 2 lag (minst 4 stk pr.lag)

Bane: ca. 4x6 m (økes i bredde etter antall deltakere og i lengde etter vanskelighetsgrad)

Banen deles i to. Midtlinjen markeres.

Bakke linje for hvert lag kalles grunnlinjen. Grunnlinjen avgjøres av fremste stående vedkubbe. I starten står alle vedkubbene på grunnlinjen.

Oppstilling: Kubbene fordeles jevnt langs hvert lags grunnlinje. "Kjærringa" plasseres midt på midtlinjen.

Framgangsmåte:

Lag A kaster, en og en fra grunnlinjen, en kastepinne hver for å velte motstanderens kubber. De må imidlertid passe på å ikke velte "kjærringa". Veltes denne vinner motstanderen og spillet er ferdig.

Lag B tar de veltede kubbene (som lag A har vunnet) og kaster dem over på lag A sin banehalvdel. Der de lander blir de stilt opp i stående stilling. Om noen ikke klarer å kaste kubbene over på motstanderens banehalvdel, får de et nytt forsøk.

Lag B får kastepinnene og kaster en og en, fra egen grunnlinje, for å velte kubbene til lag A.

Når det er lag A sin tur igjen, får de kaste både veltede kubber og kastepinnene fra sin grunnlinje som nå markeres av fremste stående vedkubbe.

Spillet avsluttes når det ene laget har fått alle kubbene over på sin banehalvdel.

Kakemaskinen

Be gruppen stille opp på to rekker med ansiktet mot hverandre. La deltagerne stå skulder mot skulder i hver rekke, med armene bøyd ved albue og håndflatene opp. Armene til deltagerne i de to rekkene skal ligge over hverandre. Plasser en person foran kakemaskinen og la gruppen forflytte / sende denne bakover. Halvveis gjennom maskinen bør kaken snus så den ikke blir brent på den ene siden.

Kanonball

Kanonball uten lag

Alle speiderne spiller mot hverandre. Leken startet ved at en leder kaster ballen opp i luften, når alle er innenfor det avgrensede område (banen). Nå er det om å gjøre å få tak i ballen, for så å kaste den på en annen speider, slik at den treffer (hode regnes ikke som et "treff"). Den som får tak i ballen, har tre skritt før speideren må kaste ballen. Treffer ballen en annen speider og deretter gulvet, er han "tatt" og må gå utenfor det avgrensede område. Klarer speideren å ta imot ballen som blir kastet, er det speideren som kastet som er "tatt". De som er "tatt" kan kun komme seg inn i spillet igjen, ved å få tak i ballen utenfor det avgrensede område og treffe en som er inne i spillet eller dersom den personen som traff de blir "tatt". Dersom en speider klarer å ta alle de andre speiderne, har han vunnet.

Kanonball med lag

Det avgrensede området er delt på midten (hvert lag har hver sin side). Del enheter/gruppen inn i to lag og velg en konge til hvert lag. De skal stå bakerst, på utsiden av det avgrensede område, på motsatt side av sitt lag. Spill med de samme reglene som over. De som blir "tatt", må gå bakerst, på utsiden av det avgrensede område, på motsatt side av sitt lag, sammen med sin konge. Spillerne på hvert lag har mulighet til å kaste ballen bak til sine medspillere som har blitt "tatt", slik at de kan "ta" noen motstandere og komme seg inn i spillet. Når det er én speider igjen på et lag, skal kongen ut på banen for å kjempe for laget sitt. Kongen har tre "liv". Dersom kongen "tar" noen motspillere

som befrir en eller flere medspillere, kan kongen gå bak igjen. Det laget som klarer å "ta" alle speiderne på det andre laget, inkludert kongen tre gnager, har vunnet.

Kast ballen

I denne leken skal speiderne klare å sende en ball gjennom hendene til alle speiderne raskest mulig. Derfor trengs det en tennisball eller liknende, og en stoppeklokke.

Fremgangsmåte:

Speiderne stiller seg opp i en ring, og skal nå kaste ballen rundt i ringen for å lage en "rekkefølge". Lederen er med i ringen fra starten av.

Ballen skal alltid begynne og slutte hos lederen, og hver speider får kun ha ballen én gang før den sendes videre.

Når ballen er kommet rundt går lederen ut av ringen. Speiderne skal nå forsøke å kaste ballen i samme rekkefølge (begynner og slutter hos nummer to etter lederen), men denne gangen på tid. Lederen har ansvar for tidtakingen og noterer tiden når ballen er kommet rundt.

I neste runde utfordres speiderne til å finne en raskere måte å sende ballen på. Jo flere alternativer, desto bedre, men husk at ballen fortsatt skal følge den samme rekkefølgen som i begynnelsen.

Leken kan medføre mange forskjellige forslag til løsninger, og det kan oppstå uenigheter i hvordan reglene skal tolkes. Noen alternative måter for å sende ballen kan være

- å stå i den opprinnelige ringen og øve på å gi hverandre ballen så raskt som mulig
- å omorganisere ringen slik at man står ved siden av den man skal gi ballen til
- å stå på en linje ved siden av den man skal gi ballen til

KASTE BALL I MØNSTER

Utstyr: Baller
Grappa stiller seg i en sirkel med ansiktet vendt mot hverandre. Lederen gir deretter en i grappa en ball (eller noe annet som egner seg til å kaste) og vedkommende skal kaste den til en ny person i gruppen. Dette gjentas til alle i gruppen har hatt ballen og den er tilbake hos den som startet. Alle må dermed huske hvem de kaster til og hvem de mottar ballen fra. Lederen lar grappa få trene inn mønsteret i kastingen slik at ballen går fort mellom deltakerne (når ballen er kommet rundt fortsetter den bare på runde etter runde). Når grappa har etablert mønsteret kaster lederen en ny ball inn til gruppen, slik at det nå er to baller som "fyker" omkring. Når grappa behersker to baller, kastes en tredje inn osv. (hvis mulig helt til det er likt antall baller med antall deltakere som kastes omkring i samme mønster)

Kaste i posen

Heng en pose opp i et tre og tein opp en strek et lite stykke unna. Varier høyden og lengden etter barnegruppa. Pass på at åpningen på posen er ganske stor, slik at det ikke blir for vanskelig å treffe.

Det er nå om å gjøre å treffe i posen med ballen eller det en kaster. En kan og tegne opp flere streker, slik at det gir 10 poeng å kaste lengst unna, mens det blir gitt ett poeng dersom en vil stå helt framme. Bli enige om hvor mange kast hver deltaker har, før en bytter.

Katt og mus

Alle står i ring, bortsett fra et barn som er katt og et annet som er mus. Musa starter inni ringen og katten utenfor. De som står i ringen skal hindre katten i å ta musa, og hjelper musa ved å stenge for katten. Musa må få smette ut og inn av ringen, slik at katten ikke får tak i den. Slik driver man på til musa er fanga. Da får to andre være katt og mus.

Det kan være lurt å hjelpe katten av og til, slik at det blir spenning i leken.

Keiserens barn

Finn ett avgrenset område, f.eks en halv gymsal, gressplen ol.. Ett barn velges ut til å være keiser. Han/hun setter seg på en stol/stubbe. De øvrige er keiserens barn og står bak en oppmerket strek et stykke fra keiseren.

Barna finner seg ett felles yrke som de skal mime til keiseren. Deretter går de fram til keiseren og sier: «God dag min keiser». Keiseren svarer: «God dag mine barn, hvilket yrke har dere i dag?». Alle barna skal nå vise fram yrket med hendene og kroppen. Keiseren gjetter hvilket yrke det er, og når han gjetter rett yrke skal han/hun prøve å ta så mange sønner og døtre som mulig til fange, før de kommer seg over den oppmerkede streken.

Alle barna som blir tatt hjelper keiseren. De andre barna finner på ett nytt yrke, og går igjen fram til keiseren. Den siste datteren/sønnen som blir tatt overtar tronen og blir ny keiser.

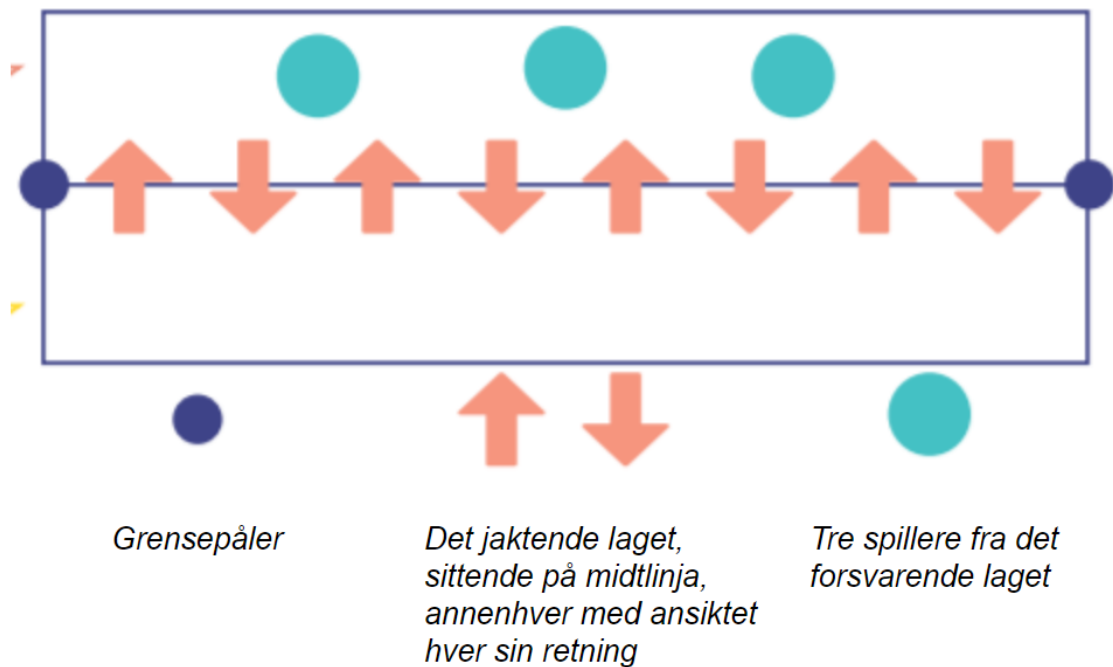
Kho Kho

Forberedelser og forkunnskap:

Dere trenger et stort område eller en bane på omtrent 15 × 30 meter. Merk opp det rektangulære området med en linje i midten og to påler (eller andre gjenstander som store steiner eller stoler).

Kho Kho spilles med to lag på tolv personer hver, men bare ni spillere fra det ene laget og tre spillere fra det andre laget er på banen samtidig. Hvis enheten deres er mindre, kan dere justere ned antall spillere.

De to lagene kalles det jaktende laget og det forsvarende laget.



Det jaktende laget går inn på banen. Åtte av de ni spillerne sitter på midtlinja, spredt jevnt utover. Spillerne er snudd i begge retninger bort fra midtlinja, som vist over. Den niende spilleren, som er jegeren, står ved siden av pålen.

Tre spillere fra det forsvarende laget kommer inn på banen. Jegeren prøver å fange dem ved å ta dem.

De tre forsvarerne kan krysse midtlinja for å løpe fra jegerne, men det kan ikke jegerne. Jegeren kan bare løpe i én retning. Når en jeger har begynt å løpe, kan han eller hun ikke snu seg. For at jegeren skal kunne skifte retning, må han eller hun løpe til pålen og ta en runde rundt den. Jegeren kan bytte plass med en lagkamerat ved å være borti ham eller henne og rope «Kho!». Den nye jegeren følger forsvarerne på den banehalvdelen de vendte ansiktet mot. Når alle tre forsvarerne er tatt til fange av jegerne, kommer det tre nye forsvarere inn på banen.

Leken er over når alle ni forsvarerne er fanget. Da bytter dere roller. Dere må ta tiden på hver runde, for det laget som fanger alle de ni forsvarerne raskest, vinner.

Kims lek

Finn frem flere ulike ting. Tilpass antallet i forhold til speidernes alder eller hvor mange ganger dere har lekt leken før. Jo flere ulike ting, dess vanskeligere blir leken.

La deltakerne se på tingene i 30 sekunder.

Deretter dekker dere til tingene med et håndkle, en jakke eller lignende.

Nå er det om å gjøre å huske flest mulig ting. Enten kan speiderne skrive ned hver for seg, eller alle kan samarbeide og si tingene høyt. Legg frem tingene ettersom de blir nevnt.

En annen vri, er å fjerne en til to ting mens tingene er tildekket, og så vise frem igjen. Ser deltakerne hva som mangler?

UTSTYR

Ting som skal huskes. Mellom 10 og 20 ting.

Noe å dekke til med.

Skrivesaker, om ønskelig.

Kims lek:

- Med flere gjenstander (24 eller mer)
- Med få ting som skal beskrives nøyaktig
- Med gjenstander i mørkt rom. Speiderne går inn en og en med 6 fyrstikker hver. Den ene brukes til lys for å se, de andre til nedskrivningen.
- Med to forskjellige samlinger med gjenstander. Det må oppgis hvilken samling tingene tilhører.
- Med bare tall, bokstaver, morsetegn, geografiske navn og så videre
- Med geometriske figurer (sirkler trekanter og så videre)
- Lukte-kim. Flasker med forskjellige luktende stoffer.
- Høre-kim. Forskjellige Lyder utenfor en dør skal bestemmes.
- Woodcraft-kim med blader, blomster, spor og så videre

1. Patruljen sitter rundt bordet. En del gjenstander sendes rundt og skal senere nedskrives i riktig rekkefølge.
2. Et bilde betraktes. Deretter spørres: Hvor mange personer? Og så videre.
3. Speiderne ser på møblene i et rom, sendes ut, møbler og liknende flyttes, forandringene beskrives.
4. Under patrulje møtet kommer en person (ukjent for speiderne) inn. Når personen er gått spørres om signalementet.
5. Forskjellige gjenstander glir nedover en utspent, skrå snor. Nedskrives i rekkefølge.
6. To speidere bytter forskjellige klesplagg. De andre finner forandringene.

7. Et fotografi vises fram. Ut fra etterskygger, trær og liknende skal tiden på dagen oppgis.
8. La en innviklet melding gå fra speider til speider. Nedskrives til slutt.

Kin-ball

Finn et åpent område.

Del dere inn i lag med maks fire spillere på hvert lag.

Gi hvert lag et lagnavn, for eksempel en farge eller et dyr.

Still lagene i en ring og marker basen til hvert lag.

Et lag starter i midten, dette er serveposisjonen. De andre lagene står i sin base.

Laget som starter med ballen skal serve ballen på denne måten: alle spillerne på laget utenom den som skal serve, holder ballen med to hender. Den som skal serve slår ballen opp i lufta samtidig som hen roper navnet på ett av de andre lagene.

Laget i midten trekker seg unna og tilbake til basen sin, mens laget som ble ropt opp skal prøve å fange ballen før den spretter i bakken.

Hvis ballen går i bakken får laget som servet poeng, hvis laget klarer å fange ballen, får laget som fanget ballen poeng.

Laget som tok imot skal nå serve innen 10 sekunder. Hvis de ikke klarer det innen tiden, får de ett minuspoeng. Laget skal likevel serve.

NB: Ingen kan få mindre enn 0 poeng. Det er ikke konkurransen i seg selv om er viktigst, men at spillerne er avhengige av laget for å få til oppgaven. Snakk gjerne sammen etterpå om hvordan det var å samarbeide på denne måten.

UTSTYR: Ball, gjerne en stor yoga-ball eller badeball, Gjenstander til å markere basene

Kjempeslagskip med menneskebrikker

Merk opp to like rutenett, omtrent 10x10 ruter, ved siden av hverandre på bakken med sisal og teltp lugger. Rutene må være så store at en speider kan stå i hver rute. Skriv A-J og 1-10 på to sett med brikker eller ark, og marker rutenettene med disse slik at man kan oppgi koordinatene til hver rute.

Pioner to enkle trefotinger og heng en presenning mellom disse. Stativet plasseres mellom rutenettene og må være så høyt at ingen av speiderne som er med kan se over på andre siden.

Del speiderne i to lag. Lagene skal plassere sine skip ut på banen

Skip som skal være med:

1 hangarskip, lengde = 5 ruter

2 slagskip, lengde = 4 ruter

2 kryssere, lengde = 3 ruter

1 ubåt, lengde = 2 ruter

Skipene plasseres ved at speiderne stiller seg opp i rutenettet slik at det står en speider i alle rutene der skipene skal stå. Plasseres som eksempel på et slagskip må man altså stå speidere i fire ruter på rad. Skipene kan plasseres både vannrett og loddrett i rutenettet. Er man ikke mange nok til at en speider kan stå i hver rute, kan speiderne stå i to ruter hver eller dere kan lage en mindre bane og plassere ut færre skip.

Når alle skipene er plassert starter det ene laget med å skyte ved å si en koordinat. Er det en speider i denne ruten hos motstanderlaget sier man "treff", oppgir hvilket type skip som er truffet, og speideren må gå av banen. Er det ikke en speider i denne ruten sier man "bom". Laget som skyter bør forsøke å huske hvor de har skutt, så slipper de å skyte i samme rute flere ganger. Skip blir senket når alle rutene det er plassert i er skutt.

Lagene skyter annen hver gang til et lag har senket alle skipene til motstanderlaget.

UTSTYR

Raier, Sisal, Teltplugg, Presenning, Markørbrikker eller -ark, Tusj

KJÆRLIGHETSRUNDEN

Alle sitter eller står i ring. Leder starter med å si noe positivt til sidemannen. Deretter fortsetter denne med å si noe positivt til sin sidemann, osv. til alle har sagt noe positivt og fått en positiv tilbakemelding. Som variasjon kan hver enkelt si noe til hele gruppen.

Kjøpesenter

Kjøpesenter er en lek hvor hovedpoenget er å finne en forhåndsbestemt kode som kun en eller et par i gruppa vet.

Utstyr:

En liten gjenstand som kan sendes rundt. f.eks en stein, et spillkort etc...

Alle personene sitter i en sirkel. Det er kun lov til å snakke når man holder gjenstanden. Personen som er klar over koden starter med gjenstanden i hånda og sier: Jeg går inn på kjøpesenteret og går opp en etasje, hvor jeg kjøper blå bukser. Så skal gjenstanden overgis til neste person i ringen. Vi sier for enkelhetsskyld at koden er å si "takkt" når du mottar gjenstanden. Personen som nå har gjenstanden skal si: Jeg går inn på kjøpesenteret og går opp/ned x antall etasjer og kjøper (hva som helst) Hvis personen ikke sier "takkt" når han/hun mottar gjenstanden skal personen som startet si "nei det gjør du ikke", hvis personen sier takkt når gjenstanden er mottatt sier personen som startet "Ja, det gjør du". Spillet fortsetter til alle har løst koden, eller til man ikke orker mer.

Kjøttkaker og poteter

Del dere inn i to grupper. Den ene gruppa er kjøttkaker og den andre er poteter.

Alle setter seg på huk og holder armene rundt knærne.

Hopp rundt og gjenta "kjøttkake" eller "potet" avhengig av hvilket lag dere er på.

Kjøttkakene og potetene skal prøve å velte hverandre ved å knuffe på hverandre.

Dere er ute av leken hvis dere velter eller setter en hånd i bakken.

Hvis en kjøttkake og en potet knuffer fem ganger uten at noen velter, må de gå hvert til seg og finne en ny kjøttkake eller potet å knuffe med.

Hold på helt til det bare er en person igjen. Det laget som har en spiller igjen til slutt vinner.

Klappelek på bordet

Sett dere rundt et bord med hendene på bordplaten.

Legg hendene sånn at alle har sin høyre hånd til høyre for naboens venstre hånd, og sin venstre hånd til venstre for naboens høyre hånd. Alle skal altså ha to hender mellom sine egne.

Den som starter leken klapper en gang i bordet. Begynn enkelt med å gå rundt bordet med klokken, altså at neste hånd med klokken skal klappe en gang i bordet og så videre.

Fortsett med å klappe rundt til alle er med på systemet.

Gjør leken vanskeligere ved at hvem som helst kan klappe to ganger i bordet når det er deres tur. Da skifter klappingen retning.

Hvis noen klapper feil mister de den hånden de klappet feil med og må ta den av bordet.

Når noen med bare en hånd i spillet klapper feil igjen mister de den hånden også og er ute av leken.

Unngå å justere på hvor dere har hendene når noen går ut av leken. Med større og ujevne mellomrom kan leken bli vanskeligere.

Leken fortsetter til det bare er en deltaker igjen.

TIPS: Leken kan gå fortere hvis dere spiller med ett liv, altså at dere er helt ute av leken første gang dere gjør en feil.

Klinkekuler

Lag en strek i grusen/på gulvet. Alle skal stå bak streken når man kaster. Førstemann kaster ut sin kule. Nestemann skal forsøke å treffe den med sin egen kule. Det kalles å klinke. Hvis hen klarer det får hen beholde begge to. Så kaster hen en ny kule for å starte spillet på nytt. Klarer ikke hen å klinke, skal kulen bli liggende. Det er nå to kuler i spillet. Nestemann har nå to kuler å klinke. Den som klinker en annens kule, får denne kulen.

Klinkekulebane

Lag en bane av ulike gjenstander, rør, doruller, planker. Start høyt slik at klinkekulen kan trille nedover i banen.

Knestående bryting

Her skal par bryte på et liggeunderlag eller på matter. Reglene for brytekampen er at begge skal starte i knestående og det er ikke lov til å sette fotsålene i gulvet/på matta. Oppgaven er å få motstanderens rygg i matta.

Knuter i mørket

Hver speider får 10 knutetau.

Slukk lyset, hensikten er at det skal bli så mørkt at man ikke kan se, heller ikke når øynene får vende seg til mørket. Blir det ikke så mørkt i rommet bør speiderne få bind for øynene under aktiviteten.

Alternativ 1:

En leder bestemmer hvilke 10 knuter som skal knytes og roper opp en og en knute. Speiderne får ett poeng for hver knute de klarer å få riktig helt uten å se.

Alternativ 2:

Sett en tidsbegrensning. Speiderne velger selv hvilke knuter de vil knyte og får ett poeng for hver ulike knute de har fått til riktig uten å se.

Knute-Knot

Del dere inn i par.

Del ut et langt tau til hvert par.

Speiderne i paret skal binde hver sin ende av tauet rundt livet eller hånden sin.

En leder roper navnet på en knute.

Nå er det om å gjøre for paret å knyte knuten ved å gå over, under og rundt hverandre.

Til for eksempel båtmannsknop er det nok med ett tau, men til for eksempel flaggstikk trenger dere også et tau for å lage løkken. Da kan to og to par gå sammen for å knyte knuten. Til halvstikk trenger dere noe speiderne kan knyte rundt, for eksempel et tre.

TIPS: For å gjøre øvelsen mer utfordrende kan hele patruljen holde i samme tau. Da er det ikke lov å slippe tauet underveis.

UTSTYR: Lange tau, for eksempel livliner

Knutemor

Velg ut en speider som skal være knutemor. Knutemor skal gå bort sånn at hen ikke kan se eller høre de andre speiderne.

De andre speiderne stiller seg i en ring med ansiktene mot hverandre og holder hverandre i hendene.

Speiderne i ringen skal gå over, under og rundt hverandre og knytte seg sammen til en knute. Det er viktig at ingen slipper hverandres hender!

Når knuten er ferdig, roper alle "Knutemor! Kom og hjelp oss!".

Knutemor skal komme tilbake og prøve å knytte opp knuten ved å be speiderne gå over, under og rundt hverandre.

Når knuten er knyttet opp og speiderne står i en ring med ansiktene mot hverandre igjen, kan dere bytte knutemor og gjennomføre leken på nytt.

TIPS: Det er viktig å huske på at ikke alle synes det er komfortabelt å være så tett på andre mennesker som i knutemor. Derfor er det viktig å forklare leken i forkant og gi beskjed om at det er lov å ikke være med.

En annen variant

I stedet for at alle står i en ring og holder hverandre i hendene i starten av leken, kan alle stille seg tett i tett, skulder mot skulder, og strekke fram den høyre hånda si og tar tak i en annens høyrehånd. Deretter strekker alle ut sin venstrehånd og tar tak i en annens venstrehånd.

Klarer knutemor å løse knuten? Det er ikke sikkert at det går. Denne varianten kan også gjøres uten en Knutemor. Da må speiderne i knuten selv samarbeide om å få opp knuten.

Knutestafett med lakris

Patruljen blir delt inn i to lag.

Patruljeføreren legger frem ti lakrissnorer pr lag og en liste over hvilke knuter de forskjellige etappeløperne skal knytte, eventuelt kan alle etappeløperne knytte den samme knuten.

Nr 1 starter og løper bort til knutetauene. Knyter knuten og løper deretter tilbake til laget. Da starter nr 2, løper frem og knytter en knute osv.

Når alle på laget er ferdig må knutene kontrolleres. Hvis noe er feil må en løpe frem og knytte på nytt. Første lag ferdig med alle knutene riktig knyttet er selvfølgelig vinnere.

Når en speider får til en knute, får han eller hun lov å spise lakrissnora.

UTSTYR

Lakrissnorer

Oversikt over knuter

Kongen befaler

Velg en som skal være konge.

Kongen sier hva dere andre skal gjøre ved å si "kongen befaler" etterfulgt av en aktivitet. For eksempel "Kongen befaler å hoppe på ett ben". Da skal alle hoppe på ett ben.

Hvis dere ikke gjør det kongen befaler, er dere ute av leken.

Hvis kongen befaler noe uten å si "kongen befaler" først skal dere ikke gjøre det kongen sier. Dere som gjør det er ute av leken.

Kongen kan også forvirre med å gjøre en annen bevegelse enn det hen sier.

Den som står igjen til slutt vinner

Kortstokkstafett

Del speiderne inn i 4 lag.

Spre en kortstokk utover i en haug med bildesiden ned. Det skal være lik avstand fra haugen til alle lagene.

Hvert lag får en kortfarge; hjerter, ruter, kløver eller spar.

Den første deltakeren på laget løper bort til kortene, snur tre kort. Han tar med seg de som er i lagets farge og lar resten ligge igjen med bildesiden opp før han løper tilbake til laget.

Neste deltaker løper bort til kortene og gjør det samme som den første deltakeren.

Sånn fortsetter det helt til et lag har klart å samle alle sine 13 kort, og vinner.

TIPS: For å bruke kortere tid på stafetten kan deltakerne snu 5 i stedet for 3 kort. For å bruke lengre tid kan deltakerne bare snu 1 kort i stedet for 3.

Koppelek 1

Aktiviteten må gjennomføres om kvelden. Speiderne har ikke lov til å ha lommelykt eller hodelykt på seg.

Utstyr: 5 -10 kopper (eller mer, alt ettersom hvor mange speidere som er med på leken). 5 små lapper til hver av speiderne. Kulepenn(er). De som passer på koppene, skal ha hver sin lommelykt.

Koppene plasserer du rundt på et lite område, i begynnelsen kan du ha leken på flat mark, men ellers passer leken også i skogen.

Du river opp papiret, slik at speiderne får fem små lapper hver, som de skriver navnene sine på, med kulepenn.

Disse lappene skal speiderne legge oppi koppen uten at de blir lyst opp av dem som vokter koppene.

Med hver kopp skal det være en som passer på. For å gjøre det vanskeligere for speiderne kan du ha en større avstand mellom koppene.

Til slutt leses navnene i koppene opp, og vinneren er den som har plassert lapp i flest kopper.

Kopplek 2

Utstyr: 10 kopper og ping pong baller(eller bomullsballer) pr person

Sett koppene etter hverandre på en rekke opp ned. Legg en ping pong ball eller bomulldott oppå hver kopp. Førstemann til å få alle ballene ned i koppene. Det er kun lov til å ta borti koppen

Kopplek 3

Utstyr: ti kopper og en liten ball pr person(tennisball eller ping pong ball)

Stable koppene opp-ned i en pyramide, fire kopper på bunnen. Legg ballen på den øverste. Stable alle koppene opp i hverandre fortst uten av ballen faller av.

Kopplek 4

Tre på rad.

Utstyr: 9 kopper med vann og ping pong baller i to ulike farger.

Sett opp koppene i et kvadrat 3x3 kopper på den ene enden av bordet. To personer står ved den andre enden av bordet. Kast/sprett ball annen hver gang. Om å gjøre å få til tre på rad med sine ping pong baller.

Kopplek 5

Memory

Utstyr:9 kopper

Skriv tallene 1-9 under koppene og bland rekkefølgen på de slik at de to spillerne vet hvilke kopper som har hvilke nummer.

Første spiller begynner med å snu en kopp. Hvis hen finner 1 på første forsøk, kan hen snu en kopp til. Fortsett helt til hen ikke snur riktig tall. Snu koppene tilbake, og det er nestemann sin tur til å prøve å finne riktig rekkefølge

Koppestabling

Utstyr: pappkrus; 6 eller 10 stk pr lag, en gummistrikk pr lag, ca 1/2m hyssing pr person.

Bind en hyssingbit fast i en gummistrikk pr person slik at hyssingbitene vender utover i en sirkel. Speiderne sitter rundt strikken, med alle koppene i midten. Speiderne skal nå ta hver sin snorende og dra strikken ut slik at den passer rundt en kopp. Plasser koppen opp ned på et jevnt underlag(gulv eller bord) ved kun å holde i snora, dra litt i strikken slik at koppen løsner. Gjenta med neste kopp og sett den ved siden av. Lag en pyramide av koppene 4+3+2+1

Klarer dere å stable noe annet enn kopper? F.eks doruller? Hvem klarer å lage det høyeste tårnet? Hva hvis halvparten har bind for øynene eller om man bruker venstre hånd?

Kroppen som kreatør

Deltagerne skal samle eller gruppevis (avhengig av antallet i gruppa og oppgave) bruke kroppene sine til å forme ulike figurer, bokstaver, former osv (sett ovenfra). Den voksne bestemmer oppgave og deltakerne må springe til et spesifikt område for å utføre oppgava.

Kråker og traner

Definere et område, på størrelse med en volleyballbane. Del gruppen inn i to lag, kråker og traner og still dem opp på rekke med ansiktet mot hverandre midt på banen. Når lederen roper på kråkene skal de jage tranene til enden av området og vice versa. Når en blir tatt, må deltakeren stå stille (eller bli med på det andre laget)

Kubb

Utstyr: 1 konge (vedkubbe ca. 10×10×40 cm) – 10 kubber (vedkubbe ca. 7×7×20 cm) – 6 kastepinner (ca. 4 cm i diameter og 32 cm lange)

Kubbregler

* 2-4 personer/lag

*1 stk konge, 10 stk kubber og 6 stk kastepinner.

Samtlige spiller står oppstilt. 5stk kubber ved hver baselinje (kortlinjen). Banen er 10 meter lang og 5 meter bred. Midt i banen står kongen. Hvert lang har 6 kastepinner.

For å finne ut hvilket lag som skal begynne tar hvert lag en kastepinne og kaster mot kongen. Laget som kommer nærmest kongen uten å slå den ned begynner.

Lag A begynner med å fordele de 6 kastepinnene innen laget. Lag A skal nå kaste kastepinnene mot motstanderens kubber fra sin baseline. Når samtlige kastepinner er kastet skal lag B kaste de falne kubbene over på lag A sin banehalvdel. (Helst så tett som mulig slik at man med en kastepinne kan felle flere kubber samtidig.)

Om man ved dette kastet av kubben havner utenfor lag A sin banehalvdel har man ytterligere to forsøk på å kaste den innen banen. Mislykkes man den tredje gangen, får motstanderlaget plassere kubben der de vil. Best en kubbelende bak kongen.

Når kubbene er kastet reiser motstandelaget dem opp igjen så de står, rett fra der de ligger.

Nå er det lag B sin tur til å kaste de 6 kastepinnene fra sin baselinje. Det gjelder nå først å forsøke å felle de kubbene som A laget felte, deretter får baselinjens kubber felles. Om B

laget ved en feil feller en kubb på baselinjen før de feller A lagets nedfelte kubber, reises baselinekubben opp igjen. Når B laget lykkes i å felle de tidligere felte kubbene tas de ut av spillet.

Spillet fortsetter vekselvis til alle motstandelagets kubber er felt. Det laget som først får ned alle motstanderlagets kubber får kaste på kongen. Når kongen kastes ned vinner laget.

Kyllingball

Bruk en pipeleke som ball. 2 eller flere lag. To personer er mål. De holder et kosteskaft eller en lang pinne mellom seg, som lagene skal score over eller under. Målet kan bevege seg over hele spillbanen, og står ikke fast på et sted. Hvert lag må ha minst tre pasninger før de kan forsøke å score. Man kan kun gå tre skritt når man holder kyllingen. Dommeren starter ved å kaste balle vilkårlig ut blant spillerne. Er det mindre spillere bør man ha regler som å ikke lov å takle eller holde fast.

Kylling og monster

Del dere inn i par og still der ei en ring.

Den ene i paret stiller seg foran den andre i paret.

Et par starter med å ha leken. De står ikke i ringen og skal være kylling og monster.

Kyllingen lager vinger med armene, vifter med vingene og sier "pip-pip, pip-pip".

Monsteret strekker armene opp i luften og brøler "Væææ!"

Monsteret skal prøve å ta kyllingen. Hvis monsteret klarer å ta kyllingen bytter de roller sånn at monsteret blir kylling og motsatt.

Kyllingen kan stille seg bak et annet par for å unngå å bli tatt. Den som står fremst i paret blir det nye monsteret, og den som var monster blir kylling.

Fortsett så lenge det er gøy.

TIPS: Det blir ekstra gøy om dere piper og brøler skikkelig! Jo oftere Pip-pipen stiller seg bak andre par og rollene bytter, jo mer forvirrende og gøy blir leken.

Kubbeleken

Utstyr: Vedkubbe eller noe annet som kan stå i midten av sirkelen.

Fremgangsmåte

Still opp i en sirkel og hold hverandre i hendene. Plasser en vedkubbe i midten. Det gjelder nå å få sidemannen til å velte kubben i midten. Den som velter kubben, er ute av

leken. Siste mann som står igjen vinner.

Variasjon

Vedkubben kan byttes ut med for eksempel en bøtte og da er man ute hvis man er borti bøtten.

Ku og Låve

Alle stiller seg opp i en ring, og en står i midten.

To og to av de som står rundt skal lage låver; det gjøres ved at de stiller seg mot hverandre og holder hendene opp inntil hverandre, så det bli en liten låve.

I hver av låvene skal det sitte en som da blir ku.

Den som står i midten skal enten si Ku, Låve eller Ku og låve.

Sier han ku, må alle kuene ut og finne en ny låve å stå i, den i midten av ringen må være sjapp og prøve å komme seg inn i en låve.

Den som står igjen uten låve må stå i midten.

Sier personen i midten "låve", må alle låvene bytte partnere og finne en ny ku og stå over. Personen i midte skal da prøve å danne en låve med en som står alene, og den personen som ikke har noe partner må i midten.

Sier personen i midten "ku og låve", må både kuene og låvene flytte på seg, nå kan også de som var kuer bli til låver og motsatt. Og igjen den som står igjen alene skal i midten.

Labyrint

Tape opp et labyrintmønster på gulvet. Legg en ball på gulvet. Hvem klarer å gå gjennom labyrinten med en ball uten at ballen berører kantene?

La den vandre

Deltakerne sitter i en ring på bakken.

En lekeleder står i midten, og har to gjenstander i hendene. Det kan være hva som helst, en tøffel og en drikkeflaske for eksempel.

Lektelederen slipper gjenstandene samtidig ned i fanget til to som sitter ved siden av hverandre. De skal så fort som mulig sende gjenstandene videre til hver sin side.

Den personen som får begge gjenstandene samtidig, går ut.

Lektelederen slipper gjenstandene ned i fanget til to nye personer.

Leken fortsetter til det bare er en igjen.

Laggjemsel

Først deler man opp i to lag, og velger ut en person fra hvert lag til å telle/lete.

De to som skal telle, kan nå begynne å telle, mens resten av deltakerne begynner å gjemme seg. For at leken skal være ekstra vanskelig, er det bare lov å gjemme seg i horisontal eller vertikal stilling, som vil si at man ikke har lov å stå bøyd eller krummet.

Den siste som blir funnet, tilhører det laget som vinner! Det vil si at antallet lagmedlemmer man finner, har ikke noe å si. Det som bestemmer, er hvem som blir funnet sist.

La den vandre - en lek fra Sri Lanka

I denne leken er det om å gjøre å sende videre gjenstander til andre lagmedlemmer så raskt som mulig. Leken kan utføres både ute og inne, og egner seg best for åtte eller flere deltakere.

Sett dere i en ring på bakken.

Den som leder leken stiller seg i midten av ringen med en gjenstand i hver hånd, for eksempel en tøffel og en drikkeflaske.

Lekelederen skal slippe gjenstandene ned i fanget til to av deltakerne som sitter ved siden av hverandre.

Deltakerne skal så fort de kan sende gjenstandene videre til hver sin side.

Den deltakeren som sitter med begge gjenstandene samtidig går ut av leken.

Lekelederen slipper gjenstanden ned i faget til to nye personer og starter en ny runde.

Slik fortsetter leken til det bare er en person igjen.

UTSTYR: to gjenstander å sende rundt i ring

Lakenvolleyball

Spillet egner seg best for 16 deltagere, 8 på hvert lag. Hvert lag får to laken eller lignende, en deltager holder i hvert hjørne.

Spillet går ut på å få ballen over nettet ved å ta i mot ballen ved å slakke lakenet og sende den av sted ved å spenne den ut igjen. Før man kan sende ballen over nettet må den sendes tre ganger innad i laget.

Går ballen i bakken eller blir "sittende fast" i et laken får motstanderlaget et poeng. Spill til et bestemt antall poeng eller en bestemt tid og se hvor mange som har flest poeng når tiden er ute.

UTSTYR: Ball, 4 laken eller stoffstykker, Volleyballnett

Langøre

Velg ut en speider som skal være Langøre. Alle andre stiller seg i en stor ring.

Langøre stiller seg i midten av ringen og får bind for øynene.

På et bestemt signal begynner alle å bevege seg inn mot midten.

Når Langøre hører en lyd, peker hen i den retningen lyden kom fra og roper "STOPP!".

Alle stopper opp, og den som blir pekt på må bevege seg to store skritt bakover.

På signal begynner leken igjen, og alle kan bevege seg innover mot midten.

Etter for eksempel fem minutter, stopper leken og den som er nærmest Langøre vinner og får være Langøre neste runde. Hvis noen rekker helt frem til midten før tiden er ute, er også leken over og den som kom inn til midten først blir Langøre neste runde.

UTSTYR: Bind til å ha foran øynene

Ledetrådsjakt i mørket

Speiderne blir delt inn i to lag. Det første laget som klarer å svare på et spørsmål, vinner leken. For å kunne svare på spørsmålet, må lagene finne ledetråder som er gjemt på motstanderlagets område.

FORBEREDELSE

Lag klar et spørsmål og et antall ledetråder. For eksempel "Hvor mange mennesker finnes inne i stua?" med ledetrådene: 3 går inn, 1 går ut, 8 går inn, 9 går ut, og så videre. Begge lag kan ha samme ledetråder, men det er viktig at lagene må finne like mange ledetråder og at de er like vanskelige å finne dem på begge banehalvdeler.

Finn et passende sted, gjerne et område i tett skog på rundt 80 x 80 meter. Hvis skogen er glissen, bør området være større.

Lag en tydelig deling som deler området i to på midten, enten med en naturlig deling som en sti eller vei, eller med et tau.

Marker opp en base i utkanten av banen til hvert lag.

Marker opp et fengsel i den ene enden av midtlinjen.

Gjem ark med ledetråder på hver banehalvdel. De bør være litt vanskelige å finne, men kan gjerne være markert med reflekser.

Alle ledetrådene må være nummererte sånn at det er mulig å ha oversikt over hvilke ledetråder laget har funnet.

SLIK GJØR DU

Del speiderne inn i to lag.

Lagene skal selv dele lagspillerne inn i ulike roller:

1 lagleder som skal ha oversikt over hvilke ledetråder som er funnet og hvilke som mangler. Laglederen har ikke lov til å forlate basen bortsett fra når alle ledetrådene er funnet. Da er det laglederens oppgave å gå til leklederen med svaret på spørsmålet.

Omtrent 1/3 av laget skal være letere. De får lommelykter og skal prøve å finne lagets ledetråder, lese dem og gi ledetrådene til løperne på laget. Leterne har bare lov til å være på motstanderlagets banehalvdel. Leterne kan ikke bli tatt.

Omtrent 2/3 av laget skal være løpere. De får ikke hodelykter. Deres oppgave er å bringe ledetråder fra leterne til laglederen. Løpere kan bevege seg på hele banen. På egen banehalvdel kan de ta løpere fra motstanderlaget, på motstanderlagets banehalvdel kan de bli tatt av motstanderlagets løpere. De som blir tatt må gå til fengselet og være der i to minutter.

Hvert lag får det samme spørsmålet som de skal svare på, og informasjon om hvor mange ledetråder som er gjemt. Alle ledetrådene finnes på motstanderlagets banehalvdel.

Lagene må finne alle ledetrådene før det er mulig å svare på spørsmålet.

Når laget har funnet alle ledetrådene og kommet fram til riktig svar, kan laglederen gå til leklederen med svaret.

Det laget som svarer på spørsmålet først, vinner spillet.

UTSTYR: Reflekser, Penn og papir, Lommelykter, Tau eller noe annet til å markere opp banen

Legen og pasientene

En person blir plukket ut til å være lege og må gå ut et lite øyeblikk. I mellomtiden får alle hver sin sykdom. Etterpå kommer legen inn, og skal finne ut hva som feiler pasientene. Problemet er at pasientene er veldig trege og svarer ikke på det spørsmålet som blir stilt, men det spørsmålet som ble spurt sist. Det vil si at den første som blir spurt ikke svarer på sitt første spørsmål. Legen kan spørre hver pasient et spørsmål hver gang og må deretter gå til neste pasient. Den pasienten svarer da på spørsmålet til den forrige pasienten. Se om legen finner dette ut.

Variasjon:

Den samme leken kan lekes i en litt annen variant. Den som har gått ut får beskjed om at alle deltakerne tenker på én og samme ting, som han/hun må gjette seg til ved å stille alle deltakerne spørsmål om denne «tingen» etter tur. Det alle deltakerne tenker på er «min høyre nabo», dvs alle tenker på personen som sitter til høyre for dem (her er det viktig at alle sitter i en ring). Svarene på de samme spørsmålene vil derfor variere avhengig av hvem som svarer, noe som skaper fullstendig forvirring hos den som stiller spørsmål.

Lek på isen

Her er det plukket ut noen leker som fungerer godt på skøyter:

Rødt og grønt lys: En er trafikklys, mens de andre skal lure seg fremover når «trafikklyset» står med ryggen til (grønt lys). Når «trafikklyset» har talt til 10 rolig inni seg, snur han/hun seg (rødt lys), og de deltagerne som ikke står i ro, må gå tilbake til utgangspunktet og begynne på nytt.

Haien kommer: En deltaker er hai. De andre fordeles likt på fire hjørner og er forskjellige fiskeslag, feks laks, ørret, sei og torsk. Når haien roper ut fiskene ved navn, kommer de ut av hjørnene sine og skøyter rundt haien sin base. Når haien roper «haien kommer», skal han/hun forsøke å fange flest mulig ved å røre dem før de når hjem til husene sine. De som blir fanget, fortsetter som haier sammen med den første haien.

Troll og stein: En, to eller tre deltakere er troll som jager de andre. De som blir berørt av et troll, blir til stein og må sitte ned på huk. De som ikke er tatt, kan befri steinene fra trollskapen ved å berøre dem.

Reven, gåsemor og ungene: En deltaker er rev og en er gåsemor, resten er gåseunger. Gåsemor har tre til fire unger bak seg. Ungene holder hverandre om hoftene. Reven i front skal prøve å få tak i bakerste gåsunge, mens gåsemor og ungene prøver å hindre det.

Lek om tørke

Lek der speiderne skal prøve å skaffe nok vann til "landet sitt" ved hjelp av få ressurser.

Hvorfor:

For å lære mer om hvordan klimaendringene påvirker verden og hvorfor mange mennesker blir tvunget til å flykte på grunn av klimaendringene.

- En stor bøtte eller annen beholder fylt med vann (eventuelt en kran som kan stå og renne) til hvert lag. Det kan være tre til seks speidere på hvert lag.
- Et litermål til hvert lag (eller annen beholder der dere markerer 1l-merke).
- En spiseskje til hver speider.

Del speiderne inn i lag, med tre til seks speidere på hvert lag. Lagene får navn etter ulike land. Noen privilegerte land og andre mindre privilegerte. Er det bare to lag, blir det en av hver.

Eksempel på privilegerte land: Norge, Danmark, Island, Finland og Canada.

Eksempel på mindre privilegerte land: Etiopia, Kina, Iran, Somalia, Uganda, India, Pakistan

Målet med leken er at de skal passe på at landet sitt får nok vann. Dette gjør de ved å hente vann fra vannkildene (bøtta) og fylle i målebegeret sitt. De får kun lov til å bruke spiseskjeene til å frakte vannet, og de trenger en liter for at landet skal klare å fungere. Dette skal illustrere et lands gjennomsnittlige behov for vann, der syv desiliter går til landbruk, to desiliter til fabrikker og en desiliter til menneskene som bor der.iv

Målebegerne og bøttene plasseres med god avstand fra hverandre. NB! Det må være mulig å øke avstanden, men det gjør ikke noe om veien blir litt kronglete, for eksempel rundt et bord eller til naborommet.

Dette er en konkurranse, og det er om å gjøre å fylle opp målebegeret først, noe som gjør at hele landet (alle speiderne) må hjelpe til. Gi speiderne tid til å legge en plan om de vil, og start deretter leken.

Når speiderne har kommet cirka halvveis, stopper dere leken. Forklar at på grunn av klimaforandringer, blir noen land rammet av tørke, noe som gjør at det blir vanskeligere å få tak i vann. De trenger fremdeles like mye vann, men de må jobbe hardere for å få tak i det.

Øk deretter avstanden mellom bøttene og målebegerne til de mindre privilegerte landene, slik at det blir tydeligere vanskeligere for noen av lagene. Du kan også flytte bøttene til de privilegerte landene litt, for å vise at også land som Norge kan påvirkes av tørke. Fortsett leken frem til ett lag har vunnet eller at alle er ferdige.

Når leken er ferdig, kan det være at noen av speiderne er frustrerte over hvor urettferdig leken var. Ta dere tid til å snakke sammen om hvordan dette, og at det skal gjenspeile slik verden er i dag

Leting i blinde - en samarbeidsøvelse

Del dere inn i par.

Hvert par bestemmer seg for et startsted.

Spre en mengde gjenstander ut på et begrenset område.

En av speiderne i paret får bind for øynene.

Den andre skal kun ved hjelp av ord lede den blinde til å plukke opp flest mulig gjenstander. De to speiderne har ikke lov til å røre hverandre.

For at paret skal få poeng for gjenstandene de har plukket, må de legges på parets startområde.

De som ikke kan se, kan bare plukke med seg en gjenstand om gangen.

Fortsett til alle gjenstandene er funnet før dere bytter roller og gjennomfører aktiviteten en gang til.

Legg sammen hvor mange gjenstander paret klarte å finne begge rundene. Paret med flest gjenstander vinner.

TIPS: Det blir ekstra gøy om dere leker på et ujevnt underlag med hindringer.

UTSTYR: Lekebiler, duplo, bestikk og lignende som speiderne kan finne

Bind for øynene

Liggeunderlagstafett

Hvert lag står på hvert sitt liggeunderlag. Liggeunderlaget skal flyttes fra A til B uten at noen har lov til å sette beina utenfor. Førstemann vinner.

Livline

Still deg opp med beina litt fra hverandre.

Hold linen i den hånden du kaster med. Hold i tauet, omtrent 30 centimeter over posen.

Hold linen løst i den andre hånden og la resten av tauet ligge ved foten nede på bakken. Pass på at du ikke står på linen.

Sving posen frem og tilbake og slipp når du har god fart på den.

Når dere har øvd på å kaste linen rett frem kan dere finne på noen morsomme utfordringer. Det kan for eksempel være å kaste på stablede blikkbokser, kaste gjennom en ring, treffe et bestemt punkt, prøve å slukke et telys eller lignende.

Livlinebowling

Sett opp 10 flasker (store eller små) som bowlingkjegler. Hvis det er vanskelig å få de til å stå kan det være lurt å fylle de med litt vann – men ikke for mye, da blir det vanskelig å velte de etterpå.

Marker en strek der speideren skal stå og legg klar livlinen ved siden av.

Hver speider får 2 kast.

Det er om å gjøre å velte flest mulig kjegler (flasker).

Etter to kast settes alle kjeglene opp igjen og det er neste person sin tur.

Livlinegolf

Lag en golfbane ved å markere hull med 10-15 meters mellomrom,

Speiderne skal kaste livline gjennom løypa etter tur. Det er om å gjøre å kaste seg til hull 15 med færrest mulig kast.

Bestem før dere starter om dere skal kaste fra der livlina lander eller om dere skal kaste fra det siste hullet dere har truffet. Det første alternativet er enklest og raskest.

Først når hull 1 er truffet med livlina, kan speideren gå videre og kaste i hull 2.

TIPS: Dere kan velge om alle skal kaste seg inn i samme hull før dere går videre til neste hull, eller om en og en speider skal kaste seg gjennom hele løypa før neste spiller får kaste.

UTSTYR

Livliner, Bøtter, pinner, sykkeldekk, rockering eller annet som kan være hull

Lommetørklefallskjerm

Brett ut et lommetørkle sånn at det blir firkantet.

Knytt en snor i hvert av hjørnene. Snorene må være akkurat like lange etter at de er knyttet fast.

Fest alle snorene i et lite lodd, for eksempel en femkroning eller en mutter. Det bør være omtrent 30 centimeter mellom loddet og fallskjermen.

Slipp fallskjermen ut fra et vindu eller lignende, og se den dale sakte mot bakken.

TIPS: Etter eksperimentet kan patruljene lage en fallskjerm med et ukokt egg som lodd. Nå er det om å gjøre for patruljene å lage en fallskjerm som gjør at egget er like helt når egget treffer bakken. Fordi egget er tyngre enn en femkroning eller en mutter, må de bruke andre materialer til å lage fallskjermen av.

UTSTYR

Lommetørkle av stoff, Tynn og lett snor, Lite lodd

Luktekim

Lag poser med ting som lukter f.eks. sitronskall, parfyme, såpe, appelsinskall, eple, godteri, kaffe.

Hver speider får bind for øynene og skal få tilsendt en og en pose.

Speiderne skal gjette hva som er i posen.

UTSTYR

Poser med ting som lukter

Lunten brenner

Lek hvor det gjelder å gi fra seg lunt.

Utstyr: Ball e.l.

Alle stiller seg i en ring. En ball eller liknende leveres (ikke kastes) fra den ene til den andre rundt i ringen. En står utenfor ringen med ryggen til og roper: "Lunten brenner". Den som da har lunt (ballen e.l.) går ut.

MAGNETER

Speiderne beveger seg fritt rundt omkring på et begrenset område. På et gitt signal (fra f.eks. leder) skal speiderne innta en balansestilling som holdes inntil nytt signal gis.

Variasjon; - de skal gjøre en bevegelse som du viser dem

Manetleken

Leken går ut på å utvikle seg fra larve, via polypp og minimanet til voksen manet, for så å bli vinnere av leken.

Alle speiderne starter som larver.

For å utvikle seg må speiderne finne en annen speider på samme stadie som seg selv og gjøre stein, saks, papir med den speideren.

Den som vinner stein, saks, papir utvikler seg et stadie, den som taper går ned et stadie. Om en larve taper, fortsetter hen som larve. Om en voksen manet vinner stein, saks, papir mot en annen voksen manet er hen ferdig utviklet og kan sette seg og se på de andre.

Leken fortsetter til det er en speider igjen på hvert stadie. Når det bare er en igjen i hvert stadie har de ikke lenger mulighet til å utvikle seg.

Beskrivelse av utviklingsstadiene

Larve - krabber på alle fire eller åler seg på bakken

Polypp - går på huk

Minimanet - "svømmer" ved å holde armene ned langs siden og vifte med hendene.

Voksen manet - "svømmer" ved å vifte med armene.

Mariekjeksplystring

Finn tre til fem frivillige speidere.

Del ut fem mariekjeks til hver speider.

Speiderne skal raskest mulig spise opp kjeksene og deretter plystre Bæ bæ lille lam, uten å drikke noe.

TIPS: Aktiviteten kan gjøres om til en stafett ved at første deltaker på laget må ha spist alle kjeksene og få plystringen godkjent av en leder før neste deltaker kan begynne å spise.

Marshmallow- og spaghettitårn

Del ut en pose marshmallows og spaghetti til speiderpatroljene. Hvem klarer å lage det høyeste tårnet på x minutter?

Marihønesisten

Alle deltakerne løper (evt. kryper, går, hopper, hinker) rundt på gulvet. En person (eller flere) har sisten, og det er om å gjøre å ta flest mulig. Blir man tatt med berøring fra den som har sisten må man legge seg ned på rygg med beina i været (sprellende som en marihøne).

Marihønen blir fri (vendt rundt igjen) ved at en annen deltaker hjelper den rundt, enten ved å berører den som er tatt på ryggen eller ved siden av ryggen. Ingen skal løfte tungt.

Matte-curling

Lag en bane som består av flere sirkler utenpå hverandre, som en målskive (bruk kritt på asfalten, teip på gulv e.l.). Deltakerne stiller seg bak startstreken og starter enkeltvis.

Oppgaven er at deltakerne med bind for øynene går frem mot

«poengområdet»/målskiven og slipper en ertepose når de tror de er innenfor. Om man ikke treffer poengområdet, får en 0 poeng, deretter får en poeng etter hvor nærme midten man treffer.

Eksempler på oppgaver:

- Gå flere ganger og summer opp antall poeng, finn gjennomsnittet på flere forsøk, finn differansen mellom ulike forsøk osv.
- Konkurransen mellom lag.
- Laget skal raskest mulig treffe et bestemt tall, f.eks. 300, og med betingelser om at alle poengsonene skal være med.
- Man kan plassere ulike objekter i de ulike poengsonene og det er om å gjøre å samle inn ett objekt fra hver sone (i stigende eller synkende rekkefølge. F.eks. kongle 100 poeng, stein 50 poeng, pinne 10 poeng osv.

Menneskelig futsal

Start med å bygge en ramme rundt banen dere skal spille på ved å sette raier i bakken som gjerdepåler og surre raier på langs av stolpene som gjerde.

Tilpass størrelsen på banen til hvor mange spillere dere skal være. Høyden på rammen bør minimum være hofte høyden til spillerne. Husk å lage et mål i hver side. Dere kan også bruke en ballbunge.

Fest 6-8 tau på tvers av banen, etter hvor mange spillere dere er. Plasser 1 tau på hver side av banen der keeperne står, og resten jevnt fordelt over banen.

Tre plastrør eller lignende inn på tauene, ett for hver spiller. Disse skal spillerne holde i. Rørene gjør at spillerne kan bevege seg sidelengs langs tauene.

Still opp spillerne på denne måten: keeper, forsvarsspillere, angrepsspillere, midtbanespillere fra det ene laget, midtbanespillere fra den andre laget, angrepsspillere, forsvarsspillere, keeper. Hvert tau skal kun inneholde spillere fra ett og samme lag, og lagene skal fordeles på annenhvert tau. Unntaket er keeper og forsvarsspillere som er fra samme lag. Denne lagoppstillingen forutsetter 9 spillere på hvert lag. Hvis dere er færre spillere, kan dere ta vekk 1 tau fra hvert lag, for eksempel midtbanespillere eller forsvarsspillere.

Spillerne tar tak i hvert sitt plastrør. De skal holde fast i røret helt til spillet er over. Spillerne skal kun bevege seg sidelengs mens dere spiller.

En dommer legger ballen inn på midten av banen, og spillet begynner.

Spill første lag til å score mål, best av tre omganger, eller første lag til tre mål.

UTSTYR

Raier, Sisal, Tau til å feste over banen, Rør til å tre på tauene, ett til hver spiller, Fotball

MENNESKEKNUTEN (KNUTEMOR MED EN ANNEN VRI)

Still gruppen opp i en tett sirkel. Be deltakerne om å strekke frem høyre hånd og gripe fatt i en ledig høyre hånd til en av de andre deltakerne. Deretter strekker de frem venstre hånd og gjør det samme. Be dem så om å løse opp knuten. Deltakerne må ikke slippe taket, sirkelen med hender skal være ubrutt. Men det kan bli nødvendig å skifte grepet du holder den andres hånd med, avhengig av vinkelen til armer og kropp. En variasjon i denne leken er at gruppen skal være helt stille gjennom hele aktiviteten.

Menneskelig kompass

Del dere inn i lag med 8 personer på hvert lag.

Lag ett sett med lapper med himmelretningene: nord, nordøst, øst, sørøst, sørvest, vest og nordvest på til hvert lag.

Still dere opp i en ring og legg lappene i midten.

Når en leder eller patruljefører gir beskjed, skal alle løpe inn til midten og trekke seg en lapp.

Nå er det om å gjøre å stille seg opp i riktig rekkefølge, som et kompass.

Når lagene er ferdige må lederen eller patruljeføreren sjekke at lagene har stilt seg opp riktig.

TIPS: Dere bør på forhånd ha funnet ut hvilken retning nord er, sånn at lagene har en retning å ta utgangspunkt i.

Menneskelig saks/papir/stein

Dette er en versjon av saks/papir/stein i menneskestørrelse. Frisonene må defineres klart før en begynner og det deles inn i to lag. Først samles lagene og bestemmer seg for om de vil være enten saks, papir eller stein. Deretter møtes lagene på midten. Hvis ditt lag vinner, skal du jage det andre laget tilbake til sin frisone, og forsøke å fange (ta på) det andre lagets deltakere før de når dit. Hvis ditt lag taper, må du skynde deg tilbake til din frisone før du blir tatt. De som blir tatt skifter til det andre laget. Spillet slutter når alle er på det samme laget.

Menneskememory

Velg ut to speidere som skal konkurrere mot hverandre.

De to speiderne må gå litt unna sånn at de ikke kan se eller høre de andre speiderne.

Resten av speiderne skal gå sammen to og to.

Hvert par blir enige om en lyd eller en bevegelse. Pass på at alle parene har forskjellige lyder eller bevegelser.

Speiderne blander seg sammen og stiller seg på rekker.

Nå skal de konkurrerende speiderne komme tilbake.

Den ene starter med å peke på to speidere i rekkene. Disse skal etter tur lage lyden eller bevegelsen sin.

Hvis speiderne gjør den samme er de et par. Da går de ut av rekkene og stiller seg ved den som pekte dem ut.

Den som pekte ut paret får nå peke på to til.

Hvis spillerne peker på noen som ikke er et par, går turen til den andre spilleren.

Den som har flest par til slutt vinner leken.

Mimekonkurranse eller mimelek

Mimeleken går ut på at en eller flere speidere skal mime og resten skal gjette hva de prøver å mime. Mime er å fortelle noe uten å bruke ord eller å skrive det ned. Man skal for eksempel fortelle dette gjennom tegn, gestikulering og kroppsspråk.

Det er veldig mye som kan mimes, det kan mimes både setninger og ord. Det vanligste er å mime ord, da setninger øker vanskelighetsgraden en del. Dersom ordet består av to ord (BO-BIL), kan man for eksempel begynne med å holde opp to fingre.

Mimeleken

En deltaker blir sendt på gangen (eller et godt stykke bort fra resten av gruppa hvis man er ute).

En leder gir deltakeren en forhåndsbestemt ting han/hun skal mime f.eks.: Julenissen, en løve, en bil etc..

Tilpass tingene dere skal mime ut i fra deltakernes alder. Jo eldre deltakerne er, jo vanskeligere ord kan dere velge.

Deltakeren går bort til de andre og mimer. Det er ikke lov å snakke.

Den som gjetter riktig ord ble neste person som får mime.

Mimeleken:

En i patruljen mimer en kjent person, en aktivitet, et dyr, yrke, ordtak eller ting. Resten skal gjette hvem eller hva hen mimer.

MINE FØLELSER I RINGEN

Utstyr: Evt. bilder som viser ulike følelser

Å trene på å se hvordan de ulike deltakerne i gruppa viser følelser uten å bruke ord. Treneren og barnet velger en følelse barnet skal mime i midten av ringen. Den som gjetter riktig bytter med barnet i midten. Pass på at alle får muligheten til å stå i midten. Sinne, glede, overrasket, frykt (redd), avsky og tristhet (lei seg). Evt. spørre barna; "Hva var det medsom fikk deg til å tenke på akkurat den følelsen.

Miniatyrbilde

Barna deles opp i lag og får studere et miniatyrbilde som en voksen har laget. Bildet er en rute markert med pinner, og i ruten ligger f.eks. en grankvist, blad, en stein, noen kongler eller en pinne.

Når barna har sett på bildet noen minutter, får hvert lag – på en på forhånd oppgitt plass – lage et lignende bilde.

Mitt skip er lastet med

Den som starter leken lager seg en regel. Regelen skal være hemmelig for de andre.

Når regelen er klar, sier hen "Mitt skip er lastet med...." og en ting som stemmer med regelen hens.

Neste person sier "Mitt skip er lastet med" og en ting.

Den som vet regelen sier om personen får ta med seg tingen eller ikke. Hvis tingen passer inn i regelen får speideren ta det med, hvis den ikke passer i regelen får hen ikke ta med tingen.

Neste person sier "Mitt skip er lastet med..." og en ting, og får vite om hen får ta med seg tingen eller ikke.

Fortsett rundt i ring. Alle skal laste skipene sine hver runde, uansett om det var galt eller riktig forrige gang.

Leken fortsetter til alle har skjønnet regelen og får lastet skipene sine.

Bytt hvem som leder leken og lager en regel. Fortsett så lenge leken er gøy.

Forslag til regler:

Alle tingene må starte på en bestemt bokstav.

Tingene må begynne med bokstaven til personen som sier tingen, sånn at Knut bare kan ta med ting som starter på K, mens Oda bare kan ha med ting som starter på O.

Tingene har navn med et gitt antall bokstaver i ordet, for eksempel 4.

Alle tingene må ha en bestemt farge.

Morderen

Velg ut en som styrer leken, resten setter seg i en ring med øynene igjen.

Den som styrer leken skal gå rundt og prikke alle speiderne på ryggen. Antall prikker speiderne kjenner på ryggen bestemmer hvilken rolle speideren får i leken. En speider blir morder og en speider blir detektiv, de andre er borgere.

Når alle har fått en prikk, starter leken med at speiderne går rundt i rommet og ser hverandre i øynene.

Morderen dreper borgerne ved å blunke til dem.

Når en borger har blitt blunket til må hen telle til ti inni seg før hen spiller at hen dør en høylytt død som ender med at speideren ligger stille på bakken.

Detektiven skal hele tiden prøve å finne ut hvem morderen er, før han selv blir blunket til.

Når detektiven tror hen vet hvem morderen er, må detektiven forsiktig peke på den mistenkte. Hvis detektiven peker feil, og det er en uskyldig borger, dør borgeren som ble pekt på og leken fortsetter.

Leken er ferdig når morderen blunker til detektiven, eller hvis detektiven peker på morderen.

Hvis dere vil leke flere ganger, starter dere fra ved punkt 1 igjen.

Antall prikker

- En prikk = vanlig borger
- To prikker = morder
- Tre prikker = detektiv

Hvis dere er mange som leker, kan dere velge å ha mer enn en morder.

Molekylleken

Speiderne går rundt i rommet, og en frivillig (leder eller speider) har ansvar for å rope ut ulike kategorier/tema/tall. Målet er at de speiderne som tilhører samme kategori, raskest mulig skal samle seg og danne en gruppe. For eksempel kan det være alle som har likedan farge på sokkene, som har likt antall søsken, som liker den samme årstiden, som er samme kjønn, som er født i samme måned eller lignende. Dere trenger ikke bruke begrepet «molekyl» om gruppene dersom dette er et ukjent begrep for speiderne. Leken kan på en annen side være med på å lære speiderne om hva et molekyl er.

Variasjon: Hvert molekyl skal bestå av et bestemt antall mennesker. Denne metoden kan brukes til å leke eller dele inn i grupper, men kan også brukes for å bevisstgjøre på at vi alle har noen ting som gjør oss forskjellige og noen ting som gjør oss like.

Morsebeskjeder med hendene

Still dere på en rekke og hold hverandre i hendene.

Den første personen i rekka bestemmer seg for en bokstav, et ord eller en beskjed hen vil sende til den som står sist i rekka.

Send beskjeden ved å trykke morsetegn i hånden til den som står ved siden av.

- Prikk - et kort trykk
- Strek - et langt trykk
- Ny bokstav - et prikk med tommelen
- Nytt ord - to prikker med tommelen.

Når hele beskjeden er sendt, sjekker dere om den har kommet riktig frem gjennom rekka.

Bytt på hvem som står først og sist i rekka sånn at alle får prøve å sende og løse morsebeskjeder.

TIPS: Det er mulig å gjennomføre aktiviteten som en stafett der patruljene konkurrerer mot hverandre om å være den første patruljen til å sende en korrekt beskjed gjennom rekka. Beskjeden må da være lik for alle patruljene.

UTSTYR Morsenøkler, Morsealfabetet

Munnrapp

Utstyr: To esker, en med bokstavene i alfabetet (- de vanskeligste) og en med ulike kategorier

Del speiderne i to grupper. Du trenger to esker. I den ene esken legger du lapper med alle bokstavene i alfabetet (bortsett fra de minst brukte). I den andre esken legger du lapper som inneholder ulike kategorier som f.eks. jentenavn, bilmerker, sanger, dyre- og plantearter. Den som leder leken trekker en lapp fra hver av eskene. Han/hun sier først kategorien, og deretter bokstaven. Den av lagene som er først ute til å rope et riktig forslag for poenget. Den som har flest poeng til slutt har vunnet leken

Mønsteret

Lek-aktivitet der man fysisk skal lage et farge-mønster på kjeplene som tilsvarer et mønster man får utdelt på papir.

Sett opp antall baner med 4×4 kjepler på hver bane. Del barna i grupper på inntil fire personer. Barna stiller seg opp bak startlinjen et stykke unna kjeplene. Hvert lag får utdelt en lapp med et «mønster» som de så skal gjenskape på sin bane ved å plassere ut kinahatter i det mønsteret de har fått utdelt. Hvert lag/person får utdelt 4×4 kinahatter med fire ulike farger (som samsvarer med mønsteret). Det er kun lov å ta med seg en kinahatt hver gang man løper og man må løpe tilbake til start for å hente neste hatt/veksle med neste på laget.

Mønsteret skal ligge på startlinjen slik at barna må huske hvor de skal plassere kinahatten. Om noen gjør feil kan den neste på laget rette opp igjen dette, men det er kun lov å flytte (bytte plass) på to kinahatter per gang man er fremme (ett bytte).

Når laget har fylt ut ett mønster korrekt kan de få et nytt mønster de skal lage – uten å ta inn det mønsteret som nå står på kjeplene (se nederste video). For å få dette til må deltakerne flytte på hattene, kun to hatter per gang man løper. Dette gjør øvelsen vanskeligere enn kun å legge på en farge på et gitt sted.

Variasjon

Man kan utføre aktiviteten i individuelt, i par eller som gruppe.

Nappe armen

Deltakerne ligger i samme posisjon som ved armhevinger, med hodet mot hverandre. Nå skal den ene prøve å nappe armene vekk på den andre slik at partneren faller ned mot gulvet.

Pass på at deltakerne er litt varme før aktiviteten tar til for å unngå skader. Husk mykt underlag.

Narreball

Ball-lek.

En av deltagerne velges til narr. Resten stiller opp i en ring omkring ham med passende avstand til hverandre. Deltagerne, som ikke må flytte på seg, kaster en ball til hverandre. Narren forsøker å få fatt i den. Hvis han lykkes, må den som sist rørte ballen være narr.

Naturlego

Ta barna med ut i skogen. Del gjerne inn i grupper. Bygg bondegårder, byer, strender, kjøpesenter eller andre «arena» deltakerne er kjent med, av kvister, blad, kongler og andre ting man finner i naturen.

Ned og opp:

Legg en fyrstikkeske på en speiders panne. Speideren skal prøve å legge seg på bakken og reise seg igjen uten at fyrstikkeska faller av pannen. Faller eska av, må hen starte på nytt. Gjør det gjerne til en konkurranse ved at flere speidere gjennomfører samtidig.

Utstyr: Fyrstikkesker.

Nøkkelens vokter

Velg ut en person som skal være nøkkelens vokter.

Vokteren stiller seg i andre enden av rommet eller lekområdet for de andre.

Plasser et nøkkelknipe omtrent 1 meter foran beina til vokteren.

De andre spillerne skal være fanger, og skal prøve å få tak i nøkkelen OG ta den med tilbake til fengslet.

Fangene kan bare bevege seg når vokteren ikke ser på.

Vokteren snur seg med ryggen til fangene, sier "ikke våg å ta nøkkelen mine!" og teller til tre.

Når vokteren har telt til tre snur vokteren seg tilbake mot fangene.

Hvis noen av fangene beveger seg mens vokteren ser det, sier vokteren navnet deres, og de må tilbake til start.

Når en fange har klart å komme frem til nøkkelen må fangen så fort som mulig gjemme nøkkelknipet.

Når vokteren ser at nøkkelknipet er borte kan vokteren gjette hvem som har nøkkelknipet. Gjetter vokteren riktig har fangene tapt. Gjetter vokteren feil fortsetter leken.

Nå skal fangene prøve å få med nøkkelknipet tilbake til start. Det er lurt å bytte på hvem som holder nøkkelknipet, sånn at vokteren blir forvirret.

Vokteren skal fortsette å snu seg bort og telle til tre.

Leken er over når nøkkelen kommer tilbake til start eller hvis vokteren klarer å gjette hvilken fange som har nøkkelen.

UTSTYR: Nøkkelknippe

Observasjonslek

To og to går sammen, og i hvert par blir en av dem person A, og en blir person B. Først skal B peke på og samtidig si navnet på så mange ting som mulig i løpet av f. eks. 20 sekunder. A skal følge med og telle. F. eks.: "Tre, konge, blad, jord, gress, jakke, hytte, lykt, sitteunderlag...". Etterpå gjøres det omvendt, men B skal peke på en ting, og samtidig si navnet på den forrige tingen han pekte på. (Altså må han begynne med å peke på en ting uten å si noe.)

Omvendt gjemsel

Bli enige om et avgrenset område hvor leken skal gjennomføres.

Velg ut en person i gruppa som skal gjemme seg.

Ved startsignal skal alle gå ut i mørket å lete etter personen.

Hvis man finner personen som har gjemmet seg, skal man sette seg rolig ned og gjemme seg sammen med denne personen.

Etterhvert vil det samle seg en stor gruppe med personen som har gjemt seg. Pass på å være stille.

Det er om å gjøre å ikke bli den siste som går rundt igjen alene og leter etter de andre.

Onkel Skrue

Fortelling

Det har gått hull på pengebingen til Onkel Skrue, og han må flytte pengene sine til en annen pengebinge på andre siden av byen. Men dette tar mye tid, for Onkel Skrue har VELDIG mye penger (men vil ikke bruke mange penger på flyttinga). Onkel Skrue har derfor funnet ut at han skal spørre barna i [speidergruppa] om de kan hjelpe han. Han kommer til å stå på toppen av pengebingen sin og kaste penger ned til barna, deretter må pengene plasseres trygt i den nye pengebingen. Kan dere hjelpe til med dette oppdraget? Her er det viktig med skikkelig samarbeid!

Beskrivelse

En person er Onkel Skrue (til å begynne med gjerne en voksen). Vedkommende står på en krakk med mange erteposer, baller e.l. . Barna står rundt. Onkel Skrue kaster en og en ertepose til ett og ett barn. Barnet tar imot for så å frakte «pengene» bort til en bøtte/kasse, som står 10-12 meter bortenfor. Når det er tomt for erteposer, er pengene trygt plassert i den nye pengebingen.

Vri: dukker B-gjengen opp og prøver å stjele pengene?

Oppstillingslek

Utstyr: bind til å ha for øynene

Gi alle et bind til å ha for øynene og be dem om å ta det på. Deretter forteller du til gruppen at de er stumme. Be dem stille opp etter alder, fra den yngste til den eldste. Legg til at hvis noen er like gamle, må de stille opp etter fødselsdag. NB: Du kan få dem til å stille opp alfabetisk etter fornavn, etternavn, fødselsmåned, fødselsår, høyde, osv.

Orddeling

Deltakerne sitter i en ring. Den som leder leken sier et sammensatt ord f.eks. "flosshatt". Den som sitter ved siden av lederen fortsetter med å si et ord som begynner på den siste stavelsen i ordet som lederen sa, f.eks. hatte-hylle. Nestemann igjen sier f.eks. hylle-meter.

Orienteringsleker:

Fotoorientering

Materiell: bilder tatt av barnehagens uteområde, nærmiljø eller skolegård.

Lag et merke på bildet der posten skal henge. Heng ut poster, kan være et bilde, en bokstav eller et tall på hver post. Barna går to og to sammen, får med seg et bilde, finner posten, kommer tilbake og forteller hva de såg på posten. Tar et nytt bilde osv. Posten kan også være en ting, eller det kan ligge en eske med noe oppi som de skal ta med tilbake.

Skattejakt I

Materiell: fargede papplapper o.l.

På et klart avgrenset område legges det ut mange fargede papplapper (de kan f.eks. være "diamanter"). Lappene gjemmes høyt og lavt. Barna deles inn i grupper. Alle løper og prøver å finne "skatter", det er bare lov å ta en om gangen, de legges på et avtalt sted. Om å gjøre å finne flest skatter.

Stjerneorientering

Materiell: tegninger av forskjellige ting f.eks. på utelekeplassen.

To og to barn sammen, får en tegning, av f.eks. sandkassen, av en voksen. Den voksne gir beskjed om hva barnet skal gjøre ved sandkassen. Det kan bl.a. være å hoppe fem hopp, stå på en fot, synge en sang etc. Når barna har utført dette kommer de tilbake og får en ny tegning og ny beskjed.

Følg merket sti I

Materiell: syv poster og merkebånd.

Heng opp merkebånd så tett at man ser fra merke til merke. Spre postene (f. eks. ting som ikke hører hjemme i naturen) gjennom løypen. Løypen kan være kort eller lang alt etter hvor gamle barna er.

Følg merket sti II

Materiell: merkebånd, forskjellige ting som karakteriserer et eventyr.

Heng opp merkebånd + ting (tegninger) som karakteriserer et eventyr. Barna skal huske tingene når de kommer tilbake og fortelle eventyret.

Ormen lange

En person velges ut til å være ormens hode. Den som er hodet skal deretter fange inn de andre for å få en så lang kropp som mulig.

Når hodet fanger en person, holder han/hun sin egen høyre hånd i den fangedes høyre hånd, slik at de to vender til ulike sider. Nå har hodet fått en hale til hjelp. Nummer to og nummer tre holder hverandre i hverandres venstre hender osv.. På den måten kommer halvparten til å være vendt den ene veien og den andre halvparten den andre veien.

Husk at det kun er ormen sitt hode som kan fange inn andre. Halen hjelper hodet å fange inn de som fortsatt er fri ved å ringe dem inn ol., slik at hodet får tak i dem. Jo lengere ormen blir desto lettere blir det å fange dem som fortsatt er fri, men samtidig blir det vanskeligere for ormen å bevege seg.

Hvis man blir innestengt av ormen kan man prøve å slippe unna ved å krype mellom to deltagere i halen eller ved å forsøke å bryte kjeden med å kaste seg over hender og armer deres. Sistemann som blir tatt vinner og får være hode neste gang.

Ormen lange:

Del ut et papirark til hver speider eller hvert lag. Det er om å gjøre å rive den lengste papirstrimmelen av arket. Lengst strimmel vinner.

Papirflystafett

Del inn i lag. Gi hvert lag et ark til å brette et papirfly av. Første lag til å komme seg fra a-b eller rundt huset. Når førstemann har kastet flyet, tar nestemann og kaster det videre fra der det landet osv.

Parfotball i blinde

Del speiderne inn i to lag. Hvert lag deler seg inn i par.

Parene stiller seg med ryggen mot hverandre og hekter armkrokene inn i hverandre.

Den ene i paret får bind for øynene.

Nå skal lagene spille fotball mot hverandre. Det er bare den med bind for øynene som har lov til å sparke ballen.

Den i paret som kan se må lede den blinde.

TIPS: Det kan være fint å bytte på å lede og å gå i blinde.

UTSTYR: Fotball, Noe til å binde for øynene

Parsisten

I denne varianten av sisten er det to og to som skal jakte på hverandre. Jeg gir sisten til deg, snur meg rundt og løper bort, du gir sisten til meg og jeg må fange deg, osv. Det er bare en regel; du bare kan bevege deg hæl-tå-hæl, noe som reduserer farten betydelig. Dermed kan store grupper leke dette samtidig.

Par-Sitt/Gruppe-Sitt

I denne utfordringen skal deltagerne jobbe i par. Hver gruppe skal stå rygg mot rygg med armene koblet sammen. Fra denne stillingen skal parene sitte ned og reise seg opp uten å slippe grepet /frigjøre armene. Når et par lykkes slår de seg sammen med et annet par og forsøker seg på utfordringen med fire personer. Til slutt skal deltakerne jobbe mot å klare dette med hele gruppen.

Parsisten

Gruppen deles inn i to og to, og holder sammen i hendene. De som "har den" skal prøve å ta et annet par som skal ha den.

Par-stafetter på ski

To og to går sammen i par. Avgrens et område med startstrek og snu/vende-strek. Alle øvelsene går fra start til snustrek og tilbake. Parene skal bevege seg så raskt som mulig fra start til mål. Parene får ulike bevegelsesoppgaver for hver etappe. De skal selv finne egne individuelle løsninger på oppgavene. Gi oppgaver som nevnt nedenfor.

Deltakerne skal bevege fram og tilbake med:

- fire ski, ingen staver
- to ski, ingen staver
- fire ski, to staver
- tre ski, tre staver
- tre ski, ingen staver

Variasjon

Her noen varianter på bevegelsesoppgaver:

- en sitter på huk, den andre dytter bak ved å skøyte
- den ene er blind (skjerf for øynene), den andre dytter bak
- den ene går baklengs, den andre forlengs
- begge går baklengs, holder hverandre i hendene
- bind sammen føttene med et skjerf

Pass på grensene!

Få ut dampen lek. Speiderne skal løpe rundt uten å tråkke over andres grenser eller krasje i hverandre. Leken kan passe for alle, men spesielt for yngre speidere.

Minste antall deltakere er 8. Ca halvparten av speiderne står litt spredt på gulvet med ca 1,5 m avstand fra hverandre. Legg et tau i en ring rund hver av dem. Ringene skal være ca 1 m i diameter og illustrerer den usynlige grensen alle har. Avgrens lekeområdet med et tau, stoler e.l. Størrelsen på området avgjøres av antallet speidere: Det bør være plass til alle ringene pluss litt plass på sidene. Det bør være mulig å løpe rundt og mellom ringene, men det bør være litt trangt.

De resterende speiderne får i oppgave å løpe rundt omkring i løpeområdet, uten å komme borti eller innenfor ringene. De må prøve å unngå å krasje men de andre som løper rundt. Hvis to eller flere av løperne krasjer med hverandre, bytter de plass med dem som står i de nærmeste ringene, som da blir frie til å løpe rundt. De som er uheldige og "trækker over grensen" til dem som står, dvs trår på kanten av eller havner på innsiden av en ring, blir fanget og må bytte plass med den som var inne i ringen.

Patruljetwister

Patruljekonkurranse.

En eller to terninger, trenger to terninger hvis det er mange spillere.

Patruljene står lagvis. Spilleder kaster terning for enten armer eller bein. (Bestem på forhånd om terningkastet gjelder armer eller bein) Start alltid med bein. Hvis man f.eks. bestemmer seg for bein og kaster 5 på terningen, skal kun 5 av patruljens bein være i kontakt med bakken, resten av beina må patruljen bruke til å klatre på hverandre for å unngå at de er i bakken. Hvis neste kast er «arm» 4, skal 4 armer i bakken i tillegg til de 5 beina. Patruljene kan enten gå ut av leken hvis de ikke klarer oppgaven, eller man kan telle poeng hver runde.

Penn i flaske

Klipp snoren i passe lange biter, en til hver deltaker. Den skal knytes rundt livet på deltakerne og rekke dem omtrent ned til kneet.

Hjelp deltakerne med å knyte snoren rundt livet sånn at en lang ende henger ned bak.

Fest en penn i enden av hver deltakers snor, den enden som henger ned mellom beina.

Plasser en flaske bak hver deltaker.

På signal skal deltakerne prøve å få pennen oppi flasken.

La alle deltakerne holde på til de klarer å få pennen i flasken.

Den første som får pennen i flasken vinner.

UTSTYR: Penn, Snor, Flaske (1,5 liter for store barn eller voksne og 0,5 liter for små barn)

Pinneleken

En spiss pinne. Helst ca. 10 - 20 cm. Det er også mulig å bruke en teltplogg.

Alle står i en ring og det er en som starter med pinnen. Den som har pinnen, velger en annen speider og prøver å kaste pinnen slik at den står i bakken i nærheten av foten til den andre. Om pinnen står i bakken og er nærmere personens fot enn pinnens lengde, må foten flyttes over hullet. Dersom det er usikkert, kan en måle det ved å stikke en finger ned i hullet og legge pinnen inntil fingeren. Rekker pinnen foten, flyttes foten over hullet og det er personen som flyttet foten sin tur til å kaste. Det blir etterhvert vanskeligere å stå. Om speideren ikke klarer å flytte foten over hullet, eller faller, er speideren ute av spillet. Slik fortsetter det til kun én person står igjen, det er vinneren.

Bruk sko som dekker tærne.

Pinneløp

Et kosteskift pr deltaker. Lag en løype fra a til b. Hold i pinnen med begge hendene godt fra hverandre.

For å bevege deg må du gå over pinnen mens du ikke slipper taket, føre den bak ryggen og over hodet før du går over den igjen(som en sirkel)

Postbud

Gå sammen to og to. Del ut en oppblåst ballong til hvert par. Paret skal frakte ballongen fra start til mål på kortest mulig tid, uten å bruke hendene. Gjør det vanskeligere ved å legge ballongen på bakken før start. Utstyr: Ballonger

Postbudet

Dette er en navnelek der alle sitter i ring på stoler. I midten står postbudet (uten stol) og deler ut post. Hvis det kommer et brev fra Kari til Ola, skal de to bytte plass så fort som mulig samtidig som postbudet skal forsøke å kapre en av stolene. Den som er uten stol, skal være postbud neste gang.

Postløype

Lag en postløype med f.eks. ulike tema; orientering, førstehjelp, knuter, samfunnskunnskap, flora og fauna, symboler, speiderloven

Psykolog

En lek hvor alle unntatt én vet hva som er poenget i leken. Denne ene personen må da gjette hva som skjer. Denne leken er morsom for alle, kanskje unntatt den som ikke skjønner noen ting.

Dette skjer:

En person skal ut på gangen, og denne skal vite svært lite om hva som skjer.

Når en kommer inn igjen sitter alle andre i en sirkel med stoler og personene inne på rommet har bestemt seg for at en alltid skal herme etter den personen som sitter i en bestemt stol.

Alle rundt i sirkelen skal svare på spørsmål av den som står i midten og dersom en svarer feil i forhold til den som sitter i den bestemte stolen roper alle PSYKOLOG.

Personen som står i midten skal finne ut hva som er galt med alle som sitter i sirkelen. Denne personen som skal stå i midten skal ikke vite noe, og kan heller ikke ha holdt på med leiken før.

Poengball

2 lag med 6-8 stk pr lag. Del banen i 2 med like mange fra hvert lag på hver side. Det gjelder å kaste ballen til en medspiller på andre siden. Klarer en dette 10 ganger har laget ett poeng, og motsatt lag overtar ballen. Det er ikke lov å gå med ballen, ellers spiller en med basketregler

når det gjelder erobring av ball. En kan sentre til medspiller på samme side. Dette teller ikke som pasning, men ballen kan da komme i bedre posisjon for å nå en medspiller på motsatt banehalvdel.

Postbud

Gå sammen to og to. Del ut en oppblåst ballong til hvert par. Paret skal frakte ballongen fra start til mål på kortest mulig tid, uten å bruke hendene. Gjør det vanskeligere ved å legge ballongen på bakken før start. Utstyr: Ballonger

Potetplukking

Lag ett «potetland»; en rett rand for hvert lag. Finn en korg/bøtte (eller grav en grop) som skal inneholde alle potetene til laget. Korgen settes i den andre enden av randen. Det skal være like mange poteter i hver korg. Den første på hvert lag skal sette ut alle potetene i randene med skjeen. Streker eller groper i randene viser hvor potetene skal legges.

Når førstemann har satt ut alle potetene, gir han/hun skjeen til neste mann. Han eller hun henter en potet ut av randen, legger den i lagets korg, springer tilbake og leverer

skjeen videre til nestemann. På den måten skal alle potetene hentes. Potetene skal kun bæres med skje. Om man mister en potet, kan man kun ta den opp med skjeen! Det laget som først blir ferdig med å hente alle potetene har vunnet!

Hvis det er mange små barn med, kan man legge alle potetene i randene på forhånd, og nøye seg med å plukke dem opp i korgene.

Puslespill uten å snakke

Skriv ut like mange bilder som dere er speidere på aktiviteten.

Klipp bildene på ulike måter sånn at de blir delt i syv biter hver.

Bland sammen bitene og del dem i bunker med syv biter i hver bunke.

Del ut en bunke til hver speider.

Nå skal speiderne pusle sammen alle bildene uten å snakke sammen. Det er ikke lov å ta brikker dere trenger fra andre speidere sine bunker eller å legge brikker på andres puslespill. For å få tak i brikkene til sitt eget bilde, må speiderne kommunisere sammen på andre måter enn å snakke eller skrive.

Når alle puslespillene er ferdige, er det fint å snakke sammen om hvordan det gikk.

Putekrig

To personer står på hver sin ende av en benk, eller en tapestripe på gulvet, med hver sin pute. Om å gjøre å få den andre speideren ut av balanse ved å slå hverandre med putene

Rappkjeft

Den som leder leken sier en kategori og en bokstav, for eksempel "dyr på k"

Den første deltakeren som roper ut et riktig svar får poeng denne runden.

Den som leder leken sier en ny kategori og et nytt navnt og slik fortsetter leken til en av deltakerne har fått for eksempel 10 poeng, eller en forhåndsbestemt tid har gått ut.

TIPS: Det er flere måter å leke denne leken på. Under finner du 7 ulike varianter av leken.

Trekke kategorier:

Lekleder har på forhånd skrevet ned kategorier (dyr, jentenavn, bilmerke, tresort, blomst...) og leser opp en av disse.

Alle skriver ned kategorier på lapper, disse legges i en boks, og den som får poeng trekker neste kategori

Den som får poenget velger kategori i neste runde

Svare med en bestemt bokstav:

Deltagerne må hver runde svare med samme bokstav som egen forbokstav. Da kan leken også brukes til å lære navn

Alle bokstavene er skrevet på hver sin lapp og trekkes hver runde

Første runde skal svaret starte på A, neste på B og så videre

Rappkjøft med rett svar:

Lekleder velger både kategori og bokstav, og har bestemt seg for hvilket svar som er det rette. Første deltager til å rope ut det lekleder har valgt som svar får poenget denne runden. Eks: Lekleder sier: "Jeg tenker på et tre på B", og tenker på bøk. Deltagerne roper ut tresorter på B, bare den første deltageren til å si bøk får poeng.

Racerbilløp i blinde

To eller flere på hvert lag. Lagmedlemmene står bak hverandre og holder på skuldrene til personen foran seg. Alle har bind foran øynene bortsett fra førstemann. Førstemann til andre siden, f.eks. 50 meter. Hvis en på laget mister grepet på den foran seg må man starte på nytt.

Refleksorientering

Dette er en aktivitet som egner seg godt både høst og vinter. Finn et terreng som passer for gruppa som skal ta del i aktiviteten. Lag en orienteringsløype med reflekser eller refleksvester og oppgaver i skogen eller annet egnet uteområde. Ha med lommelykt og lys inn i skogen for å få øye på postene som henger rundt omkring.

Løypa kan enten lages som en stjerneformasjon med et samlingspunkt i midten, eller som ei rundløype der postene er lagt ut i en gitt rekkefølge. Sammen med hver refleks kan man også feste ulike oppgaver som barna må løse før de kan gå videre.

Rekkestafett

Speiderne blir delt opp i lag. En person starter fra hvert lag, runder en kjele (evt. tar i veggen på andre siden) og løper tilbake og henter neste mann på laget. Deltakerne skal leie/holde hverandre i hånden når de løper. Dette gjøres helt til alle på hvert lag er blitt hentet. Det laget som har hentet alle deltagerne først, har vunnet. Det er da blitt dannet en rekke for hvert lag.

Obs! Når lagene er ferdige og har passert målstreken må alle på laget sette seg ned (lettere å se hvem som vinner dersom det er jevnt).

Revkrok

To og to ligger på ryggen ved siden av hverandre, i motsatt retning, med hodet på høyde med kneet til den andre. Her skal beinet heves og være klar til kamp. Den som klarer med sin egen fot å få den andres fot ned, vinner kampen.

Pass på at deltakerne er litt varme før aktiviteten tar til for å unngå skader. Husk mykt underlag.

Rev og gås

Lag en lang kjede. En er rev og en er gåsemor med alle gåsungene på slep. Disse holder om livet på hverandre, og danner en rekke med gåsemor i spissen.

Reven prøver å fange den bakerste gåsungen, mens gåsemor og alle gåsungene prøver å forhindre dette. Den første (gåsemoren) har lov til å stå med armene ut for å beskytte de andre mot reven. Når reven har fanget gåsungen, byttes rollene. Reven blir gåsemor, og gåsungen blir rev.

Det er ganske utmattende å være rev, slik at bytter, selv om de ikke klarer å fange gåsungen, må til. Få til naturlige bytter.

Variasjon

En kan forsøke å la reven være fremst i køen og la den da prøve å ta den bakerste gåsungen uten å slippe tak i hverandre. De gjessene mellom rev og gåsungen må da være passive og bare følge på bevegelsene som blir skapt foran eller bak dem.

Rev og hare

Marker et bredt område, der alle har hvert sitt spor, og marker 15-20 meter frem til en mållinje. To plukkes ut til å være rever, resten er harer. Harene starter på startstreken. To rever starter 8-10 m. lenger bak. På signal skal revene forsøke å ta igjen harene før de krysser mållinjen. De som blir tatt blir rever.

Ringkonkurranse

Alle deltakerne lager en stor ring.

Del i to lag ved å gi annenhver deltaker tallene en og to.

Tell ut en spiller fra hvert lag som står rett overfor hverandre. Og gi disse spillerne hver sin ball.

På gitt signal skal spillerne kaste ballen til sin nærmeste lagspiller til høyre. Dette betyr personen som står to til venstre for deg, da annenhver spiller er medspiller og motspiller.

Det er om å gjøre at ballen skal ta igjen ballen til det andre laget.

UTSTYR: To tennisballer, kanonballer eller lignende

Rulling:

Gå sammen to og to. En legger seg stiv som en stokk ned på ryggen på bakken. Den andre skal prøve å rulle hen over på magen mens "stokken" stritter imot uten å endre stilling.

Runden rundt

SLIK GJØR DU – GRUPPER

Sett ut én stol per deltaker i en stor ring.

Del inn i små grupper. Gruppene velger deretter et navn. For eksempel elefanter, løver, aper og bjørner.

Alle setter seg på en stol i tilfeldig rekkefølge.

Lederen sier nå navnet på gruppene i tilfeldig rekkefølge. Dette kan for eksempel gjøres ved loddtrekning.

Sier lederen elefant, skal alle elefantene flytte en plass til høyre. Sitter det noen på stoler allerede, setter man seg på fanget.

Det er ikke begrenset hvor mange som kan sitte på en stol, men pass på at de som sitter nederst ikke får vondt!

De som har noen på fanget får ikke flytte på seg.

Den første som er tilbake på stolen han eller henne begynte på, er vinneren.

SLIK GJØR DU - PÅSTAND

Leken fungerer på samme måte, men i stedet for at deltakerne deles i og flytter seg etter tildelte grupper, sier en leder forskjellige påstander.

Alle setter seg på en stol i tilfeldig rekkefølge.

Lederen sier en påstand. Påstanden kan være helt enkel som for eksempel "jeg har blå sko" eller "jeg liker pizza bedre enn taco" eller det kan være mer utfordrende. Eksempler på teamer kan være klima og miljø, rettferdighet i verden eller vennskap og inkludering. Med spørsmål til omtanke får speiderne en morsom ramme rundt det å reflektere rundt vanskelige spørsmål

De som er enige i påstanden skal flytte seg en plass til høyre. Sitter det noen på stoler allerede, setter man seg på fanget.

Det er ikke begrenset hvor mange som kan sitte på en stol, men pass på at de som sitter nederst ikke får vondt!

De som har noen på fanget får ikke flytte på seg.

Den første som er tilbake på stolen han eller henne begynte på, er vinneren.

UTSTYR: Stoler, (Ark med påstander)

Ryddegutten

To lag stiller opp på hver sin side av en midtlinje (evt en benk eller et nett). På hver side ligger et likt antall erteposer eller baller. Oppgaven er nå å rydde vekk alle disse fra eget felt og over til motstanderlagets felt. Det laget som har færrest gjenstander på sin side når leken avsluttes, har vunnet.

Rygg mot rygg

Del dere inn i par.

Hvert par stiller seg med ryggen mot hverandre og hekter armene inn i hverandre.

Mens parene står sånn, skal de sette seg ned på bakken og reise seg opp igjen, uten å slippe hverandres armer.

TIPS: Når dere har klart å sette dere ned og reise dere opp igjen i par, kan dere gå sammen to og to par og prøve igjen. Da står parene fortsatt med ryggene inntil hverandre, med en arm heftet i hverandre, og en arm heftet i det andre paret. Prøv gjerne om dere klarer det med flere par heftet sammen.

Rygg mot rygg - slossring

Del dere inn i par.

Hvert par stiller seg med ryggen mot hverandre og hekter armene inn i hverandre.

Tegn opp en sirkel på bakken eller bruk et tau. Om å gjøre å dytte den andre ut av ringen mens man er rygg mot rygg

Rødt lys

Alle stiller opp på linje på enden av gymsalen/feltet. På motsatt side stiller en person som er "rødt lys". Det "røde lyset" snur ryggen til forsamlingen, og de beveger seg fremover mot vedkommende. Når personen som er "rødt lys" ønsker det, teller han høyt 1-2-3, sier "Rødt lys" og snur seg. Da må ingen være i bevegelse. De som er i bevegelse må returnere til startlinja. Den som kommer først frem til personen som er "rødt lys", overtar denne rollen i neste runde.

Rævkrok

To og to ligger på ryggen ved siden av hverandre, i motsatt retning, med hodet på høyde med kneet til den andre. Her skal beinet heves og være klar til kamp. Den som klarer med sin egen fot å få den andres fot ned, vinner kampen.

Sabotøren

Denne aktiviteten eller leken lar speiderne sette seg inn i og føle hvordan det er når noen ødelegger for patruljen. Kan brukes forebyggende, men også hvis dere er i en situasjon hvor noen speidere dominerer eller saboterer for resten av patruljen.

Fremgangsmåte:

Del opp patruljene i tre og tre speidere

Fordel rollene «forteller», «lytter» og «sabotør».

Forteller og lytter sitter mot hverandre, sabotør kan bevege seg fritt.

Forteller formidler tema, sabotør skal ødelegge – på alle måter – uten vold.

Bytt roller etter noen minutter slik at alle får prøvd alle rollene.

Diskuter etterpå:

- Hvordan de ulike rollene opplevdes
- Forslag til ulike måter å sabotere på
- Forslag til hvordan man kan håndtere de ulike måtene å sabotere på.

Hvis dette er et problem i gruppen kan dere skrive ned det dere blir enige om på et ark som dere viser gruppen med jevne mellomrom. Kanskje kan dere gjøre Sabotør som en forberedelse til å lage [patruljekontrakt](#)?

SAMARBEIDSRING

Barna står i en ring, så nærme hverandre som mulig. Deretter snur alle seg mot høyre og går ett steg inn mot midten av ringen, slik at de står tett inntil barnet foran – det er nødvendig for at øvelsen skal fungere. På signal forsøker alle barna å sette seg. Fortell barna at det er meningen at barnet bak dem skal støtte dem opp som en stol. Vekten blir da fordelt jevnt utover hele ringen.

Sansemotorisk lek

To og to sammen. Den ene har bind for øynene, den andre skal føre den “blinde” til et bestemt sted, der får den blinde føle på noe, f.eks. et tre, en stor rot, en stor stein etc. De går tilbake til utgangspunktet, den “blinde” tar av seg skjerfet og skal prøve og finne tilbake til det hun/han følte på.

Sant eller usant?

Sitt i ring eller liknende. Alle må si tre påstander om seg selv. To av dem må være riktige og én må være usann. Det blir nå opp til gruppen å avgjøre hvilken av påstandene som var falsk.

Be de nye speiderne presentere seg selv og i tillegg fortelle noe de tror ingen av de andre i gruppen har gjort. Hvis en annen på gruppen faktisk har gjort det samme, må han eller hun som fortalte i utgangspunktet fortelle noe annet helt til han sier noe som ingen andre har gjort.

Alternativ 2

Alle skriver ned flere sanne påstander om seg selv på forskjellige lapper. Påstandene kan for eksempel være "Jeg har en katt", "Jeg liker å se på fugler" eller "Jeg har syklet fra Lindesnes til Nordkapp". Lappene krølles sammen og puttes i en bolle. En får ansvar for å trekke en og en lapp fra bollen. Når en påstand leses opp, må alle peke på den de tror har skrevet påstanden. Når alle har gjettet på hvem de tror det er, må den som skrev lappen fortelle det. Ta dere gjerne tid til å snakke litt om påstanden. Vær nysgjerrige på hverandre og vis hensyn til de som ikke ønsker å dele.

Sauen(den ensomme sauen)

Deltakerne tildeles to og to navnet på et eller annet husdyr, uten at de innbyrdes kjenner til hverandres navn. En deltaker som er til overs representerer sauen. Deltakerne spres rundt i rommet, eventuelt med bind for øynene.

Det gjelder nå for den enkelte å utstøte vedkommende dyrs låt og derved finne sammen to og to. Leken holder på til bare sauen alene går brekende rundt.

Sau og jerv

Sau og jerv er en sistenvariant hvor én person plukkes ut til å være jerv, resten av deltakerne er sauer. Jerven skal gå på to bein og prøve å forvandle alle sauene til jerver. Sauene må gå på alle fire, og måten de blir forvandlet fra sau til jerv på er ved at jerven ruller sauen rundt på ryggen. Sauene skal stritte imot og gjøre det så vanskelig som mulig for jerven å få de over på ryggen. Når en sau har blitt jerv skal den gå på to bein og forvandle andre sauer. Jervene kan samarbeide. Velg en litt sterk jerv til å begynne med, slik at man raskt får flere jerver.

Sekkeløp

Utstyr: en søppelsekk eller lakenpose pr deltaker. Stå oppi søppelsekken. Førstemann fra a til b. Kan utføres som individuell konkurranse eller stafett

Send boksen med giftig avfall

Utstyr: En brusboks

Gruppen danner en sirkel med ca. 30 cm. mellom hver person. Introduser "Boksen med giftig avfall" Utfordringen er å sende boksen rundt sirkelen uten å bruke hendene eller å

miste den. Gruppen vil bli mer opphisset og engasjert når de forestiller seg at det er giftig avfall i boksen som kan flyte ut hvis de mister den.

Sende telegram

Still dere i en ring og hold hverandre i hendene.

En person går litt vekk, mens resten blir enige om hvem som skal starte å sende telegrammet.

Personen som gikk litt vekk, kommer tilbake og stiller seg midt i ringen.

Nå skal personene i ringen klemme hverandre i hendene for å sende telegrammet rundt.

Personen i midten skal prøve å oppdage hvor telegrammet er.

Hvis personen i midten finner ut hvor telegrammet er, er det den som klemte da personen så telegrammet som må bytte plass med personen i midten, og finne telegrammet neste gang.

Dere kan også velge å sende telegrammet i begge retninger, men husk at dere bare kan sende telegram etter å ha fått et telegram, med mindre du er den som starter å sende telegrammet først i leken.

Sett deg opp på stolen

Sett fram en stol på gulvet. Speideren skal legge seg på ryggen med hodet mot stolbeina og beina rett ut. Ved å holde seg fast i stolbeina skal speideren prøve å komme seg opp på stolen og sitte med ryggen inntil stolryggen. Speideren må løfte beina over kroppen og over stolen for å få til dette. Hvis det blir for vanskelig kan man få en person til å holde fast stolryggen for å gjøre stolen mer stabil

Sheriff

Alle står i en ring, og sheriffen står i midten. Sheriffen skal skyte tilfeldig på en av personene i ringen. Personen som blir skutt på må dukke for å unngå å bli skutt. De to personene på siden av personen som dukka skal nå skyte hverandre ved å holde hendene som en pistol og si "PANG". Den som er treigest med å skyte er ute av leken (setter seg ned på huk). Til slutt er det bare to personer igjen, som må i en duell for å kåre en vinner. De står da rygg mot rygg med hendene på ryggen. Sheriffen har for eksempel sagt at de skal skyte hverandre når han sier et tall med "7" i seg (dette varierer fra gang til gang). For hvert tall sheriffen sier går de et steg lenger vekk fra hverandre. Når sheriffen for eksempel sier "876" er det om å gjøre å skyte den andre fortest mulig.

Sirkuleringsleken

- fungerer bra med store grupper

Utstyr: Signaturskjema

Lag et arbeidsskjema med 12 - 15 blanke felt. Be deltagerne om å gå rundt i rommet og samle inn signaturer fra personer som tilfredsstiller bestemte kriterier. En person kan bare signere en gang på skjemaet. Hvis noen er tidlig ferdig, be dem hjelpe andre til å bli ferdig med sitt skjema. Samle inn de ferdige skjemaene og trekk ut for eksempel 3 personer som får en premie. Kriteriene du velger skal lett kunne tilpasses en hvilken som helst gruppe. Her er noen forslag: "Finn noen som har kontaktlinser, har brune sokker, har sett filmen ..., har vært i Sveits, har barnebarn, spiller et instrument, har en uvanlig hobby, etc."

Siste par ut

To og to stiller seg opp etter hverandre – bak en strek. En person stiller seg foran rekka – med ryggen mot – og roper: «Siste par ut – Kari og Knut – spring ut». Det bakerste paret springer til hver sin side og skal prøva å møtes framme. Den som ropte, skal prøve å fange en av dem. Klarer han det, stiller han seg fremst i rekka sammen med den som ble fanget. Den som ikke blei tatt, skal rope. Dersom man ikke klarer å fange noen, må man rope en gang til. Parene rykker bakover hver gang det kommer et nytt par framme.

Sittefotball med bevegelige mål

2 lag spiller fotball sittende. Spillerne kan kun løpe/bevege seg ved å bruke hendene og føttene i "sittende" stilling. Hvert lag har 1 person som styrer det målet som det skal scores mot. Denne personen kan bevege målet langs veggen for å hjelpe laget sitt å score. Etter hvert kastes 1, 2 og 3 baller utpå banen, og personen som styrer målet får det stadig mer travelt.

Sitte på fanget

Alle stiller seg opp i en sirkel på en slik måte at de har noen på noenlunde samme størrelse på begge sider. Alle snur seg mot høyre. Bevege sirkelen innover mot sentrum slik at alle står tett sammen og plasserer hendene på midjen til personen foran. Konsentrer deg om personen foran deg mens han/hun sakte plasserer seg inn mot fanget ditt og at denne har en god posisjon. Samtidig plasserer du deg i retning av fanget til personen bak deg og stoler på at denne vil gjøre sitt ytterste for at du skal sitte bra. Ta først en prøverunde. Når du teller til tre skal gruppen bøye seg ned, berøre bakken med knærne og komme rett opp igjen for å være sikker på at de står tett nok. Klar? 1, 2, 3...

Be dem deretter om å justere stillingen sin, hvis dette er nødvendig. Nå skal alle sette seg ned og klappe i hendene... en gang til.... Denne aktiviteten overrasker mange når de ser hva de kan gjøre i samarbeid (løfte den ene foten, løfte den andre foten, gå en runde, m.m.)

Sjokoladekakespiseleken

Du trenger: En stor sjokoladekake, Tallerkener, kniver og gafler, Hatt, skjerf og hansker, En terning

Tips! Altfor store hansker, hatt og skjerf byr på ekstra mye latter.

Plasser den store sjokoladekaken på en tallerken.

La barna sette seg rundt tallerkenen.

Barna kaster terningen etter tur til noen får en 6-er. Barnet som slår 6-eren skal ta på seg en hatt, skjerf og hansker og begynne å skjære og spise av sjokoladekaken med kniv og gaffel.

De andre barna fortsetter å kaste terningen til neste 6-er dukker opp. Da må den som spiser av sjokoladekaken slutte å spise og sende tallerkenen videre til den som slo den nye 6-eren. Hen tar deretter på seg hatt, hansker og skjerf for å overta spisingen.

Leken er slutt når sjokoladekaken er spist opp.

Leken kan også utføres med en sjokoladeplate. Pakk inn sjokoladen i papir først. Bestem hvor stor bit av sjokoladen som kan tas per bit, f.eks. en stripe eller en rute

Sjø, luft, land

Deltakerne sitter i ring. Lederen står inne i ringen. Idet han peker på en av deltakerne, skal denne si navnet på et dyr. Sier lederen "sjø", må deltakeren si navnet på en fisk eller annet sjødyr; sier lederen "luft", må han si navnet på noe som flyr, og "land" et landdyr. Kjør opp tempoet etter hvert.

Sjøslog

Litt "voldelig" lek i kano.

Hvorfor: Få øvelse i bruk av kano.

Forberedelser og forkunnskap: Hvis det er kaldt i vannet, kan kombinasjonen av ull innerst og regntøy oppå fungere som våtdrakt når man detter ut i vannet.

Om å gjøre å få speidere i andre kanoer ut i vannet. Siste kano flytende med speidere i vinner! Speidere som har havnet i vannet er ute av leken. Viktig at alle er enige om hva som er lov. Husk bekledning etter temperatur i vannet!

Sikkerhet: Gjennomgå reglene nøye før dere begynner. F.eks. ikke lov å være borti noen med årene

Sjøslaget

Legg ut benker som står mot hverandre med en avstand på om lag 6 meter. Del i to lag. Lagene plasseres bak hver sin benk.

Den store ballen plasseres midt i salen mellom benkene. Lagene starter sjøslaget ved å kaste mot ballen for slik å skyte den over mot motstandernes benk. Deltagerne kan hente baller mellom benkene (på "sjøen") men kan kun kaste dem fra "land" (bak benkene). Mål oppnås når den store ballen treffer motstanders benk. Taktikk og samarbeid er viktig!

Ski-sisten

Avgrens et flatt område, størrelsen på området bør tilpasses antall barn som er med. Det er viktig at alle får beveget seg, samtidig som området ikke er for stort. En eller to deltakere har sisten. De som blir tatt, blir fri ved at de andre gir de en klem, tar de på skulderen, krabber mellom beina deres osv.. Aktiviteten gjennomføres helst uten staver.

Skogsball

Finn et passende sted i terrenget hvor dere kan spille. Det kan gjerne være litt humpete og med trær og busker i banen for å gjøre leken mer gøy.

Del speiderne inn i lag med 5-6 personer på hvert lag. Det kan være mer enn to lag.

Bestem hvilke lag som skal være stikkere og hvem som skal være dukkere. Det skal være omtrent like mange lag av hver.

Vær nøye med å forklare reglene. Spillet ligner på kanonball og stikkball som spilles med mange forskjellige, men lignende regler. Det er viktig at dere er enige om reglene før dere starter skogsball.

Når spillet starter skal stikkerne prøve å kaste ballen og treffe dukkerne på et annet lag, med disse reglene:

- Det er ikke lov å flytte seg når dere holder i ballen.
- Når du har en ball, kan du enten prøve å stikke en motstander, eller sentre til noen andre på laget ditt.
- Laget får et poeng hver gang de stikker en dukker.
- Hvis du blir stukket er du "død" i ti sekunder. Da kan du ikke stikkes på nytt. Tell gjerne høyt sånn at alle vet hvem som ikke kan stikkes.
- En runde varer i ti minutter. Etter en runde bytter lagene roller sånn at de som var dukkere får være stikkere, og omvendt.

TIPS: Hvis dere er flere enn to lag kan dere enten fordele dere slik at dere er omtrent like mange stikkere og dukkere. Er dere oddetall, skal det være færrest stikkere. Eller dere kan spille like mange runder som dere er lag og spille med ett stikkelag hver runde.

Alternative regler

- Stikkelaget får minuspoeng hvis noen tar i mot ballen før den treffer bakken.
- Hvis noen tar i mot ballen før den treffer bakken, etter at den har truffet noen, blir ikke personen tatt.
- Lagene får like mange poeng som personer ballen treffer.
- Det er lov å stikke spillere på andre stikkelag.
- Hodet er fritt.
- Spill med flere baller

Skofotball

Avgrens et aktivitetsområde og sett opp to mål. Del barna inn i to lag. Barna tar av seg én sko hver og holder den i hånden. Hælen på skoene brukes til å slå fotballen. Ellers gjelder vanlige fotballregler. Kast utpå en, to eller flere baller etter hvert for å øke aktiviteten.

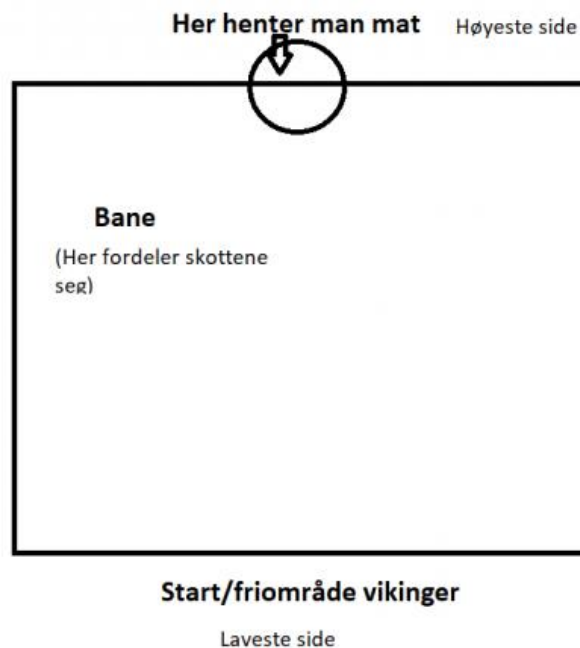
Tips: det går også an å spille skofotball som hjørnefotball. Dette er et godt alternativ særlig hvis man er inne i en gymsal.

Skostafett

Dette trenger du: Deltakernes sko

Alle deltakerne tar av seg skoene og legger de i en stor haug på gulvet. Den som leder leken blander skoene godt. Del deltakerne inn i passe antall lag med ca. seks deltakerne på hvert av lagene. Lederen starter leken og førstemann på hvert av lagene løper fram og finner sine sko. Deretter tar han/hun på seg skoene (remmer skal festes og lisser knytes). Så løper han/hun fram og klapper nestemann på skulderen. Det laget hvor deltakerne først har funnet alle skoene sine, har vunnet.

Skotter og vikinger



Lek der to lag konkurrerer om å få flest poeng. En annen vri på "Capture the flag". Leken blir ekstra morsom i mørket.

Forberedelser og forkunnskap

Skaff nødvendig utstyr og finn et egnet sted. Det kan være lurt å finne området leken skal foregå på litt i forkant. Skal dere gjennomføre i mørket, er det en fordel å finne stedet i lyset.

Del opp hyssinger i små biter.

Utstyr

- Garnnøste, hyssing eller tau til "liv"
- Mat (dette kan være isoporbiter eller noe annet)
- Ved og fyrstikker til bål
- Eventuelt
 - sperrebånd og gjenstander som hindringer på område
 - 4 små lys til å markere området

Fremgangsmåte

Gruppen deles i 2 like store lag (5-15 pers) med jevn aldersfordeling.

Lag 1 starter som vikinger og lag 2 som skotter.

Banen (Området):

Leken gjennomføres på et avgrenset område. Området bør ha en form som er noenlunde

firkantet (se bildet over), og det kan gjerne være en del naturlige hindringer som trær, steiner, bekker, stier skrenter eller lignende. Hvis dette mangler, kan dere bruke sperrebånd, gjenstander eller tau til hindringer. Dersom det er helning/bakke i området gjør ikke dette noe, i så fall bør maten være på toppen av bakken.

Lekens mål: Målet for de to lagene er å samle mest mulig poeng gjennom spillet, ved å stjele mest mulig mat og ta flest mulig liv fra motstanderne. Laget med flest poeng etter spillets slutt vinner.

Hvordan:

Laget som starter som vikinger starter utenfor banen, på motsatt side av maten.

Vikingene får (før de går inn på banen) utdelt en bit med garn/hyssing/tråd, det er livet deres. Vikingene skal prøve å ta seg usett/uhindret til den andre siden av banen (gjennom banen og ikke utenfor på sidene), der de skal stjele mat og ta det med tilbake der de startet. Vikingene kan stoppes av skottene så lenge de er inne i banen, og har et liv. Mister de livet sitt får de fri passasje tilbake til start, og de kan ikke stjele mat uten å ha et liv.

Laget som starter som skotter skal spre seg ut over banen. Skottene skal prøve å stoppe vikingene fra å få med seg mat. Det kan gjøres på 2 forskjellige måter. Skottene har fanget en viking når:

1. man ikke klarer å komme seg løs. Dette vil være mer voldsomt, og kan være skummelt for spesielt yngre speidere. Erfaringsmessig synes større speidere/rovere (som tåler en trøkk) at dette er mer gøy. For at dette skal være trygt bør det være en del snø eller mykt underlag (gress) der man leker slik at eventuelle fall blir mykere.
2. en skotte har tatt på deg. Dette minimerer skaderisikoen og gjør leken tryggere og kjekkere for yngre speidere. Anbefales til bruk når det ikke er snø. Man kan også dele banen i 2 deler med forskjellige regler.

Dere velger selv om dere vil bruke den første eller den andre måten.

Når vikingene blir stoppet av skottene må de gi fra seg "livet" de har fått utdelt (hyssingstump) og gå tilbake til der de startet. Da kan de få et nytt liv og prøve på nytt (det er ingen grense for hvor mange liv en person kan få)

Regler:

- Hvert liv man tar fra motstanderlaget teller som et poeng, og hver bit med mat teller som 5 poeng (dette kan endres hvis ønskelig/nødvendig).
- Når man blir stoppet må man gi fra seg livet sitt.
- Det er ikke lov å lyve om hvilket lag man er på, men man kan la være å svare.
- Vikingene kan kun gå inn og ut på banen fra den ene siden av banen (nederst på bildet over), når de er inne på banen kan de stoppes, når de er utenfor er de immune.

- Skottene kan ikke bevege seg utenfor banen.
- I motsatt ende av der vikingene starter står 1-2 ledere som ikke deltar i leken og deler ut mat til vikinger som kommer seg dit.
- De kan fint ha et bål der hvis det er mørkt.
- Hvis en viking blir stoppet etter de har fått utdelt maten må de gi den fra seg sammen med livet sitt.
- Vikingene er immune i en liten radius rundt stedet de får mat, og skottene kan ikke gå helt inn dit.
- Leken spilles i 2 like lange runder. I 1. runde er lag 1 vikinger og lag 2 skotter, og i 2. runde bytter de roller.

Leken bør gjennomføres i mørket/skumring. Hodelykt skal ikke brukes.

Skotennis-fotball

Spillerne tar av seg en sko og holder den i handa. Hælen på skoen brukes til å slå tennisballen. Kast utpå 1 eller 2 baller etter hvert for å øke "kaoset". Her kan bevegelige mål benyttes.

Skuddintervall

Del inn i flere lag. Det skal være like mange eller dobbelt så mange baller i senter av øvelsen som antall deltagere. Et barn fra hvert lag starter samtidig og løper inn i senter, velger en ball og skyter mot ett av målene. Scorer man kan man løpe rett tilbake og veksle, bommer man må man hente ballen og legge den i senter igjen før man løper og veksler. Hvert lag skal score på alle målene; fotballmål, bømme, håndballmål og basketballkurv. Det er om å gjøre å score flest mål så lenge det er baller i senter. Lagene holder selv kontroll på antall scoringer.

Skulptøren

En av deltakerne utpekes til å være skulptør. De andre deltakerne skal være leirklumper som skulptøren skal forme. Skulptøren former hver av deltakerne, slik at de må innta de mest umulige stillinger. Deltakerne må stå helt stille etter at skulptøren har formet dem. Når skulptøren har formet alle deltakerne roper han/hun "Skulptøren går ut" Alle deltakerne kan da befri seg fra sine stillinger. Når skulptøren roper " Skulptøren kommer inn igjen" må deltakerne finne tilbake til sine forvridde stillinger. Hvis noen av deltakerne ler eller ikke klarer å finne tilbake til sin stilling, er han/hun ute av leken. Den som holder ut lengst har vunnet og kan bli neste skulptør.

Skyve partner

Paret sitter på gulvet/bakken med bare rumpa nær bakken og med ansiktet vendt mot hverandre. Avstanden mellom deltakerne må være slik at med litt bøyd knær vil tærne kunne møtes. Etter å ha funnet balansen er det bare å begynne å prøve å skyve den andre ut av stilling. Den som først er nedi bakken med rygg, arm eller fot har tapt.

Pass på at deltagerne er varme før aktiviteten tar til, for å unngå skader. Pass også på å dele inn i par som er noenlunde like høye/tunge. Husk mykt underlag.

Slagskip på kart

Del speiderne i par, er dere mange kan de deles i fire og være to på hvert lag. Hver gruppe trenger ett kart, en oversikt over de ulike skipene som er med i spillet, spillebrikker og en skillevegg.

Hvilke skip og hvor mange som skal være med avhenger av kartets størrelse og hvor mange ruter det har. Skipene bør være av forskjellig lengde og tilsammen ikke fylle mer en 1/3-1/2 av spillebrettet.

Skip som kan være med:

- Hangarskip, lengde = 5 ruter
- Slagskip, lengde = 4 ruter
- Krysser, lengde = 3 ruter
- Ubåt, lengde = 2 ruter

Sett skilleveggen på midten av kartet. Begge spillerne tegner av rutenettet på motstanderens karthaldel. Spillerne plasserer ut sine spillebrikker slik at det står en brikke i alle rutene der skipene står. Setter spilleren som eksempel på et slagskip må man altså sette ut fire spillebrikker på rad. Skipene kan plasseres både vannrett og loddrett på kartet.

Når alle skipene er plassert starter den ene med å skyte ved å si en koordinat på motstanderens karthaldel. Er det en spillebrikke i denne ruten sier man "treff", oppgir hvilket type skip som er truffet, og fjerner spillebrikken fra kartet. Er det ikke en spillebrikke i denne ruten sier man "bom". Spilleren som skyter merker av hvor h*n har skutt på avtegningen av motstanderens kart. Det er lurt å lage forskjellige merker for treff og bom. Skip blir senket når alle rutene det er plassert i er skutt.

Spillerne skyter annen hver gang til en har senket alle skipene til motstanderen.

UTSTYR

Kart med rutenett og koordinater, Spillebrikker - kan bruke hva som helst, spillebrikker, småstein, blader osv. Skillevegg, Papir og blyant

Slipp meg ut av ringen

Still dere i en tett ring med 6-10 personer, med en person i midten av ringen.

Hvis dere er flere enn 6-10 personer, bør dere lage flere ringer.

Personen i midten skal prøve å komme seg ut av ringen, mens de som står i ringen skal prøve å hindre personen i å komme seg ut.

Hvis personen i midten klarer å komme seg ut, eller når personen har klart en stund uten å klare det, kan dere bytte person i midten.

Slangesisten

I denne versjonen av sisten skal personene som blir tatt ta hånden til den som har sisten og etter hvert blir det som en lang slange. Jo flere personer som blir tatt jo større blir slangen, de har ikke lov å slippe taket i hverandre. Det er bare de ledige armene på høyre og venstre side som kan fange (ta på / si sisten), men de andre bidrar ved at de hjelper til å ringe inn. Det er mulig å smyge seg mellom personer inne i ringen, så det gjelder å holde tett sammen og ikke slippe hverandres hender. Det anbefales å avgrense området slik at slangen ikke trenger å jage noen gjennom nabolaget.

Slossring

Tegn opp en sirkel på bakken eller bruk et tau. Juster størrelsen etter antall deltakere. To (utslagskonkurranse) eller flere speidere står i ringen men hendene på ryggen. Forsøk å dytte de andre utenfor ringen. Får man en fot utenfor, er man ute av leken.

Slurp Lek

Leken begynner ved at en tar tak i en annen person og holder til leken er over.

Neste person må ta tak i en ny person som ikke han/henne ikke har en tilkopling (slurp) til. Man kan ikke ta tilbake på noen man "rører" fra før av.

Leken slutter når noen glipper en tilkopling (slurp), eller når personen som ble sist "slurpet" ikke har mulighet til å lage en ny tilkopling.

Grunnen til at den heter "slurp" er fordi at man må lage en slurpelyd når en lager en tilkopling til en person, eller at man må slippe en tilkopling.

Snik deg ut av ringen

I denne leken må speiderne bruke sansene sine og lytte sammen for å oppdage snikeren.

Still dere i en ring med ansiktet vendt ut av ringen og hold hverandre i hendene.

Strekk ringen ut sånn at dere står så langt fra hverandre som mulig uten at dere slipper taket i hverandres hender.

En person stiller seg i midten av ringen med åpne øyne. Resten lukker øynene.

Personen i midten skal nå prøve å bevege seg ut av ringen uten å bli oppdaget.

Hvis noen i ringen tror de ved hvor personen i midten er, gir de høy og tydelig beskjed "personen er...."

Hvis personen i midten blir oppdaget, må hen starte på nytt. Hvis personen i ringen tok feil, kan personen i midten fortsette.

Snikelek

En leder eller en av speiderne går opp på en høyde.

De andre gjemmer seg rundt i terrenget i en bestemt avstand fra høyden.

Når lederen blåser et langt støt i fløyta skal alle snike seg framover.

Når lederen blåser et kort støt må alle ligge i ro.

Den som står på høyden speider utover når speiderne ligger i ro.

De som blir sett er ute av leken.

De som er nærmest lederen på toppen etter for eksempel fem eller ti minutter får være den som står på høyden neste runde.

UTSTYR: Fløyte

Snu underlaget

Legg et liggeunderlag, teppe eller en annen matte på bakken.

Alle i patruljen skal stille seg oppå liggeunderlaget.

Patruljen skal nå snu underlaget uten at noen i patruljen trækker på gulvet eller bakken.

TIPS: Dere kan gjerne gjennomføre aktiviteten som en konkurranse der patruljene konkurrerer om å være de første til å få snudd underlaget. Da må dere passe på at patruljene har likt utgangspunkt for å snu underlaget.

Det kan være gøy å finne på en passende straff dersom noen trækker utenfor, for eksempel at laget må stå helt stille i ti sekunder før de kan fortsette.

UTSTYR: Et liggeunderlag til hver patrulje.

Sol og måne

Velg ut en som skal lede leken.

Forklar de forskjellige kommandoene for leken:

- Sol - alle skal stille seg inn mot en vegg eller på et bestemt sted på lekeområdet for å komme inn i skyggen.
- Måne - alle skal stå på en fot og sove som flamingoer.
- Vind - alle skal legge seg flate på bakken sånn at de ikke blåser vekk.
- Regn - alle skal lage seg en paraply med hendene ved å strekke armene som en ring over hodet.
- Flom - alle må hoppe for å ikke bli tatt av flommen.
- Is - alle skal fryse til is og stå helt stille.

Den som leder leken roper ut en og en kommando.

De som gjør feil er ute av leken.

TIPS: Hvis dere er mange speidere eller speiderne begynner å ha kontroll på kommandoene og gjør lite feil, kan dere si at den som sist gjennomfører kommandoen ryker ut, sånn at en speider ryker ut hver gang.

Som blader på et tre

Utstyr: Et stort ark / flipoverark, tusjer, papir for å lage blader/løv

Tegn en bilde av et tre på flipoverarket med røtter, stamme, greiner, blad og frukt eller slik som du vil ha det. Gi hver speider et blad klippet ut i papir. Be dem om å skrive på bladet noe som de vil ta med seg fra møtet/aktiviteten. Deretter stiller gruppen seg i en sirkel og hver enkelt forteller hva de har skrevet og fester bladet med tape til treet. De kan plassere bladet hvor de vil på bildet, avhengig av hva de tar med seg fra møtet, men det trenger en ikke si på forhånd. Lederen avslutter med å feste sitt blad.

Spurvesisten

Velg ut en som skal starte leken som hønsehauk. Resten skal være spurver.

Merk opp ett fristed mindre enn dere er spurver. Hønsehauken skal ikke ha fristed.

Leken går ut på at hønsehauken skal prøve å ta spurvene etter disse reglene:

- Hønsehauken kan ikke ta spurvene når de står på et fristed.
- Det kan bare stå en spurv på hvert fristed.
- Hvis det kommer en spurv nummer to til fristedet må hen rope "mitt fritt" og den første spurven mister frilassen sin og hen må løpe til et nytt fristed for å være trygg fra hauken.
- Spurven som blir kastet ut av friområdet sitt, kan ikke løpe rett tilbake til det samme fristedet den ble kastet ut fra.

Hvis hauken klarer å ta en spurv, blir spurven til hønsehauk. Den som var hauk blir spurv og må løpe til et fristed. Den som var hauk kan ikke bli tatt av hauken før hen har vært innom et fristed

TIPS: For å gjøre leken vanskeligere, kan dere ha færre fristeder sånn at flere spurver må løpe samtidig eller dere kan spille med flere hauer samtidig. En annen måte å gjøre leken vanskeligere på er å legge til en regel om at spurvene må innom for eksempel tre eller fem andre fristeder mellom hver gang de går inn i et fristed de allerede har vært i.

UTSTYR: Noe å markere opp fristeder med, for eksempel rockeringer, tau eller kritt.

Stakkars pus

Lek som er populær blant de litt mindre.

Utstyr: Speiderskjerf/tørkle og stoler.

Alle unntatt én sitter på stoler eller på gulvet i en ring. Den som ikke sitter, skal stå i midten av ringen med bind for øynene og bli snurret rundt, slik at han mister retningssansen. Så skal den i midten sette seg på fanget til en av de i ringen, og si «Stakkars pus» til ham. Denne må så svare «Mjau». Deretter skal den som har bind for øynene prøve å gjette hvem det var som snakket. Hvis han/hun ikke greier å gjette riktig, må vedkommende snurre rundt og prøve en gang til. Men hvis han/hun klarer det, er det den som sa «Mjau» som skal ta over plassen i midten.

Stasjonsbingo

Lag en ordinær økt med stasjonstrening for det formålet som er ønskelig. Dette kan være eller for å trene ulike basisferdigheter i kroppsøving, eller teoretisk kunnskap, knuter, førstehjelp, kart og kompass osv..

På hver stasjon legger man ut et ark med beskrivelse av øvelsen/aktiviteten på den ene siden og et nummer på den andre siden (nummeret legges ned mot underlaget). Før start får deltakerne hvert sitt bingobrett som de tar med seg gjennom hele økta.

Deltakerne velger selv hvilken stasjon de vil starte på. Når de har valgt seg ut en stasjon, gjennomfører de først øvelsen/aktiviteten innenfor den tiden de skal arbeide. Når tiden er slutt snur de arket og krysser av tallet på sitt bingo-brett.

Det jobbes f.eks. ett-ti minutt per stasjon, og man må regne ca. 30- sek- ett minutt på forflytting til en annen valgfri stasjon. Målet med økta kan være f.eks. først få én full bingo-rekke, deretter fullt brett, eventuelt om å gjøre å få flest fulle brett eller flest hele rekker gjennom hele økta (da må man få nytt bingobrett når man har fylt ut hele kortet). Bingobrettet skal ha ruter og tall som samsvarer med antall stasjoner.

Still opp i rekke

Det er mange variasjoner for hvordan man kan utfordre en gruppe til å stille opp. Den grunnleggende ideen er å få gruppen til å stille opp på en rett linje i henhold til bestemte kriterier og ved å legge noen begrensninger på handlingene deres. Her er noen forslag som kan varieres avhengig av gruppen du jobber med og deres behov. Gi konkrete retningslinjer før du starter.

Still opp etter høyde - La alle få bind for øynene. Sørg for at de er enige om reglene som for eksempel ingen dytting, bevege seg sakte, stoppe opp når de får beskjed om det, osv. Når de har fått bind for øynene forteller du at de må stille opp etter høyde, med den korteste personen først og den lengste bak

Still opp etter fødselsdag - uten å snakke sammen eller lage noen som helst lyder må deltakerne stille opp etter fødselsdag, 1. januar først og 31. desember bakerst.

Alfabetet: Dette kan lekes på forskjellige måter.

La alle deltakernes stille seg opp i alfabetisk rekkefølge etter f.eks. forbokstaven i fornavnet, etternavnet, gatenavnet der de bor, osv.

Annet: Det kan også stilles opp etter alder, skonummer, hvor du er født (nord til sør), osv.

Stjel halen fra kua!

Kuhaler (speiderskjerf, tau eller lignende)

Fremgangsmåte

Alle fester kuhalen sin i buksekanten, og så er det bare å holde tunga rett i munnen, for nå skal dere nemlig gjøre to ting på en gang. Leken går ut på å nappe halen fra medkyr uten selv å bli frastjålet sin egen hale. I denne konkurransen finnes det bare en vinner, og mister du halen, må du stille deg i skammebåsen og tygge drøv til leken er ferdig. Vinneren av «Stjel halen fra kuen» er den ku(hale)fangeren som til slutt sitter igjen med hele (eller mesteparten av) haleutvalget.

Alternativ gjennomføring: Ingen skammebås og alle kan være med på leken selv om de har mistet sin(e) hale(r). Dette kan gjøre leken mer gøy for alle, men desto vanskeligere med flere halefangere.

Leken kan lekes både ute og inne. Er man inne, kan det være enda morsommere hvis "kuene" går på fire bein - altså på hender og knær.

Spansk drakamp

Man trenger en stor åpen plass med myk, men ikke gjørmete grunn. En stor gressplen fungerer fint, men dette er noe noen ofte må finne før man skal leke denne leken.

Utstyr: 10-25 speidere, stor gressplen

En speider står i midten av en stor ring av speidere (den som står i midten burde være en eldre speider eller leder). Alle speiderne i ringen holder hender.

Speideren i midten, leklederen, sier først et av 4 tall som bestemmer følgende kommandoer:

- 1: speiderne i ringen begynner å GÅ mot høyre
- 2: speiderne begynner å løpe i samme retning
- 3: speiderne snur og holder samme tempo
- 4: speiderne starter drakampen

Leklederen kan si tallene i hvilken som helst rekkefølge og kombinasjon, men 4 ender alltid med at noen må gå ut, og da begynner man på en ny runde.

Drakampen foregår slik:

Når lederen roper 4, skal speiderne i ringen prøve å få andre til å gå ut av leken, uten å gå ut selv. Dette kan man gjøre ved å holde sterkt i sine sidemenn, og dra i dem så enten de eller noen andre mister taket. Man kan også dra ringen innover mot lederen ved å løpe innover i ringen.

Man må gå ut av leken hvis man:

- Mister tak på en av dem du står ved siden av. Dette gjør at begge to går ut.
- Berører leklederen. Her går bare den som berørte lederen ut.

Når noen har gått ut, begynner man på en ny runde. Dette fortsetter til ringen er for liten til å gå rundt lederen i midten.

SPEAKEREN

En av speiderne eller lederen utvelges til å være speaker. Denne inntar en kroppsstilling.

Variasjon; - speiderne ser stillingen og skal innta en lignende,

- speideren står med ryggen til og speakeren forteller hvordan de ulike kroppsdelene er, de andre skal innta denne stillingen

- speakeren inntar en stilling, speiderne får se den, snur seg og inntar denne, speakeren forandrer sin stilling og speiderne snur seg og skal endre stillingen

Spørrelek

Spørrespillet går ut på å lære noe nytt av andre, ved å svare på eller stille spørsmål om temaer du kan mye, lite eller ingenting om!

Spiller A velger en kategori (f.eks. sykkel sport, Disney-filmer eller liknende), og spiller B må da stille A et spørsmål innenfor denne kategorien. Hvis A har valgt et tema han/hun kan mye om, og dermed kan svare på spørsmålet fra B, får A et poeng. Hvis A ikke kan svare, men noen andre i gruppa kan, får B et poeng. Hvis derimot ingen kan svare, og B har valgt et for vanskelig spørsmål, gis ingen poeng. Turen går til en spiller C, som da kan stille en vilkårlig spiller D et spørsmål fra en kategori spiller D selv velger. Til slutt (etter avtalt tid, eller når spillerne vil gi seg) summeres poeng, og en vinner kåres.

Spasere med blind partner

Utstyr: Bind for øynene til halve gruppen.

Dette kan gjøres på mange forskjellige måter. Enten kan hele gruppen ha bind for øynene med en leder som kan se, eller det er halve gruppen eller bare noen få som får bind for øynene. Gruppen må stole på hverandre nok til at de klarer seg gjennom en rute med

hindringer eller på en vanlig spasertur. Kan også legge til andre situasjoner, som at gruppedeltagere ikke kan bruke beina, armene eller ikke kan snakke.

Spill død

Spillederen sitter på en stol, mens de andre deltagerne legger seg ned på gulvet og lukker øynene. De som ligger på gulvet må ikke røre seg. Hvis vedkommende på stolen ser at noen rører på et øyelokk eller en finger eller noe annet, så er han ute. Da skal han hjelpe til med å se etter andre som rører på seg. Et godt tips: Spillederen er den eneste som har lov til å prate. Kan du en god vits, er det vanskelig for de på gulvet å la være og le.

Spill døving

En sirkel, døvingen, tegnes opp. I en passelig avstand fra døvingen tegnes en blink. Blinken består av flere sirkler utenpå hverandre. Tuva står i døvingene og forsøker å treffe blinken med ei flat steinhelle. Treff innerst gir flest poeng...osv. Hvis ikke Tuva får blink er det Vemunds tur. Han prøver første å treffe døvingen fra blinken. Klarer Vemund dette, overtar han Tuvas poeng. Hvis ikke begynner han på null ved å kaste fra døvingen mot blinken. Den som har flest poeng når alle er lei, er vinner.

Stein-saks-papir stafett

To lag starter i hver sin ende av spillområdet. Stå på rekke. Marker 20-40 ruter som spillerne må hoppe eller hinke gjennom for å møte motspilleren (eller en bane på f.eks. 50 meter). Når de første to spillerne møtes, spiller de stein-saks-papir. Vinneren kan fortsette å hoppe, mens taperen løper tilbake til laget sitt, og neste spiller hopper. Laget får et poeng hver gang man klarer å få en spiller på laget sitt helt over til motstanderlagets startlinje

Stearinlyset

Deltakerne balanserer på en fot, mens den andre foten løftes opp og fotsålen plasseres mot låret på den foten du balanserer på. Plasser håndflatene mot hverandre foran brystet og mens du holder håndflatene samlet strekker du hendene over hodet. Lukk øynene og hold balansen i 10 til 15 sekunder. Bytt for og gjør det samme en gang til.

Stiv heks

Avgrens et område. En deltaker «har den» (dersom stor gruppe kan flere «ha den» samtidig) og skal fryse de andre ved å ta på de og si «stiv heks». De som blir tatt må stille seg i frysposisjon med beina fra hverandre. De deltakerne som ikke er blitt tatt kan befri

de andre ved å krype mellom beina deres. De som holder på å befri noen kan selv ikke bli tatt. Kan også lekes på ski.

STOLLEKEN

Utstyr: Stoler, cd-spiller og musikk

Når musikken stopper skal alle stå på stolene. En og en stol fjernes og barna utfordres til å samarbeide for å få plass til alle på stolene. Det kan være lurt å stoppe leken når det er 2-3 stoler igjen. Dette er en variant av den gode gamle stolleken, men her er det stolen som går ut.

STOLLEKEN

Utstyr: Stoler, cd- spiller og musikk Sett frem like mange stoler som det er deltakere, minus en. La alle danse eller gå rundt stolene inntil musikken stopper. Da er det om å gjøre å finne seg en stol. Den som ikke får satt seg på en stol er ute av leken. Ta bort en stol for hver gang musikken stopper. I siste runde er det kun to barn og en stol. Den som setter seg på den siste stolen, har vunnet.

Stol på ringen - en samarbeidsøvelse

Still dere i en tett ring.

Hold den tredje personene til høyre og venstre for dere i hånden sånn at det er to personer mellom deg og den du holder i hånden.

Len dere bakover sånn at vekta ligger utover i ringen.

Tell til tre. På tre skal alle sammen slippe hendene til personene tre plasser unna, og ta tak i hendene til personene to plasser unna. Dere må reagere kjapt og ta tak i riktig hånd sånn at dere ikke faller for langt bakover.

Hvis dere klarte å gå fra tredje til andre person, kan dere prøve en gang til og bytte fra personene to plasser unna til personene rett ved siden av.

Stormskaperen

Hele gruppen sitter i ring på stoler eller på gulvet, med hendene fri for ting og føttene godt plantet på gulvet. Si noen innledende ord som kan innvirke på aktiviteten "Noen ganger kan vi føle det som om vi prøver å oppnå det umulige og at det felles arbeidet vårt aldri tar slutt. Akkurat nå har vi muligheten til å gjøre en forandring; vi skal lage en storm.." Instruer gruppen om at de skal gjøre det samme som deg, men bare når du ser på dem, og så skal de fortsette med å gjøre den samme handlingen til det kommer en ny, men den enkelte skal ikke skifte før du har sett på han/henne. Når det er tid for å starte, se sakte rundt hele sirkelen. Deltakerne må fortsette å gjøre den samme bevegelsen helt til du ser på dem med en ny en.

1. Start med å si "Shhhh.." som en dag med mye vind.
2. Deretter gnir du håndflatene sammen, og viser dette sakte til hele gruppen. Hold på med hver bevegelse så lenge som det tar å komme rundt gruppen.
3. Knips sporadisk med fingrene.
4. Klapp i hendene, ikke rytmisk
5. Klask oppe på beina.
6. Stamp med føttene.
7. Og så gjør du alt i revers!

En kan avslutte med for eksempel dette "Nå vet dere hvordan dere kan lage en storm. La oss gå og gjøre en positiv forandring i verden!" og så avslutter du samlingen.

Stratego

Målet med stratego er å ta motstanderlagets toerkort. Her er det om å gjøre å tenke strategisk for å ikke miste sin egen toer. Hvert lag bør være 6-8 spillere.

1. Del dere inn i to like store lag.
2. Definer spillområdet, gjerne med naturlige grenser som en bekk, en skog eller et høydedrag. Det bør gå an å gjemme seg på området, men området bør ikke være større enn en fotballbane.
3. Finn frem en vanlig kortstokk og del kortene inn i røde og sorte kort.
4. Ta ut 1 ess, 1 treer og 1 toer av hver farge sånn at hvert lag får 23 kort å spille med. Kortene har ulik verdi:
 - Ess - høyeste kortet i kortstokken.
 - De andre kortene har verdien kortet viser.
 - Treer - nest lavest verdi, men er det eneste kortet som kan ta motstanderlagets ess.
 - Toer - livet til laget. Kortet har lavest verdi, men er det siste kortet som deles ut. Når laget mister toeren sin, har laget tapt.
5. Hvert lag velger en leder, en strateg, som skal være hjernen i spillet. Strategen skal lede gruppa og lage en strategi for å slå motstanderlaget.
6. Når strategene er klare i lagets base i hver sin ende av spillområdet, starter spillet. Se spillereglene lenger ned.

Spilleregler

- For å ta et motstanderkort, må man berøre en spiller fra motstanderlaget inne på spilleområdet. Begge må vise kortene sine til en duell. Spilleren med det høyeste kortet vinner og tar med seg motstanderens kort tilbake til strategen. Motstanderkortet er da ute av spill og kan ikke deles ut på nytt.
- Spillere som er på vei til strategen sin med et vunnet kort eller for å få et nytt kort, er fredet til de har levert kortet eller fått et nytt kort.
- Spilleren som vinner duellen fortsetter spillet med sitt kort etter å ha levert motstanderkortet hos strategen.
- Spilleren som taper duellen løper tilbake til strategen sin for å få et nytt kort.
- Hvis kortduellen blir uavgjort avgjøres den med en runde stein, saks papir.
- Det er ikke lov å løpe rundt uten kort eller å bytte kort internt i laget.
- Det er ikke lov å bevege seg utfor spilleområdet.
- Laget som først vinner toeren til det andre laget, vinner.

Strategens rolle

Strategens rolle er å lede laget og lage en strategi. Det er mulig å lage en delvis strategi fra start, men det er først når spillet begynner at det er mulig å være ordentlig strategisk. Spillerne på strategens lag må derfor informere strategen om det de får vite om motstanderlaget:

- De som taper en duell får samtidig vite hvilket kort motstanderen spiller med.
- De som vinner en duell må også informere om det, for da får motstanderen et nytt kort som ingen vet hva er.

Dere bør også vite hvilke kort medspillerne deres har sånn at sterke kort kan forsvare de svake kortene. Hvis strategen følger godt med, vet hen hvilke kort motstanderen spiller med, hvor mange kort, og når toeren blir delt ut.

UTSTYR: Kortstokk, Egnet spillområde

Sugerørstafett

Del dere inn i lag.

Hver deltaker får utdelt et sugerør og hvert lag får utdelt en papirlapp. Papirlappen må ikke være større enn at den kan løftes ved å sette sugerøret inntil lappen og suge inn lufta gjennom sugerøret.

Etter tur skal deltakerne suge opp papirbiten og løpe en bestemt runde.

Hvis noen mister lappen, må de tilbake til start og løpe runden på nytt.

Det første laget der alle deltakerne er gjennom løypa, vinner.

UTSTYR: Sugerør, ett per deltager, Papirlapper

Sumo-light

Tegn en stor sirkel på bakken eller bruk et tau.

To deltakere møtes til en ærlig tvekamp. Begge spillerne bøyer seg forover og ta et godt tak om sine egne ankler. De skal nå forsøke å dytte og finte hverandre ut av balanse uten å bruke hendene, men etter samme regler som i sumobryting.

Sykehussisten

Et lite område i enden av rommet må defineres som sykehus før man setter i gang. Det er en eller flere som har den (er basiller), og det er om å gjøre å ta så mange som mulig. De som er tatt må legge seg på ryggen (de er syke etter å ha blitt smitte av basillen).

Man blir fri (eller frisk) ved å bli fraktet til sykehus. Det blir man ved å bli slept langs gulvet av en eller to personer. Dersom en er alene og befrir kan denne selv bli tatt av basillen, dersom man er to som frakter den syke til sykehuset, kan man ikke bli tatt. For basillene er det om å gjøre å smitte flest mulig før læreren bytter på de som ha den.

Sykkelslange fotball

En spiller fra hvert lag står sammen inni en sykkelslange, også keepere. Om å gjøre å score (som vanlig fotball. Det er lurt å plassere noenlunde like speidere sammen i en sykkelslange, ellers blir den minste bare dratt rundt

Sølvfuglen

Kjennskap til området der aktiviteten holdes. Lage en «sølvfugl» av f.eks. aluminiumsfolie.

Utstyr:

Ark med oppgaver til hver patrulje

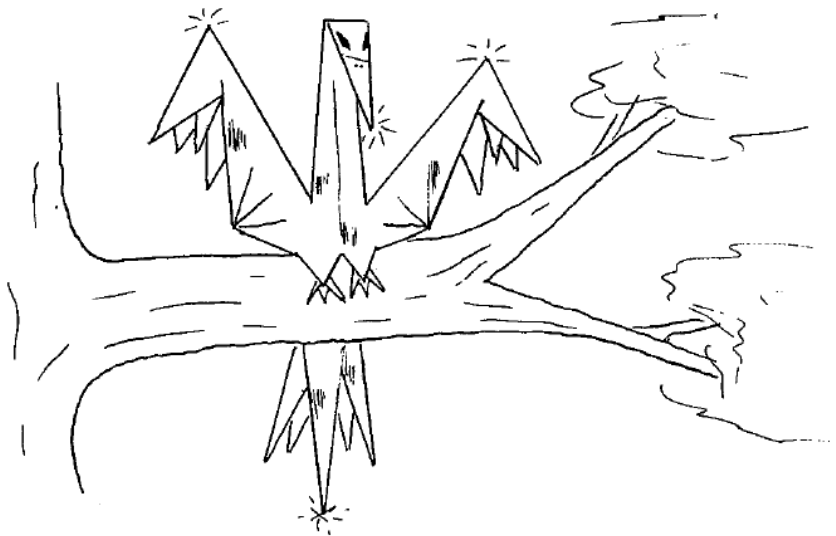
Blyanter/penner

Sølvfuglen

Alternativ 2: utstyr som skal finnes (se «Fremgangsmåte».)

Fremgangsmåte

Dette er en konkurranse som kan varieres i det uendelige. La det gjerne være en patruljekonkurranse som dere bruker på et utemøte eller som innslag på en tur. Det kan gjerne være med speidere fra ulike aldersgrupper.



Variant 1

Aktiviteten går ut på å finne forskjellige ting i naturen. Lederen lager oppgaver med poeng til hver ting patruljen skal finne/gjøre og avgjør hvor lang tid deltagerne har på seg. Eksempler på ting å finne/gjøre kan være:

- Flest mulig blad fra forskjellige trær: 5 poeng for hvert
- Flest mulig forskjellige blomster: 5 poeng for hver
- Tegne en skisse over leirområdet: 20 poeng
- Lage knuter: 10 poeng for hver
- Ting som ikke hører til i naturen: 5 poeng for hver
- Kongler som er spist av dyr: 5 poeng
- Lort av hare eller liknende: 5 poeng
- 1 liter vann: 5 poeng
- Gråstein: 5 poeng
- Furu- og grankongle: 5 poeng for hver

I tillegg blir sølvfuglen plassert av lederen i et tre. Patruljen(e) som klarer å finne den, får 30 poeng.

Speiderne må kjenne navnet på de enkelte tingene i naturen for å få godkjent poeng.

I denne aktiviteten kan man bruke alt naturen i området man er i tilbyr, og lage spørsmål

etter det.

Variant 2

Gjem en sølvfugl i et tre ved leirplassen eller speiderhytta. Andre gjenstander gjemmes rundt hytta eller leirområdet. Send speiderne ut en og en, eller som patruljer. Gi en tidsfrist på når oppgaven avsluttes, for eksempel 1 ½ time eller 2 timer. I løpet av denne tiden skal speiderne samle mest mulig poeng.

- Sølvfuglen: 30 poeng
- Trekoppen: 25 poeng
- Skisse av leirplass: 20 poeng
- Tidsmåler 3 minutt: 20 poeng
- Tau med sju knuter: 15 poeng
- Rådyrlort: 15 poeng
- Elgelort: 15 poeng
- Kongle spist av ekorn: 10 poeng
- Kongle spist av mus: 10 poeng
- Kongle spist av spette: 10 poeng
- Grankongle: 5 poeng
- Furukongle: 5 poeng
- Grankvist: 5 poeng
- Furukvist: 5 poeng

Såpefotball

Deltakerne må ha på klær som tåler å bli våte.

Utstyr: Fotball, presenning, noe til å vise hvor målene er, Zalo og vann.

Man legger en stor presenning ut, helst på gress, slik at underlaget er mykt. Deretter dekker man den med Zalo, og til slutt hiver man på en hel mengde vann. Da blir det glatt og fint. Marker til slutt målene.

Så er det bare å sette i gang å spille fotball!

Sikkerhet: Det er glatt, og man må regne med å falle litt mens man spiller.

Ta land

Tegn opp en sirkel som er delt opp i like store «land», samt en liten sirkel i midten. Alle deltakerne velger seg sitt land. En deltaker stiller seg i midten og kaster en pinne rett opp i luften. Det landet pinnen faller ned på, får starte. Hver deltaker har ett land og skal nå gjøre det større ved å ta land fra naboene.

Når det er din tur, står du inne på ditt land og strekker deg så langt du klarer (uten å berøre linjen). Du tegner en strek med pinnen, som nå blir ditt nye land. Hvis du berører linjen går turen til en annen. For å avgjøre hvem som er nestemann, stiller en nydeltaker seg i midten og kaster pinnen opp i luften. Det landet pinnen faller ned på er neste mann. Den som har mest land ved lekens slutt vinner!

Egner seg godt på underlag som grus, asfalt og snø.

Istedenfor å bruke pinne til å tegne land, kan deltakerne sitte på rumpa og bruke foten til å prøve å ta land, fortsatt uten å berøre linjen.

Tampen brenner

Utstyr: En gjenstand som skal være skatt

En person snur seg med ryggen til de andre. De andre skal gjemme skatten innenfor et begrenset område som er avtalt på forhånd. Personen som har snudd seg, skal finne ut hvor skatten er gjemt ved å bevege seg rundt. Når personen nærmer seg skatten, skal de andre si: “varmere, varmere”. Dersom han/hun beveger seg bort fra skatten, sier de andre: “kaldere, kaldere”. Dette for å gi hint til den som leter, om hvor skatten befinner seg. Når man har funnet skatten, er det den som lette som gjemmer den i ny runde.

Variant: • Gjem flere gjenstander. • En person gjemmer skatten mens de andre deltakerne snur seg vekk. Alle skal så lete etter skatten og når man finner den, setter man seg ned på huk, uten å fortelle hvor skatten ligger. Slik fortsetter det til alle har funnet skatten. Den første som fant den, gjemmer neste runde.

TA PÅ BOKSEN

Utstyr: en blikkboks, ball eller ballong Samle gruppen rundt boksen.

Fortell dem at alle må berøre boksen på en gang med for eksempel: fingeren, tåen, kneet, albuen, skulderen. Variasjoner: Avhengig av gruppestørrelsen, bruk større og mindre gjenstander, og få gruppen til å komme tettere og tettere sammen fysisk.

Veileder kan også få gruppen til å transportere gjenstanden til ulike steder med ulike underlige kombinasjoner av kroppsdeler (forestill deg en gruppe på 10 personer som bærer et plastikklokk gjennom rommet, mens de holder det med en finger hver og kryper på knærne)

Tauløp

Lange tau på 4–5 meter.

Speiderne deles inn i flere lag. Hvert lag er bundet sammen så trangt som mulig, uten at det blir ubehagelig, med et tau omtrent i høyde med livet godt festet rundt hele laget.

Lagene starter samtidig, og det gjelder å være første lag rundt et mål og tilbake på plass. Utfordringen er å holde seg på beina! For å gjøre det ekstra utfordrende, kan f.eks. alle unntatt én på hvert lag ha bind for øynene, eller ha som regel at laget må tilbake til start hvis de faller.

Tauring

Bind et tau sammen til en stor sirkel.

Del inn i små grupper på omtrent fire.

Deltakerne i gruppa stiller seg i en sirkel og tar tak i tauet.

Hver deltaker skal ha en gjenstand liggende omtrent en meter bak seg.

Når startsignalet går er det om å gjøre å være raskest mulig, til å plukker opp sin egen gjenstand, uten å slippe tauet

Gjenstanden skal flyttes til midten av tausirkelen.

Når alle gjenstandene i gruppa er flyttet inn i midten, roper gruppa "ferdig!".

UTSTYR: Tau eller livline, en til hver gruppe, Gjenstand, en per deltaker

Tell til ti - en samarbeidsøvelse

Uten å snakke eller kommunisere sammen skal dere telle til ti og ned igjen. Det er ikke så enkelt som det kan høres ut.

Still dere i en ring sånn at alle kan se hverandre.

Den som starter leken sier "En".

Nå skal resten av patruljen samarbeide om å telle til ti og tilbake til en igjen. Det er ikke lov å snakke sammen, og heller ikke lov å peke eller lignende.

Alle i ringen må si minst ett tall og en person kan ikke si to tall etter hverandre. Utenom det er det ingen regler for hvem sin tur det er.

Hvis to eller flere personer sier et tall samtidig må dere begynne å telle på nytt.

TIPS: Hvis oppgaven blir lett og dere klarer det ganske fort, kan dere være strengere med hva slags gestikulering som er lov. Hvis oppgaven er for vanskelig kan dere gi tips til hvordan dere kan kommunisere uten ord, for eksempel ved å nikke, riste på hodet og lignende

Tegn i blinde

Utstyr: Papir og pen/blyant, bord

Deltakerne setter seg rundt et bord, overfor hverandre og med likt antall på hver side av bordet. Det er selvfølgelig en fordel at det går opp i par, og hvis ikke, må noen være tre sammen. De som sitter tvers overfor hverandre skal nå være tegnepartnere.

Nå skal parene tegne hverandre uten i det hele tatt å se på arket og med feil hånd (ikke den de tegner med vanligvis). Poenget er ikke at det skal bli fint portrett, men å slippe seg løs og tåle å dumme seg litt ut uten å bli flau.

Teltfestet.

Velg et ryddig og åpent område til denne aktiviteten da deltagerne med stor sannsynlighet vil falle forover eller bakover. Deltagerne skal stå i en ring, vendt innover og holde hverandre i hendene. Deretter går alle bakover til ringen er strukket ut men alle er i stand til å holde et godt grep i sidemennenes hender. Alle skal ha føttene godt plantet i bakken og lene seg tilbake så lang som de klarer. De må bruke gruppen til å opprettholde balansen. Når de har gjort dette, nummerer du gruppen i 1nere og 2ere, annenhver person i sirkelen. Be 1erne om å lene seg fremover og 2erne om å lene seg bakover samtidig. Hver person skal være i stand til å lene seg inn eller ut mens han/hun holdes oppe av naboene sine.

Tillitsring

La gruppen danne en sirkel. Alle skal stå tett sammen i en stødig stilling med beina. Be en av deltagerne gå inn i midten av ringen og være den som skal falle. Sørg for å lukke sirkelen med en gang den i midten er på plass. Når det gis et klarsignal skal den som står i midten la seg falle i retning av en deltakerne, denne tar i mot og sender videre. Hold på til den i midten har blitt tatt i mot av alle. La alle få muligheten til å være den som faller.

Titten på hjørnet

Denne leken foregår rundt et hus. Det er en person som «har den». Denne løper motsett veg enn de andre rundt huset. Man blir tatt dersom den som «har den» ser noen bevege seg. I hvert hjørne er man fri.

Trangt om plassen

Dette er en gjemselvariant der en person får 60 sekunder på å gjemme seg. Resten av gruppa skal nå være detektiver på egenhånd og prøve å finne den savnede. Den som først finner den savnede skal denne gangen ikke varsle de andre, men selv gjemme seg på samme plass. Til slutt blir det flere og flere som gjemmer seg på skjulestedet og færre og færre som er detektiver. Den som først fant den savnede får gjemme seg neste gang.

Tre bein og to armer

Del speiderne opp i lag på 4-6 stk pr lag.

Deretter skal du si hvor mange av en bestemt kroppsdel hvert lag får lov til å ha i bakken. For eksempel kan du si fire bein og tre hender. Hvis de da er fire på et lag så kan alle fire stå på et bein og tre av dem også ha en hånd i bakken.

Speiderne må da samarbeide for å oppfylle dette kravet.

Jo færre kroppsdelers du sier, jo vanskeligere blir det. Her kan det være alt fra hender og føtter til ører og rumpe.

Dere kan gi poeng for hvor fort de klarer å gjennomføre oppgaven, slik at det laget som er raskest får et poeng hver runde.

Laget med flest poeng til slutt vinner.

Trebeins-fotball

To og to spillere knytter beina sammen ved knærne, spill fotball på to mål eller hjørnefotball o.l.

Tredjemann i ringen

Oppstilling i en stor ring der to og to står parvis bak hverandre. To deltakere begynner uten å stå i par. Den ene har tikken (sisten) og skal prøva å tikka den andre. Denne kan unngå å bli tatt ved å stille seg foran et par. Da må den bakerste i paret løpe. Dersom den som har tikken klarer å «tikke» den andre er det han som må løpe å stille seg foran et par.

Tre ganger rundt

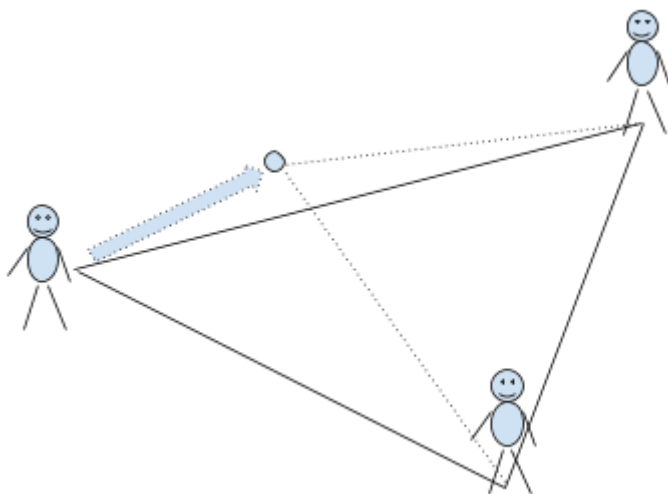
Denne leken foregår rundt et hus. Det er en person som «har den». Denne løper motsett veg enn de andre rundt huset. Man blir tatt dersom den som «har den» ser noen bevege seg. I hvert hjørne er man fri. Man blir heller ikke tatt om man står helt i ro. Når man blir tatt bytter man rolle med den som hadde «den». Hvis man klarer å løpe tre ganger rundt huset uten å bli tatt, får man et poeng. Den personen som har mest poeng når man er ferdig å leke, har vunnet.

Kan fint lekes uten å telle poeng.

Trekanten (10 deltakere +)

Hvorfor: Aktiv lek for å bevisstgjøre på hvordan vi påvirker hverandre.

Alle står i ring på et åpent område. Leken begynner med at alle skal velge seg to personer i ringen som de kan være hemmelige venner til. Dette skal gjøres uten at noen vet hvem som har valgt hvem. Når de har valgt, får alle beskjed om å begynne å bevege seg slik at de står i en likesidet trekant med de to man har valgt (ev. på lik avstand fra begge, hvis dere ønsker å gjøre leken enklere). Se illustrasjonen. Alle beveger seg samtidig for å komme i riktig posisjon i forhold til sine hemmelige venner. Derfor blir bildet ganske kaotisk med konstant bevegelse. Hvis man er heldig, vil alle til slutt klare å stoppe i en posisjon de er fornøyde med, men det er ikke avgjørende for leken.



Tissatrengt

Alle stiller seg i ring, holder hverandre i hendene og bena plantet i bakken. Velg en speider som skal begynne. Leken går i en sirkel med klokka.

Første speider starter med å flytte ett ben inntil ett av sidemannen sine ben.

Sidemannen flytter så det benet som ble berørt mot ett av neste speider sine ben.

Den speideren flytter så det benet igjen og setter det inntil ett av bena til neste speider. Slik fortsetter leken i ring. Dersom man faller er man ute.

Man kan IKKE flytte på bena sine etter man har satt de(t) ned eller dytte andre slik at de faller. Det er best å avtale hvordan dere kan hjelpe hverandre, for å holde ut lengst mulig.

Tresisten

Tresisten lekes i et skogholt med trær som "friplasser". Alle velger hver sitt tre og det er bare disse trærne som er friplasser i leken. En speider har ikke et tre som fristed, denne speideren har sisten og skal prøve å finne et ledig tre når de andre beveger seg mellom trærne. For å få de andre speiderne til å flytte seg fra friplassene/trærne, må speideren som har sisten for eksempel si: "blått skjerf". Da må alle med blått skjerf bytte tre. Da har speideren som har sisten mulighet til å finne seg et ledig tre. Den som ikke finner et ledig tre, har sisten og må si en ny ting eller beskrivelse.

TROLLMANNENS HATT.

En speider (eller lederen) utvelges / utpekes til å være trollmann, og speiderne er de som skal trylles. Leken kan dramatiseres ytterligere ved at trollmannen utstyres med hatt, tryllestav og kappe. "Trollmannen" skal da trylle speiderne om til forskjellige ting (f.eks. mus, kanin, løve, slange, ape, racerbil, fly osv.). Speiderne skal deretter dramatisere med lyd og bevegelser det som de er tryllet til. Leken kan gjennomføres ved at alle blir det som "trollmannen" sier, eller at bare en gruppe av speiderne blir det.

Tråkk på halen

Speiderne har en taustump festet rundt foten, eller et lenger tau festet i bukselinningen. Tauet må være langt nok til at det går an å tråkke på det. Om å gjøre å tråkke på andres taustump. Hvis du blir tråkket på selv, er du ute(som ballongleken)

Tullballsisten

Dette er en sistenvariant der det deles ut noen baller på forhånd og der jegeren skal jage alle som ikke har ball. Den jagede kan dermed rømme fra jegeren eller han kan sørge for at noen kaster en ball til han. Da er den jagede trygg. Poenget er at alle må samarbeide for å hjelpe den jagedes flukt fra jegeren(e).

Antall baller kan variere. Start med 2-3 og prøv ut flere og flere. Den som jager kan ha en markeringsvest i hånda som gjør at en vises bedre.

Tulliball

Dette er klassisk ballspill i ulike varianter hvor man har satt opp en del hindringer som man må forholde seg til under spillet. Hindringene kan være alt man har tilgjengelig; matter, kasser, benker, markører, kjegler osv. Del barna i to lag og spill på vanlig måte ved å score på motstanders mål.

Tusenbein - lek

Alle står på rekke bak hverandre, med hendene på skuldrene til den foran. Alle med unntak av den bakerste i rekka lukker øyne. Nå skal tusenbeinet bevege seg uten at kroppskontakten brytes. Den bakerste – halen – styrer ved å klappe på skuldrene til den foran. Så sendes signalet videre til det når den fremste, som så skal reagere ved å svinge den veien som signalet indikerer.

Ett klapp på én skulder – sving.

Ett klapp på begge skuldre samtidig – gå/stans.

Gjentatte klapp kan brukes for å forsterke signalet, for eksempel hvis man må svinge brått eller ta en u-sving.

Tursekk-stafett

Ta med utstyr som skal være i en tursekk når man skal på langtur og legg alt utstyret fra sekkene utover et område med god plass mellom hvert lag. Deltakerne deles inn i to «stafettlag» som får hver sin sekk og en terning.

Målet er at alle tingene skal pakkes hensiktsmessig i tursekken. Før start kaster laget en terning og antall øyne på terningen beskriver hvor mange av deltakerne som kan løpe frem for å hente én ting hver. Fortsett slik til alle tingene er hentet. Ta med alt fra liggeunderlag og sovepose til klær, fulle drikkeflasker, mat og turredskaper. Når det ene laget har en «ferdig» tursekk stoppes leken og tursekkene gjennomgås. Da får man anledning til å snakke om gode og ikke fullt så gode valg og hvorfor ting bør pakkes på en bestemt måte. Gjør gjerne flere gjennomføringer og de som pakker sekken best siste gjennomføring vinner konkurransen.

Tørr i munnen:

Del ut fem mariekjeks til hver speider. Speiderne skal spise alle kjeksene og deretter plystre en melodi fra en sang. Den første som plystrer vinner. Utstyr: Kjeks.

Tårnball - en lek fra Kenya

I denne leken skal noen prøve å bygge et tårn, mens noen andre prøver å rive det med baller. Hvordan går det? Leken krever minst to deltakere og kan gjennomføres både inne og ute.

Del dere inn i to grupper, ballkastere og tårnbyggere.

Tårnbyggerne skal stå på midten, mens ballkasterne står rundt med omtrent 10 meter mellom seg.

Tårnbyggerne skal prøve å bygge opp et tårn, mens ballkasterne skal prøve å rive de ned. Ballkasterne kan enten prøve å treffe tårnene for å rive de ned, eller treffe tårnbyggerne.

Hvis en tårnbygger blir truffet, bytter tårnbyggeren og ballkasteren rolle.

Klarer tårnbyggeren å bygge ferdig tårnet med alle klossene, får spilleren ett poeng.

TIPS: Dere kan justere vanskelighetsgraden på leken med å justere antall klosser å bygge tårn med. Jo flere klosser, jo vanskeligere blir det å fullføre et tårn.

UTSTYR: byggeklosser til å bygge tårn, baller, for eksempel myke kanonballer

Tårnet

Hvilket lag kan bygge det høyeste tårnet på et minutt? Finn gjenstander i nærheten til å bygge av, eller bygg en menneskelig pyramide som tårn

Ulven og hjorten

Utstyr ;1 bord 2 speidertørklær

Ulvefamilien er kommet ned til en dam for å drikke. En hjort hadde også kommet dit og den ville helst ikke gå før den hadde drukket seg utørst selvom den er redd for ulvene.

Ulvene var både sultne og tørste og forsøkte å få tak i hjorten mens den drakk i dammen.

Et bord forestiller dammen. Ved hver kortende plasseres en speider med bind for øynene.

Den ene er ulven, den andre hjorten. Ulven skal nå forsøk å ta hjorten, og hjorten forsøke å liste seg forbi ulven. Begge må hele tiden ha en hånd på bordet.

Når ulven har fått tak i hjorten starter neste patrulje.

Urettferdig ballspill (lek)

Lek der speiderne skal få føle urettferdighet på kroppen, og lære om skjevfordeling av ressurser.

Finn frem eller lån noen baller til fotball, basketball eller lignende. Mål opp et passe område hvis dere ikke har en fotball- eller basketballbane tilgjengelig. Lag et sett regler som vil gi det ene laget vesentlige fordeler når det spilles, tilpasset aldersgruppen.

Aktuelle regler kan være:

- Det ene laget har bare lov til å gå, ikke løpe.
- Det ene laget har bare lov til å skyte på mål fra sin egen banehalvdel.
- Det ene laget må hinke på ett bein.
- Det ene laget har dobbelt så mange spillere som det andre.

Fremgangsmåte:

Del speiderne inn i lag og forklar reglene. Det er viktig å ikke holde på for lenge, slik at speiderne ikke går lei. Bytt om halvveis, slik at begge lagene får oppleve å spille med et fortrinn. Dersom det er mange speidere, kan det deles opp i flere enn to lag.

Avslutt med å snakke med speiderne om hvordan det føltes å spille med reglene som var laget. Fortell dem at i dag er det mange som lever med en slik urettferdighet hver dag.

Utendørsbingo

Skriv ut bingoposter og heng dem opp på et avgrenset område.

Postene har bilder av ulike speiderrelaterte objekter. Hvis dere vil, kan dere bytte ut noen av postene med gjenstander.

Del speiderne opp i små grupper eller la de gå en og en.

Gi hver speider eller gruppe en utskrift av et bingobrett som du finner under ressurser, og en blyant eller penn.

Nå skal speiderne løpe rundt i området og finne poster. Når de finner en post som tilsvarer en rute på bingobrettet sitt kan de krysse av.

Fullt brett gir bingo. Når speiderne har fylt opp brettet sitt må de rope "BINGO".

Dere velger selv hvor lenge dere vil holde på, men det kan være fint om alle får fylt opp brettet sitt.

UTSTYR: Utskrift av postarkene, Utskrift av bingobrett, ett til hver speider eller gruppe, Blyant, en til hver speider eller gruppe

Utfordringer - en samarbeidsøvelse

Legg ut en gjenstand til hver gruppe, gjerne på forskjellige steder sånn at alle må løse oppgaven uten å kunne se hvor de andre går.

Lag en beskrivelse over hvor gjenstanden ligger til hver gruppe.

Del speiderne inn i grupper på tre. En på gruppa skal ikke kunne se, en skal ikke kunne høre og en kan ikke snakke.

Speiderne kan selv bestemme hvem som skal være blind, døv og stum. Den blinde får bind for øynene, den døve får propper i ørene.

Den stumme får et kart eller en forklaring over hvor gruppens gjenstand er gjemt. Det er bare den stumme som har lov til å se på arket. Den stumme får heller ikke være med de to andre dit de skal gå. Den stumme må derfor forklare de to andre hvor de skal med kroppsspråk og miming.

Den blinde kan ikke se hva hen gjør eller hvor hen går, så den døve må fortelle den blinde hva den stumme mimer. Den døve kan ikke høre om den blinde har forstått rett, så den stumme må hjelpe dem å kommunisere.

Når den døve og blinde har skjönt hvor de skal, må den døve lede den blinde til riktig sted sånn at gruppa får hentet gjenstanden.

Når gruppa har funnet gjenstanden er oppgaven over. Bytt roller og kart eller snakk sammen om hvordan det var å gjennomføre oppgaven.

TIPS: Det er meningen at oppgaven skal være veldig vanskelig. Tilpass vanskelighetsgraden ved å legge gjenstandene på et sted som er lettere eller vanskeligere å mime. Dere kan bytte beskrivelser og kart med andre grupper sånn at dere kan gjennomføre aktiviteten på nytt og bytte på rollene.

UTSTYR: én gjenstand til hver gruppe, kart til eller beskrivelse av gjemmested, noe å binde rundt øynene på de som skal være blinde, ørepropper eller hørselvern til de som skal være døve. Det beste er om personen kan høre på musikk.

VALGLEKEN

Utstyr: Bildekort Barna blir bedt om å stå på en rekke. Lederen står foran vendt mot barna. Lederen gir to alternativer, f. eks å spille fotball (strekker ut høyre arm) eller sykle (strekker ut venstre arm). De som liker fotball danner en rekke på høyre side, de som liker å sykle står på en rekke til venstre og de som liker begge deler like godt eller ikke klarer å velge blir stående på en rekke i midten. Still vanskeligere spørsmål til større

barn, f.eks. for eller imot rovdyr, for eller imot EU. Snakke med barna om hvorfor de valgt å stå i den rekka (å kunne stå for sine valg).

Vann håndball

Dere blir enige om to mål. Deler dere i to så det er to lag og spiller vannhåndball mot hverandre.

Vanne sjørøveren

En speider er sjørøveren og sitter under et tre med bind for øynene.

Over sjørøveren henger en bøtte med vann.

I bøtta er en snor som er festet slik at når man drar i tauet snus bøtta opp ned. Når man rykker i snora, faller vannet ned i hodet på sjørøveren.

Sjørøveren sitter med en vannpistol som han kan "drepe" andre med.

Oppgaven til de andre speiderne er da å snike seg bort til treet og dra i bøttesnora, uten å bli drept med vannpistolen.

Denne leiken egner seg best utendørs på en varm dag.

VANNKRUKKEN.

Utstyr: Erteposer, avispapirball, og lignende

Vannkrukken utgjøres av en ertepose, avispapirball, e.l. Elevene får hver sin "vannkrukke" på hodet. Deretter skal elevene bevege seg rundt om i området uten å miste "vannkrukken". Variasjoner; på signal...

* skal ungene stoppe opp,

* skal ungene innta en forutbestemt balansestilling,

* skal ungene innta en stilling som de blir vist.

Varg

Noen fristeder markeres i marka. Mellom disse holder "vargen" Vemund til. Speiderne løper mellom fristedene og Vemund skal prøve å fange de andre. Når han fanger dem, sier han "varg!". Klarer Vemund dette blir det flere varger og vanskeligere å løpe mellom fristedene. Til slutt er alle tatt og marka er full av varger. Den som ble tatt først skal være varg neste gang.

Varm potet

Barna står samlet i en ring, tett uten mellomrom. Utenfor ringen står lederen. Han/hun skal telle til et bestemt tall som han/hun har tenkt på, for eksempel tallet 13. Tallet må ikke være for høyt da det kan bli vanskelig for barna å følge med. Mens lederen teller sender barna ballen fort rundt i ringen. Ballen skal oppfattes som varm og altså derfor

sendes fort. Dette skaper fart og spenning i leken! Det er viktig at alle barna er borti ballen mens den går rundt, ha derfor ikke for store grupper når leken gjennomføres. Dersom ballen går i bakken tas den bare opp igjen, og leken fortsetter. Lederen står på utsiden og teller sakte og høyt til for eksempel 13, med ryggen til barna, og snur seg først når hun/han skal rope ”stopp ballen”/”varm potet”. Barnet som da holder ballen går ut av ringen og bort til lederen. Han/hun får da bestemme det nye tallet som skal brukes i leken. Slik fortsetter det.

Vekk som dugg for solen

Leken kan brukes på utemøter eller på hjemveien dersom den blir lang. Alle går på en rekke etter lederen. Når lederen stopper og teller til ti, skal alle beverne/småspeiderne springe ut av stien og gjemme seg. Lederen snur seg og roper: "nå kommer jeg". Lederen går tilbake langs stien og ser ut til sidene for å finne så mange som mulig. Etter som beverne/småspeiderne blir funnet, avbrytes leken og de som ikke blir funnet ropes frem.

Husk å påse at alle er tilstede før man går videre.

Venteleker

Legg til i mine favoritter

Her er flere venteleker samlet. De er fine å ha i bakhånd om dere skulle få ledig tid på et møte eller en tur.

Husk: Ta med nødvendig utstyr til de lekene som krever det.

Leker uten utstyr:

Mimeleken: En i patruljen miner en kjent person, en aktivitet, et dyr, yrke, ordtak eller ting. Resten skal gjette hvem eller hva hen mimer.

Gjett sangen: Noen sier en tilfeldig linje fra en sang. Resten skal gjette hvilken sang det er.

Henteleken: En leder sier hva patruljene eller speiderne skal hente, for eksempel øks, dopapir eller furunål. Den eller de første som finner gjenstanden får et poeng. Laget eller speideren med flest poeng når leken er over, vinner.

Bryting: Sett dere på huk med armene i kors over brystet. Nå er det om å gjøre å velte motstanderne uten å miste balansen eller forandre stilling.

Fotsisten: Gå sammen to og to og hold hverandre i hendene. Speiderne skal prøve å trække på den andres tær og samtidig unngå at den andre trekker på sine tær.

Rulling: Gå sammen to og to. En legger seg stiv som en stokk ned på ryggen på bakken. Den andre skal prøve å rulle hen over på magen mens "stokken" stritter imot uten å endre stilling.

Hopp og stå: Fordel dere ut på området. En leder skal rope "hopp" eller "stå". Når lederen roper "hopp" skal alle stå i ro, når lederen roper "stå" skal alle hoppe. De som gjør feil er ute av leken.

Finne par: Del dere inn i lag. Hvert lag får et bestemt antall minutter på å samle sammen to ting. Når tiden er over bytter lagene ting. Nå gjelder det å finne et nytt eksemplar av hver ting sånn at det danner par. Første laget som finner par til alle gjenstandene vinner.

Leker med utstyr:

Første mann: Del ut to avvisider til hvert lag eller speider. Nå er det om å gjøre å være først fra start til mål. Det er bare lov å trække på avisapiret. Utstyr: Avis.

Ormen lange: Del ut et papirakt til hver speider eller hver lag. Det er om å gjøre å rive den lengste papirstrimmelen av arket. Lengst strimmel vinner. Utstyr: Papirark.

Ned og opp: Legg en fyrstikkeske på en speiders panne. Speideren skal prøve å legge seg på bakken og reise seg igjen uten at fyrstikkeska faller av pannen. Faller eska av, må hen starte på nytt. Gjør det gjerne til en konkurranse ved at flere speidere gjennomfører samtidig. Utstyr: Fyrstikkesker.

Blindemus: Strø erter eller lignende ut på gulvet i et rom. Speiderne får bind for øynene. Hvem greier å finne flest erter? Utstyr: Erter, bind for øynene.

Tørr i munnen: Del ut fem mariekjeks til hver speider. Speiderne skal spise alle kjeksene og deretter plyste en melodi fra en sang. Den første som plystrer vinner. Utstyr: Kjeks.

Postbud: Gå sammen to og to. Del ut en oppblåst ballong til hvert par. Paret skal frakte ballongen fra start til mål på kortest mulig tid, uten å bruke hendene. Gjør det vanskeligere ved å legge ballongen på bakken før start. Utstyr: Ballonger

Vikinglek

Del gruppen i to og del området i to med et tau eller noe lignende. Nå skal gruppene få i oppdrag å dra over motstandere til sin side uten å trække over selv. Deltagerne bør oppmuntres til å samarbeide, flere kan trekke i samme person. Når en blir dratt over eller trækker over går en over til det andre laget. Til slutt er alle på en side av tauet. Den har vunnet den som står igjen til slutt når den ene siden er tom for deltakere.

Vipp pinnen

Speiderne deler seg inn i et utelag og et innelag. Innelaget stiller seg i en rekke bak et hull i bakken - gryta. En liten pinne, støttestikka, legges over gryta og førstemann på

innelaget skal prøve på å vippe denne så langt som mulig ved hjelp av en lengre kjepp: langstikka. Greier utelaget å få tak i støttestikka før den når bakken, får den 20 poeng og bytter plass med innelaget. Før de endrer plass, prøver utelaget å kaste støttestikka mot gryta fra der den ble tatt. Klarer de å treffe langstikka som er lagt over gryta, får utelaget 5 ekstra poeng. Dersom utelaget ikke greier å gripe støttestikka i lufta, skal de forsøke å treffe langstikka som legges på gryta. Utelaget kaster støttestikka fra stedet den landet. Treff gir 5 poeng. Lagene bytter kun plass når utelaget greier å ta støttestikka før den når bakken. Det laget som har mest poeng når leken avsluttes, vinner og går triumferende hjem.

Vær så snill og smil

Alle sitter i en sirkel med en frivillig i midten. Den frivillige bøyer seg ned mot en person som han/hun velger ut, ser han/henne dypt inn i øynene og sier "Kjære, hvis du er glad i meg, så vær å snill og smil?" Mottageren skal svare "Kjære, jeg er glad i deg, men jeg kan ikke smile." Det er lett - men mottageren KAN IKKE SMILE, glise, bevege munnvikene oppover eller fnise. Og den frivillige i midten kan ikke på noen måte berøre mottageren, men kan gjøre alt mulig annet. Den frivillige fortsetter til noen smiler og bytter deretter plass med den personen.

Øde øy (finn mønsteret)

Leken går ut på å finne et bestemt mønster eller en logikk i en ordrekke. Leken starter med at en speider finner et mønster eller en logikk, før han eller hun sier: «jeg vil ta med meg ...(en ting/et substantiv)...». Turen går så videre til neste speider, som spør: «kan jeg ta med meg ...(en annen ting/et annet substantiv)...», basert på det mønsteret speideren tror det er. Den første speideren må så enten godkjenne eller avvise tingen. Og slik fortsetter det videre rundt i ringen.

Målet med leken er at alle som er med, forstår mønsteret eller logikken. Det er ikke meningen å si hva mønsteret er når man forstår det, men derimot skal man fortsette leken til alle har oppfattet mønsteret.

Et eksempel på et mønster kan være at neste ord må starte på siste bokstav i forrige ord: ekorn - neser - rulleski - isbreer osv.

Et eksempel på en logikk kan være ting som er røde: blod - tomater - nisseluer osv.

(Om det er et ordmønster, er det det siste godkjente ordet man skal ta utgangspunkt i.)

3-kamp

Utstyr: Bøtter med vann, epler, 2 eller flere pakker med Marie-kjeks, en pakke ballonger, krem/barberskum, barberhøvl.

Leken er ment for to eller flere lag, med tre rovere i hvert lag. Laget blir enige om hvem som utfører de forskjellige oppgavene. Man kan bare utføre én oppgave hver, og det er ikke lov å bytte oppgaver underveis i leken.

Leken består av tre deler:

Del 1: Putt ett eple i hver bøtte. Oppgaven går ut på å spise opp hele eplet med hendene på ryggen.

Del 2: Del ut en pakke med Marie-kjeks til hver deltager. Oppgaven går ut på å spise opp 15 kjeks, og deretter plystre første verset i "Ja vi elsker".

Del 3: Del ut en ballong til hver deltager. Oppgaven går ut på å barbere en ballong med barberhøvelen. Deltakeren skal først blåse opp ballongen, så dekke den med barberskum eller krem, og så barbere den med høvelen. Hvis ballongen sprekker, skal deltageren få utdelt en ny ballong, og må starte på nytt.

Leken er ferdig når første lag er ferdig med del 3.

4-på rad.

Sett opp baner med 4×4 kjepler på hver bane. Del inn i grupper på fire eller seks personer. Denne gruppen skal igjen deles i to lag med to eller tre barn på hvert lag. Barna stiller seg opp bak startlinjen et stykke unna kjeglene, to lag per bane. 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. Dette kan oppnås både horisontalt, vertikalt eller 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 egne kinahatter.

15 gjelder!(tyttebærleken)

Bestem hvem som skal begynne å telle eller ha leken.

Den som teller skal lukke øynene og rope *Tyttebær* eller *15 gjelder*, og telle høyt baklengs fra 15 og ned til null.

Samtidig som personen teller, skal deltakerne ta borti telleren før de løper og gjemmer seg.

Når telleren kommer til null, har hen lov til å gå to skritt fra stedet hen stod og telte. Derfra skal telleren prøve å finne flest mulig av de andre deltakerne.

Alle personene som blir funnet er ute av leken.

Når telleren ikke kan finne flere deltakere roper hen *Tyttebær* eller *14 gjelder* igjen. Denne gangen skal hen telle høyt fra 14 og ned til null.

Mens personen teller skal alle som fortsatt gjemmer seg løpe bort til telleren, være borti hen og så løpe og gjemme seg igjen.

Gjenta punkt fire til seks til det ikke er flere deltakere igjen. Hver gang telleren teller, skal starter hen å telle fra ett tall lavere, altså 13, 12, 11 og så videre nedover.

Deltakeren som blir funnet sist får telle neste runde.

NB: Det er viktig at personen som teller roper *Tyttebær* eller *X gjelder* høyt sånn at alle hører at de skal komme fram og ta på personen før de gjemmer seg igjen.

40 til 0 på 15 minutter!

En lek som går ut på at alle skal telle fra 40 til 0, uten kontakt og uten å si et tall samtidig.

Alle skal gå rundt og se ned i bakken uten å ha noen form for kontakt med hverandre (En eller to dommere må gå rundt og sjekke at ingen snakker, blunker eller ser på hverandre)

Deltakerne skal så prøve å telle ned fra 40 til 0 ved å si ett tall av gangen. Hvis to eller flere sier det samme tallet samtidig må de begynne på nytt. Hvis dommerne ser at noen kommuniserer, må de også begynne på nytt.

Du kan variere mengden tall (Er man f.eks. 10-15 stk kan man telle fra 20, osv)

50-lek

Lær og repeter speiderkunnskap på en morsom måte med 50-leken!

Utstyr:

2 store terninger med 1-3 øyne på hver side eller 1 stor vanlig terning

50 printede, nummererte spørsmål hengt opp rundt omkring ute.

- Hent gjerne inspirasjon fra tidligere [teorioppgaver fra NM](#) i speiding

Fremgangsmåte:

En leder tar med seg terningene og stiller seg midt i området hvor postene er hengt ut.

Patruljene går bort og kaster terningene på tur.

Når alle har kastet skal patruljene finne posten som tilsvarer tallet de fikk med terningene. (For eksempel $2+3 = 5$ og de skal finne post 5)

Når en patrulje finner posten sin skal de bli enige om et svar på spørsmålet og gå til lederne og avgi svaret sitt.

Hvis de svarer rett får patruljen kaste terningene på nytt og legger til det de fikk på terningen nå for å finne tallet på neste post de skal finne. (For eksempel 2+1 og forrige post var nr.5, da skal de nå finne post 8)

Hvis de svarer feil skal patruljen finne neste post. (For eksempel post 6 hvis de svarte feil på post 5).

Det er om å gjøre å komme først til 50 og svare riktig på det spørsmålet.

Eventuelt kan mengden spørsmål eller antall terninger eller antall øyne på terningene tilpasses ut fra hvor mange dere er og hvor god tid dere har.

LeneK, 2025