



LEKEHEFTE









## LEKER

**I dette heftet har vi samlet** alle lekene vi bruker i Robust Ungdom i ungdomsskolen. Lekene er ikke-konkurrerende og oppmuntrer til samarbeid, involvering og fellesskap. Gjennom tre år med samlinger lærer elevene opptil 60 samarbeidsleker.

**Lekene er prøvd ut i klasserommet.** De tar ikke lang tid. 5 minutter kan være nok. Klasserommet må noen ganger ryddes; dvs at pultene må skyves inn til veggene for å frigjøre gulvplass. Heller ikke dette tar lang tid; rydding blir en vane. Rydding gir elevene også et fysisk avbrekk fra stillesitting.

**Evalueringsene viser at elevene setter spesielt pris på leken.** Opplevelse av trygghet, samhörighet og trivsel øker. Vi anbefaler at elevene leker opptil 30 minutter under samlingene og minst én gang i uken utenom samlingene.

**Lek må læres.** Mange elever er lite vant til å leke. Noen vil være ubekvemme og må trygges. Noen må få lov å observere eller bli tildelt hjelpe-roller. Det er ofte behov for øvelse og repetisjon. Ikke alle leker eller øvelser vil lykkes den første gangen. Da bør du avbryte og gå videre til neste aktivitet, med begrunnelsen: "Dette må vi nok øve mer på. Takk for at dere prøvde. Neste gang får vi det til bedre". Evalueringsene viser at det må gjerne 3-4 samlinger til før alle elevene er trygge nok på hverandre til å kunne leke.

**Trygg lekeleder.** Læreren bør være trygg på leken, styre med tydelig engasjement, og helst delta selv. Det styrker gjennomføringen. Jo mer elevene leker, jo større utbytte. Lekene fungerer enda bedre på 10. trinn (som har lekt i tre år), sammenliknet med 8. trinn.

---

**Ansvarlig utgiver:** Indre Østfold kommune

**Tekst:** Anne-Kristin Imenes, [anne.kristin.imenes@gmail.com](mailto:anne.kristin.imenes@gmail.com)

**Design:** Dalsgren designbyrå, [www.dalsgren.no](http://www.dalsgren.no)

**Forside:** merfin / [stock.adobe.com](http://stock.adobe.com)

**Foto:** Jonas Ingstad, [www.jonasingstad.com](http://www.jonasingstad.com)

1. utgave, 1. opplag 2020

[www.robustungdom.no](http://www.robustungdom.no)

---







### KNUTEMOR

Lærer deler klassen i to. To knutemødre sendes på gangen. Resten av gruppen tar hverandre i hendene og danner en ring. Denne ringen skal nå knyte seg sammen, det vil si krype over og under hverandre – uten å slippe hverandres hender. Når alle har knytt seg ferdig roper man på "knutemor" som skal løse opp knuten.

### LAG GRUPPER!

Klassen skal så raskt som mulig danne grupper ut ifra gruppelikhet. De starter med å stå på rekke. Lærer gir instruks: "Lag gruppe med de som har samme farge på skoene!" "Lag gruppe med de som har samme øyenfarge!" "Lag gruppe med andre som har katt!" "Lag gruppe med andre som liker fotball!" "Lag gruppe med andre som liker tegning!" For å gjøre leken vanskeligere er det ikke lov til å snakke, bare mime og/eller peke.

### JEG VIL BLI KJENT MED DEG/VINDEN BLÅSER

Alle sitter i en ring, med unntak av en som står i midten, som sier: "Hei, jeg heter... og vil bli kjent med noen som har familie i ...". De det gjelder må reise seg og løpe rundt inne i sirkelen for å finne ny stol, også den som stilte spørsmålet. Den som ikke fikk stol skal stå i midten og stille neste spørsmål. Eksempler på spørsmål: "Jeg vil bli kjent med personer som liker dyr, har blå bukse, rød genser, liker sjokolade bedre enn is..." Det kan være lurt at alle tenker seg litt om før leken starter, slik at alle har tenkt ut spørsmål de kan stille.

### "BØLGEN TAR BØTTA"

Lærer deler klassen i to grupper. Gruppen tar hverandre i hendene og danner en ring. Midt i ringen står en bøtte. Det er om å gjøre å få andre til å komme nær bøtta og velte den uten at du selv kommer nær, – og uten å slippe hverandres hender.

### PÅSTANDSØVELSE

Tegn et kvadrat på tavla som viser klasserommet. Skriv "vet ikke", "kanskje", "enig", "uenig" i hvert av hjørnene. Vis elevene hvilket hjørne som er hva. Eller, heng opp lapper i hjørnene, i klasserommet. Rydd alle pultene til side. Forklar elevene at de skal stille seg i det hjørnet som de føler er mest riktig for dem ut fra påstandene du kommer med. Rop ut påstander,

for eksempel disse: "Jordbær-is er bedre enn sjokolade-is!" "Gutter synger penere enn jenter!" "Katter er søtere enn hunder!" ...



### AVISLEKEN

Dette er en navnelek. Alle sitter på gulvet eller på stoler i en sirkel, gjerne litt tett. Én står i midten med en sammenrullet avis i hånda. Lærer starter med å si et tilfeldig navn. Avispersonen skal rekke å slå bort den navngitte personen, før personen har rukket å si et nytt navn. Det gjelder å være rask til å si nye navn, før man blir slått. Det er ikke lov til å si det samme navnet to ganger etter hverandre, eller sende tilbake. Det må være nye personer. Kommer du ikke på et nytt navn i tide, og blir slått, er det din tur til å stå i midten.

### BALLONGLEK

Kast ut to ballonger og be elevene sende ballongene rundt uten være nær dem med hendene. Velg om dere vil holde på til begge ballongene er rundt eller så lenge dere tenker det er gøy.

### BALLONGLEK, NAVNELEK MED HELE KLASSEN: 2-3 BALLONGER

Lærer demonstrerer leken: Lærer sier ett navn og slår ballongen opp i luften. Personen med navnet må skynde seg å slå ballongen og si et nytt navn før ballongen treffer bakken. Det er om å gjøre å holde ballongen i luften. For å få fart på leken kan flere ballonger være i luften samtidig. Navnene må ropes høyt. Rydd unna pult og stoler som kan komme i veien.





### BALLONGLEK FRA FANG TIL FANG

Dann en sirkel ved å sitte på gulvet med utstrakte bein inn i sirkelen. Sitt tett sammen. En ballong legges på et fang. Ballongen skal bevege seg fra et fang til et annet. Flere ballonger kan være i aksjon på en gang. Velg om det er tillatt å bruke hendene eller deler av armene, eller ikke.



### BALLONGLEK, LAGARBEID: DEL I GRUPPER PÅ CA 5-6

Del inn i grupper på 6, og gi hver gruppe en ballong. Demonstrér hvordan gruppen kan bruke ulike kroppsdeler for å holde ballongen oppe fra gulvet. Gruppen stiller seg i en sirkel og holder hverandre i hendene. Målet er holde ballongen borte fra gulvet ved å slå på den, uten at en slipper hverandres hender. Hvis ballongen rører gulvet "mister" gruppen hendene sine, det vil si at de ikke kan berøre ballongen med hendene. Etter hvert som ballongen fortsetter å berøre gulvet, "mister" de føttene, albue, skuldrene, hodet, knærne, lårene...

### TISSATRENGT

Lekens navn sier noe om hvordan man blir stående etter å ha lekt denne leken en liten stund. Man stiller seg i en ring med bena litt fra hverandre. En person begynner med å løfte en fot og setter den inntil en av føttene til sidemannen. Den foten som blir berørt hos sidemannen må flyttes inntil neste sidemann sin fot, uten å være nær bakken først. Sånn går det rundt og rundt. Dersom en person faller, eller trækker ned før den har fått foten inntil sidemannen, er vedkommende ute. Hvis en person går ut under sin tur, er det den neste til å velge hvilken fot man skal ta.



### "LIGGENDE 4-KLØVER UTEN STOLER"

Fire elever av samme kjønn skal sette seg ned på stoler og ligge med hodet i hverandres fang. Når alle er i riktig posisjon fjernes stolene forsiktig. Det er om å gjøre å holde posisjonen selv om stolene fjernes.

### PIPIP OG UÆÆ

Dette er en lek som ligner på katt og mus. Alle som deltar i leken må stille seg to og to i en ring. Den ene står foran den andre. To personer blir valgt ut til å være pipip og uæææ. Uææ skal prøve å få tak i pipip. Ingen av personene kan gå spesielt fort. Pipip må gå med museskritt, ha armene langs siden, og hendene ut. Pipip må si "pipip" hele tiden. Uææ går også sakte, men tar større skritt, som en zombie. Armene skal være opp og hendene lene seg framover, for å få tak i lille pipip. Uææ skal brøle "uææ" hele tiden, men ekstra viktig er det at det kommer et stort brøl når man blir uææ. Pipip er trygg når han stiller seg foran et par. Viktig: Den bakerste personen blir da Uææ, og rollene blir byttet om. Den bakerste løfter armene og hyler uææ, og den som har





vært uææ, må umiddelbart bytte rolle til pipip og prøve å komme seg unna. Dersom uææ klarer å ta pipip bytter de rolle (men hovedpoenget er at det skal være ofte bytter av personer, ikke at man skal klare å ta hverandre hele tiden).

### EDDERKOPPNETTET

Alle sitter i en tett ring på gulvet. Lærer/leder holder i et garnnøste og starter med et spørsmål som er felles for alle. Dette spørsmålet skal alle svare på etter hvert som de får garnnøste. For eksempel: "Favorittmaten min er..." «Favorittsnopet mitt er...» Det er viktig at spørsmålene er enkle og ufarlige, så alle kan svare. Svarene er ikke det viktige med denne leken, men opplevelsen av fellesskap. Lærer/leder svarer først og kaster nøsten til en person som skal svare på spørsmålet. Husk å holde fast i tråden når du kaster. Deretter går nøsten på tvers av sirkelen til hver enkelt deltager, alle svarer på samme spørsmål og alle holder fast på en del av tråden når nøsten kastes. Når alle har svart sitter man til slutt med et flott edderkoppnett. Da kan leken avsluttes, og garnet nøstes opp. Eller garnet kan klippes opp, så alle får en tråd å knyte rundt håndleddet.

### FINN EN KROPPSDEL

(NB! Trenger musikk. Bruk for eksempel YouTube, og få tips til låt(er) fra elevene). En elev (eller lærer) leder leken, resten går rundt på gulvet til musikk. Personen som leder leken skal rope ut forskjellige kroppsdel, for eksempel: "Nese". Deltakerne skal da tenke ut en nese de har tenkt å ta på når musikken slutter. Når musikken skrur av forter alle seg og tar på en annens nese. Det samme gjøres med legg, albu, øre, tå og så videre. Leken er enkel, men morsom.

### UTVIKLINGSLEKEN MED STEIN-SAKS-PAPIR

Alle deltagerne samles ute på gulvet i en klynge. Alle starter som amøber og finner en annen amøbe å ta stein-saks-pair med. Vinneren utvikler seg et hakk opp til dinosaur. Slik fortsetter man til man blir konge eller dronning. NB! Taper man en stein-saks-papir- konkurranse, ramler man ned et hakk. Slik ser de forskjellige stadiene ut:

- **Amøbe:** krabbe rundt på gulvet på alle fire og si "sssss"
- **Dinosaur:** gå krokete, samle hendene foran deg som små tyrannusaurus-forbein, klor rundt deg og si "wrææh-wrææh" med aggressiv stemme
- **Menneske:** gå rundt med stil og smil blidt



- **Prins/prinsesse:** sving en arm over handa og si "ding-ding-ding" med høy, pipete stemme
- **Konge/dronning:** still deg opp på en stol og nyt synet av alle de vanvittige uttrykkene de andre deltagerne har

### PUTEFANGELEK

Klassen er samlet i klasserommet. Det er to fangere med hver sin pute. Putene gis videre ved at den trykkes mot brystet/magen til neste person. Den eneste måten å unngå å bli putefanget på er ved å klemme en av de som står deg nærmest. Du har ikke lov til å klemme den samme i mer enn 5 sekunder før du må lete etter en ny person å klemme.

### MIMELEK

Del klassen i grupper på 4-5. 1'erne på hver gruppe kommer opp til læreren og får beskjed om hvilket ord de skal mime for gruppen sin. Den på gruppen som gjetter riktig, løper opp til læreren for å få vite neste ord som skal mimes. Ordene er enten en person, en ting, et dyr, et yrke eller en følelse. Den som mimer har ikke lov til å snakke. Skriv opp alle ordene dere gjetter riktig. Første gruppe som gjetter ferdig flest ord innen fristen som læreren setter har vunnet. Ordene kan for eksempel være: 17.MAI, ALKOHOL, KANO, TOALETTPAPIR, REDD, ORGANIST, BREV, FUGLEHUND, AMBULANSE, FORELSKET, BRYGGE, LIM, KLOVN, RULLESTOL, SUPPE, DJ, SAU, USA, KONFIRMASJON, POPCORN, SEL, MUSEFELLE, GARASJE, SANDSLOTT, TUNNEL, FYRE I PEISEN, JULETRE, BEKK, SPÅKONE, FJELL, BIBLIOTEKAR, KALKULATOR, APE, INTERVJUE, SEL.

### DIRIGENTEN

Klassen står i ring. Én elev utpekes til detektiv og går ut på gangen. Klassen velger en dirigent. Dirigenten gjør rare bevegelser som resten av klassen skal kopiere så nøyaktig som mulig. Eleven som kommer inn igjen skal være detektiv og finne ut av hvem i klassen som er dirigenten. Etterpå velges en ny dirigent og en ny detektiv.

### KAKEMASKIN

Denne leken gjøres ute på gangen. Be klassen stille seg opp på to rekker med ansiktet mot hverandre. Deltagerne skal stå skulder mot skulder i hver rekke, med armene bøyd ved albue (i 90 grader) og håndflatene opp. Armene til

deltagerne i de to rekkene skal ligge over hverandre. Plasser en frivillig person foran kakemaskinen og la gruppen forflytte/ sende denne bakover (slik at personen surfer bortover i armene til elevene). Halvveis gjennom maskinen bør kaken snus så den ikke blir brent på den ene siden. La 4-5 frivillige personer få prøve kakemaskinen.

### STOLLEKEN

(NB! Trenger musikk. Bruk for eksempel YouTube, og få tips til låt(er) fra elevene).

Sett ut én stol mindre enn antall deltakere i denne leken. Sett stolene på to rekker, med ryggen/ryggstøtten mot hverandre. På hver ende settes også en stol med setet pekende utover. Lærer, eller en elev styrer musikken. De aktive deltakerne stiller seg i en ring rundt stolene. Når den som styrer musikken starter å spille, begynner alle deltakerne å gå i en ring rundt stolene (ingen sniking). Slik går de rundt og rundt helt til DJ'en skurrer av musikken. Da er det om å gjøre å finne seg en stol å sette seg ned på. Siden det er én stol mindre enn antall deltakere vil én person stå uten stol. Denne personen er da ute. Fjern så én stol til (begynn med å fjerne stolene på endene) og start prosessen på nytt. Hold på til det kun er én stol og to deltakere igjen. Den av disse som får rumpa ned på stolsetet først er den store vinneren av leken!

### STOLLEKEN I NY VARIANT

(NB! Trenger musikk. Bruk for eksempel YouTube, og få tips til låt(er) fra elevene).

De samme reglene gjelder som i vanlig stollek, men det er lov til å sitte på fanget til hverandre og dele stol. Før dere begynner må lærer/leder vise hvordan dette kan gjøres. En person sitter i stolen, sitt rett med beina og føttene godt plantet i bakken. Den neste setter seg på personens knær. Vekten vil jevne seg ut, og dere kan ha 100 personer som deler en stol på denne måten. Når musikken stopper skal alle finne seg en stol å sitte på. Fjern en stol for hver gang musikken stopper. Se om dere klarer å holde på til det bare er en stol igjen.

### TELTFESTET

Denne leken bør lekes ute på gangen. Velg et ryddig og åpent område, da deltagerne med stor sannsynlighet vil falle forover eller bakover. Lag to ringer med ca 12 i hver. Deltagerne skal stå i en ring, vendt innover og holde hverandre i hendene. Deretter går alle bakover til ringen



er strukket ut, men alle er i stand til å holde et godt grep i sidemannens hender. Alle skal ha føttene godt plantet i bakken og lene seg tilbake så langt de klarer. De må bruke gruppen til å opprettholde balansen. Når de har gjort dette, nummererer du gruppen i 1'ere og 2'ere, annenhver person i sirkelen. Be 1'erne om å lene seg fremover og 2'erne om å lene seg bakover, samtidig. Hver person skal være i stand til å lene seg inn eller ut mens han/hun holdes oppe av naboene sine.

### SITTE PÅ FANGET

Alle stiller seg opp i den samme sirkelen. Én står i midten og er lekeleder. Alle snur seg mot høyre, og beveger/flytter sirkelen innover mot sentrum slik at alle står tett sammen. Når lekeleder teller til tre skal gruppen gjøre følgende:

1. Sette seg ned i hverandres fang
2. Bøy seg ned og berøre bakken med knærne og komme rett opp igjen
3. Sett seg ned på gulvet samtidig og klappe i hendene
4. Løfte den ene foten
5. Gå en runde

### SKULPTØREN

Lag grupper på fire-fem. Én i hver gruppe utpekes til å være skulptør. De andre skal være leirklumper som skulptøren skal forme. Skulptøren former hver av deltakerne slik at de må innta de mest umulige stillinger. Deltakerne må stå helt stille etter at skulptøren har formet dem. Når skulptøren er ferdig roper han/hun: "Skulptøren går ut". Da kan deltakerne befri seg fra sine stillinger. Når skulptøren roper "Skulptøren kommer inn igjen" må deltagerne finne tilbake til sine forvridde stillinger. Hvis noen ler eller ikke klarer å finne tilbake til sin stilling blir han/hun ny skulptør.

### RYTMELEK FRA HAWAI

Elevene sitter i en ring, og en utpekes til leder. Så setter man i gang med en 1-2-3-4 rytme slik: 1) klappe på lårene, 2) klappe i hendene, 3) knipse med høyre hånd, 4) knipse med venstre hånd. Alle gjør dette samtidig. Når rytmen er etablert starter lederen med å si sitt eget navn, i det alle knipser med høyre hånd, og navnet til en annen når alle knipser med venstre hånd. Deltageren som hører navnet sitt må, når man kommer til neste knipsing, si sitt navn og så navnet til en annen deltager. Slik fortsetter det mellom deltagerne. Det er

ikke nødvendig å følge rekkefølgen de sitter i, men pass på at alle får prøvd seg. Når det flyter godt, øk tempoet. Leken blir morsommere når det går fort.

- **Utvikling:** Bytt ut navn med dyrelyd. Alle velger en dyrelyd hver, og alle lydene presenteres. Når rytmen er etablert, starter leder med å si sin dyrelyd, idet gruppen knipser med høyre hånd, og dyrelyden til en annen deltager når gruppen knipser med venstre hånd. Deltageren som hører dyrelyden sin må, når en kommer til neste knipsing, si sin dyrelyd og så dyrelyden til en annen deltager.
- **Utvikling:** Åpne ringen, og definer en begynnelse og en slutt plass. Hvis en deltager ikke følger rytmen, sier feil eller for tidlig/sent må han/hun flytte seg nederst. Da vil alle flytte seg en plass.

### PÅ LINJE

Alle stiller seg på en linje. Øvelsen handler om å ta stilling. Eksempel: "De som vil ha iskrem går til høyre, de som vil ha sjokolade går til venstre". Så spør leder: "Dere som valgte iskrem, hvorfor valgte dere det?" På denne måten får man høre hva andre tenker. Det er lov å endre valg etter å ha hørt andres innspill. Vis med hele deg, også kroppsspråket ditt, hva du mener. Bruk for eksempel følgende:

Sort eller hvitt? Mandag eller fredag? Morgenmenneske eller nattmenneske? Italia eller Tyskland? Skitur eller shopping? Lese bok eller lese blad? Vegetarmat eller kjøtt? Snapchat eller Instagram? Vondt i magen eller hodepine? Dansing eller kickboksing? Strand eller fjell? En million inn på konto nå eller fred i verden nå? Hip hop eller rock? Søtt eller salt? Vinter eller sommer? Bil eller buss? Kino eller teater? Mobil eller iPad? Jul eller påske? Pen eller intelligent? Elektriker eller skipper? Militær eller politiker?

### SYNG EN SANG PÅ BOKSTAVEN-VARIANT 1

Deltagerne deles inn i to lag. Lærer sier en bokstav som styrer leken sier en bokstav. Det er nå om å gjøre for lagene å komme på en sang med navn/tittel som begynner på denne bokstaven og syng den (det er ikke lov å diskutere seg i mellom). Det laget som først høres noenlunde samstemt ut (alle deltagerne på laget må syng på samme sang), tildeles 1 poeng. Det gis ekstra poeng for bevegelse og innlevelse. Vinneren av leken er det laget som først kommer til for eksempel 10 poeng.







## SYNG EN SANG – VARIANT 2

Klassen deles i to (lag). Lærer roper ut et ord. Det er om å gjøre å være det første laget som reiser seg og synger en sang som har dette ordet i sangteksten. Jo flere som hiver seg med på syngingen, jo flere poeng får laget. Læreren må høre synging for at laget skal få poeng (det er ikke nok å si navnet på en sang). Det laget som klarer flest sanger har vunnet. Regler for poenggivning: 1 poeng: først ute. 2 poeng: mange på laget synger. 3 poeng: bevegelser, koreografi, dans, stor innlevelse etc. Det betyr at selv om det ene laget er først ute, kan det andre laget vinne flere poeng ved å ha den beste fremførelsen. Ordene er: NISSE, BJØRN, LAM, BABY, FUGL, JUL, JA, RO, I (JEG), BAKE, BRO, KATT, BUSS, HODE, ENEBÆRBUSK, KO-KO, EDDERKOPP, REV, TOG, RING, "LOVE", CHRISTMAS.

## SI JA TIL ALT

Sitt i en stor sirkel. Én sier: "Kom igjen alle sammen og hopp på ett bein". Og da skal alle skrike høyt: "JAAA!". Etter en stund sier neste: "Legg dere ned på gulvet". Alle: "JAAA!". Og så gjør alle det. Prinsippet med øvelsen er å få alle til å stemme i et entusiastisk JA! Dette får den som har kommet med forslaget til å føle hvor deilig det er å få et unisont: JA! Så lar man alle si noe når de vil, og avslutter siden mens leken er god. Kanskje læreren sier: "Nå avslutter vi leken! Og så skriker alle: "JAAA!"

## LAVASJØEN

Marker et startområde med tape (en del av klasserommet) og et sluttområde (andre siden av rommet). Del klassen inn i grupper på 6-8. Lag en historie om at en gruppe blir forfulgt og må komme seg over et område med brennende lava. Gi hver gruppe 3-4 A4 ark. Hvis gruppen trækker på arkene, vil de ikke synke ned i lavaen. Gruppen må finne ut hvordan de skal få alle fra punkt A til punkt B, fra den ene siden av lavasjøen til den andre. Arkene kan tas opp og flyttes. Nøkkelen til denne leken er at bare noen kan krysse av gangen, og at én må gå tilbake for å hente resten av laget. Tidsbegrensning gjør leken morsommere.

## EIRUMPE I GULVET

Øvelsen er gøy og gir trening i samarbeid. Elevene skal deles inn i grupper på ca 4. Lærer gir instruks som gruppene skal følge. Gruppen må bli enige om hvordan de skal løse

oppgaven. Den gruppen som klarer det raskest får 1 poeng.

Læreren gir så ny instruks. For eksempel:

- Én rygg, tre føtter og én hånd i gulvet
- To rygger, to føtter og tre hender i gulvet
- Seks føtter og to hender i gulvet
- Tre rygger, ingen føtter og to hender i gulvet
- To føtter i gulvet
- Fire knær og fire hender i gulvet
- Tre rygger i gulvet
- To knær, fire hender, én rygg og én fot i gulvet

## STEIN, SAKS, PAPIR – MED KROPPEN

Elevene deles inn i grupper på tre og tre. Reglene er som i vanlig stein-saks-papir (hvor saks slår papir, papir slår stein, og stein slår saks), men med en morsom tvist: I stedet for å forme hendene til symbolet man har valgt skal alle deltagerne etterlikne/mime symbolet med kroppen sin. Eksempel: Papir: Alle deltagerne legger seg vannrett nede på gulvet for å ligne på et ark. Stein: Alle deltagerne krøller seg samme til en ball. Saks: Alle sakser med armene. Fremgangsmåte: To grupper med fire på hvert lag konkurrerer mot hverandre. Gruppene får før hver runde noen sekunder til å bli enige om hvilket symbol de skal forsøke å etterligne. Når dette er gjort sier personen som leder leken «klar-ferdig-gå». Gruppene møtes til dyst på midten. Gruppene går så tilbake til utgangsposisjon i noen sekunder for å avtale neste trekk. Hvem har vunnet etter tre omganger?

## HAPPY FAMILY

Denne leken tar litt tid, men blir ofte en favoritt fordi alle elevene engasjeres. Den passer for alle aldre. Klassen deles inn i fire grupper som går i hvert sitt hjørne av klasserommet. Alle får utdelt en lapp og skriver ned en hemmelig identitet som ikke ligner på dem selv. Eksempler: Harry Potter, Obama, Mikke Mus og så videre. Lærer samler inn alle lappene i en kopp. Så leses identitetene opp høyt. Det er om å gjøre å huske dem. De leses opp to ganger. Lærer peker ut en gruppe/et hjørne som begynner. De velger en identitet de tror de klarer å gjette riktig. Eksempel: "Vi tror at Mikke Mus er i den gruppen". Dersom det stemmer, vinner de Mikke Mus over på sin gruppe og kan fortsette å gjette på nye identiteter fra de andre gruppene. Dersom de gjetter feil kan den andre gruppen (hvor Mikke Mus ikke er), fortsette gjettingen. Etter hvert som gruppene gjetter riktig blir identitetene avslørt. Da blir det lettere å vinne mange over på sin gruppe. Når en ny



gruppe "vinner" retten til å gjette kan de begynne med å "ta tilbake" sine lagkamerater som de kjenner identiteten til: "Vi vil ha tilbake Mikke Mus fra den gruppen, og Obama fra den gruppen". Dersom gruppen klarer å huske mange identiteter kan en liten gruppe vinne tilbake mange, og bli en stor gruppe. Alle på gruppen samarbeider om å avsløre nye identiteter, og blir enige om hvem de vil spørre. Den siste identiteten som blir gjettet har vunnet.

### HOPPET HAKK TIL HØYRE

Alle sitter på stoler i en sirkel. Læreren/lekeleder står utenfor sirkelen og ramser opp ting som: Alle som har: "...hvite sokker", "... hund", "... rødt hus", "... liker fisk", "... stod opp før halv åtte", "... la seg før 23.00", "... liker is", "... misliker lekser", "... er venstrehendt", "... er takknemlige", "... liker fotball", "... spiller dataspill". Hver gang noen kjenner seg igjen i utsagnet, skal den/disse hoppe ett hakk til høyre. Dersom en annen sitter der, skal vedkommende sette seg på fanget til den som allerede sitter der. Dersom denne personen også skal flytte seg på grunn av utsagnet, må han/hun flytte seg FØR personen setter seg på fanget hans/hennes. Personer som har noen sittende på fanget får ikke flytte seg før den som sitter på fanget har flyttet seg. Dersom begge kjenner seg igjen i et utsagn får kun den øverste flytte seg. Førstemann som kommer gjennom en hel runde har vunnet.

### GJETT HVILKET ORD?

Del klassen i tre grupper med ca 8 på hver gruppe. Pek ut en lekeleder på hver gruppe som holder orden på leken. Hver gruppe får en bunke med ord, ferdig oppklippet og lagt i en kopp. Eller: Be alle i klassen om å skrive ett ord (for eksempel matpapir, eller stjerneskinnstur), en handling, et yrke eller tilstand på en lapp. Så samles lappene inn og fordeles på gruppene. Én trekker et ord og skal forklare det for resten av gruppen uten å bruke selve ordet. Når ordet er gjettet, er det neste person sin tur til å trekke et ord. Når alle har forklart sitt ord legges papirlappene tilbake i koppen. I runde to og tre, trekkes de samme ordene på nytt, men denne gangen av noen andre. Denne leken kan også gjøres på andre språk, på nynorsk, eller med ord fra historie eller samfunnsfag.

- Runde 1: Trekk en lapp og forklar ordet bare med ord, uten å bruke selve ordet
- Runde 2: Trekk en lapp og forklar ordet bare ved å si ETT ord
- Runde 3: Trekk en lapp og forklar ordet ved å mime
- Runde 3: Trekk en lapp og forklar ordet bare med lyder (alle

slags lyder eller sang er lov)

- De hemmelige ordene er for eksempel: PRESIDENT TRUMP, EGYPT, DONALD DUCK, PÅSKE, OL, FORTNITE, REKTOR, LEKSER, SVERIGE.

### KONGEN BEFALER

Dette er en øvelse i progressiv muskelavslapning. Først gir lærer instruksjonen: "Kongen befaler muskelstramming! Legg merke til forskjellen mellom å spenne musklene og slappe av. Føl spenningen renne ut av kroppen når du slapper av. Slik muskelstramming kan hjelpe kroppen vår til å slappe av når vi trenger det." Etter en kort muskelstramme-runde starter selve leken. Den som handler uten at kongen befaler er ute. Avslutt når en god del er ute, så leken ikke varer for lenge. Eksempler på instruksjoner for ulike muskelgrupper:

- Press foten mot deg og stramm låret!
- Knytt venstre hånd alt du kan! Høyre hånd!
- Stram biceps!
- Press rumpeballene hardt sammen!
- Sug inn magen!
- Bøy deg ned mens du gjør grimaser!
- Strekk ut armene!
- Strekk ut venstre fot!



### HER SITTER JEG

Alle har hver sin stol. Én står i midten og én stol står tom i sirkelen. Den som er i midten skal prøve å sette seg ned på en av stolene, og de som allerede sitter på en stol skal prøve å forhindre dette. Den som har en ledig stol til høyre for seg slår hånden på stolen og sier "Her sitter jeg", før han/hun flytter seg til den ledige stolen. Den som nå fikk en ledig stol på sin høyre side gjør det samme: sier "Her sitter jeg" og flytter seg

til den ledige stolen. Tredjemann som nå fikk en ledig stol til høyre for seg skal nå slå hånden på den ledige stolen og si "Her sitter \*NAVN\*". Da må \*NAVN\* forlate sin plass for å sette seg der. I det en person har sagt "Her sitter jeg" eller "Her sitter \*NAVN\*", er stolen opptatt og den i midten kan ikke sette seg der. Her gjelder det å være rask så den i midten ikke klarer å sette seg. Dersom man sier feil må man bytte med den i midten. Dersom den i midten klarer å sette seg før navn eller "Her sitter jeg" er sagt, må den som da sitter til venstre for den som var i midten, reise seg og stå i midten.

### PAR-SITT/GRUPPE-SITT

I denne utfordringen skal deltagerne jobbe i par. Hvert par skal stå rygg mot rygg med armene koblet sammen. Fra denne stillingen skal parene sette seg ned og reise seg opp uten å slippe grepet/frigjøre armene. Når et par lykkes slår de seg sammen med det andre paret på gruppen, og forsøker seg på utfordringen med fire personer. Til slutt skal deltakerne jobbe mot å klare dette med hele gruppen.

### SHERIFFLEKEN

Elevene står i en ring. Én utvelges til sheriff og stiller seg i midten. Sheriffen peker på en i ringen med begge armene strakt frem (som om han/hun holder en pistol) og sier "PANG". Vedkommende må da sette seg kjapt ned/dukke. Elevene som står på hver sin side av denne personen må så sikte på hverandre og forte seg å si PANG først. Den tregeste "taper" duellen, og setter seg ned/er ute. Slik fortsetter det til det kun er to igjen i ringen. Disse går videre til en duell som foregår slik: Personene stiller seg rygg mot rygg og folder hendene som en pistol de holder foran brystet. Sheriffen bestemmer nå en regel, for eksempel kan det være "en frukt" eller "et ord som inneholder bokstaven B", "en hovedstad" eller liknende. Sheriffen sier en rekke med ord. For hvert ord tar duellantene et skritt fra hverandre. Når sheriffen sier ordet (som for eksempel er en frukt, eller en hovedstad) skal duellantene snu seg kjapt, "skyte" og si "PANG". Den raskeste vinner og blir sheriff i neste runde.

### ELG-ELG

Elevene står i en ring. Læreren sier navnet til en tilfeldig elev høyt. Denne eleven skal kjapt ta hendene opp til hodet og lage et gevir med tomlene inntil tinningen og håndflatene frem, og "riste" på fingrene (som jazz-fingers) mens han/hun

sier høyt elg-elg-elg-elg... De som står på hver sin side av "hovedelgen" må ta opp den hånden som er nærmest personen til hodet og lage gevir med denne ene hånde og si elg-elg-elg-elg på samme måte som hovedelgen... Hvis en av disse/begge ikke reagerer, eller reagerer tregt er de ute og må sette seg ned. Hovedelgen sender turen videre til noen andre ved å kaste armene frem mot en annen person i ringen. Denne personen blir nå hovedelg. Som tidligere må personene på hver side av den nye hovedelgen reagere kjapt og lage gevir med den nærmeste hånden, samtidig som alle sier elg-elg-elg-elg... fort. Når det kun er to personer igjen er leken ferdig. Disse to er vinnere.

### 20 SPØRSMÅL

Én person på hver gruppe velger ut én person som alle vet hvem er. Elevene på gruppen skal prøve å gjette hvem du har valgt ved å stille ja/nei-spørsmål. De har 20 forsøk. Den som klarer å gjette riktig får være den neste til å velge en ny kjent person.

### KATT OG MUS

Én elev som har lyst pekes ut til å være katt, og en til å være mus. Resten danner en ring ved å holde hverandre i hendene. Midt i ringen står musen og utenfor står katten. Elevene som utgjør ringen hjelper musen ved å senke armene så katten ikke kommer inn. Om katten klarer å komme inn slipper man raskt musen ut ved å løfte opp armene. Leken fortsetter til katten lykkes i å fange musen. Ny katt og mus pekes ut.



### PÅ HYTTETUR (SPØRRELEK)

Elevene sitter i ring på stoler (eventuelt bare blir sittende slik de gjør). Én elev utnevnes som leder av leken. Lederen velger



seg ut et mønster eller en regel (ingen andre får vite hva mønsteret/regelen er). For eksempel at det kun er lov til å ta med seg ting som begynner på "L" på hytteturen. Leken går ut på at elevene skal knekke/finne ut av dette mønsteret. Leken er enkel. Hver og én spør etter tur hva de kan ha med seg på hyttetur. For eksempel starter en elev med: "Kan jeg ha med meg en hårbørste?" Lederen svarer i dette tilfellet nei. Neste person spør kanskje: "Kan jeg ha med meg en lampe?" Siden dette ordet begynner på L, sier lederen ja. Gå med klokka, rekkefølgemessig. Hvis en elev tror han/hun har funnet ut av mønsteret kan vedkommende gjette dette neste gang det er vedkommendes tur. Hvis vedkommende gjetter riktig er denne personen leder for neste runde og finner seg et nytt mønster. Hvis det er feil fortsetter man bare runden.

### TITT - TEI

Klassen deles i to lag. To personer kan ikke være med på lagene, de skal holde teppet oppe slik at de to lagene er atskilte. Lagene skal se minst mulig av hva som skjer på den andre siden av teppet. Lagene samler seg på hver sin side av teppet. De må huke seg litt ned slik at motsatt lag ikke ser alt som skjer. Sitt tett. Én frivillig fra hvert lag åler seg frem mot teppet. Når teppet slippes skal de frivillige forsøke å si navnet til den andre bak teppet så fort som mulig. Det gjelder å være først. Den som sier navnet sist går over på det andre laget. Til slutt vil alle ende opp på samme lag.

### KIMS LEK MED PERSONER

To frivillige går ut. Resten av klassen velger to personer som skal legge seg ned under teppet. Når de frivillige kommer tilbake skal de gjette hvem som er under teppet. De har 10 sekunder på seg, og klassen teller høyt sammen ned fra 10. Om det blir for kort tid, tell ned fra 20. Nedtellingen virker som en distraksjon, og gjør det vanskeligere å tenke. Leken gir trening i å huske på alle, og finne ut hvem som mangler.

### GAMMEL MANN

Alle har hver sin stol. Stolene står spredd rundt i klasserommet. Pultene ryddes vekk. Én står i midten, og én stol står tom. Den som er i midten skal prøve å sette seg på den ledige stolen, MEN MÅ GÅ MED MUSESKRITT. Det er lov til å gå fort, men med museskritt. De som allerede sitter på en stol skal prøve å forhindre dette, ved å sette seg på den ledige stolen. Alle må gå med museskritt.



### LARVELØP

Hver gruppe skal omdannes til en larve. Gruppen setter seg i en rekke ned på gulvet. Alle skal se fremover og plassere beina sine på skulderen til personen som sitter foran. De skal sitte slik at kneleddet hviler på skulderen til personen foran seg. Ved hjelp av armene løfter alle seg opp – så er gruppen en larve! Lag et kappløp! Hvem vinner?

### VRENGE SIRKELEN

Dette er en utfordring som må løses i fellesskap. Stå i en ring og hold hverandre i hendene. Hvordan kan sirkelen vrenge, slik at alle vender utover, uten å slippe taket?

### TEGNESTAFETT

Del inn i grupper. Hver gruppe sitter rundt et bord med god avstand til hverandre. Snakk stille sammen. 1'erne på hvert lag kommer frem og får den første tegneoppgaven av læreren. Deretter går eleven tilbake til laget sitt og begynner å tegne oppgaven. De andre på laget skal gjette hva tegningen skal forestille. Eleven som tegner kan bare svare ved å riste på hodet når svarene er gale. Den eleven som klarer å gjette det riktige svaret løper så frem til læreren og får en ny oppgave. Det laget som først blir ferdig med alle oppgavene har vunnet. Tegneoppgaver: MANCHESTER UNITED, PRESIDENT TRUMP, KORONA-VIRUS, PREST, BARNEVAKT, MARSIPANKAKE, POSTKASSE, POTETER, HEST, STORM.

### BLUNKELEKEN

Sett stoler i en ring. Dere trenger (nesten) halvparten så mange stoler som dere er antall deltagere. Merk at antall deltakere må være et oddetall (for eksempel, dersom det er 9 deltagere trengs 5 stoler). Det skal stå en elev bak ryggen til alle de som sitter på stolene. Det må være en stol som er tom – men som det står en elev bak. Eleven som står bak den ledige stolen starter leken med å blunke til en av de som sitter. Denne personen skal prøve å komme seg vekk fra sin stol uten at eleven som står bak klarer å holde han/hun igjen. De som står bak stolene må alltid være på vakt og passe godt på den som sitter, og de som sitter må være raske til å sprette opp av stolen når de ser at noen blunker til dem. Når en elev klarer å komme seg vekk fra sin stol, for så å gå bort til den ledige stolen, er det eleven som står bak den ledige stolen som skal blunke til noen. Det kan ofte være lurt å skifte på hvem som sitter og står, for eksempel hvert tiende minutt.

### NAVNE-DANSEN

Alle står i en ring. Én starter med å si navnet sitt og gjøre en bevegelse. For eksempel: "Jeg heter Marte og jeg gjør slik!" – og hinker. De andre svarer: "Hei Marte – du gjør sånn!" – og hinker. Den neste i rekken sier så Martes navn og gjør hennes bevegelse, deretter sitt eget navn sammen med en ny bevegelse. Slik fortsetter det hele veien rundt. Alle sier navnet sitt og lager en bevegelse, men må repetere alle tidligere navn/bevegelser først. Alle som blir nevnt hjelper til, så det blir lettere å huske. Signaturbevegelsene blir til sammen en navnedans med for eksempel 26 unike bevegelser.

### HENTELEKEN

Del klassen i tre grupper. Hver gruppe utpeker en "bringer". Gruppens oppgave er å skaffe tingene til bringeren. Bringeren skal overlevere gjenstanden til lærer/leder, før bringeren på de andre lagene. Laget som er raskest får poeng. Det er ikke lov til å kaste eller løpe. Læreren roper ut forskjellige ting/gjenstander som skal hentes. Gjenstandene er for eksempel: TRÅD, RING, KLOKKE, T-SKJORTE, VANNFLASKE, HÅRSTRIKK, BLYANT, SOKK, EN SKO UTEN LISSER, EN BOK MED STIVE PERMER, ØREPROPPER, ETC.

### MORDEREN ER LØS

Alle holder hodet ned og holder for øynene. Én person går bak og prikker alle én gang på ryggen. Den personen som får to prikker er morder. Alle deltakerne går rundt omkring og håndhilser på hverandre. Morderen skal drepe så mange som mulig ved å blunke til de hun hilser på. De blir da myrdet, og faller sammen noen sekunder etter at de har håndhilst på morderen. Alle skal prøve å finne ut hvem morderen er. Når du tror du vet det sier du: "Jeg anklager". Når tre personer har sagt: "Jeg anklager" stoppes leken. Om alle tre har rett har morderen tapt, og det pekes ut en ny morder. Om de sier forskjellige navn fortsetter leken til det kommer tre nye anklager. Spillet varer til morderen har drept alle, eller til det har kommet tre riktige anklager.

### NINJA (LEKES HELST PÅ GANGEN)

Stå i ring, i grupper på 5-6 og med armlengdes avstand. Alle sier "Klar-ferdig-NINJA" og hopper inn i karateposisjon med armene og kroppen. Én person starter og forsøker å treffe sin nabo med et slag på armen (fra albuen og ut). Andre steder på kroppen gjelder ikke. Turen starter alltid til venstre. Den





som er til venstre må følge med og benytte anledningen til å slå til raskt. Du kan bevege hele kroppen, men det må skje i én bevegelse/ett hopp. Dersom naboen klarer å vike unna i tide er det naboen sin tur til å prøve et slag, enten tilbake eller på neste nabo. Du må fryse den posisjonen du havner i etter et slag. Det gjelder å være på vakt og ha rask reaksjonstid. Dersom slaget treffer armen er armen "ute" og kan ikke brukes mer. Når begge armer er "ute" er du ute av leken. Når vinneren er kåret starter leken på nytt ved at alle sier "Klar-ferdig-NINJA". Fordi leken har klare spilleregler, blir den sjelden voldsom. Leken krever mer konsentrasjon enn kraft.

### KORTSKALLE

Be elevene lage grupper på 4-5 personer. Elevene finner frem penn og en papirlapp og skriver ned navnet på en velkjent person/figur (ingen må se hva som skrives). Fest så lappen i pannen på naboen (til venstre) uten at vedkommende ser hva som står på lappen. Lappen kan festes med teip eller på en annen kreativ måte. Gruppen tar stein-saks-papir om hvem som skal starte, gå deretter med klokken – rekkefølgemessig. Målet er å finne ut av hvem person man er, dette gjøres ved å stille lukkede-spørsmål til resten av gruppen (altså ja/nei-spørsmål). For eksempel: "er jeg gutt?", "er jeg fra Norge?", og så videre. Alle kan svare. Det er kun lov

til å stille ett spørsmål for hver gang. Personen som gjetter riktig først vinner, men leken fortsetter til alle har gjettet hvem de er.

### 3 PÅ RAD

Del inn i grupper på 6. Gruppen deler seg videre i to lag med 3 på hvert lag. Skyv pult og stoler inn til veggene, gangen kan også brukes. Gruppene fordeler seg så de har litt gulvplass. Lagene spiller tre på rad mot hverandre, med ulike gjenstander som brikker. Alle velger seg én gjenstand hver (for eksempel én sko, et skjerf, en saks, et penal..) Husk hvilke tre gjenstander som tilhører ditt lag. Det er kun lov å flytte på lagets gjenstander. Tenk at du har et spillebrett foran deg, som er et rutenett på 3x3 ruter. Marker midten med noe lite (for eksempel et viskelær). Målet er å få lagets tre gjenstander på en rett linje (enten loddrett, vannrett eller på skrått). Lagene tar stein-saks-papir om å starte. Vinnerlaget starter runden ved at en person legger ned sin gjenstand i en av de ni "rutene". Deretter er det neste lag sin tur, slik fortsetter det annenhver gang. Lagspillerne følger en satt rekkefølge på hvem sin tur det er til å legge på/flytte. Laget som vinner starter neste runde. Spill flere runder.





### ZIP-ZAP-BOING

Elevene står i en sirkel med litt avstand mellom hverandre. Leken går ut på at man skal sende en Zip, Zap eller Boing til hverandre, helst fort. Én person starter med å sende en Zip (later du som om du sender en frisbee/skjenebrett) til en av sidepersonene. Vedkommende sender Zip'en videre til neste sidemann. Zip kan kun sendes den veien den går, til nabopersonen. Man kan når som helst bryte opp og sende en Zap (strekke ut armene foran kroppen som om du holder en pistol, og sikter på den personen i sirkelen du ønsker å sende Zap'en til). Vedkommende som "tar i mot" Zap'en kan velge å Zap 'e eller Zip 'e videre. Zap kan ikke sendes til en av sidepersonene. Man kan også "blokkere" med en Boing (betyr reversering og turen sendes tilbake til personen som sendte til deg). Kroppsbevegelsen til boing er å krysse armene foran på brystet.

### FRUKTSALAT

Sett stoler i en ring. Alle setter seg ned på hver sin stol, bortsett fra én som står i midten. Lærer velger seg ut 3-5 frukter, og i stedet for å gi elevene et nummer hver blir de gitt en frukt. Hvisk dette til elevene. Personen i midten skal rope ut ulike fruktnavn. Vedkommende vet ikke hvilke frukter som er gitt til elevene. Når elevene på stolene hører sin frukt bli

ropt opp skal de reise seg og bytte plass. Personen i midten skal selv prøve å sette seg på en stol, hvis han/hun lykkes blir det ny person i midten. Vedkommende kan også rope "fruktsalat", da må alle bytte plasser.

### LIKER DU NABOEN DIN

Sett stoler i en ring. Alle setter seg ned utenom én som står i midten. Han/hun skal stille spørsmålet "Liker du naboen din?" til en av de som sitter. Hvis eleven svarer "Ja", skal naboen til vedkommende bytte plass. Den som står i midten skal da prøve å sette seg på en av de tomme stolene. Dersom eleven svarer "Nei, men jeg liker alle med...(svarte sko)", skal alle som har det, reise seg og bytte plass. Den i midten skal selv prøve å kapre en plass, slik at det blir en ny elev som skal stå i midten og stille spørsmål. Eksempler på ting man kan si: "lyst hår", "blå øyne", "fotballinteresse", "som liker sjokolade", "kort hår", "blå genser", "t-skjorte", "fra Askim", "høyde over 160cm", "politisk interesse", "iphone", "smykker", "neglelakk", "joggesko", "hettegenser", "som liker taco"...







### ENSTAVELSESFORTELLING

Gruppen sitter eller står i en ring. De skal sammen fortelle en historie ved å si ett ord hver av gangen slik:

Person 1: Det..

Person 2: var..

Person 3: en..

Person 4: gang..

Person 5: en..

Person 6: liten..

Dersom man ønsker å gjøre leken vanskeligere kan man fortelle en historie men bruke alfabetet som regel. Slik at første person starter med et ord på A, og neste må si et ord som starter på B, og så videre. Øv på å øke tempoet, og kjør gjerne flere runder. Kan også gjøres på engelsk.

### SYNKRONSNAKK/TOHODET TROLL

Lærer deler ut spørsmålsarket (se vedlegg). Ingen ser på arket før læreren setter i gang øvelsen. Elevene danner to par (troll). Legg en arm rundt partneren din. Det ene trollet stiller en rekke spørsmål til det andre (leser av disse fra spørsmålsarket). Det andre trollet skal svare synkront, med én stemme, ved å improvisere og føle/kjenne etter hva den andre har tenkt til å si. Svar med lange setninger, ikke kun ett ord. Svaret trenger ikke være riktig, man kan gjerne finne på tulleting. Det viktigste er at man sier det samme og at trollet har én stemme. Bruk fantasien og ha det gøy! Bytt om på rollene etterpå. Hvis det er fem på gruppa er det ingenting i veien for at trollet kan være trehodet.



