



# SJÖ BOMBEN

Och 49 andra rastlekar

Valda och bearbetade av Mats Wänblad

En hälsosam livsstil i barndomen har stor betydelse för livsstilen som vuxen. Kan vi få barnen att röra på sig mer, äta rätt och avstå från tobak vet vi att risken att de drabbas av hjärt-, kärl- och lungsjukdomar som vuxna minskar dramatiskt .

Under Hjärt-Lungfondens kampanj för fjärdeklassare i *På äventyr med Pelle Pump 2000* ville vi speciellt betona den viktiga roll som fysisk aktivitet spelar för hälsan. Klasserna uppmanades att skicka in förslag på den påhittigaste rastleken som skulle kunna genomföras i grupp, med enkla material och innebära en fysisk aktivitet. Av de 700 förslag som skickades in har vi valt ut 50 rastlekar som vi bearbetat och sammanställt.

Ett hjärtligt tack till alla elever och lärare som bidragit till att Hjärt-Lungfonden på detta sätt kan förmedla nya fantasifulla lekar som vi hoppas skall inspirera till mer rörelse på skolgården.

Stockholm den 13 november 2000

Ingrid Engellau  
Projektledare

Hjärt-Lungfonden är en ideell förening som arbetar för att bekämpa hjärt-,kärl- och lungsjukdomar. De pengar som vi får genom bidrag från företag och privatpersoner används främst till forskningsanslag. I år delade Hjärt-Lungfonden ut 80 miljoner kronor, vilket gör oss till Sveriges största oberoende forskningsfinansiär inom området.

Vi arbetar även med förebyggande insatser som *sluta-röka-kampanjer*, *Hälsans stig*, *projekt Vägkrogen* samt *På äventyr med Pelle Pump*.

Hjärt- Lungfonden  
Riddargatan 18  
114 51 Stockholm

HYPERLINK "<http://www.hjart-lungfonden.se>" [www.hjart-lungfonden.se](http://www.hjart-lungfonden.se)

08-566 24 200

Postgiro 90 91 92-7

© 2001 Text: Mats Wänblad

© 2001 Bild: Per Gustavsson

# KRAMKULL

Antal deltagare: 4-  
Material: inget

- Bestäm ett område man inte får röra sig utanför, ytan beror på antalet deltagare.
- Utse en jägare.
- Jägaren försöker kulla de andra (nudd räcker). Den som blir kullad står stilla med armarna ut och blir befriad om han eller hon får en kram av någon av de andra.
- Om jägaren lyckas få alla andra att stå stilla samtidigt är leken slut. Annars byter man när man vill.

**Varianter:** *Om man är många kan man låta två eller flera vara jägare.*



# PEPPARKAKSKULL

Antal deltagare: 6- (enklast med jämnt antal)

Material: inget

- Utse en som jagar och en som blir jagad.
- De andra sprider ut sig och ställer sig i armkrok par om par.
- Jägaren försöker kulla den som blir jagad, lyckas det byter de roll.
- Den jagade räddar sig genom att kroka i någons arm. Den på andra sidan blir då över och blir jagad istället.

**Varianter:** Om man är många kan man ha flera som jagar och som blir jagade (men lika många av varje). Man kan också stå tre och tre i armkrok.



# HÅLL BOLLEN IGÅNG

Antal deltagare: 2-

Material: fotboll

- Deltagarna sprider ut sig över spelplanen (kan se ut hur som helst, det är bara roligt om det är träd och annat i vägen).
- Bollen passas mellan deltagarna - bara ett tillslag per person - och får aldrig stanna.
- Om bollen stannar får den som är närmast räkna till 50, sedan får han eller hon vara med igen.
- Leken tar slut om bara en deltagare finns kvar - han eller hon har ju ingen att passa till.
- Det finns ingen vinnare eller förlorare, alla ska hjälpas åt att hålla bollen igång så länge som möjligt.
- Ta gärna tid och försök slå rekord i boll-igång-hållning.

**Varianter:** *Om det känns svårt med bara ett tillslag, tillåt två eller tre.*



# TERRÄNGFRISBEE

Antal deltagare: 2-

Material: frisbee

Terrängfrisbee går ut på att så fort som möjligt ta sig runt en bana genom att kasta en frisbee mellan sig.

- Bestäm hur banan ska gå. Det är roligt om det är lite träd, buskar eller lyktstolpar i vägen.
- Spelarna ställer upp sig med 4-5 meters mellanrum efter banan. Man kan variera avståndet efter hur säker man är på att kasta och ta emot.
- Spelare 1 kastar till spelare 2 som kastar till spelare 3 och så vidare. När spelare 1 har kastat springer han eller hon fram och ställer sig efter lagets sista spelare.
- Om en spelare inte lyckas fånga kastet, får han eller hon hämta frisbeen och springa tillbaka med den till kastaren, och sedan tillbaka till sin plats för att göra ett nytt mottagningsförsök.
- Frisbeen måste kastas från den plats där man fångar den.

**Varianter:** Om man är många kan man dela upp sig i flera lag och tävla mot varandra. Man kan självklart använda till exempel en tennisboll istället för en frisbee om man vill.



# SPARKA OCH SPRING

Antal deltagare: 4 (helst flera)-30

Material: fotboll, något att använda till målstolpar

Sparka och spring går ut på att samla alla spelare i sitt eget lag.

- Gör upp ett mål och dela upp spelarna i två lag som på bilden.
- Om det ena laget är en spelare mer, tas den första målvakten från det laget. Annars lottar man om vem som ska börja.
- Det andra lagets första spelare (det lag som målvakten inte kom ifrån) skjuter och försöker göra mål.
- Om målvakten räddar – eller om bollen går utanför – går målvakten tillbaka och ställer sig sist i sitt eget lag. Om bollen skjuts i mål går målvakten och ställer sig sist i det andra laget.
- Den som har skjutit blir alltid nästa målvakt, så varannan gång skjuter laget – varannan gång står de i mål.
- Spelet är slut när alla spelare är med i samma lag.

**Varianter:** *Samma regler, men med bandystraffar.*



# PARFOTBOLL

Antal deltagare: 4- (jämnt antal)

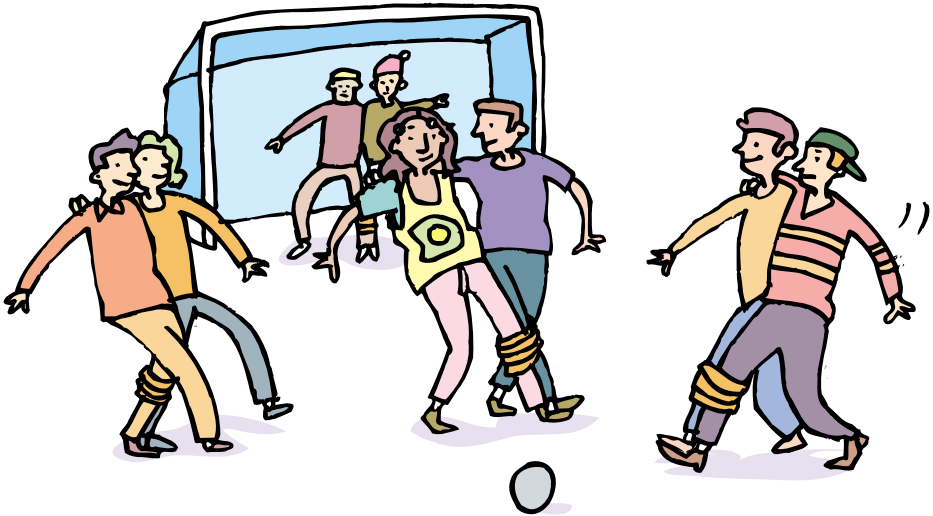
Material: fotboll, repstumpar eller halsdukar

- Spelarna delas in i två lag och bildar sedan par inom lagen.
- Knyt ihop ena spelarens vänsterben med den andras högerben.
- Spela fotboll med era vanliga regler.

Eller:

- Spelarna delas in i två lag och bildar sedan par inom lagen.
- Stå med ryggar mot varandra och kroka i varandras armar.
- Spela fotboll med era vanliga regler – men om ett par särar på sig blir det straff för motståndarlaget.

**Varianter:** *Går att spela både med och utan parmålvakt.*



# SPRINGBOLL

Antal deltagare: 6-

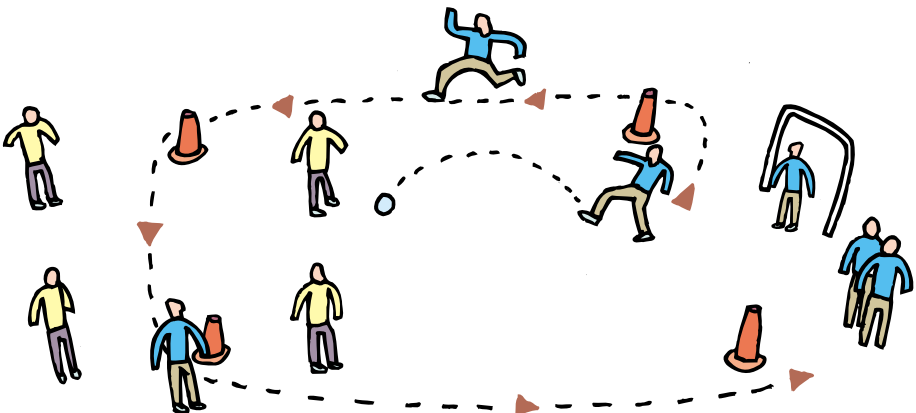
Material: fotboll, 4 koner el. liknande att springa runt, 1 mål

Springboll är en variant på vanlig brännboll, spelas gärna på fotbollsplan.

- Dela upp spelarna på två lag.
- Det ena laget är innelag och ställer upp sig bredvid målet (en i innelaget är målvakt och ställer sig i mål). Det andra laget blir utelag och sprider ut sig över planen.
- Innelagets första spelare skjuter ut bollen och försöker sedan hinna runt så många koner som möjligt innan utelaget har gjort mål. Den som har skjutit får stanna vid någon av konerna på vägen och kan då inte bli bränd.
- Utelaget får passa hur mycket de vill innan de skjuter, men det tar självklart längre tid ju mer de passar omkring.
- Om målvakten räddar ett skott får han eller hon skjuta ut den igen. Spelare som är på väg runt banan får då fortsätta att springa. Om utelaget skjuter mål blir spelare ur innelaget som inte står vid en kon brända.
- Man kan välja att byta inne- och utelag antingen efter en viss tid eller när alla i innelaget har skjutit. Om alla i innelaget är ute på banan så att ingen kan skjuta är de utbrända och lagen byter plats automatiskt.

Poäng: frivarv = 5, inne = 1, bränd = 2

**Varianter:** Springboll kan också spelas med innebandyutrustning med samma regler (men på asfalt och utan målvakt).



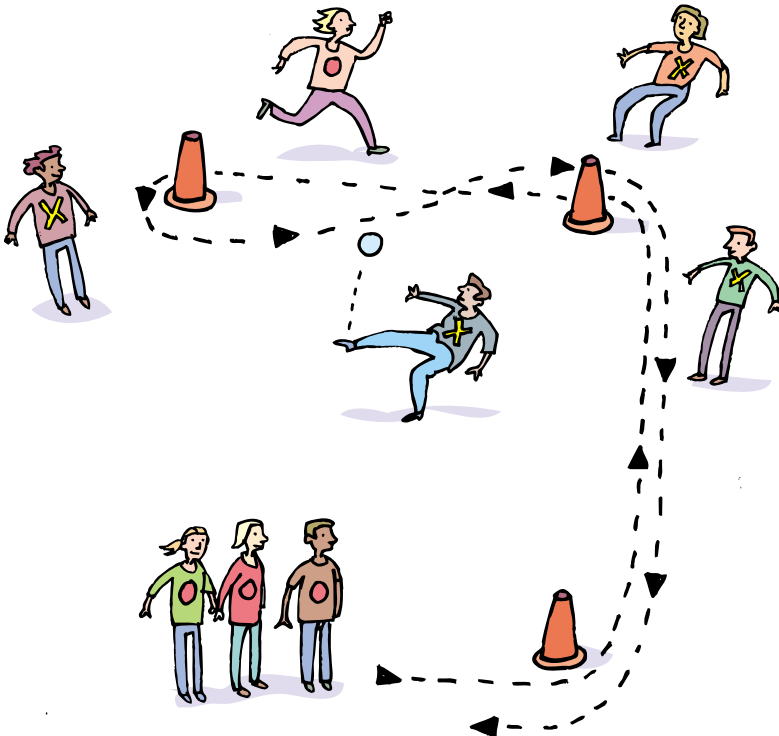
# KICK AND RUN

Antal deltagare: 4-

Material: fotboll, 3 koner el. liknande att springa runt

Kick and run är en brännbollsvariant utan brännare.

- Dela upp spelarna på två lag.
- Ställ ut konerna som på bilden. Det får inte vara för långt mellan dem.
- Den första spelaren i innelaget sparkar ut bollen så långt som möjligt och springer sedan runt konerna och tillbaka.
- Utelaget ska försöka pricka den som springer så många gånger som möjligt genom att sparka bollen på honom eller henne (bara träffar på benen räknas). Varje träff ger 1 poäng och de får passa hur mycket de vill till varandra. Det är alltså bara utelaget som får poäng.
- Byte sker efter en viss tid eller när alla i innelaget har sprungit.



# UTTRYCK

Antal deltagare: 2-  
Material: inget

Deltagarna ställer sig i ring och tar varandra i hand – stå med ungefär en meters lucka, så att avståndet känns naturligt. En släpper taget och drar upp en cirkel ungefär en meter utanför ringen av deltagare och tar sedan sin plats igen.

- Nu gäller det att dra och trycka ut de andra ur ringen.

**Varianter:** *Så fort någon sätter foten utanför ringen får den en poäng och kampen avbryts för att börja om i mitten igen. Minst poäng när rasten är slut har vunnit.*

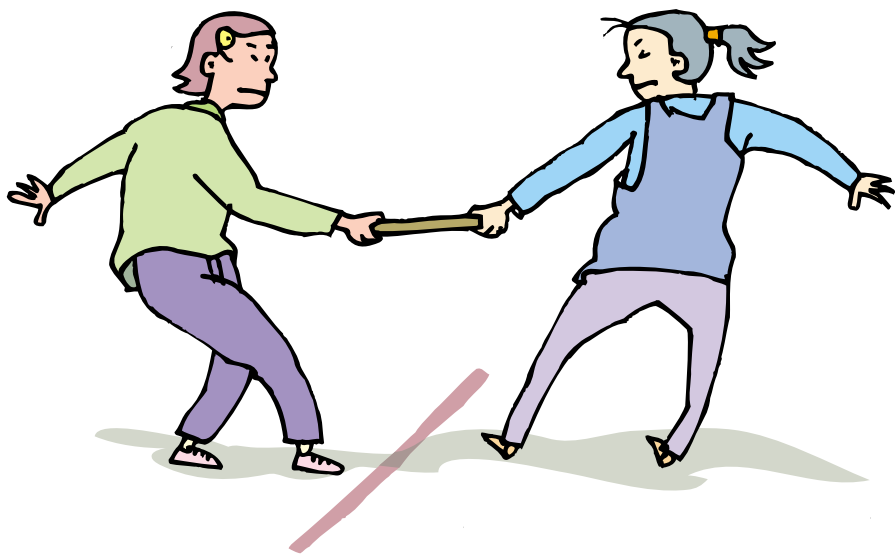


# KVASTDRAG

Antal deltagare: 2-  
Material: kvastskäft, sandpapper

- Såga av ett gammalt kvastskäft i 30 centimeter långa pinnar. Sandpappra pinnarna noggrant så att ingen får stickor i händerna.
- Två deltagare ställer sig mittemot varandra och tar tag i varsin ände av pinnen. Dra ett streck mitt emellan kämparna.
- Du förlorar om du dras över linjen, släpper pinnen eller tar i marken med någon annan kroppsdel än fötterna. Man kan alltså finta och släppa efter lite så att motståndaren ramlar – bara man inte själv släpper pinnen.

**Varianter:** *Ställ er på två lag bakom de som drar. Förloraren går över till andra laget, till slut finns det bara ett lag kvar – och alla har vunnit.*



# GÅNGTAGEN

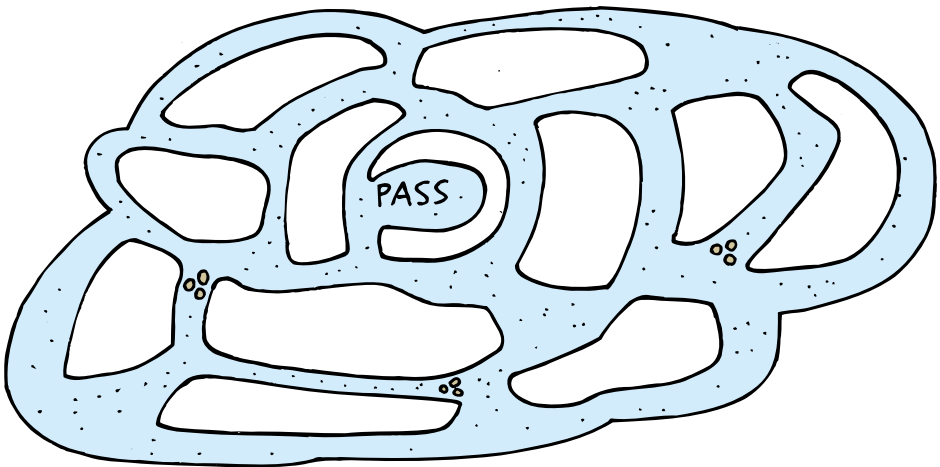
Antal deltagare: 3-

Material: plan mark med snö eller grus, snöbollar eller stenar

- Trampa upp gångar i snön eller gruset (se exemplet nedan). Gör banan olika stor efter hur många ni är som ska leka, men om fler kommer och vill vara med är det bara att trampa upp fler gångar.
- Någonstans i mitten finns en större yta, ett pass, där man är fri. Vissa gångar är enkelriktade, det ser man på att det ligger stenar eller snöbollar i ena änden av gången - från det hållet får man inte gå in.
- En jagar alla andra. När han eller hon lyckas kulla någon ska den nya jagaren skrika ut sitt namn så att alla vet vem det är.
- Man får inte hoppa mellan gångarna, då är man självtagen.
- I passet får man bara stå 1, 3 eller 5 i taget (beroende på hur många man är som leker). Man får inte stanna i passet längre än 10 sekunder och man måste räkna sekunderna högt.

**Varianter:** När någon blir kullad bestämmer han eller hon hur alla ska röra sig, till exempel gå baklänges eller krypa (på vintern). Detta gäller självklart också jagaren själv. Nästa som blir kullad hittar på ett nytt sätt att röra sig.

○○ = STOPPSTENAR

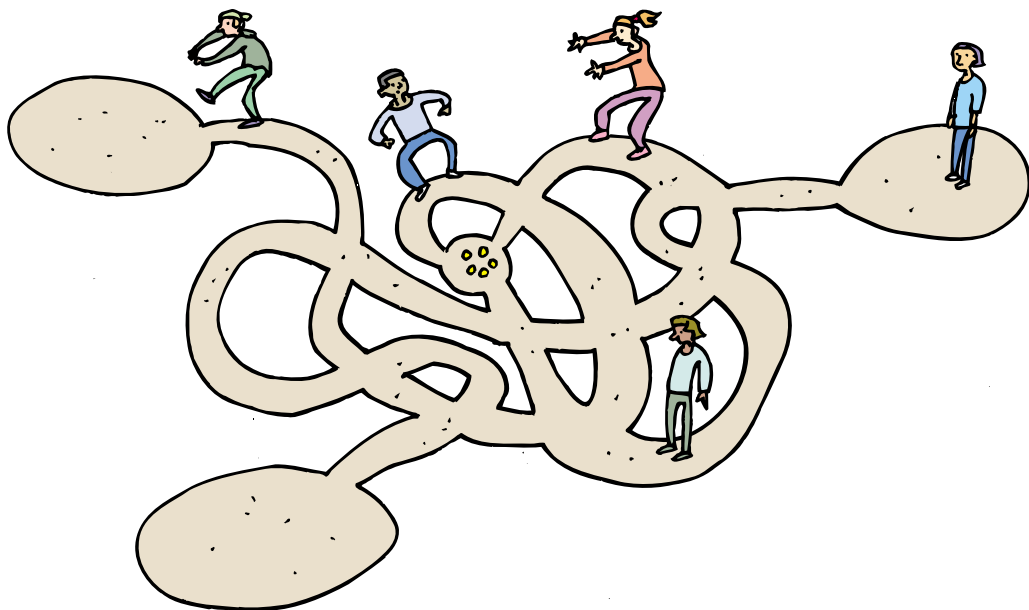


# GULDKLIMPEN

Antal deltagare: 6-

Material: plan mark med snö eller grus, guldklimpar (pinnar, kottar, stenar, snöbollar...)

- Dela upp deltagarna på 3 eller 4 lag beroende på hur många ni är.
- Hjälp åt att trampa upp en bana med bon (lika många som antalet lag), många gånger och en skattkammare i mitten.
- En från varje lag följer gångarna in mot skattkammaren, tar en guldklimp och försöker ta hem den till sitt bo utan att bli kullad av någon av de andra. Man måste följa gångarna och får inte hoppa mellan dem. Där två gånger korsas får man välja vilken man vill följa vidare.
- Om man blir kullad måste man följa med till kullarens bo och lämna sin guldklimp där. Man blir fri om näste man i ens eget lag tar sig till fiendeboet och kullar ut en. Då är man alltså två på banan från samma lag.
- När guldklimparna är slut ser man vilket lag som har lyckats bärga flest. Det laget har vunnit.



# BOLLTURER

Antal deltagare: 2-

Material: boll eller något annat att kasta och fånga

- Deltagarna ställer sig i en ring. Välj eller lottva vem som ska börja.
- Den som börjar kastar bollen och gör direkt en rörelse, till exempel sätter ner ena handen i marken. Nästa kastar bollen vidare och gör samma rörelse. När bollen har gått runt ett varv gör den som började samma rörelse som på första varvet och en till, till exempel hoppar med benen i kors två gånger. Så fortsätter det varv efter varv med fler och fler rörelser att komma ihåg.
- Om någon inte kommer ihåg en rörelse eller gör dem i fel ordning måste han eller hon springa ett varv runt ringen och titta på de andra, för att göra ett nytt försök på sin egen plats igen (de andra fortsätter alltså under tiden).
- Leken tar slut när någon får bollen innan den har hunnit igenom sina rörelser. Det går alltså ut på att få bollen att gå så många varv som möjligt innan leken tar slut.

**Varianter:** *Om man vill utse en vinnare kan man bestämma att den som klarar sig längst från att springa ett straffvarv har vunnit.*



# BASKET-KANON

Antal deltagare: 6- (jämnt delbart med 3)  
Material: basketbollar (1 boll på 3 deltagare)

- Alla ställer sig i en ring och blir ettor, tvåor eller treor efter hur de står (räkna medsols). Titta på bilden så förstår ni.
- Ettorna studsar varsin boll åtta gånger samtidigt som de går in mot ringens mitt och sedan åtta studs tillbaka igen och passar sedan bollen till tvåorna bredvid sig (övning 1).
- Tvåorna gör övning 1, samtidigt som ettorna hoppar åtta jämfotahopp bakom ryggen på kompisarna (medsols) och sedan åtta steg tillbaka igen (övning 2).
- Treorna gör övning 1, tvåorna övning 2 och ettorna klappar takten och räknar till åtta två gånger. Nu är alla igång samtidigt i en basket-kanon som kan hålla på nästan hur länge som helst.

**Varianter:** Om man är många kan man dela in sig i fyra olika lag och hitta på en taktfast övning till.



# RUTA

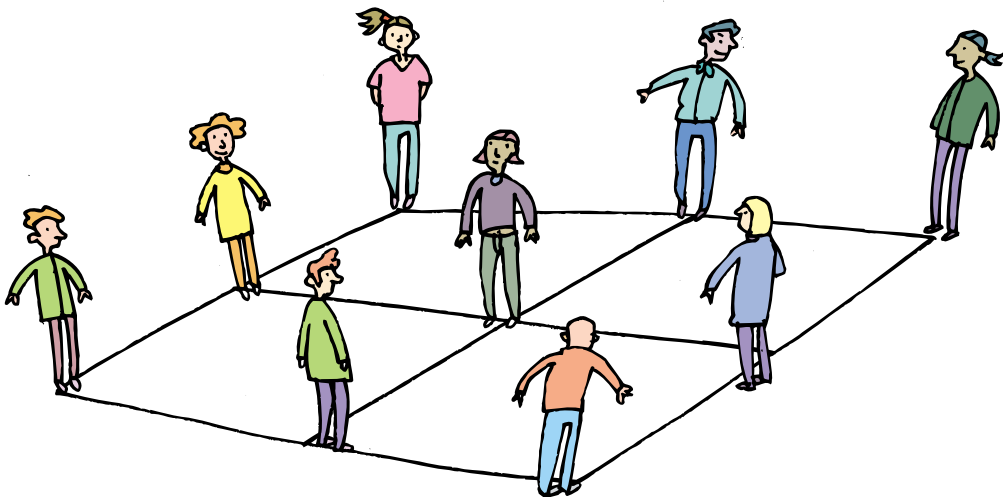
Antal deltagare: 9

Material: krita eller något annat att markera linjer med

En ruta målas upp som på bilden.

- Deltagarna ställer upp sig, en vid varje skärningspunkt.
- Den som står i mitten ska försöka ta en av de andras punkter när de byter plats.
- Man får byta plats precis när man vill och med vem man vill, så det gäller att hålla ögonkontakt med varandra.
- När man har lämnat sin punkt får man inte återvända och ta den igen.
- Om den som står i mitten tycker att de andra byter feget kan han eller hon skrika "alla", då måste alla lämna sina punkter och söka sig nya.

**Varianter:** *Man kan försvåra genom att bestämma att man aldrig får byta punkt med någon som står på punkten intill.*



# HÅLLIGÅNG-DATTEN

Antal deltagare: 3- (roligast om man är många)

Material: inget

- Rita upp en rektangel på ungefär 10 x 5 meter.
- Alla utom två deltagare sprider ut sig efter rektangelns sidor och håller fram handflatorna.
- Av de två som blir kvar i rektangeln är en "dattare" och en "den som ska hålla sig undan".
- Dattaren försöker kulla den som ska hålla sig undan. Om dattaren lyckas byter de roll.
- När den som ska hålla sig undan inte orkar springa längre kan han eller hon byta med någon av dem som står vid sidan genom en klapp i handflatan.



# FLAGGAN

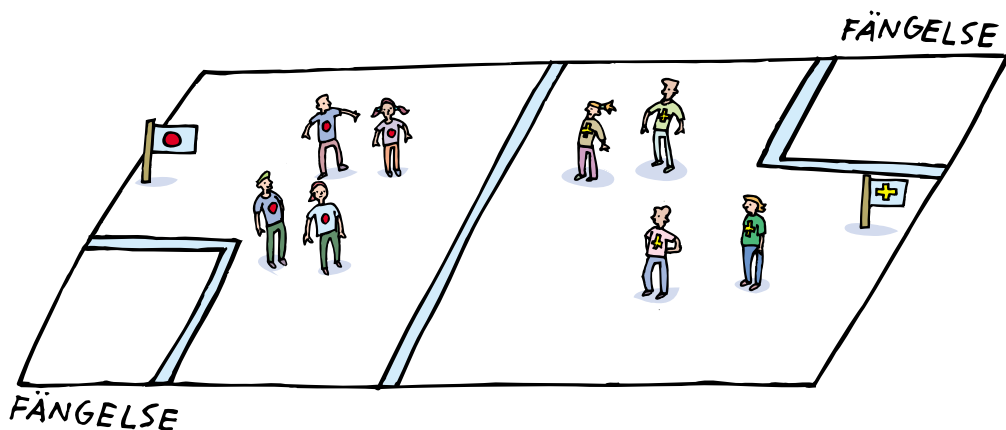
Antal deltagare: 8-

Material: 2 flaggor (pinnar duger), lekbands

Målet med Flaggan är att hämta motståndarlagets flagga och ta den till sin egen sida utan att bli kullad.

- Rita upp en plan som på bilden.
- Dela upp er på två lika stora lag som tar varsin sida. Det ena laget tar på sig lekbands (det går utan, men det kan bli svårt att hålla isär lagen).
- Nu gäller det att stjäla motståndarlagets flagga. Om man blir kullad medan man försöker får man gå till motståndarlagets fängelse. Om man blir kullad när man har tagit flaggan, men inte hunnit tillbaka till sin egen sida, släpper man flaggan där man blev kullad och går till fängelset.
- När man skyddar sin egen flagga får man inte vara närmare den än två stora steg.
- Man kan befria sina lagkamrater genom att ta sig okullad till motståndarlagets fängelse. Där tar man en av lagkamraterna i armkrok och går tillbaka till den egna sidan - på vägen får ingen kulla en.
- Det lag som först har fått över motståndarnas flagga till sin egen sida har vunnit.

**Varianter:** *Flaggan går att leka utan fängelse, då blir man förstenad där man står när man blir kullad.*



Ett tips från Elofsgårdens år 4, Fredricelundsskolan i Karlstad; klass 4A, Långbrottsskolan i Åtvidaberg; klass 4A, Storkyrkoskolan i Stockholm; klass 4C, Rosengårdsskolan i Malmö och klass 4A, Pilängskolan i Lomma

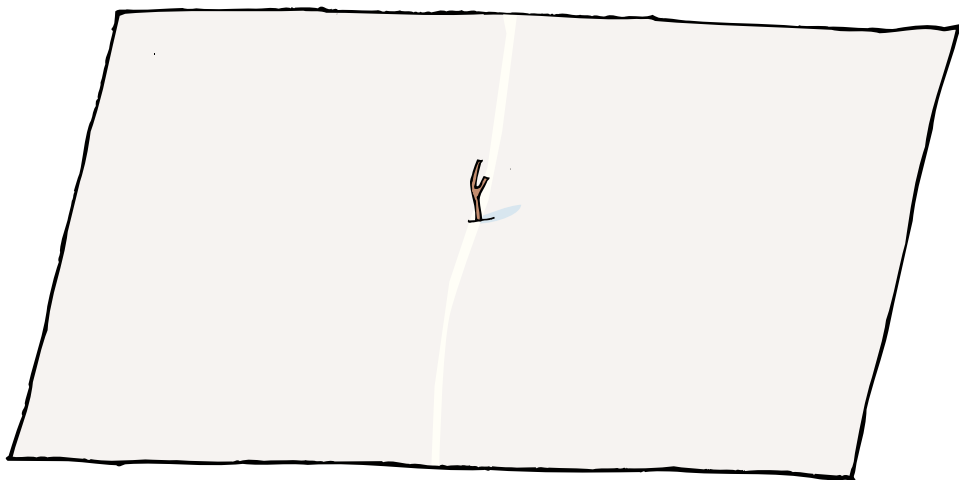
# LINJESPELET

Antal deltagare: 4-

Material: en pinne

- Dela upp deltagarna i två lag som får ställa sig på varsin sida. Bestäm hur många poäng man ska ha för att vinna (till exempel 5 eller 10 beroende på hur många ni är).
- På signal springer en från varje lag mot pinnen. Den som hinner först fram tar pinnen och försöker ta sig tillbaka till sitt lag utan att bli kullad av den andra.
- Om han eller hon lyckas får laget en poäng. Om han eller hon blir kullad läggs pinnen in i mitten igen och två nya får springa.

**Varianter:** Istället för poäng kan man låta "förloraren" i varje par byta lag, sedan leker man tills det bara finns ett lag.



# BURTRÄSK-BINGO

Antal deltagare: 3-  
Material: inget

- Lotta om vem som ska börja som utropare.
- Utroparen säger till exempel: Hämta en pojke med blå strumpor. Den som först kommer tillbaka med en sådan vinner och blir utropare nästa gång.
- Utroparen väljer hur komplicerad uppgiften ska vara. Inget hindrar att deltagarna får ge sig ut på jakt efter en grankotte, en flicka med fräknar och en mat-tant – samtidigt (men det kan bli en lång och tråkig väntan för utroparen själv).

**Varianter:** Burträsk-bingo kan kombineras med en städning av skolgården. Bestäm att utroparen ska säga: Kom hit med ett skräp som börjar med .... (om det är bokstaven K kan man komma med exempelvis ett kolapapper eller en kork). Den som hinner först väljer nästa bokstav.



# POJKEN OCH TIGERN

Antal deltagare: så många som möjligt

Material: inget

Målet med leken är att ”pojken” med hjälp av kluriga frågor ska lista ut vem som är tiger innan rasten är slut.

- Först bestämmer man vem som ska vara pojke (det kan lika gärna vara en flicka).
- Sedan får pojken gå åt sidan när de andra bestämmer vem som ska vara tiger.
- Alla – även den hemliga tigern – sprider sig på skolgården och pojken jagar och försöker kulla dem.
- När pojken lyckas kulla någon frågar han: Är det du som är tigern? Om svaret blir nej får han ställa en följdfråga som går att besvara med ja eller nej, till exempel: Har tigern blå byxor? De svar han får gör att han till sist vet ganska säkert vem han ska jaga – för ingen får ljuga när de svarar.



# SJÖBOMBEN

Antal deltagare: 5-  
Material: inget

Sjöbomben liknar ”Under hökens vingar”.

- En är haj och ställer sig mitt på planen. De andra ska försöka springa från ena sidan till den andra utan att bli kullade av hajen (alla springer samtidigt).
- De som blir kullade blir sjöbomber. De får också kulla, men måste stå stilla på den plats där de blev kullade. Om en sjöbomb lyckas kulla två gånger sprängs den och blir fri igen.
- Den som är sist kvar blir haj nästa gång.

**Varianter:** *Istället för sjöbomber kan de kullade bli delar av en mur. De ställer sig då hand-i-hand på mitten av planen så att det blir en mindre och mindre lucka att springa igenom.*



# KAPARN

Antal deltagare: 5-  
Material: inget

Kaparn liknar ”Under hökens vingar”.

- Alla utom den som väljs till kapare ställer sig efter planens ena sida.
- Kaparn bestämmer hur de andra ska ta sig över till andra sidan, till exempel jämfotahoppande, springande baklänges, med kräftgång och så vidare.
- Antingen tar man sig fram som Kaparn har sagt – då kan man inte bli kullad – eller också väljer man att försöka springa över utan att bli kullad. Om man inte orkar hela vägen på det sätt Kaparn har sagt får man när som helst börja springa, men då kan man också bli kullad.
- De som blir kullade hjälper Kaparn, både att kulla och att hitta på nya sätt att ta sig fram.
- Sisten kvar blir kapare i nästa omgång.

**Varianter:** 1. Kaparn står med ryggen mot de andra och bestämmer till exempel att alla som har en gul cykel går fria. De räcker upp handen och får gå okullade till andra sidan, de andra måste springa.

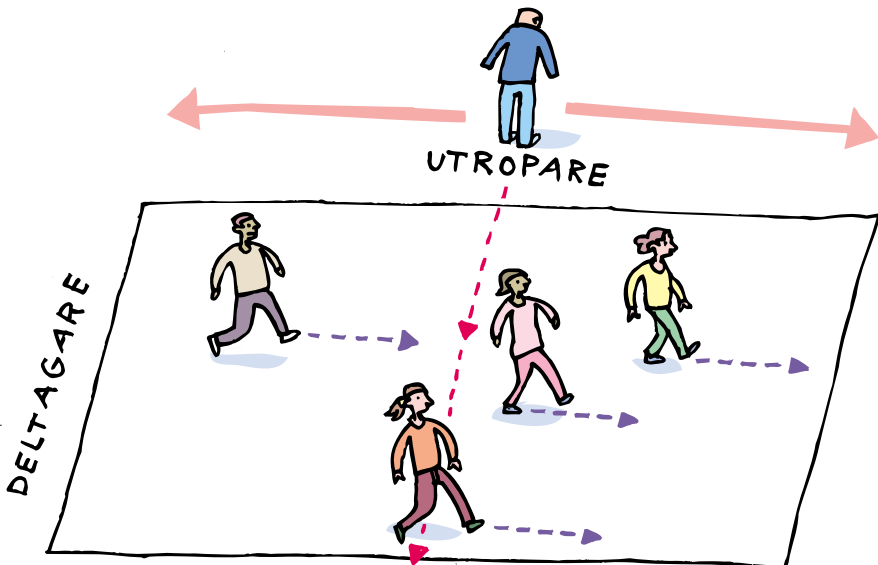
2. Kaparn bestämmer att alla som kan sjunga en sång som börjar på en viss bokstav får gå fria. Då måste man sjunga den sång man kan hela vägen över till andra sidan. Alla måste sjunga olika sånger, så fort någon har börjat på en sång är den upptagen.



# TRAFIKDÅRARNA

Antal deltagare: 5-  
Material: inget

- Rita upp en plan som på bilden.
- Alla deltagare - utom den som utses till utropare - ställer sig på en lång rad efter ena kortsidan. Utroparen ställer sig på ena långsidan, med ryggen mot planen.
- Utroparen bestämmer hur de andra ska ta sig fram över planen, de kan till exempel hoppa jämfota, ta myrsteg, springa eller krypa. Om de hinner ända till andra kortsidan vänder de och fortsätter tillbaka. Under tiden flyttar sig utroparen i sidled efter långsidan, fram och tillbaka lite hipp som happ.
- När utroparen plötsligt stannar och ropar "stopp!" stannar alla exakt där de är. Nu vänder sig utroparen in mot planen och börjar gå rakt över den. De som blir påkörda av utroparen på vägen blir trafikdårar och ställer sig efter långsidan som utroparen började gå ifrån.
- Nu väljer utroparen ett nytt sätt att ta sig fram på, och så börjar alla från där de står. Utroparen och trafikdårarna flyttar sig i sidled som förut tills utroparen ropar "stopp!". Så går utroparen och trafikdårarna rakt över banan och kör på de som råkar stå ivägen. Om utroparen och en av de trafikdårarna krockar vänder båda och går tillbaka.
- Den som blir påkörd sist blir utropare i nästa omgång.

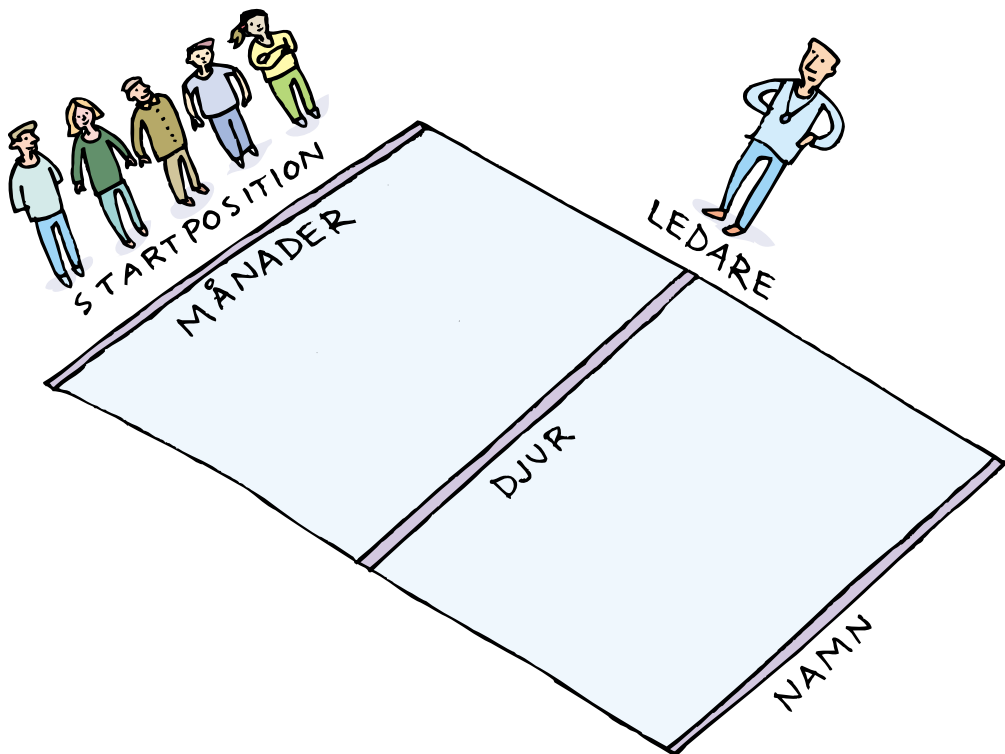


# PELLE PUMP-LEKEN

Antal deltagare: 3-

Material: inget

- Rita upp en spelplan enligt bilden och välj ut en ledare.
- Alla utom ledaren ställer sig på rad på en av kortsidorna. Ledaren bestämmer ämnen för de tre linjerna, till exempel djur, månader och namn.
- Om ledaren ropar elefant ska alla så fort som möjligt ta sig till djur-linjen, om ledaren ropar juni springer de till månadslinjen och så vidare. Den som kommer dit sist får ställa sig bredvid ledaren och hjälpa till att döma.
- Om man använder ämnet namn finns en speciell regel: säger ledaren ett namn på någon i klassen ska alla stå kvar. Alla som börjar springa åker ut.
- Den som är sist kvar blir ny ledare och får välja nya ämnen om hon eller han vill.



# VARGEN, FÅRET OCH STENARNA

Antal deltagare: 3-

Material: inget

- Välj en varg och ett får, övriga deltagare lägger sig ner och kryper ihop som stenar.
- Vargen jagar fåret och försöker kulla det. Om vargen lyckas byter de genast roll.
- Fåret kan rädda sig genom att hoppa över en sten. Fåret blir då sten, stenen blir ny varg och vargen blir får.



# RÖVPJÄTT

Antal deltagare: 3-

Material: inget

- Rita upp en plan som ingen får röra sig utanför.
- En ska försöka kulla de andra genom att bumpa till dem med baken. Den som kullar får bara hoppa baklänges.
- De andra får bara hoppa sidledes. De får skydda sig med huvudet - en rumbump i huvudet räknas alltså inte.
- Om man blir kullad får man inte genast kulla tillbaka.

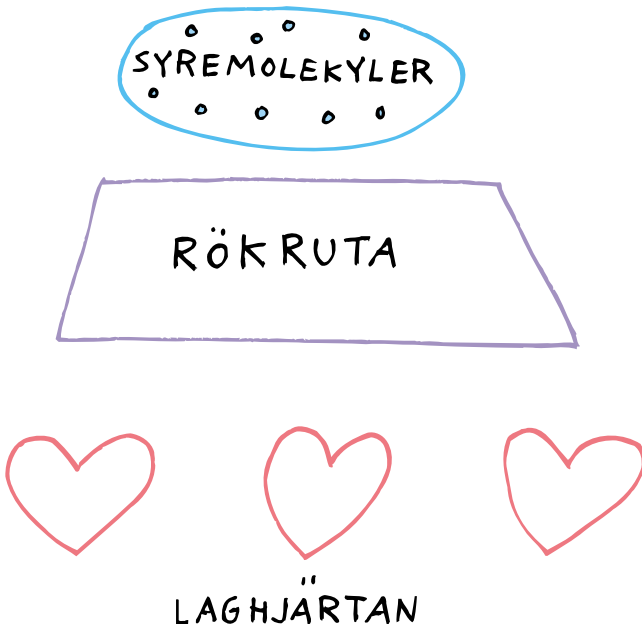


# RÖKEN

Antal deltagare: 10-

Material: kottar eller pinnar att använda som syremolekyler, minst lika många som antalet deltagare

- Rita upp en spelplan som på bilden.
- Dela in deltagarna i fyra lag (Vita blodkropparna, Röda blodkropparna, Blodplättarna och Röken). I Röken bör det vara ungefär dubbelt så många som i vart och ett av de andra lagen.
- Röken sprider ut sig i rökrutan och de andra tre lagen samlas i varsitt hjärta. Lägg syre (kottar eller pinnar) i lungan.
- En från varje lag ska försöka springa igenom rökrutan, ta en syremolekyl och springa tillbaka till sitt hjärta med den utan att bli fångad av Röken. De som är i Röken måste stå stilla, vända mot hjärtana, och ska försöka fånga de andra med armar och händer.
- Om man blir fångad av Röken och inte lyckas ta sig loss inom 10 sekunder får man gå tillbaka till sitt hjärta och ställa sig sist i kön. Om man är på väg tillbaka med en syremolekyl i handen när man blir fångad (i 10 sekunder) är man ute – och syremolekylen blir förstörd.
- Det lag som lyckas hämta flest syremolekyler till sitt hjärta vinner.



# HIP-HOPP-RUNDAN

Antal deltagare: 6- (helst många fler)

Material: ärtpåsar, kottar, pinnar eller något annat att använda som syremolekyler. Naturliga hinder

- Rita upp en lunga och ett hjärta och bestäm vilka hinder man måste ta sig förbi för att komma till hjärtat (se exempel på bilden). Lägg syremolekyler i lungan.
- Välj en lungvakt och en fiende. De andra ställer sig vid starten.
- Först gäller det att lura lungvakten och sno åt sig en syremolekyl. Det går lättast om man är några stycken som går fram samtidigt. Om man blir kullad av lungvakten måste man ställa sig i lungan och vänta på att bli räddad.
- Man ska så snabbt som möjligt ta sig igenom hinderbanan och lämna syremolekylen i hjärtat.
- Från hjärtat springer man två och två mot lungan. Om fiendevakten lyckas kulla någon fortsätter de två till lungan och den i paret som blev över blir ny fiende.
- Åter vid lungan försöker man rädda någon kamrat som blivit kullad genom att ta kamraten i handen och leda den ut ur lungan. Lungvakten kan bara kulla räddaren.
- Om syremolekylerna börjar ta slut i lungan måste lungvakten springa och hämta tillbaka några från hjärtat. Lungvakten behöver inte ta vägen över hinderbanan.
- Man håller på så länge det är roligt. Se till att byta lungvakt då och då.

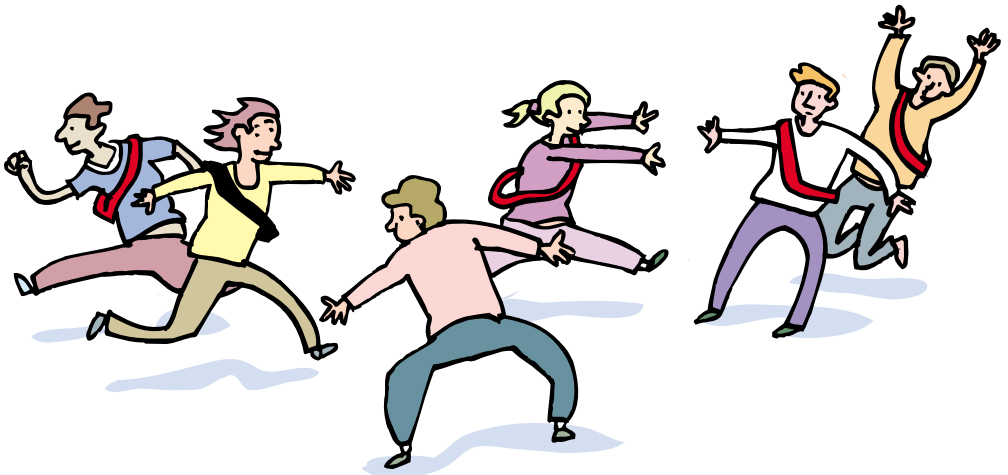


# BLODKULL

Antal deltagare: 6- (helst många fler)

Material: lekband i två färger eller något annat att markera lag med

- Alla deltagare utom två föreställer röda blodkroppar, de tar röda lekband eller liknande.
- En av de två övriga blir bakterie och tar på sig ett svart lekband. Den sista, som fortfarande inte har något band, blir en vit blodkropp.
- Nu ska bakterien försöka kulla de röda blodkropparna. Om bakterien lyckas blir den kullade också bakterie och tar ett svart lekband.
- Den vita blodkroppen kullar bakterierna och förvandlar dem till vita blodkroppar utan band.
- För att en vit blodkropp ska förvandlas till bakterie måste två bakterier kulla den vita samtidigt som de håller i varandra.
- Om de vita blodkropparna tar slut vinner bakterierna och tvärtom.



# FRISKI-KULL

Antal deltagare: så många som möjligt  
Material: friski (mjuk frisbee) eller en mjuk boll

- Bestäm hur stort område ni ska få röra er inom.
- Någon kastar upp friskin i luften. Den som fångar friskin ska försöka kulla någon annan med den. Man får springa hur man vill, behöver alltså inte kasta därifrån man fångar friskin.
- När någon blir kullad ställer den sig bakom kastaren och ska sedan springa tätt bakom honom eller henne (håll gärna på höfterna och bilda tåg).
- Vem som helst får ta friskin när som helst och kulla någon annan med den. Det gäller att samla på sig ett så långt tåg som möjligt.
- Om någon i tåget blir träffad så blir den som står närmast efter "loket" fri.
- Den som har flest personer bakom sig när rasten är slut har vunnit.



# STUDSBOLLEN

Antal deltagare: 4-  
Material: liten studsboll

- Dela in deltagarna i två lag.
- Någon studsar bollen hårt i marken, de andra försöker fånga den när den kommer ner.
- Leken går ut på att hålla bollen inom laget, kasta till varandra så att det andra laget inte kommer åt att ta den.
- Den som har bollen får inte röra sig, det är de andra i laget som måste springa sig fria så att bollhållaren har någon att passa.
- Fortsätt så länge det är roligt.

**Varianter:** Räkna hur många passningar ni lyckas med innan det andra laget nappar åt sig bollen. Det lag som har flest lyckade passningar i rad vinner.

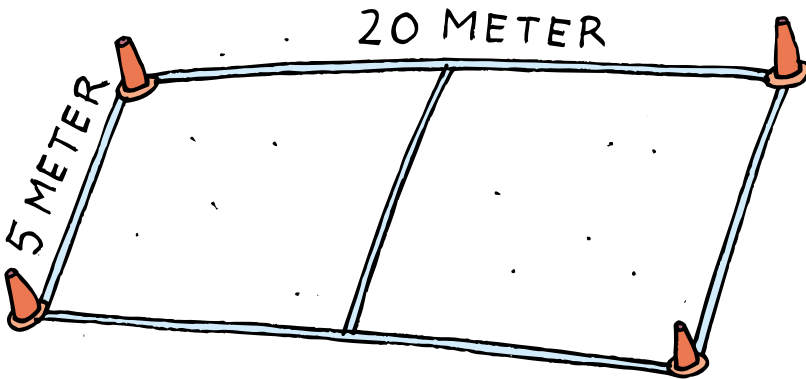


# RUGBYLYRA

Antal deltagare: 6-

Material: rugbyboll eller amerikansk fotboll,  
4 koner eller annat att använda som målstolpar

- Rita upp spelplanen som på bilden. Ställ konerna i hörnorna.
- Dela upp er i två lag och ställ er på varsin planhalva. Lotta om vem som ska börja.
- En i det lag som ska börja ställer upp bollen på högkant och håller löst i toppen. En annan tar sats och sparkar iväg den motståndarmålet.
- Om motståndarna tar lyra får de två poäng. Om bollen går i mål får det lag som skjutit en poäng. Om bollen går ut över sidlinjen händer ingenting.
- Sedan turas man om att skjuta tills rasten är slut. Sidbyte till nästa rast.



# KNUTGUBBE

Antal deltagare: 4-

Material: ett hus med fyra knutar att springa runt (inte alltför stort)

Här gäller det att ta sig tre varv runt ett hus utan att knutgubben ser att man rör sig.

- Bestäm eller lotta vem som ska vara knutgubbe.
- Knutgubben räknar till 20 vid en dörr eller annat tydligt startmärke på huset. De andra springer iväg runt huset medsols.
- När knutgubben har räknat färdigt går eller springer han runt huset åt motsatt håll (motsols). Om han kikar runt en knut och ser någons fötter röra sig får denne gå tillbaka och börja om, men bara det varv han eller hon var inne på.
- Vid husets knutar har man pass. Det räknas alltså inte om knutgubben ser fötterna röra sig om man samtidigt håller i husknuten. Man kan också bilda kedja vid knuten, alltså hålla varandra i händerna. Så länge en i kedjan håller i husknuten har alla pass.
- När knutgubben har sprungit ett varv motsols får han börja springa åt vilket håll han vill i fortsättningen.
- Varje gång man passerar stället där knutgubben räknade skriker man ut hur många varv man har klarat.
- Försten att klara tre varv har vunnit.

**Varianter:** Låt knutgubben gissa vilket finger på en hand ni tänker på. Om han gissar rätt första gången behöver han bara räkna till 10 och då är det 1 varv runt huset som gäller. Om han inte gissar rätt förrän på femte försöket får han räkna till 50, och det blir 5 varv att springa.



# KONDITIONSLEKEN

Antal deltagare: 12- (jämnt antal)  
Material: 2 koner eller något annat att runda

- Dela upp i två lag som ställer sig i varsin kö bakom startlinjen.
- Ställ upp konerna ungefär 15 meter framför startlinjen.
- En i vardera laget springer fram och rundar konen, och sedan tillbaka till startlinjen för att hämta nästa löpare.
- De håller varandra i handen, springer runt konen och hämtar nästa och så vidare ända tills hela laget springer ett varv tillsammans.
- Sedan lämnar man av en i taget igen - framifrån, den som står först har ju sprungit längst – för varje varv.
- Man måste hela tiden hålla varann i händerna. Om någon tappar taget måste hela laget börja om från början, så det gäller att samarbeta.
- Det lag som först är klart har vunnit stafetten.



# KRÅKA

Antal deltagare: 3-

Material: tennisboll med bra studs, vägg utan fönster eller dörrar

- Ställ er i kö med ansiktena mot väggen.
- Den som står först kastar bollen så att den studsar i väggen, hoppar över den på tillbakastudsens och ställer sig sist i kön. Näste i kön fångar bollen – den får bara studsa en gång i marken – och gör samma sak.
- Man åker ut om man missar väggen; om man inte kan hoppa över bollen; om bollen nuddar en när man hoppar över den eller om man inte lyckas fånga den efter en studs.
- Den som är sist kvar vinner och får börja i nästa omgång.

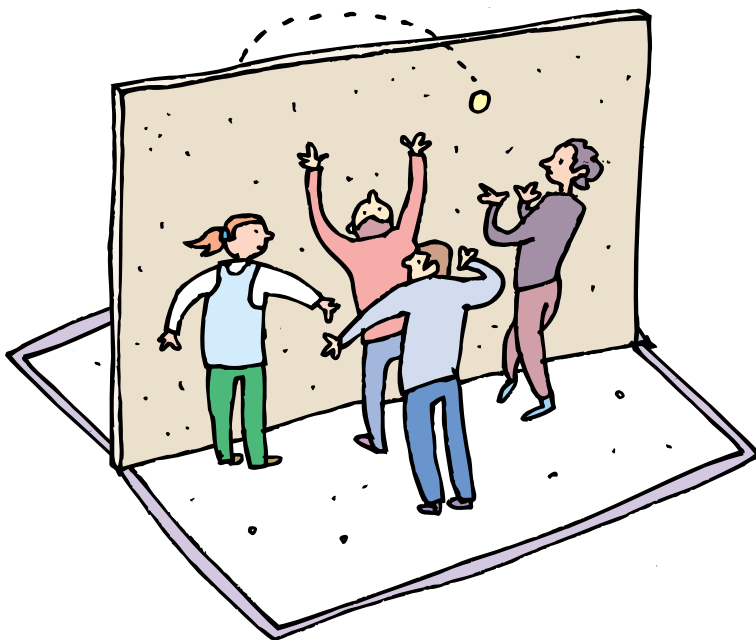


# BOLL ÖVER PLANK

Antal deltagare: 4-

Material: mjuk boll, ärtpåse eller liknande;  
plank eller tät buske att kasta över

- Rita upp en planhalva på vardera sidan om planket.
- Deltagarna delar upp sig i två lag och ställer sig på varsin sida om planket.
- Turas om att kasta bollen över planket (bara underhandskast är tillåtna). Om motståndarna lyckas fånga den innan den slår i marken får de en poäng. Om den slår i marken innanför linjerna förlorar de en poäng. Om den landar utanför linjerna händer ingenting.
- När ett av lagen har fått ihop tre poäng går de runt planket. Någon av dem har bollen gömd bakom ryggen, de andra låtsas att de har det. Den som har bollen ska försöka pricka en i motståndarlaget med bollen (de får inte lämna sin planhalva). Om han eller hon lyckas får den prickade följa med motståndarlaget tillbaka till andra sidan och vara med på deras lag.
- När alla spelare är på samma lag är matchen slut.

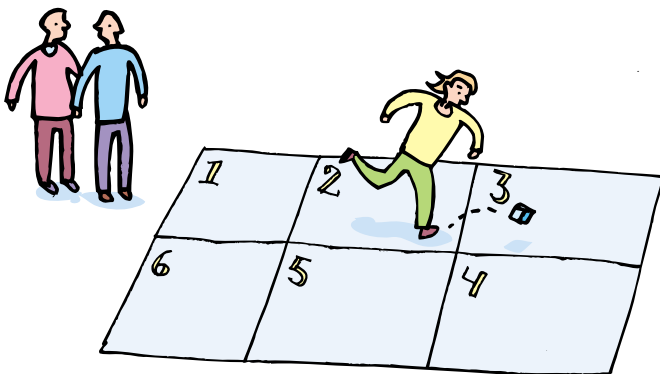


# RUTKLOSS

Antal deltagare: 1-

Material: träkloss, ca 16 x 8 x 4 centimeter

- Rita upp sex rutor enligt bilden. Alla som ska vara med ställer sig på kö bakom ruta 1.
- Den som står först kastar klossen in i ruta 1 (om den hamnar på någon linje eller helt utanför rutan är det bara att gå och ställa sig sist i kön). Nu gäller det att hoppa in i ruta 1 på ett ben och stöta tillbaka klossen, med stödjefoten, ut ur rutan. Om man mislyckas med stötandet eller om stödjefoten nuddar någon linje får man ställa sig sist i kön.
- Om man lyckas fortsätter man och kastar klossen in i ruta två. Man hoppar dit och stöter tillbaka klossen, först till ruta 1 och sedan ut ur spelplanen. Så länge man klarar sig får man fortsätta, så i princip kan den första spelaren nå fram till ruta 6 innan någon annan ens har hunnit börja – men det är mycket ovanligt.
- Man behöver inte börja om från början när det blir ens tur nästa gång, man gör bara ett nytt försök på den ruta man misslyckades med.
- I ruta 3 och 5 får man sätta ner båda fötterna och vila i högst 10 sekunder.
- Först till ruta 6 vinner.

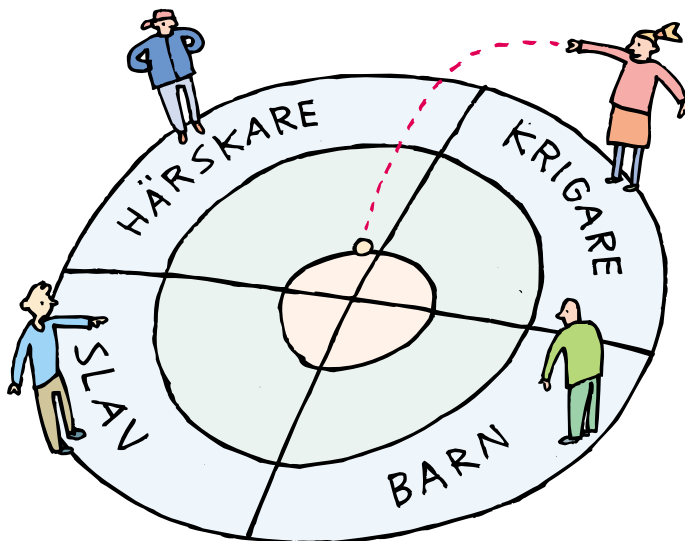


# BOOM!

Antal deltagare: 5-  
Material: ärtpåse

Målet med Boom! är att bli härskare och sedan behålla den platsen så länge som möjligt.

- Rita upp en spelplan enligt bilden och lotta om vilka fyra som ska vara härskare, krigare, barn och slav. Resten får vänta i kö utanför spelplanen.
- Härskaren börjar att kasta. Från sin plats (den yttre sektorn) ska han försöka kasta ärtpåsen så att den stannar i någon av de inre tårtbitarna. Härskaren har fyra försök på sig att träffa. Om härskaren missar alla sina fyra försök åker han ut. Då blir krigaren härskare, barnet krigare, slaven barn och en ny ifrån kön blir slav.
- Om påsen hamnar i exempelvis barnets inre tårtbit ska barnet rusa ut utanför planen, runt hela planen och tillbaka till sin sektor utan att bli träffad av ärtpåsen. Härskaren har fyra försök att pricka med ärtpåsen.
- Klarar barnet att springa runt utan att bli träffad blir det hans eller hennes tur att kasta mot den inre tårtbiten. Blir han träffad åker han ut, slaven blir barn och en ny slav hämtas från kön.
- Näst i tur att kasta är då krigaren.
- Härskaren har alltså fyra försök att pricka både mitten och den som springer. Krigaren har tre, barnet två och slaven bara ett.

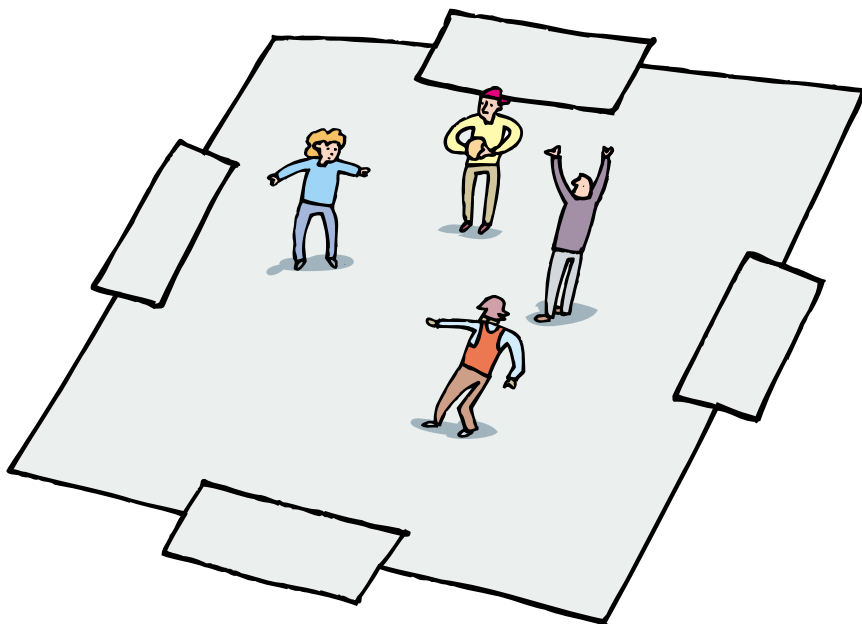


# BASBY

Antal deltagare: 4-  
Material: basketboll

- Rita upp en spelplan enligt bilden (storleken beror på hur många ni blir i varje lag).
- Dela upp er i fyra lag. Varje lag tar ett mål – man har alltså ett mål att försvara och tre att göra mål i.
- Matchen börjar med ett uppkast mitt på planen. Det gäller att passa sig fram inom laget. Mål får man när man kastar till en som står inne i ett annat lags mål.
- Den som har bollen måste stå still, bara de andra får springa. Om man rör sig när man har bollen blir det uppkast. Och man får bara hålla i bollen i fem sekunder, annars blir det också uppkast.
- Först till tio mål vinner.

**Varianter:** Om man är få spelare kan man spela med två lag och två mål (på en rektangulär plan) eller med tre lag och tre mål (på en triangulär plan). Basby går också att spela med en frisbee.



# FYRKANTSBASKET

Antal deltagare: 4

Material: 4 basketbollar, krita eller färg

- Rita upp en kvadrat (ungefär 2 x 2 meter) på asfalt.
- Spelarna går runt inne i kvadraten och studsar sina bollar med en hand. Det gäller att försöka studsa ut de andras bollar samtidigt som man har sin egen kvar.
- Om man studsar ut sin egen boll (eller får den utstudsad av någon annan) eller kliver utanför kvadraten så är man ute ur leken.
- Den som är sist kvar i kvadraten vinner. Antingen börjar man nu om, eller så lämnar man plats åt fyra nya spelare.



# ALTO

Antal deltagare: 3-  
Material: boll (helst en mjuk fotboll)

- Leken börjar med att någon kastar upp en boll högt i luften. Den som kastar säger namnet på någon annan och denne ska försöka fånga bollen utan att den nuddar marken. Om det lyckas kastar han eller hon upp bollen igen och säger ett nytt namn.
- Om den namngivne inte lyckas ta lyra tar den ändå fatt i bollen och ropar snabbt "Stopp!". Alla andra stannar då på fläcken. Den som missade lyran ska nu försöka kasta prick på någon av de andra, vem som helst. Missar kastet får kastaren själv en prick, träffar det får den träffade en prick.
- När någon deltagare fått tre prickar är den ute ur leken. Sist kvar vinner.



# JÄGARBOLL

Antal deltagare: 5-  
Material: boll

- En är jägare och ska försöka träffa de andra med bollen. När någon blir träffad blir den också jägare.
- När det är fler än en jägare får bollhållaren inte springa med bollen utan måste passa en annan jägare eller kasta mot de som fortfarande är fria.
- Den som är sist kvar blir jägare nästa omgång.



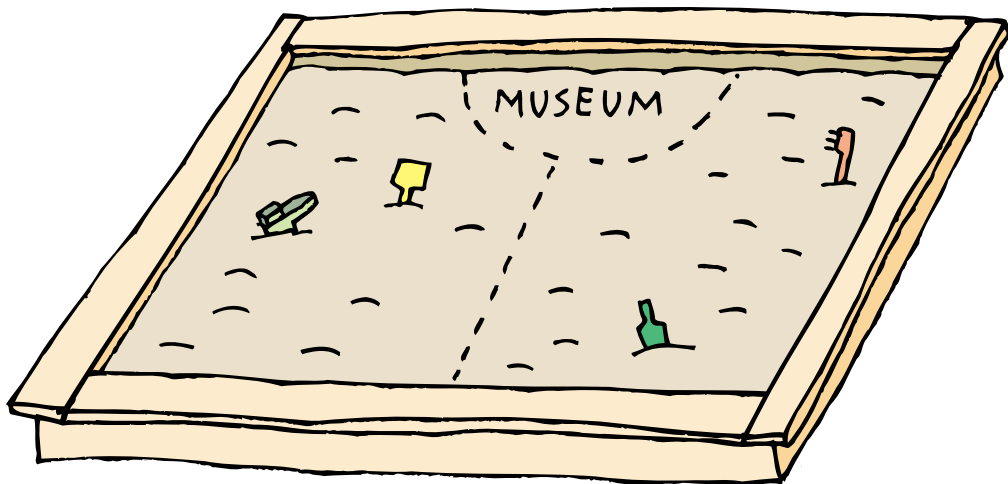
# ARKEOLOGERNA

Antal deltagare: 3-

Material: sandlåda eller längdhoppsgrop, två fornfynd att gömma (suddgummin, till exempel)

- Välj vem som ska vara museichef och dela in resten av deltagarna i två lag av arkeologer. Dela av sandlådan på mitten med ett streck och bestäm var museet ska vara.
- Museichefen gräver ner ett fornfynd på vardera halvan när lagen inte ser och ställer sig sedan i museet. Lagen får ställa sig vid kanten och vänta på museichefens signal.
- Det lag vinner som först lyckas gräva fram fornfyndet och leverera det till museet.
- Den som hittar fornfyndet blir museichef nästa gång.

**Varianter:** Gör en hinderbana som man måste ta sig igenom – kanske som en stafett – innan man kommer fram till museet med sitt fynd. Eller gräv ner 20 spelkular på varje sida och se vilket lag som hittar flest på tre minuter.

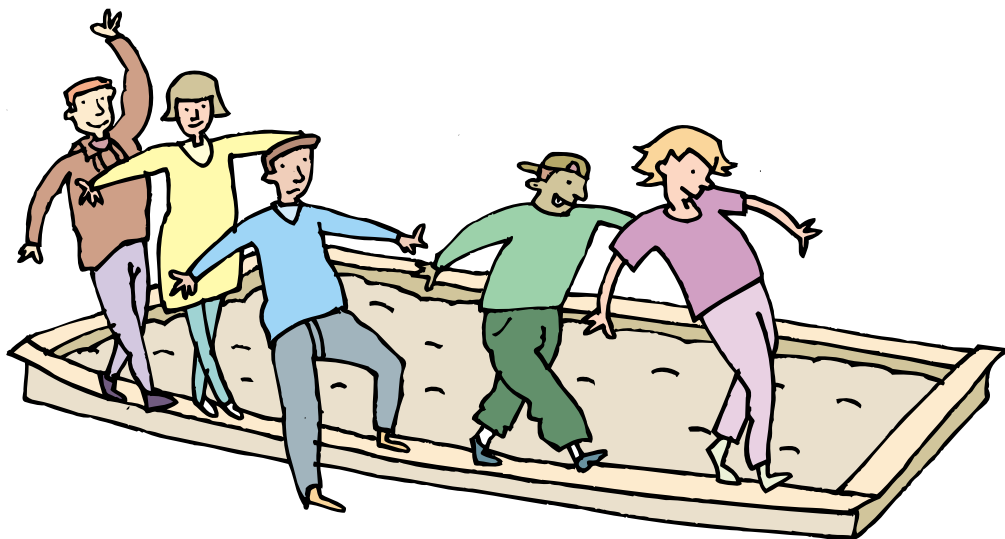


# STEGEN

Antal deltagare: ju fler desto bättre

Material: inget

- Alla som är med går omkring på ett långt led.
- Den som går först säger till exempel: "Det är 20 steg till största björken" och kliver iväg mot björken med så långa steg han eller hon kan (resten av ledet hänger såklart med i hasorna). Om det är 20 steg eller mindre till björken får den som går först fortsätta, om det är fler är det bara att ställa sig sist och låta någon annan leda.
- Mellan räkningarna går ledet omkring som en lång orm. Den som går först försöker krångla till det genom att gå balansgång på till exempel sandlådekanten. Den som då ramlar av får ställa sig sist.
- Om den som går först tröttnar kan han eller hon när som helst ställa sig sist och låta näste man i ledet ta över.



# TRAMPLEKEN

Antal deltagare: 2-  
Material: inget

- Ställ er i ring med höger fot inåt så att fötterna nuddar varandra. Bestäm vem som ska börja trampa.
- Räkna högt tillsammans till tre och hoppa sedan ett steg bakåt.
- Tramparen hoppar mot någon av de andra och försöker trampa den på tårna. Den tramparen hoppar mot får ta ett hopp åt valfritt håll för att komma undan.
- Träffar tramparen blir den andra ny trampare, annars fortsätter den gamla.
- Tramparen får finta, låtsashoppa. Om någon annan (ibland vet man ju inte vem tramparen siktar på) hoppar iväg då, blir den ny trampare.
- Man får inte kulla tillbaka, utan måste välja någon ny att hoppa mot.

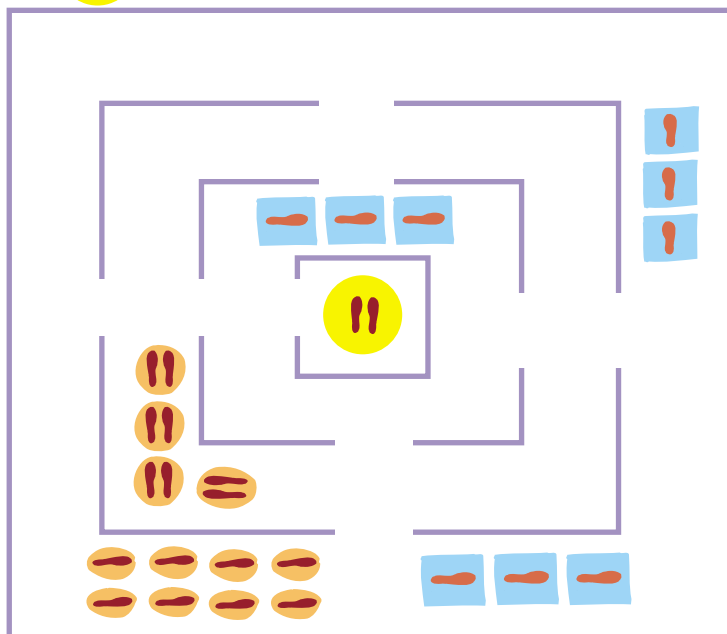


# LABYRINTKULL

Antal deltagare: 3-

Material: krita eller färg att måla upp banan med

- Måla upp banan som på bilden, men hitta gärna på egna varianter i rutorna.
- En kullare jagar de övriga i banan. För att komma förbi rutorna måste man ta sig fram på det sätt som målningen visar (den som jagar också).
- Det finns två pass, i cirkeln i mitten och i cirkeln vid ingången. Där får bara en i taget stå, så när någon kommer och vill byta måste man ge sig ut i labyrinten igen.
- Man kan bara ta sig mellan fyrkanterna genom öppningarna och kullaren får inte kulla över linjerna.



Hoppa på ett ben



Jämfotahopp



Ett ben i varje cirkel, växelvis



# ZOMBIE OCH SULTAN

Antal deltagare: 3-  
Material: en snöhög eller en kulle

- Alla går runt uppe på snöhögen/kullen. Det gäller att göra det på olika sätt, ta risker.
- Den förste som ramlar ner blir zombie och ska försöka dra, eller fösa, ner de andra (knuffar är förbjudna). Alla på snöhögen/kullen försöker hjälpa varandra att hålla sig kvar.
- Den som är sist kvar blir sultan.

Nu börjar leken om på ett delvis nytt sätt.

- Alla klättrar upp på snöhögen/kullen igen och rör sig omkring sultanen som står still i mitten.
- Den förste som ramlar ner blir zombie och ska försöka dra ner de andra. De ska fortfarande hjälpa varandra, men framför allt ska de skydda sultanen.
- Om sultanen ändå blir nerdragen får en av de andra offra sig och bli zombie i sultanens ställe. Detta får göras tre gånger, sedan har sultanen förlorat och leken börjar om från första början.
- Om sultanen är sist kvar drar alla de andra ner honom/henne och så börjar allt om igen.

**Varianter:** Istället för en snöhög eller kulle kan man dra upp en ring i grus eller sand (eller rita på asfalt, men då måste man vara mycket försiktig när man drar ut varandra).



# GENERAL OCH SPION

Antal deltagare: 24 (om man är färre får man plocka bort lappar i mitten)  
Material: 24 lappar

General och spion är ett slags kull där man är indelade i två lag.

- Skriv tolv lappar med röd penna och tolv med blå med en militär grad och ett poängtal på varje. Vad det ska stå på lapparna ser ni här nedan. Rita upp ett bo för det blå laget och ett för det röda i varsin ände av skolgården eller i en skogsdunge eller var som helst – men det är bra om det finns saker att smyga bakom.
- Alla deltagare drar varsin lapp. De som fick blå lappar drar sig till sitt bo, och de som fick röda till sitt. Det är viktigt att man inte avslöjar för motståndarna vilken grad/poäng man fått.
- Nu börjar leken. Alla smyger runt och jagar alla. När någon blir kullad visar båda upp sina lappar. Den som har högst grad/poäng tar den andra tillfånga. Röda fångar sitter fängslade i de blåas bo och tvärtom.
- Man kan befria lagkamrater genom att smyga sig in i motståndarnas bo. Då får man föra fången i säkerhet – ingen får kulla paret förrän de är mitt på banan.
- Det finns två i varje lag som är särskilt viktiga: generalen och spionen. Generalen för att han har högst grad/poäng och spionen för att han är den ende som kan ta generalen – och när den ena generalen är tillfångatagen är leken slut. Det gäller alltså att skydda sitt lags general och spion.
- Det kluriga med leken är taktiken. Hur ska man skydda sin general och spion så att ingen anar vem som är vem? Vem ska man låta vakta boet? Och vem ska man skicka fram för att befria fångar?

GENERAL 12	ÖVERSTE 11	MAJOR 10	KAPTEN 9	LÖJTNANT 8	FÄNRIK 7
FAN- JUNKARE 6	SERGEANT 5	FURIR 4	KÖRPRAL 3	MENIG 2	SPION 1

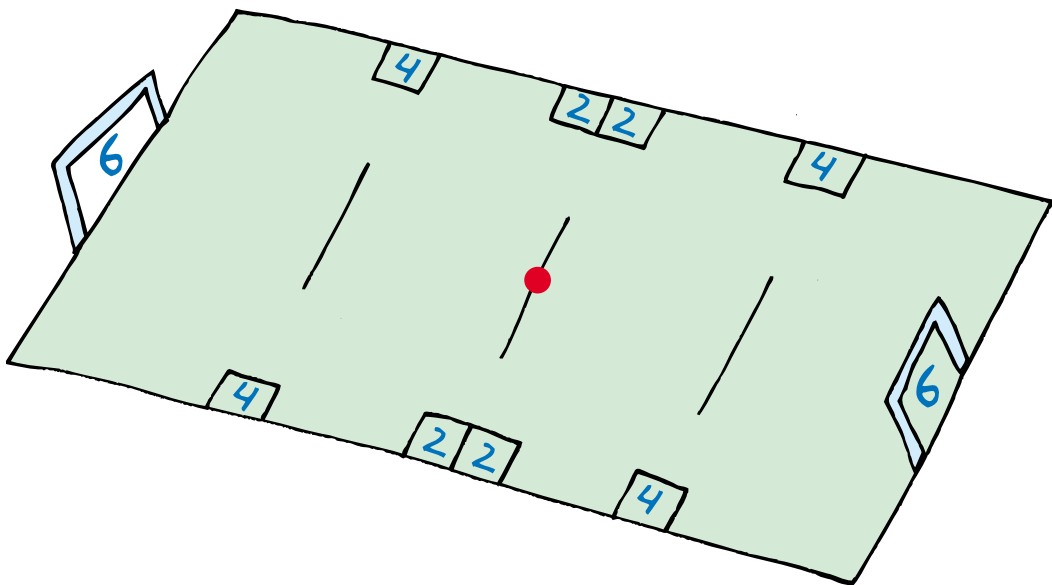


# PASSBOLL

Antal deltagare: 14- (14 på banan, resten avbytare)

Material: boll

- Rita upp en spelplan enligt bilden. 6-poängsmålen kan vara fotbollsmål.
- Dela upp deltagarna i två lag. Varje lag ska ha en målvakt, fyra försvarare och två anfallare. Försvararna ska framför allt skydda 2- och 4-poängsmålen, men får också hjälpa till i anfallen.
- Matchen börjar med att bollen ligger på mittpunkten. De båda lagens anfallare startar på signal från linjerna mitt på respektive planhalva och springer fram och försöker ta bollen och gå till anfall.
- Man får bara ta fem steg med bollen i hand, sedan måste man passa.
- Mål blir det när man lägger ner bollen i något av motståndarlagets mål. Ett mål kan ge 2, 4 eller 6 poäng beroende på vilket mål det är.
- Man får inte springa över någon av linjerna på banan. Däremot får man passa över linjerna. Om bollen hamnar utanför banan blir det andra lagets boll där den gick ut.
- Flest poäng när rasten är slut har vunnit.



# STALLET FÖR ALLA

Antal deltagare: 2-

Material: hopprep, hinkar, något att bygga hinder av –  
man tar vad man har, helt enkelt

Det här är egentligen ingen ”riktig” lek med regler och så. Den kan hålla på rast efter rast i flera veckor om man vill och man kan göra den så invecklad eller enkel som man vill.

Det man alltid behöver är ett stall (cykelställ är ett bra tips) några hästar och skötare. Sedan kan man ha en veterinär, en hovslagare, tävlingsfunktionärer, publik... ja, egentligen finns det inga gränser, och börjar man leka brukar sånt lösa sig av sig självt.

Leken går ut på att sköta om sina hästar, ge dem mat och träna dem – och fånga in dem när de rymmer. Allt för att ge sina hästar bästa möjliga förutsättningar i de tävlingar som man planerar in med jämna mellanrum.

Tävla, det kan man göra i dressyr, hoppning, galopp, fälttävlan... Bygg banor, utse funktionärer och domare och för noggranna protokoll över varje hästs resultat. Är man många är det kul att dela upp sig på två stall som tävlar mot varandra.

Alla kan vara med, oavsett ålder, och man kan vara med precis så mycket eller lite man vill. En hovslagare kanske bara behöver komma var fjärde rast, medan hästarna självklart har en större roll i det hela.

