

Ressurshefte

For ledere og patruljeførere.



Leker og aktiviteter til bruk på forskjellige arrangementer, møter og andre sammenkomster. Aktiviteter både for innendørs og utendørs, patruljer og tropp.

*Laget av Patrick S. Johannessen, Kjølberg Speidergruppe.
Forslag til andre leker mottas med takk på patrick@kjolbergspeidergruppe.no.*

Sist oppdatert 2009-10-22

Introduksjon

Det er viktig å alltid ha en lek eller to for hånd, om en skulle ha litt tid til overs. Alle store og små blir gjerne med på en lek. Dette fjerner både dødtid, perioder hvor det kan være litt støy. Det kan også bidra til økt konsentrasjon etterpå når en får ut noe energi.

De 10 lek-vettregler

- Lær dine leker grundig
- Start med den beste leken - en som er enkel å forklare og morsomt å leke
- Bruk en lek som alle kan leke
- Tenk på plass
- Ha alt utstyr klart
- Hvis du trenger hjelp, velger hjelpere eller dommere fra deltakere
- Tillat støy og rop under spillet, men vær sikker på at du kan få gruppens oppmerksomhet og opprettholde kontroll
- Forklar reglene. Gjør dem korte og presise
- Demonstrer leken
- Gjør leken rettferdig for alle deltakere

Innholdsfortegnelse

INTRODUKSJON	2
DE 10 LEK-VETTREGLER	2
INNHALDSFORTEGNELSE	3
FOR TROPP (MANGE DELTAKERE)	5
INGEN MATERIELL ELLER LEKEOMRÅDE NØDVENDIG	5
<i>Knutemor</i>	5
<i>Kongen befaler</i>	5
<i>Døde elefanter</i>	5
<i>Sorter laget</i>	5
<i>Sisten-leker</i>	6
3-mann i vinden / Ulven og sauene	6
Doktorsisten	6
Dyttesisten	6
Hoppe bukk-sisten 1	6
Hoppe bukk-sisten 2	6
Stiv heks	6
Gammel heks	6
Kjedesisten (Vil du være med så heng på)	7
Magesisten	7
Nese og tå-sisten	7
Nordavind og Sønnvind	7
Par-sisten	7
Liten ku	8
<i>Bondegården</i>	8
<i>Finn lederen!</i>	8
<i>Hviskeleken</i>	8
<i>Tidtagerleken</i>	9
NOE MATERIELL ELLER LEKEOMRÅDE NØDVENDIG	10
<i>Avisleken</i>	10
<i>Parvis bytting av plass på stol</i>	10
<i>Rive papirfigurer</i>	10
<i>Spise-gulrot-leken</i>	10
<i>Ball i tunnel</i>	11
<i>Spise - synge - blåse</i>	11
<i>Frisbee Ultimate</i>	11
<i>Stolleken</i>	11
<i>Avis/bruskasse-stafetten</i>	11
<i>Sisten-leker</i>	12
Ringsisten	12
Streksisten	12
Sykehussisten	12
Trebenssisten	12
Varg	12
<i>Lek Ballen går</i>	12
<i>Kuben</i>	13

<i>Flytt vannet</i>	13
<i>Gjøre motsatt-lek</i>	13
<i>Plukke puffet ris</i>	14
FOR PATRULJE (FÅ DELTAKERE)	14
INGEN MATERIELL ELLER LEKEOMRÅDE NØDVENDIG	14
<i>Aviskrig på bord /Arne - Bjarne</i>	14
<i>Tidtagerleken</i>	14
<i>Kongen befaler</i>	14
<i>Spise - synge – blåse</i>	14
<i>Holde tale</i>	15
<i>Hvem er det?</i>	15
<i>Ka ka para para</i>	15
NOE MATERIELL ELLER LEKEOMRÅDE NØDVENDIG	15
<i>Eplespising</i>	15
<i>Krem-spise-leken</i>	15
<i>Lakrissnor leken</i>	16
<i>Potetløp</i>	16
<i>Kims lek</i>	16
<i>Boksehanske-Kim</i>	16
<i>Pakke lederens ryggsekk</i>	17
FOR ANDRE SAMMENKOMSTER	17
INGEN MATERIELL ELLER LEKEOMRÅDE NØDVENDIG	17
<i>Hvordan ser jeg ut?</i>	17
<i>Psykologen</i>	17
NOE MATERIELL ELLER LEKEOMRÅDE NØDVENDIG	17
<i>Teppeleken</i>	18
<i>Hvem kler på seg raskest?</i>	18
<i>På jakt etter poser</i>	18
<i>Hva er det jeg kjenner på?</i>	18
<i>Adjektivhistorier</i>	18
<i>Spise epler</i>	19
<i>Tøm flasken</i>	19
<i>Gummifjeset</i>	19

For Tropp (mange deltakere)

Ingen materiell eller lekeområde nødvendig

Knutemor

En eller flere "knutemødre" sendes ut på gangen. Resten av gruppen tar hverandre i hendene og danner en ring. Denne ringen skal nå knyte seg sammen. Dvs krype over, under, rundt osv uten å slippe hendene. Når alle har knytt seg ferdig roper man på "knutemor" som skal løse opp knuten. Kan gjentas flere ganger.

Variasjon

For å gjøre leken mer komplisert, for eksempel for eldre speidere, kan man lage en knute som det ikke sikkert går an å løse. Det gjøres på følgende måte: Alle står i en ring, løfter hendene i været og lukker øyne. Så begynner alle å gå mot midten av ringen til de ikke kommer lenger.

Etter det prøver alle å ta tak i to hender de kan holde i uten å åpne øynene (hendene skal tilhøre to forskjellige personer). Når alle har funnet seg to hender, kan knutemor begynne å knytte opp knuten. På denne måten er det ekstra spennende hvis knuten faktisk går opp.

Kongen befaler

Versjon 1:

Deltakere stiller opp til "gymnastikk" og det gis etterhvert en rekke forskjellige ordrer og kommandoer, men ingen kommando som ikke innledes med "kommando", "kongen befaler", "simon says" eller annet ønsket kommando ord skal adlydes. Den som tar feil, går ut (eller får minuspoeng, og går ut når har fått x antall feil). F.eks "Knær bøyy!" – de som da bøyer knærne går ut. "Kommando – armer oppad strekk" – alle skal strekke armene oppad. Fortsett til det er en deltaker igjen.

Versjon 2:

Deltakere sitter enten i ring med hendene på knærne eller rundt et bord med hendene på bordplata. Alle må sitte slik at de kan se lederen og de bevegelser han gjør. Lederen kommanderer: "Kommando Pimpelipimp".... da skal hendene bevege seg opp og ned mot knærne eller bordplata helt til lederen kommanderer noe annet, f.eks "Kommando Hakk", som betyr at nå skal hendene stå stille på høykant. Eller "kommando Flatt".. da skal hendene ligge flatt og stille nede.

Bare når det sies "Kommando" skal den nye bevegelsen utføres. Sier lederen f.eks bare Hakk, fortsetter deltakerne med den bevegelsen de holdt på med. Lederen kan også forvirre deltakerne med å gjøre andre bevegelser med hendene enn de han kommanderer. Lederen må altså være aktiv med hendene hele tiden. Den som holder lengst ut vinner. Ta leken flere ganger, slik at det kan lages individuell konkurranse til slutt.

Døde elefanter

Leken går ut på at en av deltakerne sitter på en stol mens alle de andre legger seg ned på ryggen eller magen og lukker øynene. Det er om å gjøre å ikke røre på seg. Den som sitter på stolen følger med, og den som rører seg er "ute". De som er "ute" hjelper til med følge med hvem som rører seg. Den som blir liggende igjen har vunnet.

Sorter laget

Beskrivelse: Del inn i lag på 5-10 speidere. Det trengs en leder og en kontrollør. Når lederen sier sorter på fornavn, skal lagene fortest mulig stille seg opp alfabetisk på fornavn. Tilsvarende på etternavn og mellomnavn (bestem på forhånd om de som ikke har mellomnavn skal stå forrest eller bakerst. Laget kan også sorteres på

fødselsdato, fødselsmåned eller fødselsår (alder). Dersom speiderne kjenner hverandre så godt at dette ikke er noen sak, kan gå over til å sortere på mor eller fars navn og alder.

Sisten-leker

Her finner du mange forskjellige versjoner av sisten leker.

3-mann i vinden / Ulven og sauene

Antall deltakere er partall

Gå sammen to og to. Ett av parene splittes. Den ene skal fange den andre. Den som skal fanges, kan plassere seg som tredjemann ved siden av et annet par. Da er vedkommende fri. Den personen som står ytterst på den andre siden, må springe og forsøke å unngå å bli tatt. Dersom en blir tatt, overtar hun/han sisten og leken fortsetter på samme måte.

Annen variant kan være at parene står vendt mot hverandre, hendene på skuldrene til hverandre, og den som løper dukker under og stiller seg imellom et par. Da har den som får ryggen vendt mot seg fra løpende deltaker nå sisten.

Doktorsisten

Den personen som har fått sisten, gir fra seg sisten ved å ta på en annen person. Der på kroppen vedkommende berører, må personen holde mens han jakter på en ny, som skal få sisten.

Dyttesisten

Tegn opp en sirkel på bakken. Alle deltakerne samles i sirkelen, bortsett fra en som har sisten. Det er om å gjøre å forsøke å dytte hverandre ut av sirkelen, slik at den som har sisten kan gi dem sisten. Alle som får sisten før de har kommet seg inn i sirkelen igjen, skal hjelpe til å gi de andre sisten. Vinneren er den som til slutt blir stående igjen i sirkelen.

Hoppe bukk-sisten 1

De som ikke har sisten, har fristeder i form av å hoppe opp på ryggen til en annen. Når man står i denne posisjonen, kan man ikke bli sistet.

Hoppe bukk-sisten 2

En eller flere har sisten. De som blir tatt, må sette seg ned på huk med hodet bøyd fremover. De som frir kan befri de elevene som er blitt tatt ved å hoppe bukk over dem. Når de hopper bukk kan de heller ikke bli sistet.

Stiv heks

En eller flere har sisten. Når man blir tatt, må man stille seg med spredte ben. Man blir fri ved at en annen kryper mellom bena.

Gammel heks

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

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

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

Kjedesisten (Vil du være med så heng på)

En elev bli plukket ut til å ha sisten. Han skal fange en annen person, da blir de to. Etter hvert som noen blir tatt, holder de hverandre i hendene. Disse to fanger en til osv. Det er kun de ytterste på rekka som kan fange.

Området som folk beveger seg på bør være avbegrenset, eller at de som ikke har sisten skal løpe mellom to friområder.

Magesisten

En eller flere har sisten. Den/de skal gi fra seg sisten til de andre. Det er fritt, dersom man har magekontakt med en annen.

Alternativ: Kan varieres med flere kontaktpunkter.

Nese og tå-sisten

En eller flere har sisten, og skal ta de andre. I stedet for å ha fristed, må deltakerne holde i nesen med høyre hånd og stortåa med venstre. Hver deltaker kan bare fri seg fire ganger i hver omgang.

Nordavind og Sønnvind

En person er Sønnvind og to personer er Nordavind. De som er Nordavind har som oppgave å stivfryse så mange som mulig, ved å berøre dem med hånden. Den som er Sønnvind skal befri de stivfrosne, ved å gi dem et slag med hånden og si "fri".

Par-sisten

Hele tiden sammen to og to. De som til enhver tid har sisten kan holde en overtrekksvest, ball eller noe annet i hånda slik at alle ser hvem som har sisten. Avgrenset område.

Variasjoner:

Bare lov å gå

Leie hverandre i hendene

En må stusse ball hele tiden

En foran, en bak som holder rundt livet. Foran løper bredbent

Samme, men den bakerste løper bredbent

En foran en bak, samme benbredde. Løpe i takt

Front mot front. Holde tak i begge hender

Front mot front. Felles grep om to baller

Front mot front. Holde tak rundt livet på hverandre

Samme, men holde fast en ball mellom magene på hverandre

Samme, men med to baller fastklemt

Rygg mot rygg. Feste armene i hverandre

Tre og tre sammen med samme varianter

Frialternativer parvis

Fri når to holder hverandre i hendene
Fri når to står tett med ball mellom seg
Samme, men med ryggen mot hverandre
Fri når to kaster pasninger sammen, en eller to baller
Sitte på fanget til hverandre og stusse ball samtidig
Ligge på magen i kryss over hverandre
Fri når to er samme dyr (mimes tydelig)
Fri når to sier samme dyrelyd, stusse ball
Fri ved parvis polkadansing, med stussing
Frialternativer tre og tre
Fri når tre holder hverandre i hendene
Fri når tre står tett sammen med ball mellom seg
Samme, men med ryggen mot hverandre
Fri når tre kaster pasninger sammen, en, to eller tre baller
To bærer tredjemann på gullstol
Ligge på magen i kryss over hverandre

Liten ku

Lek - det motsatte av sisten.

En person er liten ku, resten er bønder. Det er om å gjøre å være liten ku, så bøndene skal prøve å ta den som er liten ku. Når en bonde tar liten ku, så blir bonden den nye lille kua. Da skal alle prøve å fange ham/henne, og han/hun må springe sin vei.

Bondegården

Lek hvor man imiterer dyrelyder.

To og to får i all hemmelighet vite hvilket dyr de skal være (ikke samtidig).

Når alle har fått et dyrenavn skal de gå ut på gulvet og spille / illustrere det dyret de er. De skal samtidig lete etter sin make. Når de har funnet den, skal de holde hverander i hendene til alle har funnet sin like.

Finn lederen!

Alle deltakeren sitter i en sirkel. En av deltakere tas bort for et øyeblikk. I mellomtiden velger gruppen en leder. Nå må gruppen herme alle bevegelsene til lederen uten å gi noe hint om hvem som er lederen. Den deltakeren som var ute et øyeblikk skal forsøke å finne ut hvem som er lederen. Hvis han ikke klarer å finne lederen må han utføre en "straff"; f.eks synge en sang.

Hviskeleken

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

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

Tidtagerleken

Speiderne stiller seg opp på en rekke og skal komme nærmest mulig en bestemt tid. Når de tror de er akkurat på den bestemte tiden (f.eks 2 minutter, 120sek) skal de ta et skritt fram og forholde seg rolig. Når alle har gått et skritt fram så forteller lederen hvem som kom nærmest bestemt tid. Fint å bruke som en stille-lek, om det er litt mye støy. Finn på noen enkle premier eller lignende.

Noe materiell eller lekeområde nødvendig

Avisleken

Utstyr:

- En avis.

Deltakerne sitter i en ring. En står i midten med en avis. Det sies et navn og personen i midten skal slå den navngitte personen på kneet med avisen før den navngitte rekker å si et nytt navn. Slår "midtpersonen" med avisen før nytt navn sies, bytter disse plass. Den som setter seg ned sier et nytt navn før han/hun setter seg.

Parvis bytting av plass på stol

Utstyr:

- n-antall lenestoler.

n-antall gutter og n-antall jenter

Sett n lenestoler frem på gulvet. Ta frem fire gutter og fire jenter. Jentene setter seg i stolen og tar tak fremst i armlenet. Guttene stiller seg bak stolen og plasserer sine hender på armlenet, men bak jentenes. Uten å slippe taket skal de parvis bytte plass slik at jentene står og guttene sitter.

Rive papirfigurer

Utstyr:

- Store papirark

Plukk ut noen deltakere fra forsamlingen. Knytt ett skjerf foran øynene deres. Gi de deretter ett stort papir. De får i oppgave å rive ut en oppgitt figur på an angitt tid. Den som lager den fineste figuren har vunnet. Bruk gjerne forsamlingen til å avgjøre hvem som har revet den fineste figuren.

Spise-gulrot-leken

Utstyr:

- Fiskestang eller kosteskaft
- Hyssing
- Gulrøtter eller annet

Versjon 1:

Bruk en fiskestang (uten krok), kosteskaft el. og fest en hyssing i enden. Bind deretter fast en gulrot i enden på skaftet/fiskestangen. Hvert lag består av to personer. Den ene skal holde fiskestangen/skaftet. Den andre personen skal spise gulroten, mens den har hendene på ryggen. Den som først klarer å spise opp gulroten vinner konkurransen.

Versjon 2:

For å gjøre det enda vanskeligere kan personen som skal spise gulroten stå på et bein mens han/hun spiser gulroten.

Ball i tunnel

Utstyr:

- En ball per lag
- Flat bane

Lagene stiller opp på rekke bak hverandre fram mot en strek på bakken. Alle står med bena godt fra hverandre. Førstemann har ballen, snur seg og triller ballen mellom bena på de andre, springer bak og tar i mot ballen. Triller ballen ut av tunnelen underveis, må han/hun få den på plass og trille den videre. De andre i laget har ikke lov til å hjelpe til. Ballen sendes fra den ene til den andre fram til han/hun som nå står først i rekken. Rekken rykker fram til grenselinjen. Nestemann fortsetter likedan. Leken fortsetter til den som startet er foran igjen.

Spise - synge - blåse

Utstyr:

- Mariekjeks, ballonger

Foran hver deltaker legger du en tørr kjeks og en ballong. Bli enig med deltakerne om en sang som skal synges. Lederen av leken gir et startsignal. Deltakerne starter med å spise kjeks. Deretter skal de synge sangen. Til slutt skal de blåse opp ballongen. Den som først får ballongen til å sprekke har vunnet. Endre rekkefølgen om ønskelig, munnen blir tørr om du blåser først.

Frisbee Ultimate

Utstyr:

- Frisbee
- Uteområde

Består av to lag som får vært sitt målområde bestående av en firkant. Målområdene kan lages ved å plassere fire gjenstander i en rektangulær form på bakken. Målområdene plasseres på vær sin side av banen. Område som brukes som bane bør være stort nok til at man kan løpe rundt. Et lag starter med frisbeen, den som har frisbeen får ikke lov til å løpe, men må kaste den til en på laget. De som ikke har frisbeen kan løpe rundt som de vil. For å få mål må man enten fange frisbeen mens man står i motstanderne sitt målområde eller få frisbeen til å lande der. Hvis det andre får mål er det dere som begynner. Spillet kan enten gå på tid eller førstemann til en spesiell målsum.

Stolleken

Utstyr:

- Så mange stoler, som deltakere -1

Hvis det er 10 personer med, setter man 9 stoler i en ring. Deltakere går rundt stolene til musikk. Når musikken blir skrudd av er det om å gjøre å sette seg på en ledig stol. Den som blir til overs er "ute". En stol tas vekk. Så er det på an igjen. Slik fortsetter leken til det bare er en stol igjen og en vinner.

Avis/bruskasse-stafetten

Utstyr:

- To aviser til hvert lag evt, bruskasser

Hvert lag får utdelt to aviser. Nr. en på hvert lag stater ved å holde begge avisene i hånden. En person starter stafettet. Deltakere skal forflytte seg fram og til bake til/fra et mål et stykke framme. Deltakerne skal hele tiden stå på en av avisene når de beveger seg. De beveger seg ved å stå på den ene avisen og leggen den andre framfor seg. Deretter forflytter deltakerne seg til avisen framfor seg osv.

Sisten-leker

Her finner du mange forskjellige versjoner av sisten leker.

Ringsisten

Utstyr:

- Dekke av asfalt eller sand, eventuelt kritt.

Tegn opp fem ringer. Det er viktig med god avstand mellom ringene. Den som har sisten roper "Kom ut!", og alle må da springe til en ny ring. Den som blir tatt utenfor ringene, har sisten neste gang.

Streksisten

Utstyr:

- Streker på et gymsalgulv eller opptegete ute.

En har sisten og skal prøve å gi den fra seg. Det er bare lov å følge strekene i gymsalen (evt. ute).

Sykehussisten

Utstyr:

- Tjukkas.

De som blir tatt må legge seg ned på ryggen. For at de skal bli friske må fire, som fra før er friske, frakte pasienten til sykehuset. De tar da tak i den sykes armer og ben, og frakter han til sykehuset. Det er ikke lov til å ta ambulansepersonell. Sykehuset er tjukkassen, som blir lagt i det ene hjørnet av gymsalen.

Trebenssisten

Utstyr:

- Tau.

Bind bena sammen to og to. Disse to må samarbeide hele tiden. Ett par starter med sisten. Når de klarer å ta et annet par, overtar dette paret sisten.

Varg

Utstyr:

- Oppmerkede områder
- Noe å merke opp med

Noen fristeder markeres i marka. Mellom disse holder "vargen" Vemund til. Speiderne løper mellom fristedene og Vemund skal prøve å fange de andre. Når han fanger dem, sier han "varg!". Klarer Vemund dette blir det flere varger og vanskeligere å løpe mellom fristedene. Til slutt er alle tatt og marka er full av varger. Den som ble tatt først skal være varg neste gang.

Lek Ballen går

Utstyr:

- En eller flere baller

Speiderne står i ring. Speideren som får ballen roper ut en annens navn og kaster samtidig ballen forsiktig mot denne. Den som tar imot ballen roper ut et annet navn og slik fortsetter leken. Når leken går godt, kan man gjerne sette inn en ball til.

Kuben

Utstyr:

- En ”kube”, f.eks et liggeunderlag
- Et område hvor underlaget ikke er farlig å gli langs (gulv, gress osv)

Typisk lek i guttetroppen. Still opp alle deltakere i ring og be de holde hendene til hverandre. I midten settes et mykt objekt (f.eks et liggeunderlag) på høykant. Nå skal deltakerne løpe i en retning rundt denne ”kuben”. Det er om å gjøre å få andre til å treffe kubens slik at den velter. Om du velter kubens er du ute. Om noen slipper henda så går begge to som slapp ut. Sirkelen vil bli mindre og mindre, samt de sterkeste deltakerne er ofte de som blir igjen. Repeteres til det er en vinner.

Flytt vannet

Utstyr:

- Vannkanner/beholdere
- skjeer
- Vann

Patruljene stilles opp i rekker. I den ene enden står en kanne med vann, i den andre en tom kanne. Vannet skal fraktes med skje fra den ene til den andre. Vinnerlaget er det laget som har flyttet vannet først. Et merke på den tomme kannen bør vise hvor mye vann man trenger for å vinne. Eventuelt kan man sette en tidsfrist, slik at den som har mest vann i kannen som var tom når tiden er ute, vinner.

Variasjon

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

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

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

Gjøre motsatt-lek

Utstyr:

- Speiderskjerf, belte eller noe annet som to personer kan holde mellom seg.

Speiderne står sammen to og to, slik at de danner et lag. De holder f.eks. speiderskjerfet mellom seg. En er leder og roper kommandoer til deltakerne, men de skal gjøre det motsatte av det som blir ropt. Sier lederen «slipp», skal de holde skjertet. Ropes det «hold», skal de slippe. Ropes det «ta det opp» når skjertet ligger på bakken, skal deltakerne la det ligge.

Kommandoordene kan være «slipp», «hold», «la det ligge» og «ta det opp». Laget går ut av leken etter hvert

som de gjør feil, også selv om bare den ene på laget gjør feil.

Variasjon

Hvis dette blir for enkelt, kan man utvide kommandoene med f.eks. «hopp», «stå», «bøy» osv.

Plukke puffet ris

Utstyr:

- Ti puffedede riskorn pr. lag. (Ukokte erter eller Honni-Korn kan også brukes.)
- Én tallerken og ett sugerør pr. speider.

Stafett med puffet ris.

Hver speider får et sugerør og en tallerken. Den første på hvert lag får de 10 puffedede riskornene. Speideren skal suge ett og ett korn opp med sugerøret og føre dem over til neste tallerken.

Når nestemann får det første kornet på sin tallerken, gjør han det samme, begynner å suge opp korn og føre dem videre.

Når sistemann har lagt alle korn på førstemann sin tallerken er leken ferdig.

For Patrulje (få deltakere)

Ingen materiell eller lekeområde nødvendig

Aviskrig på bord /Arne - Bjarne

Utstyr:

- To aviser.
- 2 (Speider)skjerf

To deltakere sitter på et bord med bind for øynene. De har hver sin avis. En person skal spørre etter den andre, hvor deretter den andre skal svare. Når den andre deltakeren svarer skal personen som spør prøve å slå en gang i hodet på den andre deltakeren. Den andre deltakeren må derfor samtidig som han svarer dukke unna for å ikke bli truffet.

Variant: Også kjent ved at en heter Arne og andre heter Bjarne. Personen som heter Arne sier: Bjarne?, da skal Bjarne svare: "Ja". Da skal Arne prøve å treffe Bjarne. Bjarne kan prøve å bevege seg unna.

Tidtagerleken

Se "Tidtagerleken" under "For Tropp"

Kongen befaler

Se "Kongen befaler" under "For Tropp"

Spise - synge - blåse

Se "Spise – synge - blåse" under "For Tropp"

Holde tale

Utstyr:

- hatt med papirlapper med ulike temaer

Her kan man lære å opptre for et publikum på en avslappet måte. I en hatt e.l. legges noen papirlapper med ulike titler. Deltakene trekker en lapp av gangen, og skal på stående fot holde et foredrag på ett minutt over det oppgitte emne. Man kan også gi noen minutter på forberedelse.

Hvem er det?

Den som har bind for øyne er Mowgli

En speider får bind foran øynene.

Ved å føle på hender og hode skal han finne ut hvilken av sine venner han står ovenfor.

Ka ka para para

Deltakerene sitter i en sirkel. Lederen sier navnet på en fugl og roper ka ka para para. (eks: dompap - ka ka para para). Umiddelbart skal de andre vifte med armene som om de var vinger.

Men lederen kan inimellom si andre objekt eller navn som ikke er en fugl, fulgt av ka ka para para (eks. sidesveis - ka ka para para). Hvis det da er noen som vifter med armene som om de var vinger, er de ute av leken.

Variasjon: Andre dyrearter, bevegelser og ord.

Noe materiell eller lekeområde nødvendig

Eplespising

Utstyr:

- Epler eller pølser, snor, noe å feste snorene i - f.eks et langt skaft.

Versjon 1:

Et visst antall epler (gjerne også pølser) henges opp i en snor i passende høyde. De konkurrerende skal spise oppdele eplet uten å berøre det med hendene. Hold hendene på ryggen.

Versjon 2:

Eplet legges i et vaskevannsfat, med vann eller annet (mel?) i og de samme regler gjelder.

Krem-spise-leken

Utstyr:

- To boller med krem og to teskjeer
- noe som dekker til deltakerne + to skjerf

Plukk fram to deltakere fra forsamlingen. Plasser de to på hver sin stol, slik at de sitter med ansiktet vendt mot hverandre, ifør dem noe som dekker dem fra halsen og ned til knærne, og ett skjerf foran øynene. Du trenger to boller med krem og to teskjeer. Oppgaven er at de to skal mate hverandre.

Lakrissnor leken

Utstyr:

- Lakrissnører eller andre

Alle deltakere får utdelt hver sin lakrissnor. Og med hendene på ryggen skal barna prøve å spise opp snoren. Den som klarer det først har vunnet.

Potetløp

Utstyr:

- Poteter
- Spiseskje
- og ting til å lage hinderløype med.

Bevegelseslek med poteter.

Løypa legges opp eller blir lagt opp på forhånd. Alle får en skje med en potet på. Så er det om å gjøre å komme seg gjennom løypa først og raskest. Den som mister poteten må løpe tilbake til start og starte på nytt.

Forslag til løyper

I skogen, med masse røtter og trær

Inne, med bord og stoler

Ute, med tau

Over en bekk, om sommeren

Variasjon

Bruk teskjeer eller andre små skjeer.

Kims lek

Utstyr:

- 10-15 forskjellige ting
- Noe å dekke til objektene med
- Skrivesaker

15 ting legges på et bord og dekkes til etter at deltakerne har sett på tingene i for eksempel 30 sek. Deretter skal deltakerne notere ned så mange ting som mulig av det som lå på bordet.

Variasjon

Et visst antall ting legges i en oppteget ring på gulvet. Deltakerne får se på dem en viss tid og siden snu seg med ryggen til ringen. Lederen tar bort en ting, alle får se tingene igjen og siden konkurrere om hvem som først kommer på hvilken ting som er borte.

Variasjon

Stapp et antall ting i en strømpe, som deltakerne får kjenne på og siden skrive ned de ting de kjente igjen.

Boksehanske-Kim

Utstyr:

- Et par boksehansker eller tykke tykke votter

- 10 forskjellige gjenstander
- Stor sekk

Kims lek - variasjon av Føle-Kim.

Legg 10 ting i en sort sekk. Speiderene skal nå forsøke å finne ut hva som er i sekken ved å føle på det med boksehansker.

Tingene bør være ganske store og lette å gjenkjenne.

Pakke lederens ryggsekk

Utstyr:

- En tom ryggsekk.
- Gjenstander til å legge oppi sekken.

Alle sitter i en ring, og den som starter leken holder opp en tom ryggsekk. Personen legger oppi en gjenstand og sier høyt hva som blir lagt oppi. Sekken sendes videre til nestemann. Denne personen gjentar hva som er blitt lagt oppi.

Dersom personen sier rett, så kan han legge oppi en ny ting. Si høyt hva som blir lagt oppi, og send sekken videre. Alle som kan gjengi hva som er lagt oppi korrekt, får legge oppi en ny ting.

Sier man feil ting eller i feil rekkefølge, er man ute. Leken fortsetter til bare én står igjen som vinner.

For andre sammenkomster

Ingen materiell eller lekeområde nødvendig

Hvordan ser jeg ut?

To personer blir plukket ut, (av samme kjønn eller forskjellig) og blir stilt opp med ryggen mot hverandre.

Oppgaven er at de skal gi en så nøyaktig beskrivelse av hverandre som mulig både når det gjelder utseende og påkledning. Den som er flinkest vinner.

Psykologen

Leken består av en som er psykolog og resten som er pasienter. Psykologen skal finne ut hva slags sykdom pasientene har ved å spørre spørsmål, men han/hun kan ikke spørre ja og nei spørsmål. På førstest av leken går psykologen ut/vekk mens forsamlingen finner på en sykdom. Sykdommen kan f.eks. være at man skal svare for dem som sitter tre plasser ved siden av eller at alle svar skal begynne på forbokstaven til den ved siden av. Hvis en person vet at noen svarer feil på et spørsmål skal man rope "blå ballong" eller en annen forhåndsvalgt frase. Hvis dette skjer skal alle bytte plass. Leken fortsetter til psykologen finner ut hva sykdommen er.

Noe materiell eller lekeområde nødvendig

Teppelen

Utstyr:

- Et teppe

Tre personer tas ut av rommet. Mens de er ute, forklarer lekelederen hva leken går ut på. De tre personene kommer inn en for en og setter seg på gulvet. Deltakerne får et ullteppe over seg. (Skal dekke hele personen.) Lekelederen ber så personen om å gi han/hun et største plagget som han/hun har på seg. Selvfølgelig mener lekelederen ullteppe, men som oftest vil den "utsatte" under teppet tenke på helt andre plagg. Kanskje vil det komme en genser el.l. lurende ut av "teppebylten". Lederen sier da fra om at det er feil plagg og be på nytt om å få det største plagget. Slik kan man holde på til de "moraliske vedtekter" sier stopp.

Variasjon:

Den siste personen kan på forhånd ha blitt orientert om leken, og kan f.eks. ha på seg en badedrakt under. Man kan da oppleve at stilken som øyet sitter på viser, når avdukingen av den levende staturen skal foregå.

Hvem kler på seg raskest?

Utstyr:

- Diverse klær - to sett

Versjon 1:

Plukk fram to personer fra forsamlingen. Gi hver av dem ett sett med klær, f.eks. lue, votter, bukse genser, jakke, sko. Sett fram to stoler med ett stearinlys og en fyrstikkeske på hver. En person starter leken. Det er om å gjøre for deltakerne å kle på seg klærne forttest mulig. Deltakerne får lov til å blåse ut hverandres lys, men bare kle på seg når ens eget lys er tent.

Versjon 2:

Som et alternativ til lyset kan du bruke en ballong. Da får deltakerne bare lov til å kle på seg når ballongen svever i luften. Faller ballongen ned på gulvet, må deltakerne få den opp i luften igjen før de får fortsette å kle på seg.

På jakt etter poser

Utstyr:

- En rekke plastikkposer, eller andre objekter som er like

En person sprer en rekke plastikkposer rundt på gulvet. Plukk ut to deltakere fra forsamlingen, som får se plasseringen av alle objektene rundt omkring, og deretter får ett skjerf for øynene. Det er om å gjøre for de to å finne flest plastikkposer. Den som har funnet flest av objektene har vunnet.

Hva er det jeg kjenner på?

Utstyr: Skjerf, diverse matvarer

Plukk ut noen få deltakere. En deltaker av gangen får bind for øynene. Den som leder leken legger fram en del matvarer eller andre ting på ett bord. Den som har bind for øynene skal gjette hva den tar på. Et poeng for hvert riktig svar. Den deltakeren som får flest poeng har vunnet.

Adjektivhistorier

Utstyr:

- Ferdig historie på forhånd som "selskapet" kan fylle inn ulike adjektiver

Du lager en historie på forhånd fra f.eks det som skal foregå i den anledningen som du skal bruke historien, fra en kongress, møte, leir e.l. Istedenfor å skrive inn adjektiver i historien lager du en åpen plass. Deltakernes oppgave blir da å komme med forslag til adjektiver som skal fyll de åpne plassene i historien. Til slutt leser du opp historien for forsamlingen. Det blir mange artige historier ut av dette.

Spise epler

Utstyr:

- Snor
- Epler

En snor bindes tvers over rommet. På denne snoren festes x antall snorer (etter antall deltakere). Til hver snor festes et eple. Konkurransen går ut på å spise opp eplet med hendene på ryggen. Det er ikke så lett! I stedet for epler kan brukes annen passende frukt eller grønnsak. Til leken kan også brukes en rosin-, fastelavnseller julebolle. Så heter leken "Bite i bolle".

Tøm flasken

Utstyr:

- To tåteflasker med melk, vann e.l.

Start med å spørre om det er noen som er tørst? Finn dem som er mest tørst! Når to deltakere, som må være de som er mest tørst, har meldt seg får de hver en tåteflaske med melk, vann e.l. De skal så tømme flasken, og den som først har drukket opp vinner.

Gummifjeset

Utstyr:

- Gummistriker

Denne konkurransen går ut på at to til fire personer ved hjelp av ansiktsmusklene skal flytte en strikk som er plassert under deltakerens nese med over munnen, haken og ned på halsen. Det er en lek for dem som ikke har noe i mot å gjøre seg litt til narr.

Kommer....

- Kompassjakt (få kompass, gå løype basert på kurs/distanse)
- Lek med å holde hender, holde balanse.

En person flytter en fot borti foten til en annen, da må denne personen bruke den foten når han skal flytte.
Faller du eller flytter på det andre beinet er du ute. Osvosv



cub scout games.zip

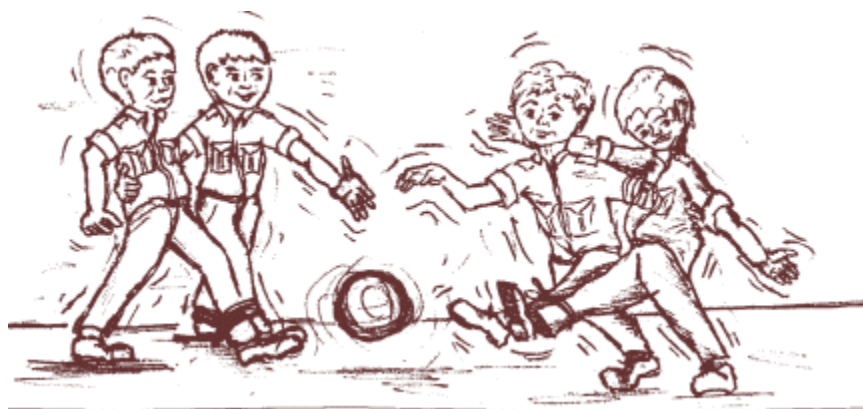
<http://judoinfo.com/coach1.htm>, noe her kanskje

Forhindreingsfotball

Tidsbruk:	ca 10 min
Sted/tid:	gjerne ute
Deltakere:	minst 8
Utstyr:	en stor ball, et tau til hver deltaker

Leken kan gjøres både inne og ute. To lag spiller mot hverandre. Hver deltaker binder sammen begge beina sine rundt ankene med et tørkle eller tau. Lagene får hvert sitt mål som er ca. 2 m bredt å forsvare. Bare målmennene har lov til å røre ballen med hendene. De andre sparker med sammenbundne bein. Det er bare lov å "hoppe" for å komme seg fram. Omgangene må være korte.

Variante: Ulvungene/meisene danner par. Høyre benet til den ene ulvungen/meisen bindes sammen med venstrebenet til den andre.



"Husmor-fotball".

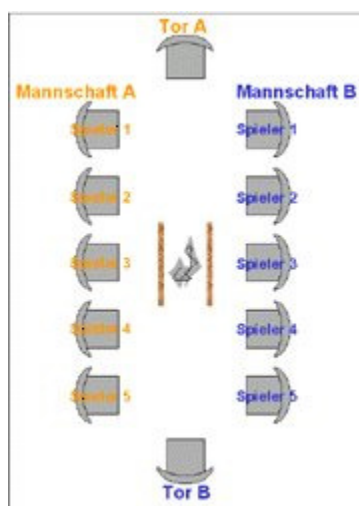
Forberedelser:

Del speiderne inn i to like store grupper. Det bør være minst fire på hvert lag, men kan gjerne være mange flere. Lagene sitter side ved side på stoler like overfor motstanderlaget. Det er 3 meter mellom lagenes fremre stolben.

I hver ende av banen settes en tom stol. Dette er målene. Lagne har sitt eget mål til venstre.

Midt på banen ligger to kosteskaft på langs, og mellom dem ligger en vaskefille.

Hver spiller på hvert lag får et nummer. Den som sitter nærmest eget mål, er nummer én, og så går det stigende mot høyre.



Slik fungerer det:

Dommeren roper ut et nummer mellom 1 og X (hvor X er det høyeste nummeret spillerne har), for eksempel 3. Nå skal spillerne med nummer 3, ta sitt eget kosteskaft og forsøke å skubbe vaskefillen i motstanderens mål (mellom stolbenene på endene). Disse to spiller helt til ett av lagene har fått et mål.

Når et lag har scoret setter begge spillerne seg på plassene sine igjen. Kosteskaftene legges igjen på samme måte midt på banen, og vaskefillen i midten. Nå roper dommeren et nytt nummer.

Det laget som scorer flest mål, vinner.

Tips:

Hvis dere har et odde antall speidere, så kan én av dem være dommer. Hvis ikke, så kan en leder være dommer.

Avtal på forhånd når et lag har vunnet. Det er flere måter å gjøre det på.

1. Dere spiller til et gitt klokkeslett. Det laget som da har flest poeng, vinner.
2. Dere spiller et gitt antall ganger. (feks 10 ganger dersom det er 5 spillere på hvert lag).
3. Dere spiller til ett av lagene har oppnådd en avtalt poengsum. (På denne måten unngår dere at det kan bli uavgjort)

B: LEK: "fruktsalat".*Forberedelser:*

Skriv på små papirlapper navnet på forskjellige frukter; eple, banan, kiwi osv osv. (Du må gjerne velge mer eksotiske frukter enn dette!) Du må ha minst to lapper med hver frukt. Avhengig av størrelsen på gruppen, kan du ha flere enn to av hver frukt. Alle i gruppen skal vite hvilke frukter som finnes.

Sett stoler i en ring. Du skal ha én stol færre enn antall deltakere. Alle sitter på hver sin stol, og den som ikke har stol, står i midten. Alle får en lapp med en frukt. De må ikke vise til noen andre hva som står på lappen.

Slik fungerer det:

Personen i midten roper ut navnet på en frukt, for eksempel "Eple!". Alle de som har en lapp med eple, skal nå bytte stol. Den som står i midten, skal samtidig forsøke å finne en stol å sitte på.

Den som nå ikke har noen stol å sitte på, står i midten og roper ut navnet på en ny frukt.

Hvis den samme personen blir stående uten stol flere enn to ganger, kan han på tredje forsøk rope "Fruktsalat"! Nå må alle bytte stol!

Tips:

Etter at du har ropt en frukt én gang, vil du vite hvem som har lappen med akkurat denne frukten. Det betyr at du vet hvilken stol du kan forsøke å ta. Samtidig vet de som har akkurat denne frukten, hvilken stol de skal løpe til, så kanskje er det likevel lettere å rope en ny frukt.