

Skattkistan för lek- sugna

En lekhandbok med lekfavoriter från 25 års lek med vuxna och barn i Europa, Nordamerika och Asien

av Markus Amanto (markusamanto.com/lek)



Innehåll

Förord	3
Treans Tabell	4
Polariteter	4
Dynamiska trianglar	5
Swish!	6
Turboharen	7
Det sociala minglet	8
Telegrafan	10
Den blinkande mördaren	11
Stå upp för varandra	12
Mänskliga knuten	13
Välj en ledare	14
Fingertoppsbeslut	15
Utandning	16
Impulsen	17
Jättar, trollkarlar och rumpnissar	18
Snipp, snapp	20
Sitt i mitt knä	21
Njemen, njemen	22
Pruï?	23
Yamaquack	24
På en linje	25
Snabba namn	26
Pizza Hut	27
Nummergrupper	28
Namntåget	29
Tumcirkel	30
Bondgården	31
Namnpromenad	32
Hinderpromenad	33
Tyst reflektionsvandring	34
Amöbakull	35
Pepparkakskull	36
Kikarkurragömma	37
Robotar	38
Den mänskliga kameran	39
Kanelbullen	40
Samuraj	41
Sinnenas fest	42
Huvudet och svansen	43

Förord

Jag har haft förmånen att leka med vuxna och barn i över 25 års tid i Europa, Nordamerika och Asien. Det har varit allt från ledningsgrupper i multinationella företag till skolklasser med barn. Som någon har sagt, leken är ett förhållningssätt till tillvaron. I leken är alla lika, den inbjuder till närvaro i nuet och till gemensam glädje. Ingen av lekarna du hittar den här handboken handlar om att tävla eller vinna över någon annan. De bygger alla på principen att leva med ett öppet och kärleksfullt hjärta och att låta det inre barnet få svängrum.

Du kan använda lekarna du hittar här som en stunds förnöjelse eller med djupare syften såsom kommunikationsträning eller att bygga relationer. Det sägs att den gamle greken Platon ska ha sagt: "Jag kan lära mig mer om en människa under en timme av lek än under ett år av konversation". Den finske hjärnforskaren Matti Bergström hävdade i sin tur att han funnit bevis i hjärnans fysiska struktur för att lek var vägen mellan kaos och ordning. Så lek kan onekligen ha många dimensioner.

Detta är den första versionen av denna handbok och jag planerar att uppdatera den med fler lekar, mer tips kring att leda lekar och annat smått och gott framöver. Om du vill hålla dig uppdaterad om framtida uppdateringar, vänligen gå till markusamanto.com/lek och fyll i din mailadress där så får du ett mail när jag gör uppdateringar. Om du anlita mina tjänster hittar du mina kontaktuppgifter nedan. Det kan handla om att leda en leksession med dig och dina kollegor, en interaktiv föreläsning om ledarskap, gruppdynamik eller kommunikation, eller kanske en kurs i att leda lekar.

Med lekfulla hälsningar,
Markus Amanto

Telefon: 0708128100 Email: markus.amanto@gmail.com Web: markusamanto.com/lek



Treans Tabell

Peka på någon i gruppen som börjar direkt med att säga "ett". Personen till vänster om denne säger sedan direkt "två". Sedan fortsätter det medsols. Regeln är att man aldrig får säga siffror som är delbara med tre eller något som innehåller den siffran, då ska man istället klappa händerna. Så den tredje personen säger inget utan klappar händerna. Sedan säger personen till vänster om denne "fyra" och så vidare.

Siffrorna att undvika är alltså 3, 6, 9, 12, 13, 15 och så vidare. Målet är att gruppen tar sig till 30 (som ju blir en klapp) utan att någon gör "fel". Om någon gör "fel" börjar räkningen genast (och menar vi genast...) om genom att lekledaren i mitt pekar på en ny, annan person som genast (och då menar vi...) börjar med att säga "ett" och så vidare.

Se till att hålla tempot högt, både i omstarten då någon gjort "fel" och i räknandet runt cirkeln, det blir garanterat bättre förutsättningar för många skratt.

Variation

Sätt 40 som mål istället så blir det mängder med applåder på slutet.



Polariteter

Säg till alla i gruppen att under tystnad välja ut två andra personer i gruppen. De ska inte på något sätt indikera vilka de valt, det är världens jättehems... , utan alla står kvar på stället. Be dem sedan utse en av de två personerna till A och den andra till B, återigen utan att på något sätt indikera för någon annan vilka personerna är eller vem som blir A eller B.

Förklara sedan att målet är att de hela tiden ska vara så nära A som möjligt och så långt ifrån B som möjligt. Allt under tystnad (bortsett från några enskilda skratt och stön möjligen då...) och utan att på något annat sätt indikera vilka de två personerna är. Säg sedan snabbt "Klara, Färdiga, Gå!" och se till komma snabbt ur vägen för det kaos som nu vidtar.



Dynamiska trianglar

Säg till alla i gruppen att under tystnad välja ut två andra personer i gruppen. De ska inte på något sätt indikera vilka de valt, det är världens jättehems... , utan alla står kvar på stället. Deras uppgift är nu att under tystnad forma en perfekt, liksidig triangel med de två andra personerna. Utan att vid något tillfälle på något annat sätt indikera vilka de två personerna är.

Säg "Klara, Färdiga, Gå!" och sätt igång det hela. Ofta blir det en hel del rörelse och många stön när någon flyttar på sig och det får effekter för resten av gruppen. Efter ett tag kan det hända att rörelsen stannar av och alla mot förmodan lyckats med sin uppgift. Njut då för ett ögonblick av den fulländade geometrin och börja sedan om med två nya personer :-)



Swish!

Den här leken har tre ljud med tillhörande rörelser (i två fall av tre). De tre ljuden är: Swish, Boing och Vroom. Placera alla i en cirkel och tag själv plats i cirkeln. Börja med att röra ditt huvud från höger till vänster samtidigt som du säger "Swish". Turen går då till personen på din vänstra sida som kan välja att "Swisha" vidare genom att säga "Swish" och samtidigt röra huvudet från höger till vänster, och turen går då vidare till personen på dennes vänstra sida.

Eller så kan personen säga "Vroom" samtidigt som den ritar en halvcirkel med huvudet från höger till vänster som om den följde ett flygplan som gjorde en loop. Turen hoppar då över en person och går istället till personen två steg till vänster om den som "Vroomade".

Eller så kan personen välja det tredje alternativet; att med ett så uttryckslost ansiktsuttryck som möjligt avge ett kort och ljudligt "Boing!", då vänder turen och går tillbaka åt höger istället.

Se till att alla verkligen gör huvudrörelserna för att "Swisharna" och "Vroomarna" ska få full effekt. Och ge akt på att huvudrörelserna ska ske i rörelseriktningen, så om turen är på väg åt höger sker t ex "Swish"-rörelsen från vänster till höger. Om något blir tokigt, vilket det lär bli, dela ett magdjupt gap-flapp med varandra och kör vidare.



Turboharen

Stå i en cirkel. Välj ut tre karaktärer som ska förekomma i er session av alternativen nedan (eller egna påhittade). En person, t ex lekledaren, börjar med att peka på en person tvärs över cirkeln och ljudligt säga namnet på en av karaktärerna. Den som blir pekad på blir mittenpersonen och personerna på vardera sidan om denne blir medhjälpare. Tillsammans ska denna trio nu gestalta karaktären enligt beskrivningen.

Om de lyckas pekar mittpersonen på någon annan i cirkeln och säger namnet på en av de tre karaktärerna. Då bildas ögonblicken en ny trio och så vidare. Skulle någon göra tokigt och t ex göra elefantöron på en viking blir denne ny pekare och pekar snarast möjligt på någon annan i cirkeln (och säger såklart namnet på en karaktär för att galenskapen ska kunna fortsätta). För glädjens skull, uppmuntra övertydliga, inlevelsefulla karaktärer!

Exempel på karaktärer

1. Vrålände vikingen; personen som blir pekad på slår nävarna mot bröstet (sitt bröst...) och vrålar sitt bästa vikingavrål, personerna på vardera sidan paddlar på utsidan
2. Elefanten; personen som blir pekad på gör en snabel av sina armar genom att ta tag i sin näsa med ena handen och sedan sticka den andra armen genom den armens "öglor" (klassisk elefantpose), personerna på sidorna gör varsitt stort öra efter bästa förmåga, t ex genom att sticka båda armarna uppåt och utåt
3. Turboharen; personen i mitten äter frenetiskt en stor morot med båda händerna, personerna på

sida stampar energiskt med ena foten i marken.

4. Myggan; personen gör ett "V" med fingrarna på ena handen nära ansiktet och sticker andra handens pekfinger genom "V":et, personerna på sidan står nära den i mitten och gör små vingslag och surrande ljud.

5. Elvis; personen i mitten gör sin bästa Elvis-pose, personerna på sidan står nära och jublar som vilda, extatiska fans

6. Älgen; personen i mitten håller båda händerna framför sitt ansikte (tänk mule...), personerna på sidan formar horn ovanpå mittenpersonens huvud

7. Mjölkkande kossan; personen i mitten håller båda händerna framför sig med tummarna nedåt, personerna på sidan "mjölkar" dessa tummar

8. Inget ont; personen till vänster håller händerna över sina öron (hör inget ont), personen i mitten håller sina händer över sina ögon (ser inget ont), personen till höger håller sina händer över sin mun (säger inget ont)



Det sociala minglet

Berätta för deltagarna att de ska tänka sig att de är på en fest i någon härlig miljö som du diktar ihop. Berätta att alla är nya för varandra och att de ska gå runt och hälsa på varandra på festen. Hälsar gör man genom att skaka hand med en person, berätta vad man heter och vad man sysslar med till vardags. Säg klara, färdiga, gå! och låt alla börja mingla runt och hälsa på varandra. Har du lite skön mingelmusik att sätta på i bakgrunden kan det förhöja stämningen.

Låt detta hälsande pågå en stund, inte för länge så att det tappar energi, alla behöver inte alls hinna hälsa på alla. Stoppa sedan det hela och förklara något i stil med: "Ibland önskar vi kanske att vi vore någon annan än den vi är, nu ska du få chansen att verkligen vara det. Jag vill att du hittar på ett namn, det kan vara ett kort namn som 'Elsa' men det får gärna vara något mer kreativt också som 'Baron von Munchhausen'. Sedan vilja också att du hittar på något som du jobbar med. När vi startar igen så vill jag att du minglar runt igen och hälsar på folk, men nu med din nya identitet. Så det kan till exempel såhär när du hälsar på någon 'Hej, jag heter Baron von Munchhausen och är rörmokare.' Du får en minut på dig att komma på namn och yrke, och sedan kör vi". När minuten gått, avge ett nytt "Klara, färdiga, mingla!".

Låt detta pågå en stund och stoppa sedan det hela medan det fortfarande finns energi kvar, för det är nu det verkligen roliga börjar. Dela med dig av följande instruktion: "Ok, nu ska vi göra detta en sista och tredje gång. Jag vill att du fortsätter använda den identitet du just hittade på. Den här gången när du hälsar på någon så säger du igen 'Hej, jag heter Baron von Munchhausen och är rörmokare.' och då kanske den andra personen säger 'Hej, jag heter Lisa Stålnacke och byter kakelplattor i offentliga kök'. Se till att du lyssnar noga för när du sedan minglar vidare till nästa person så introducerar du dig som 'Hej, jag heter Lisa Stålnacke och byter kakelplattor i offentliga kök'.

Det vill säga i varje möte så byter ni identitet med varandra och tar över den nya identiteten. Om det händer när du minglar runt att du får tillbaka din ursprungliga identitet (i det här exemplet alltså vår käre Baron), så går du åt sidan och sätter eller ställer dig utanför mingelområdet. Så ser vi i slutet hur många som får tillbaka sin ursprungliga identitet.



Värt att veta

Det är ofta som detta inte "går ut", det vill säga alla inte får tillbaka sin identitet. Ibland uppstår kloner, det vill säga två av samma person, ibland förviner identiter spårlöst i hafsigt lyssnande eller dåliga minnen. Det spelar inga roll, låt det tredje steget pågå så länge alla har kul och bryt sedan oavsett hur

långt ni kommit och ge varandra en stor applåd.

Om man vill göra något mer än bara leka kan man efteråt reflektera lite kring detta med lyssnande och möten med andra människor. Vad var det som gjorde att alla inte fick tillbaka sin identitet (om det blev så)? Vad kan vi lära oss av det?

Telegrafan

Placera gruppen i en cirkel eller på en linje. Viska en kortare mening till personen som står först i cirkeln eller på linjen. Denne skickar sedan vidare samma viskning till nästa person och så vidare. När viskningen når den sista personen säger denna högt och ljudligt vad den hört. Man får inte ställa frågor om viskningen om man inte hör vad personen viskade sa, men man får be att få viskningen upprepad en gång till.

Med stor sannolikhet kommer vad som kommer ut i slutet av telegrafan av vara annorlunda än vad som sas i början. Kan användas som en kul paus eller som inledning på en reflektion kring kommunikation.

Exempel på meningar

Exempel på meningar att skicka genom telegrafan (du kan såklart hitta på dina egna också):

“Sju sjösjuka sjömän på död mans kista”

“Jag gick en promenad och såg en hackspett, en brunbjörn och en hungrig varg”

“Den bruna hunden jagade upp en svart katt i trädet brevid fontänen”

“Det tar ungefär sex sekunder för något du dricker att nå din mage”



Den blinkande mördaren

Placera gruppen i en cirkel med ansiktena inåt mitten. Förklara att du kommer att gå runt på utsidan och att du kommer att knacka alla i ryggen. Förklara att en person kommer få tre knackningar och att två personer kommer att få två knackningar, övriga bara en knackning. Den som får tre knackningar blir mördaren. De med två blir detektiver. Övriga bara "vanliga" deltagare.

När du gått varvet runt startar du leken. Deltagarna och mördaren går runt i rummet och har som uppgift att ta ögonkontakt med alla de möter. Mördaren "mördar" någon som tydligt blinka med ögonen när en ögonkontakt sker. Om man som deltagare får en blinkning från mördaren fortsätter man gå som vanligt under tiden som man räknar långsamt till fem. Sedan faller man med ett gällt skrik till marken och blir liggande livlös.

Detektivernas uppgift är att försöka lista ut vem mördaren är. Allt sker under tystnad (utom de gälla dödsskriken såklart...) och detektivena gissar genom att peka med hela armen mot den de tror är mördaren. Detektivena har totalt tre gissningar på sig att gissa rätt. Deltagarna får inte på något sätt "tipsa" detektivena om vem som är mördaren. När antingen alla "dött" eller detektivena ställ upp i cirkel och lek en gång till med nya roller om humöret är på topp.

Tips

För mindre grupper kan det räcka med en detektiv.



Stå upp för varandra

Dela upp deltagarna i par som sätter sig på golvet rygg mot rygg. Någon grupp av tre kan också fungera även om det blir knepigare för dem. Sittandes rygg mot rygg krokar de sedan arm med varandra.

Uppgiften är nu för paret att ta sig upp stående genom att pressa sina ryggar mot varandra. Det enda som får vidröra golvet är fötterna, alltså inga händer, knän, huvuden eller andra kreativa metoder. Såklart med undantag för rumporna som ju befinner sig mot golvet inledningsvis...

När alla kommit upp, om alla gör det, eller när du tycker att alla är tillräckligt illröda i ansiktet, skifta partners och prova igen. Skifta flera gånger och uppmuntra folk att prova med partners av olika storlekar och dem som de kanske inte känner så väl än.



Mänskliga knuten

Ställ gruppen i en cirkel, axel mot axel med ansiktet inåt. Lämplig gruppstorlek är 5-10 personer. Med fler är det bättre att dela in i flera mindre grupper. Be alla sträcka armarna in mot mitten och sedan korsar höger arm över vänster arm. Nu ska de fatta någon annans hand i sina händer. Det får inte vara samma person de håller i båda sina händer och de får inte hålla sina närmaste grannars händer. Och heller inga "klasar" av händer som håller i varandra utan bara ett par händer i rena handslag.

När alla hittat händer att hålla i enligt ovan så förklarar du att regeln är att de inte vid något tillfälle får släppa handslagen utan måste bibehålla kontakten hela tiden. Det är tillåtet att "snurra" i varandras händer så länge man bibehåller kontakten. Målet är nu att de ska ta sig ut ståendes i en cirkel hållandes varandra i händerna.

Variation

Om gruppen lyckas ta sig ut, mer eller mindre snabbt, enligt de första instruktionerna, kan du prova denna svårare variant. Istället för att sträcka in båda armarna sträcker alla först in sin vänstra hand och hittar en annan högerhand att hålla i. Återigen inte sina grannars händer. Är gruppen ojämnt antal kanske du får rycka in och agera statist. När alla kopplat sin vänstra hand, sänker de ner dessa handkopplingar lite och sträcker nu även in sina högra hand. Högerhänderna kopplas nu på samma sätt, inte samma person i båda händerna och inga grannar. Sedan är målet detsamma, men nästintill garanterat betydligt svårare att uppnå :-)

Tips

Om gruppen fastnar i en "gordisk knut" kan du bryta mitt och antingen göra en ny knut eller gå vidare till nästa lek med ett uppmuntrande leende och ord i stil med "ibland blir det gordiska knutar som inte går att få upp".



Välj en ledare

För en större grupp, dela upp gruppen i mindre grupper om cirka 5-7 stycken per grupp. Uppgiften är sedan för varje grupp att välja en ledare för gruppen - under tystnad.

Denna lek användas på ett lättsamt för en efterföljande lek eller aktivitet där gruppen behöver en ledare. Den kan även användas som ett tillfälle att reflektera kring ledarskap där gruppen efter valet får samtala om hur de gjorde för att välja ledare och vad ledarskap egentligen innebär?



Fingertoppsbeslut

För en större grupp, dela upp gruppen i mindre grupper om cirka 4-8 stycken per grupp. Placera respektive grupp i en cirkel axel mot axel med händerna sträckta in mot mitten så att fingertopparna vidrör varandra, eller åtminstone så att var och ens fingertoppar vidrör grannarnas fingertoppar. Leken sker helt under tystnad. Be var och en i gruppen välja en plats i rummet (om ni är inomhus) längs väggarna eller en plats i naturen (om ni är utomhus). De får inte avslöja för någon annan i gruppen vilken plats de valt.

Regeln är sedan (förutom tystnaden) att fingertopparna hela tiden måste bibehålla kontakten. Varje deltagares uppgift är sedan att försöka få med sig gruppen till sin valda plats. Och bara till sin plats, det är ingen mysig sightseeing-tur till allas platser vi är ute efter ute en tur till endast en plats. Signalera startskottet och låt sedan grupperna hållas till de kommit till en plats eller blivit sådär lagom frustrerade över att bara stå och stampa och inte komma någonstans.

Denna lek kan användas som en lättsam lek eller som ett tillfälle att samtala efteråt i grupperna kring hur beslut tas och hur inflytande egentligen utövas i en grupp?



Utandning

Denna lek genomförs lämpligen i början på ett lekpass. Placera gruppen i en cirkel. Förklara att eftersom ni ska göra lite aktiva saker den närmaste stunden så är det viktigt med bra syresättning blodet och därmed med en bra andning. Sedan kan säga något i stil med "För att optimera andningen behöver vi få ut den gamla luften som ligger och skvalpar i botten av lungorna. För att göra detta har vi utarbetat en särskilt effektiv teknik. Ställ er med fötterna axelbrett isär, placera er vänsterhand som en knytnäve alldeles nedanför där bröstkorgen slutar och lägg er högra hand ovanpå den vänstra."

Se till att alla hittar denna grundläggande position. Be dem sedan titta på dig först en gång utan att göra något medan du illustrerar denna totalt ovetenskapliga utandningsteknik. Förklara att det sedan handlar om att ta ett djupt andetag in (vilket du själv förevisar, gärna genom att dra huvudet lite bakåt medan du andas in för full effekt). Och sedan medan man trycker in och upp med händer att hastigast kasta överkroppen framåt under en ljudlig (mycket ljudlig, tänk vikingavrål...) och häftig unandning. Illustrera detta och gör sedan om det tillsammans med deltagarna så att ni alla gör det samtidigt när du räknar till tre. Ge varandra en varm applåd.

Förklara nu att enligt konstnären Andy Warhol får vi alla 15 minuter av kändisskap av våra liv och att du tänker ge dagens deltagare lite av den tiden nu. Påminn dem om hur det ser ut när "vågen" rullar runt på läktarna på en idrottsarena och att det är den rörelsen ni nu är ute efter. Ställ alla i grundpositionen och förklara att du kommer att börja, när du andats ut är det personen till höger om dig och sedan vidare runt cirkeln tills vågen når tillbaka till dig igen. Ny applåd.

Uppmuntra sedan gruppen att se om ni kan göra detta snabbare, i världsrekordfart till och med. Skicka en ny, snabbare våg runt cirkeln och njut av spektaklet med efterföljande applåd. Avsluta med en extra utmaning, skicka vågen både åt höger och vänster samtidigt från dig. Vilket innebär att vågen "möts" någonstans där en idog person får göra en snabb dubbelutandning så att vågorna sedan kan

återvända tillbaka till dig. Avsluta såklart med ytterligare en rungande applåd :-)



Impulsen

Placera gruppen i en cirkel hållandes varandra i händerna. Förklara att du kommer att skicka en "puls" runt cirkel genom att varsamt, men tydligt klämma till om handen på personen på din vänstra sida. När han eller hon känner det trycket skickar han eller hon det vidare med sina andra hand tills pulsen har rest hela vägen runt cirkeln och tillbaka till dig. Upprepa en eller ett par gånger.

Som extra krydda kan du prova en dubbelpuls där du skickar pulsen både till höger och vänster på en gång, så att de sedan korsar någonstans i cirkeln och att båda pulserna hittar tillbaka till dig igen.



Jättar, trollkarlar och rumpnissar

Om du någon gång lekt Sten, Papper, Påse så har du redan en grundläggande förståelse för mekaniken i denna lek. Dela upp gruppen i två delar och ställ den ena gruppen på en linje bredvid varandra axel mot axel. Be den andra gruppen ställa sig framför den andra gruppen på samma sätt så att deras ansikten är vända mot den andra gruppens ansikten. Be alla sträcka ut armarna rakt framför sig och justerat in avståndet mellan de två grupperna så att fingertopparna precis nuddar varandra. Be alla sänka ner sina armar och förklara att det finns tre olika karaktärer att tillgå.

Den första är jätten som sträcker armarna rakt upp mot skyn (tänk ett stor monster) och låter högljutt med ett djupt vrål. Illustrera detta själv först (ta i från tårna...inget slår en bra förebild när det gäller att släppa loss i en lek...) och låt sedan båda grupperna träna på jätten, räkna gärna 1-2-3 och låt sedan alla prova så slipper någon vråla solo.

Den andra karaktären är trollkarlen. Stå med lätt böjda knän, med den ena foten en bit bakom den andra och placera din ena på bakhuvudet (ditt eget...) vilket är till för att hålla i den magiska hatten och sträck sedan ut den andra armen och handen med ett magiskt pekfinger som vibrerar lätt rakt framför dig och utstöt det magiska ljudet som är något i stil med "Mi Mi Mi Mi". Efter din illustrerande show, låt alla i prova även trollkarlen.

För den tredje karaktären, rumpnissen, sätt dig på huk och forma dina händer till två stora öron vid sidan av ditt huvud. Låt alla prova och förklara samtidigt att rumpnissen är en mycket säregen individ så här får man hitta på sitt eget ljud som verkar passande.

Nu till vem som slår vem. Jätten är för stor för trollkarlens magiska formler, så jätten vinner över trollkarlen. Trollkarlen sätter snabbt en trollformel på den lilla rumpnissen, så trollkarlen vinner över rumpnissen. Rumpnissen springer cirklar runt jättens fötter så denne snavar och faller, så rumpnissen vinner jätten (glöm allt vad logik heter när du förklarar, satsa till 100% på inlevelse i din berättelse...).

Sedan har du i förväg markerat ett bo (ett rakt rep, ett rakt streck i sanden, annan lämplig markering) cirka 10-15 meter bakom vardera laget. Be nu grupperna gå till sina bon och komma fram till en karaktär de ska göra tillsammans, alla i gruppen ska göra samma. Be dem också ta fram ett reservalternativ som kan vara bra att ha senare.

När båda grupperna är klara be dem återvända till uppställningen i mitten. Ställ fråga om Grupp A gör jätten och Grupp B gör trollkarlen, vem vinner? När grupperna förklarat att det är jätten, så förklarar du att då ska trollkarlarna snabbt inse sin förlust och försöka springa till sitt hem medan jättarna försöker kulla dem. Illustrera gärna att man kullar med en lätt beröring på axeln, inte med en rugby-tackling bakifrån. Om en trollkarl blir kullad av en jätte innan sitt bo, så ansluter trollkarlen till jättarnas grupp.

Förklara också vad som händer om det blir oavgjort. Det vill säga om båda grupperna gör t ex jätten. Då ger man personen mitt emot en High 5 och säger "wow, vad du är smart". Sedan övergår man till reservalternativet. Om även det skulle vara lika, ny High 5 och sedan tillbaka till respektive bo för att ta fram nya alternativ.

Räkna sedan högljutt till 1-2-3 och på 3 gör båda lagen sitt förstaalternativ. Om det blir kullande av, låt den värsta rusningen klinga av och förkunna sedan att alla går tillbaka till sina bon, inklusive eventuellt nya rekryter som nyss blivit kullade, och tar fram nya två nya alternativ, ett förstahands och ett reserv. Fortsätt leka så länge det finns energi eller tills alla hamnat i samma grupp.

Variation

Om du vill busa med den ena gruppen på slutet, kanske till exempel om den ena gruppen blivit hälften så stor som den andra och det känns det snart är dags att runda av, smyg då iväg till den ena gruppen, lämpligen den mindre, och förklara tyst för dem att det finns en fjärde karaktär, draken. Draken vinner över allt och alla.

Draken görs genom att sträcka armarna framför sig och röra dem upp och ner mot varandra som en stor käft medan man hoppar upp och ner och låter så högt, ljudligt och skräckinjagande som möjligt, gärna med ett matchande ansiktsuttryck, sedan sätter genast fart att jaga oavsett vad den andra gruppen. Drakens framgång hänger på inlevelsen, skräckfaktorn och överraskningsmomentet :-). Förklara ditt bus när jagandet stannat av och gå vidare till nästa lek eller fas i livet.



Snipp, snapp

Dela upp gruppen i två lika stora grupper. Skapa två "bon", markerade av raka rep cirka 20-30 meter från varandra. Placera de båda grupperna mitt emellan repen liggandes på rygg så att varje persons fötter nuddar fötterna på någon i den andra gruppen. Alltså med fötterna mot varandra, huvudena ifrån varandra.

Förklara följande: "Ni är snappar (peka på ena gruppen), ni är snippar (peka på den andra gruppen). Alldeles strax kommer jag att ropa antingen "snipp" eller "snapp". Om jag ropar "snipp" ska snipparna ta sig upp och försöka kulla snapparna, även kallat att bli snippad, innan de hinner hem till sitt bo. Om en snapp blir snippad av en snipp blir snappen en snipp och förenar sig i nästa omgång med snipparna. Om jag istället ropar "snapp" ska snapparna ta sig upp och försöka kulla snipparna, även kallat att bli snappad, innan de hem till sitt bo. Om en snipp blir snappad av en snapp blir snippen en snapp och förenar sig i nästa omgång med snapparna."

Träna gärna ett par gången i förväg på denna harrang, kanske framför spegeln kvällen innan. Ju snabbare och mer flödande du kan uttala dessa regler av ren röra desto större brukar förvirringen och skratten bli hos deltagarna. Fortsätt leken så länge det finns humör eller tills alla snappar blivit snippade, eller möjligen alla snippar blivit snappade.



Sitt i mitt knä

Placera gruppen stående i en cirkel axel mot axel. Be alla vända sig ett kvarts varv åt höger, förklara gärna att höger är det hållet på vilken handens tumme sitter till vänster om någon skulle vara förvirrad över riktningen. Be alla placera sina händer på axlarna på personen framför. Be sedan alla ta små steg sidledes in mot mitten tills alla står så nära att bakdelar och framdelar rör vid varandra.

Den här leken lämpar sig en bit in på ett lekpass eller i slutet när alla blivit lite bekväma och varma i kläderna då den annars kan upplevas som väl "intim" framförallt för en helt ny grupp. När alla väl är positionerade se över cirkelformen. Ju mer cirkelformad gruppen är desto bättre tenderar resultat att bli. Förklara nu att du kommer att räkna till långsamt till tre. Under tiden som du räknar ska alla, långsamt, sätta sig ner i knäet på personen bakom så att de sitter ner på tre. När du sedan räknar till tre igen ställer sig alla långsamt upp. Låt dock gruppen ge en chans att sitta först om de lyckats för om alla verkligen sätter sig i knäet på den bakom kan sittställningen bli både bekväm och stadig.

Tips

Se till att nedsittning och uppsittning sker långsamt, då snabba ryck tenderar att strula till det här. Notera också att om någon inte vågar sätta sig ordentligt, i rädsla att vara för tung eller till besvär, så brukar cirkeln obönhörligen rasa. Om det sker, skratta gott åt det tillsammans och prova igen.

Variation

Om gruppen lyckas med att sitta stadigt, prova en gång till och när alla då sitter, be dem släppa

händer och göra roende (tänk roddbåt...) rörelser med händerna medan de sjunger igenom "Row, row your boat gently down the stream..." eller annan lämplig sång innan det ställer sig upp igen.



Njemen, njemen

Ställ gruppen i en cirkel och lär dom följande strof ur en, enligt uppgifter, tjeckisk folksång. "Njemen, njemen, njemen papparuska. Njemen, njemen, njemen pappasan." Den sjungs relativt långsamt och taktfast. Förklara sedan att under den första gången ni sjunger den strofen så rör sig alla åt höger genom att ta små sidsteg åt det hållet. Sedan sjunger ni samma strof en gång till, men ändrar då riktning och flyttar er åt vänster istället.

Sedan sätter alla händerna på höfterna och sjunger följande "Ååååå, ååååå". Under varje "ååååå" så böjer alla överkroppen framåt som i en bugning och återvänder sedan till stående rakt upp igen. Under ett "Ååååå, ååååå" hinner man alltså upp och ner två gånger med händerna på höfterna. Detta upprepas en gång till, det vill säga totalt 4 stycken "Ååååå" och därmed fyra stycken "bugningar". Efter det sista "Ååååå", sträcker alla högerhanden uppe i luften och under det att ni häftigt drar neråt med handen (tänk dig att dra i en nödbroms eller en tågvissla) så utstöter ni ett kort och ljudligt "Hej!". Det är hela sången, alltså två gånger "Njemen, njemen, njemen papparuska. Njemen, njemen, njemen pappasan.", fyra gånger "Ååååå" och ett "Hej!".

När ni sjungit igenom första gången och gjort alla rörelse till, be alla lägga sina händer på grannarnas axlar och upprepa sedan sången. Händerna på axlarna stannar där tills ni kommer till "Ååååå", då de istället placeras på de egna höfterna. Sången upprepas sedan fler gånger med händerna på olika ställen såsom bakom ryggen på grannarna, på grannarnas knän och på grannarnas anklar. De senare ställer helst plötsligt ökade krav på koordination i sidstegen och öppnar upp för betydligt fler skratt.

Jag har med framgång sjungit och dansat "Njemen, njemen" i allehanda miljöer, den har varit en klar

favorit särskilt utomhus i kalla väderlekar när gruppen snabbt har behövt bli varm, vilket kommer så att säga som ett brev på posten när jag man sjunger och dansar sidledes med sina händer kring sina grannars fötter.



Pruï?

Rensa lekområdet från föremål som man skulle kunna snava över eller göra illa sig på om man mot förmodan skulle få för sig att gå runt där med ögonen slutna. Placera ut gruppen i en cirkel. Förklara att du kommer gå runt och knacka alla i ryggen. En person kommer du att knacka två gånger i ryggen. Den personen blir vår Prui. Vad är en Prui undrar vän av ordning? Tålmod min vän, vi kommer till det... Be att den personen inte på något avslöjar sig för de andra i det här läget, till exempel be personen att undvika att ställa sig med armarna i vädret och jubla "ja, jag blev utvald!".

Sedan ber du alla blunda. Om du inte tror att gruppen kan hantera självkontrollen i att inte tjuvkika kan du ha ögonbindlar förberedda som du delar ut. Förklara sedan att på din signal ska alla börja gå runt där ni är och letar efter andra personer. När de möter någon, som såklart heller inte kan se, ställer de den alldeles utomordentligt viktiga och allomfattande frågan: "Pruï?". Sägs lämpligen med en nätt tonhöjning på slutet för att betona att det är en fråga. Den enda personen som inte gör detta är er utvalda Prui själv. Den är bara helt tyst. Så om man möter någon och frågar "Pruï?" och som var tillbaka får "Pruï?" då släpper man kontakten med den personen och letar vidare. Om man istället ställer frågan "Pruï?" och endast får tystnad från den andra personen till svar då vet man att man har stött på Prui:n.

I det senare fallet krokas man arm med Prui:n och är nu för evigt (eller åtminstone till slutet av denna lekomgång...) en del av Prui:n. Som en del av Prui:n så svarar man också endast med tystnad om man stöter ihop med någon som frågar "Pruï?". På detta sätt kommer Prui:n att växa sig större och större med människor som går omkring i armkrok och med slutna ögon letar efter fler människor som

vill ansluta sig till Prui:ns gemenskap, tills samtliga deltagare blivit en del av Prui:n och således är länkade i armkrok i en lång kedja.

Tips

När man går runt med slutna ögon kan det vara bra att aktivera sina inbyggda stötfångare. Det görs genom att lyfta upp händerna rakt framför sitt eget bröst med handflatorna vända utåt och en viss böj i armbågar, en mjuk "swung" helt enkelt. Dessa undviker kontakt näsa mot näsa och skapar istället det mer lätthanterliga hand mot hand, eller allra minst hand mot näsa, vilket ofta upplever som behagligar än att helt överraskningsvis gnugga näsa med någon man inte ser, Prui eller inte...



Yamaquack

Ok, låt oss först klargöra, börja inte en leksession med den här leken. Eller såklart du får ju göra vad du vill, men av erfarenhet är den här betydligt er effektiv när gruppen redan är lite lätt (läs; mycket...) uppsluppen och lite flamsig.

Instruera alla att sprida ut sig över lekytan och ställa sig med ben brett isär. Sedan böja sig framåt så att de ser bakåt mellan sina egna ben. Detta är lekpositionen för resten av den kommande stunden, möjligen med korta pauser för att komma upp för luft och lätta på den tomatfärgade framtoningen i ansiktet. Rörelseriktningen är hela tiden bakåt, det vill säga dit rumpen pekar, därav att det är lämpligt (och nödvändigt enligt reglerna...) att kika mellan sina egna ben så man ser vart man är på väg.

Detta är en kontaktsökande aktivitet så man strävar efter att hitta andra rumpor att (mjukt) stöta ihop med. När man har stött ihop och står där med rumpa mot rumpa hälsar man varandra (bakåt mellan

sina ben såklart...) med ett tydligt "Yamaquack" (uttalas lämpligen jammakvack). Efter att ha utbytt "Yamaquack" går man vidare och hittar nya rumpor att stöta ihop med.

Vid det här laget kanske du undrar om det finns något mål med den här leken eller någon särskild poäng med den? Det korta svaret (och det enda som behövs...) är: "Nej". Njutningen ligger i själva Yamaquack:andet och innan du provat har du ingen aning om vad du missat i hela ditt liv :-)



På en linje

Börja med gruppen utspridd över lekområdet. Förklara att deras uppgift är på din signal ställa upp sig på ett led i ordning efter olika kriterier.

Exempel på kriterier är:

1. I bokstavsordning efter första bokstaven i deras förnamn
2. I bokstavsordning efter andra bokstaven i deras mammas namn
3. Skostorlek
4. Ålder
5. Längd
6. År det varit inom företaget/organisationen/skolan
7. Födelsedatum (när på året)

Gör 2-3 av dessa linjer, eller så länge det finns gott om energi kvar till det. Efter varje linje ge alla en chans att dela till exempel sitt namn så ni kan se om det blev i alfabetisk ordning eller ej.

Tips

Om någon står tokigt, till exempel i fel ordning efter sin födelsedag, förklara att det är helt OK, det viktigaste är att ha kul tillsammans och för att främja kreativitet och utveckling är en av de viktigaste sakerna att man tillåter sig själv och andra att göra "fel" emellanåt.

Variationer

För att göra det lite klurigare (och roligare...) kan du välja att göra någon eller några av kriterierna under tystnad eller med slutna ögon. Eller både och.



Snabba namn

Placera gruppen i en cirkel. Börja med att säga ditt eget namn. Be sedan personen till vänster om dig säga sitt namn och fortsätt sedan så hela vägen runt cirkeln. Säg sedan att ni kommer göra om samma sak en gång till och att du är nyfiken på hur lång tid det tar.

Säg ditt namn igen och starta samtidigt en tidtagningen utan att göra någon för stor sak av det, det vill säga säga namnen i samma makliga takt som ni troligen gjorde föregående gång. Stoppa tidtagning när personen på din högra sida säger sitt namn. Förkunna tiden så hela gruppen får ta del av den och säg sedan att gruppen har tre försök på sig att göra detta så snabbt som möjligt.

Starta det första försöket genom att säga ditt namn och se hur snabbt ni kan lyckas göra det på tre försök. Sidoeffekter som har inträffat i samband med detta är exempelvis att folk hux flux glömmer

bort vad de själva heter i ivern att skicka turen runt cirkeln så snabbt som möjligt :-)



Pizza Hut

Detta är en sång, på enkel engelska, som kombinerar snabbmatsrestauranger och rörelser. Text är som följer: "A Pizza Hut. A Pizza Hut. Kentucky Fried Chicken and a Pizza Hut. A Pizza Hut. A Pizza Hut. Kentucky Fried Chicken and a Pizza Hut. McDonalds (dra ut på Maaaaac-ljudet), McDonalds, Kentucky Fried Chicken and a Pizza Hut. McDonalds (dra ut på Maaaaac-ljudet), McDonalds, Kentucky Fried Chicken and a Pizza Hut."

Varje gång man sjunger "Pizza Hut" så ritas man en pizza (cirkel) med händerna framför sig. Varje gång man sjunger "Kentucky Fried Chicken" så flaxar man med armarna med böjda armar. Varje gång man sjunger "McDonalds" placerar man sina händer på huvudet och ritas sedan med händerna upp och ut de gyllene bågarna.

När ni sjungit den en gång, förklara att ni kommer att sjunga den tre gånger till, snabbare och snabbare varje gång. Se till att när ni kommer till tredje gången att ni är uppe i minst hyper-super-dunder-snabb överljuds fart...



Nummergrupper

Den här leken lämpar sig när du vill dela in gruppen i ett antal personer i varje grupp eller bara som en busig lek på egen hand. Låt gruppen sprida ut sig i lekområdet och förklara att du strax kommer ropa ut ett nummer. När du ropar ut numret så skall deltagarna så snart som möjligt bilda grupper med så många personer i. Och man visar att man bildat en grupp genom att stå riktigt nära varandra och hålla i varandra.

Ge det några sekunder att sjunka in och ropa sedan entusiastiskt ut "Fyra! Bilda grupper om fyra." När de flesta hunnit in i grupper om fyra, ge dem ett kort ögonblick att njuta av den nya gemenskapen. Sedan säger du åt dem att bryta upp gruppbildningar. Direkt på det eller efter en liten paus ropar du upp ett nytt nummer, t ex "Tre! Bilda grupper om tre."

Tips

Uppmuntra folk att möta nya personer så långt som möjligt, att inte bilda grupper med samma personer hela tiden. Detta kan underlättas genom att du ber gruppen att strosa eller mingla runt lite i lekområdet mellan gruppbildningarna.

Ett annat tips är att hålla rätt högt tempo mellan gruppbildningarna. Om den stora gruppen inte är jämnt delbar med fyra händer det lätt att några blir stående utan grupp, och för att de inte ska behöva stå så alltför länge kan det vara bra att ösa på med nästa gruppbildning rätt snart efter. Du kan även uppmuntra de övertaliga att bilda en egen grupp alldeles oavsett hur många de är.

Om du använder denna lek för att bilda grupper för något du vill göra efter den här leken, se till att

avsluta med det numret. T ex om du har en grupp på 30 personer och du vet att till nästa aktivitet så vill du ha dem i sex grupper med fem personer i varje, spar då siffran "5" till sist och roa dig istället med härliga siffror som "7, 2, 6, 4, 3 och 10" på vägen dit :-)



Namntåget

Placera gruppen i en relativt stor cirkel. Den här leken är utmärkt för att lära sig namn eller påminna sig om namn. Ställ dig mitt i cirkeln, placera händerna på höfter och börja med att med kaninhopp (jämfota alltså...) skutta fram till någon av personerna i gruppen. Säg "Hej, jag heter Lisa" (om du nu råkar heta det, annars klistrar du lämpligen in ditt eget namn där...), fortsätt med "Vad heter du?". Låt oss säga att personen svarar "Kalle". Då kommer din chans att visa rörelseförmåga och inlevelse.

Under tiden som du högt och ljudligt säger "Kalle!" hoppar du på stället samtidigt som du pekar din högra arm utåt och uppåt vänster, samtidigt som du sträcker ditt högra ben snett nedåt höger. Om bilden av kabaret-dans hjälper dig så är det eftersträvansvärt här. Rytmskt utstöter du ett nytt "Kalle!" och hoppar nu istället ut med din vänstra arm snett uppåt utåt samtidigt som du hoppar ut vänsterbenet snett neråt vänster (kom ihåg att samtidigt hoppa in höger arm och ben tillbaka in till mitten så du står stadigt och bra i ditt hoppande). Efter dessa två "Kalle!" kommer nu tre snabbare "Kalle! Kalle! Kalle!" där du på det första "Kalle!" upprepar rörelsen åt höger, på andra "Kalle!" åt vänster och sedan avslutningsvis åt höger igen på det sista "Kalle!".

Vid det här laget lär Kalle känna sig både sedd och uppmärksammad så nu vänder du helt om på stället, gärna med ett nätt hopp eftersom du redan illustrerat din talang för hoppande på stället. Instruera nu Kalle att ta tag om dina höfter (eller din tröja/jacka i motsvarande höjd). Nu kaninhoppar ni tillsammans som ett litet tåg bort till en annan person i cirkeln.

När ni kommer dit hälsar du på den personen på samma sätt som du hälsade på Kalle. Låt oss säga att nästa person heter Lotta. När du och Lotta utbytt hälsningar se till att vända dig om till Kalle och berätta att hon heter Lotta, även om Kalle redan hört det, vi gillar att vara övertydliga här och att repetera namn något löjligt mycket - repetition är inlärningens moder! När du förvissat dig om att Kalle uppfattat Lottas namn så utför du och Kalle tillsammans (alltså synkront, ihop, samtidigt...) samma kabaretdans du gjorde tidigare. Kalle får såklart släppa dina höfter tillfälligt för att fullt kunna ägna sig åt rörelserna.

När ni är klara hoppar du och Kalle ett halvt varv på stället - så att Kalle nu står först och du tar tag om hans höfter/tröja/jacka medan du instruerar Lotta att ta tag om dina höfter. Nu är ni ett tåg på tre som hoppar bort till nästa person (som Kalle nu alltså väljer). Upprepa hela proceduren till ni kommit till den sista personen (med ert vid det här laget långa och hoppande kanintåg) och denne fått uppleva sin egen alldeles personliga kabaretdans.



Tumcirkel

Den här leken är väl på gränsen till att förtjäna namnet lek då det mer är ett kul sätt att forma en tajt och jämn cirkel. Hursomhelst, lek eller ej. Instruera alla i gruppen att hålla ut sina händer knutna som knytnävar framför sig med handflatssidan uppåt, och händerna intill varandra. I samma position be dem låta sina tummar sticka ut rakt åt sidan, så att tummen på vänster hand pekar rakt åt vänster och den på höger hand rakt till höger.

Sedan ska de helt enkelt ställa sig i en cirkel så att deras tumme nuddar vid grannens tumme. Alltså spetsen på min högra tumme nudde spetsen på min högra grannes vänstra tumme, så att ni får en hel cirkel av tummar och händer. Sedan får du klura ut vad du vill använda denna nyformade cirkel till, en ny lek kanske :-)



Bondgården

En lek för att dela upp gruppen i ett antal grupper eller bara för skojs skull. Bestäm i förväg ett antal djur som kan finnas på en bondgård. Anpassa antalet efter antalet grupper du vill ha i slutändan. Om du vill ha fem grupper väljer du kanske ko, häst, gris, får, hund.

Placera gruppen i en cirkel. Förklara att du kommer att viska namnet på ett djur i allas öron. Be dem hålla vilket djur de får som en hemlighet för sig själva. Om de inte hör vad du säger, be dem fråga dig på en gång så du kan upprepa djuret. Gå sedan runt och viska i allas öron så att du till första personen, enligt exemplet med fem grupper, säger "Ko", till nästa "Häst", till nästa "Gris", till nästa "Får", till nästa "Hund" och sedan börjar om med "Ko" till nästa person och så vidare.

När alla fått sina djur ber du dem sprida ut sig så mycket som möjligt i lekområdet och sedan blunda. På din startsignal ska de nu, blundandes, börja gå samtidigt som de med högsta möjliga ljudvolym gör det ljud de tror att deras djur gör. Deras uppgift är nu att hitta, och kroka, arm med sina familjemedlemmar, det vill säga de djur som gör samma ljud som de själva. När alla hittat sina familjer, be alla öppna ögonen. För extra effekt, peka på en grupp i taget och be dem göra sitt ljud så vi vet vilka de är.

Tips

När man går runt med slutna ögon kan det vara bra att aktivera sina inbyggda stötfångare. Det görs genom att lyfta upp händerna rakt framför sitt eget bröst med handflatorna vända utåt och en viss böj i armbågar, en mjuk "swung" helt enkelt. Dessa undviker kontakt näsa mot näsa och skapar istället det mer lätthanterliga hand mot hand, eller allra minst hand mot näsa, vilket ofta upplever som be-

hagligar än att helt överraskningsvis gnugga näsa med någon man inte ser.



Namnpromenad

Ett bra sätt att lära sig namn om ni ska gå en promenad från en plats till en annan. Instruera gruppen att gå på ett led efter varandra. Be sedan den första personen att kliva åt sidan och stå still där. Till varje person som passerar säger han eller hon sitt namn.

När hela ledet passerat ansluter personen till ledet längst bak. Sedan kliver den person som nu är längst fram åt sidan och upprepar proceduren. Och så vidare tills alla haft möjlighet att stå vid sidan och säga sitt namn till alla som passerar.



Hinderpromenad

Para ihop gruppen två och två. Ge er sedan ut på en promenad där ett par går först sida vid sida, följt av nästa par en bit bakom (gärna med några meters avstånd mellan) och så vidare. Be första paret skapa ett hinder som de övriga ska passera. Det kan till exempel vara att de stannar, ställer sig ansikte mot ansikte och håller ut armarna rakt fram vilket blir en ribba som de övriga ska passera under.

Låt hela gruppen passera, paret som gjort hindret ansluter längst bak. Låt det sedan gå en kort stund innan det nya paret längst fram skapar ett nytt hinder för övriga gruppen att passera. Fortsätt så till alla haft minst en chans att skapa hinder, gärna fler om ni har tid och lust.

Tips

Tips kan vara om ni är två lekledare, att delta själva och skapa det första hindret så gruppen ser hur det är tänkt att fungera. I övrigt sätter fantasin gränserna för hur hindren ser ut så länge de tillåter alla att ha en härlig och trygg upplevelse.



Tyst reflektionsvandring

Här är det bra att vara två ledare. En som går längst fram och en som går längst bak. Berätta för gruppen att hela den aktivitet genomförs under tystnad och att den bakre ledaren kommer att knacka en i taget på axeln. När man blir knackad på axeln sätter man sig ner där och reflekterar över dagens tre frågor (eller två frågor...)

Den främre ledaren börjar gå längs (en längre) förutbestämd stig eller väg ut i skogen eller annan stillsam plats. Den bakre ledaren knackar sedan enligt instruktionen en i taget på axeln. Som bakre ledare se till att det blir lite mellanrum mellan de utplacerade deltagarna så att alla får lite eget reflektionsutrymme.

Ge alla en förutbestämd tid att sitta på plats och börja sedan från den tidigast utplacerade deltagaren och plocka upp denne i ett nytt tåg tills alla är upphämtade. Samlas i en cirkel och delge varandra reflektionerna om ni så önskar.

Exempel på reflektionsfrågor:

1. Vad var roligast idag?
2. Vad var mest utmanande idag?
3. Vad lärde jag mig idag?



Amöbakull

Be gruppen sprida ut sig på en lämplig, lättanvänd yta. Be om två frivilliga (eller utse dem obarmhärtigt...) och be dessa kroka arm. De två blir nu kullare (starten på Amöban) och ska under tiden som de behåller armkroken kulla någon av de övriga. När (om...) de lyckas kulla någon blir denne en del av armkroken och de älgar nu vidare som en glad (förhoppningsvis...) trio på jakt efter någon att kulla.

Lyckas de kulla ytterligare en person sker evolutionens magi och Amöban delas upp i två par som nu alla är kullare. När de lyckas kulla någon blir de tre och sedan när de blir fyra sker en ny celldelning tills rummet, kullen, skogsgläntan kryllar av Amöbor.



Pepparkakskull

Dela in gruppen i par. Alla paren sprider ut sig över golvet, marken, lastkajen (vad vet jag om var du leker...) och ställer sig armkrok bredvid varandra. Välj ett av paren och förkunna med entusiastisk röst att de blivit utvalda till nya uppgifter. Bestäm vem av de två som är A och vem som är B. På din signal ska A sedan försöka kulla B genom att nudda denne.

Om A lyckas kulla B, räknar B till fem och börjar sedan jaga A. Den jagade kan ta sin tillflykt till ett av de andra paren som står armkrok och krok då i armkrok i ena änden av paret. Personen i den andra änden av det paret (den som inte blev armkrokad) övertar då genast rollen som jagad och rusar därifrån med andan i halsen, tills han eller hon blir kullad eller tar sin tillflykt till ett annat armkrokspär varvid proceduren upprepas. Det är inte tillåtet att direkt återvända till samma par som man kom ifrån.

Variation

Om man vill krydda det hela efter ett tag eller om man redan lekt detta tidigare, kan man ändra det så att om någon krok i så blir den i andra änden av det paret inte den jagade utan blir istället kullare och den som var kullare genomgår i samma ögonblick en metamorfos och blir den jagade som får fly för sitt liv (nästan...).



Kikarkurragömma

Dela gruppen i par. En i paret (A) blundar och räknar långsamt till 10, medan den andre (B) gömmer sig någonstans i närområdet (närområdet som i närheten...). Med ögonen fortfarande slutna formar A en knuten näve med ena handen och placerar den framför sitt ena öga, med sidan av knutnåven mot ögat. Den andra handen placeras runt knutnåven för att minska risken att A:s kikare läcker in ljus (läs; tjuvkika...).

A öppnar nu ögat med knutnåven framför och öppnar upp den knutna näven en liten aning så att det bildas ett litet hål som A kan se igenom (kikaren...). Med hjälp av det lilla kikarhållet ska nu A hitta B samtidigt som A får se upp för andra letare som vandrar runt med inget annat än ett litet kikarhål som hjälp.

Tips

“Gömställena” behöver inte vara speciellt avancerade, ibland kan det räcka att sitta på huk på marken en bit bakom A för att det ska vara nog med en utmaning. Anpassa svårighetsgraden efter gruppen.



Robotar

Dela in gruppen i trios (i undantagsfall kan någon grupp om fyra fungera). Låt triorna bestämma vem som är A, B respektive C. A intar rollen av robotoperatören. B och C blir robotarna som placerar sig stående rygg mot rygg. Robotarna startar båda robotarna samtidigt genom att nudda deras axlar. Så snart robotarna startat börjar de gå rakt framåt (i stadig takt utan att rusa fram för fort vilket sannolikt skulle göra operatörens liv alltför stressigt).

Operatören står nu stilla och räknar hyfsat långsamt till tre (tiden motsvarar tiden att kolla att robotarna betar sig som avsett). Sedan är operatörens jobb att få robotarna att mötas i en kram. Operatören styr nu robotarna genom att nudda vid deras axlar. Om operatören nuddar en robots högra axel svänger roboten omedelbart 90 grader åt höger och fortsätter gå i den riktningen. Motsvarande beröring av vänster axel föranleder en omedelbar sväng 90 grader åt vänster.

När (om...) operatören lyckas få de båda robotarna att gå rakt emot varandra så är det programmerade att mötas i en kram. Rollerna byts sedan så att alla tre får möjlighet att vara operatör. Roligast blir det oftast med grupper om tre men har du grupper med fyra kan du antingen låta en vara observatör eller ha två samverkande operatörer.

Om du får robotar som gillar att rusa fram i en väldig fart så att den stackars operatören inte har skuggan av en chans, kan du uppmuntra dem genom att vänligt och bestämt påpeka att det kan vara kul att gå fort som robot tills du har provat på att vara operatör själv...



Den mänskliga kameran

Dela in gruppen i par (enskilda grupper om tre funkar också om du anpassar instruktionerna en smula). Bestäm i varje par vem som är A och vem som är B. A sluter ögonen, B ställer sig bakom A och lägger händerna på dennes axlar. A är nu den mänskliga kameran, B är fotografen. B styr A genom att hålla på axlarna och leder denna till en plats eller föremål som B vill ta en bild av.

Väl på plats riktar B varsamt in objektivet (genom att vrida på A:s huvud sidledes eller upp/ner) så att bilden blir exakt av det B vill fota. B klämmer sedan varsamt på A:s axlar som en indikation att det är dags att ta en bild. A öppnar då ögonen ett kort ögonblick, typ 1-2 sekunder, så att bilden blir tagen och sluter sedan ögonen igen. B tar då A till en ny plats och upprepar proceduren. Totalt tar kameran tre foton och båda återvänder sedan till startpunkten där A får öppna ögonen igen.

Ge paren några minuter att låta A lista ut var i omgivningen bilderna togs och kanske prata lite kort om upplevelsen hur det var att vara kamera respektive fotograf. Byt sedan roller och låt A ta tre foton med B som kamera.



Kanelbullen

Ställ gruppen i en cirkel hållandes varandran i händerna. Bryt ett av handslagen, den ena av de två personer som släppte handslaget blir början på kanelbullen. Börja "rulla in" den personen in i kanelbullen i den riktning där de fortfarande håller varandra i händerna. Enklast genom att startpersonen börjar snurra på stället och sedan kedjan av händer följer efter och blir en del av snurren medan kanelbullen "dras åt" runt personen i mitten. Efter ett tag när några personer anslutit till kanelbullens centrum blir det oftast lättare att kanelbullens mitt slutar snurra och att övriga istället går runt runt tills alla har blivit inlindade i kanelbullen.

Vad gör man när alla blivit inlindade i den gigantiska gruppkramen? Kanske t ex utstöter ett glatt tjut eller myser ett kort i tystnad. Avslutas antingen genom att bara släppa taget om varandras händer eller genom att linda upp kanelbullen igen beroende på tid och lust. Om du inte gillar kanelbullar kan du istället använda liknelsen av en myrddrottning (i mitten) som ska hållas varm av sina arbetsmyror.



Samuraj

Rytmen här är HA-HÅ-Hi. Någon börjar genom att säga ett ljudligt och kort "Ha!" samtidigt som han eller hon pekar med båda händerna (handflatorna ihop) framför sig mot en annan person i cirkeln. Den person som blir pekad på lyfter genast båda sina händer över huvudet med fingertopparna mot varandra (tänk formen av ett tält) och säger samtidigt "Hå!", personerna på vardera sidan om "Hå!"-personen hugger då med sin ena hand i riktning mot dennes mage (notera i riktning mot, "slaget" avstannar nära magen, aldrig mot eller i den, samurajer var mästare på självbehärskning...) och utstöter samtidigt det likaledes ljudliga "Hi!".

Personen i mitten (du minns hon som sa "Hå" eller hur?) för sedan ner sina händer framför sig och pekar mot en ny person och säger "Ha!". Den nya personen gör tältet ovanför huvudet, säger "Hå!", och sedan kan du säkert räkna ut resten. Fortsätt så länge alla har kul. Om någon gör bort sig blir denne genast och ögonblickligen ny pekare.



Sinnenas fest

Görs lämpligen utomhus. Stå i en cirkel axel mot axel. Be alla blunda och sedan vända sig ett halvt varv så att alla står med ryggen in mot mitten. Be alla att under tystnad lyssna och lukta. Efter ett tag ber du sedan alla vända sig tillbaka in mot mitten. Nu får alla möjlighet att berätta vad de upplevde när de stod vända utåt.



Huvudet och svansen

Ställ gruppen på en kö bakom varandra. Alla lägger sina händer på axlarna på personen framför (utom personen längst fram då...). Personen längst fram är nu huvudet och personen längst fram svansen. Kanske är det en orm du just skapat, en tusenfoting eller någon form av mask. Leken har nu tre olika delar, du kan välja att bara göra en av delarna eller alla tre i följd vilket blir nästintill garanterat hysteriskt.

Steg 1

Huvudet ska nu försöka kulla svansen genom att nudda personen längs bak med en av sina händer. Ingen får släppa taget om någons axlar, i övrigt är det mesta tillåtet ;-)

Steg 2

När steg 1 är avklarat byts rollerna, nu ska svansen försöka kulla huvudet genom att släppa en av sina händer från axlarna framöver och försöka kulla med den fria handen, i övrigt samma förutsättningar som i steg 1.

Steg 3

I det här steget ska huvudet och svansen försöka få kontakt med varandra medan övriga gruppen ska försöka stoppa det. Återigen ska kontakten med axlarna behållas hela tiden.

Tips

Den här leken kan vara hysteriskt kul, men det är också att tänka på att den kan bli ganska vild med slängar hit och dit. Om du vill växla runt lite kan du låta gruppen ta en paus och byta platser så det blir nya huvuden och svansar.



Sugen på mer lek? Kontakta Markus Amanto om du vill veta mer. Det kan till exempel handla om:

- En leksession för dig och din grupp på 5-500 personer
- Interaktiva föreläsningar om kommunikation och gruppdynamik
- En skräddarsydd lekledarutbildning för dig och dina kollegor

Telefon: 0708128100

Email: markus.amanto@gmail.com

Web: markusamanto.com/lek