

SAMARBEIDSLEKER ØVELSER OG IKKE-KONKURRERENDE ØVELSER



En samling med samarbeidsleker samlet av Cathrine Tuengen og Gro Hilde Nordbotten



ART- leker

En av de viktigste virkemidlene for å skape motivasjon for ART- trening er leker. Karakteristisk for ART- leker er at de ikke er konkurransepreget, men helst motiverer for samarbeid. Eksempler kan være; Hviskeleken, mimeleker, stolleken osv.

Det finnes mange eksempler på gode leker og vi har forsøkt å samle noen ART- leker i et hefte til dere. Dette for å bevisstgjøre dere om målet med de ulike ART- lekene og gjøre lekene lett tilgjengelig for dere.

ART- leken er plassert før dagens tema med den hensikt at vi samler oss og senker skuldrene og løse opp eventuelle spenninger før vi konsentrerer oss om dagens tema. ART- lek bør settes inn i programmet alt ut ifra den hensikt man ønsker å oppnå. For å motivere og å løse opp stemningen og senke skuldre plasseres leken tidlig. Som belønning plasseres den etter det man ønsker å belønne. Som avledning kan ART- lek brukes for å samle ART- gruppa om noe positivt før man går tilbake til dagens tema.

Kilder/inspirasjon;

Rogaland høgskole, videreutdanning i sosial kompetanse, kull 6

Sara Salmon

Peace4kids - ART

Rannveig Årsstøl Sallte (2008)

Re kommune, samlet av Hilde Huseby

MELT

Deltakerne sitter på plassene sine. Skuldrene heises opp tre ganger samtidig som man puster dypt inn. Venstre fot plasseres over høyre fot. Begge hender strekkes fram og høyre hånd legges over venstre (som man leier seg selv). Armene vris nedover og inn mot kroppen mens en holder dem kryssset mot brystet. Deltakerne skal lukke øynene og puste dypt mens man lytter til beroligende musikk. I starten er det nok med noen sekunder, etter hvert vil deltakerne som regel kunne holde stillingen over et minutt. Denne aktiviteten hjelper til med å balansere hjernehavdelene og skaper både oppmerksomhet samtidig som den virker beroligende.



KONGEN BEFALER

Formål: Å følge en beskjed, å lytte

Utstyr: 0

En er Kongen mens de andre står foran kongen. Kongen kan f.eks. si kongen befaler sitt ned og da setter alle seg ned, men dersom kongen ikke sier kongen befaler først, men bare sier sitt ned, skal de andre ikke sette seg ned. Det er kun når kongen sier kongen befaler først at man skal gjøre som kongen sier. De som setter seg ned uten at kongen har sagt kongen befaler, går ut av leken. Den som står igjen til slutt sammen med kongen skal være konge neste gang og leken starter på nytt. For at leken ikke skal bli konkurranse preget i ART kan man sløyfe at barna går ut av leken og heller bytte på hvem som er Konge.



FLASKETUTEN PEKER PÅ

Formål: Å følge en beskjed, å lytte

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

En lek hvor noen gir beskjed om noe barna skal gjøre. Eks. den som flasketuten peker på skal hinke en runde rundt gruppa.

En alternativ måte å leke flasketuten peker på er å la barna trekke et kort med bilde av f.eks et dyr. Barna kan da etterlikne hvordan elefanten, frosken, apen, grisen..... går og hvilken lyder de lager. Her er det kun fantasien som setter grenser.



VENNSKAPSRUNDEN/KJÆRLIGHETSRUNDEN

Formål: å gi kompliment til hverandre og å si takk

Utstyr: 0

Stå i ring og hold hverandre i hendene. Gi et positivt kompliment til sidemann, sidemannen sier takk og forsetter til alle i ringen har fått et kompliment og sagt takk.



HILSELEKEN

Formål: Bli kjent, å hilse på noen

Gå rundt å hilse på hverandre på ulike måter (nikke, smile, si hei, hilse med hånden...)



MEG OG DE ANDRE

Formål: Å hilse, bli kjent, lære navn

Utstyr: 0

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



NAVNEBØLGE

Formål: Å hilse, bli kjent, icebreaker, lære navn

Utstyr: 0

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



KAST ET NAVN-LEKEN

Formål: Å hilse, bli kjent, icebreaker, lagbygging

Utstyr: Baller eller andre myke gjenstander du kan kaste

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



BLINDEBUKK

Formål: Samarbeid, å følge en beskjed, å lytte, å hjelpe andre

Utstyr: Skjerf

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



FYRTÅRNET.

Formål: Samarbeid, tillit, trygghet

Utstyr: Bruke det som finnes i rommet eller ute

Klassen sprer seg rundt på et begrenset område. Noen av elevene utvelges til å være fyrtårn, fyrlykter, skvalpeskjær, holmer osv. Alle sender ut lydsignaler. Lydsignalene som elevene sender ut skal være rolige og tydelige. De øvrige elevene skal agere båt (eventuelt med "maskinlyd", tåkelur e.l.) og har lukkede øyne /bind for øynene og skal finne hjem til trygg havn. Når alle "båtene" er kommet hjem skal rollene byttes om.

Variasjoner kan være;

* to og to, der "fyrtårnet" sier navnet til partneren.

* hindringer lagt ut i rommet / naturterreng, noen få elever agerer "fartøy", de andre elevene skal ved å sende ut lydsignaler, hindre kollisjoner og havari.



LYDLOTTO

Formål: Å lytte, å følge regler

Utstyr: cd- spiller og lydlottospill

Dette er et spill og kan derfor være noe konkurransepreget, men er fin øvelse i det å lytte.



STOLLEKEN

Formål: Samarbeid, tålmodighet

Utstyr: Stoler, cd-spiller og musikk

Når musikken stopper skal alle stå på stolene. En og en stol fjernes og barna utfordres til å samarbeide for å få plass til alle på stolene. Det kan være lurt å stoppe leken når det er 2-3 stoler igjen.

Dette er en variant av den gode gamle stolleken, men her er det stolen som går ut.



STOLLEKEN

Formål: Takle å tape (konkurranspreget lek)

Utstyr: Stoler, cd- spiller og musikk

Sett frem like mange stoler som det er deltakere, minus en. La alle danse eller gå rundt stolene inntil musikken stopper. Da er det om å gjøre å finne seg en stol. Den som ikke får satt seg på en stol er ute av leken. Ta bort en stol for hver gang musikken stopper. I siste runde er det kun to barn og en stol. Den som setter seg på den siste stolen, har vunnet.



DE SOM LIKER..

Formål: Å ta et valg, å følge en beskjed, å lytte, kunne snakke foran de andre i gruppa,

Utstyr: Stoler

Denne leken likner litt på fruktsalat, men her er ikke barna en frukt. Sett stolene i en ring. Det skal være stoler til alle minus en. Alle setter seg på en stol. Siden det er en stol for lite, er det en som ikke får sitte. Denne personen står i midten. Den som står i midten sier f. eks. "Alle som liker pizza", må reise seg å bytte stol. Her er det bare å bruke fantasien. Matrett/ting/årstid/sted eller liknende.

"Alle som liker... ", skal reise seg å bytte stol, for deretter å lete etter en annen stol de kan sette seg på. Samtidig prøver personen som står, å sette seg ned på en stol. Man kan IKKE sette seg tilbake på stolen man satt på. Personen som ikke finner en stol å sette seg på, er den neste til å stå. Slik fortsetter leken. Pass på at alle får prøve å stå i midten.



FRUKTSALAT

Formål: Å følge en beskjed, å lytte

Utstyr: Stoler

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



KNUTEMOR/FAR

Formål: Samarbeid, å følge en beskjed,

Utstyr: 0

Et barn blir valgt til knutemor/far og går ut av rommet. De andre deltakerne står i en ring og holder hverandre i hendene. Nå skal vi lage en stor floke/knute ved å gå mellom bena over og under armer. Når alle har vært med på å lage knuten ropes knutemor/far inn igjen. Så skal knutemor/far løse opp den knuten de har lagt. Her er det viktig å kunne ta imot beskjeder fra knutemor/far når vedkommende skal løse opp knuten..



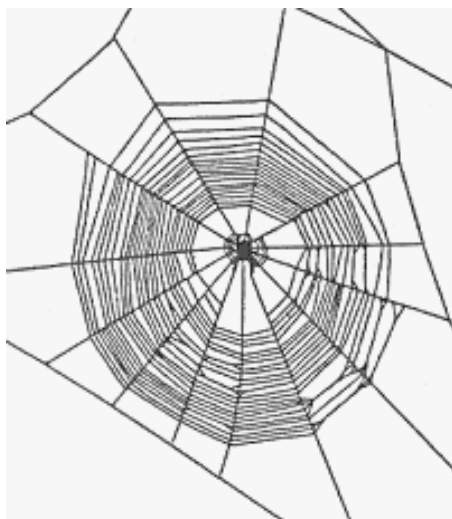
MENNESKEKNUTEN (KNUTEMOR MED EN ANNEN VRI)

Formål: Lagarbeid, strekke personlig sfære, kommunikasjon

Utstyr: 0

Still gruppen opp i en tett sirkel. Be deltakerne om å strekke frem høyre hånd og gripe fatt i en ledig høyre hånd til en av de andre deltakerne. Deretter strekker de frem venstre hånd og gjør det samme. Be dem så om å løse opp knuten.

Deltakerne må ikke slippe taket, sirkelen med hender skal være ubrutt. Men det kan bli nødvendig å skifte grepet du holder den andres hånd med, avhengig av vinkelen til armer og kropper. En variasjon i denne leken er at gruppen skal være helt stille gjennom hele aktiviteten.



EDDERKOPPNETT

Formål: Å bli kjent, å presenterer seg selv

Utstyr: Garnnøste

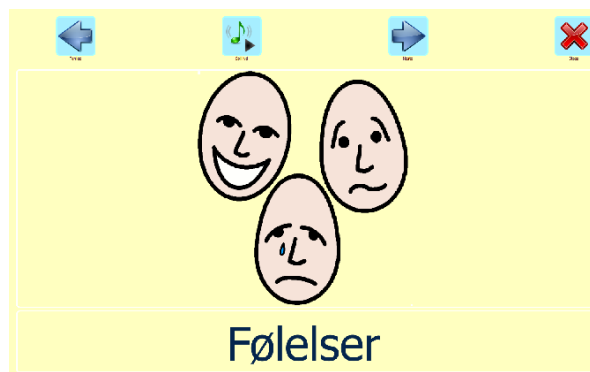
Hovedtrener holder et garnnøste, kaster nøste til et barn, sier først sitt eget navn og deretter barnets navn. Fortsett til alle har fått nøste. Det danner seg et "edderkoppnett". Nøste returneres fra siste deltaker til nest siste og forsetter med å gjenta eget navn og nest siste sitt navn helt til edderkoppnettet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



MIMELEKEN

Formål: Å vente på tur, å følge en beskjed

Barnet får i oppgave å mime f. eks et dyr. De andre barna må vente på tur for å gjette, og vente på tur for å mime. Husk reglen å rekke opp hånda.



MIME FØLELSER I RINGEN

Formål: Å gjenkjenne andres følelser, å vise egne følelser, empati utviklende

Utstyr: Evt. bilder som viser ulike følelser

Å trene på å se hvordan de ulike deltakerne i gruppa viser følelser uten å bruke ord. Treneren og barnet velger en følelse barnet skal mime i midten av ringen. Den som gjetter riktig bytter med barnet i midten. Pass på at alle får muligheten til å stå i midten. Sinne, glede, overrasket, frykt (redd), avsky og tristhet (lei seg). Evt. spørre barna; "Hva var det medsom fikk deg til å tenke på akkurat den følelsen.



BØTTA OVER HODE

Formål: mime følelser med kroppen

Utstyr: Bøtte, evt. følelseskort

Gjette hvilken følelse jeg mimer/lager i bøtta. Viktig å bruke kroppsspråk. Her blir det viktig å bruke kroppsspråket for den som har bøtta over hodet. Det er ikke lov til å bruke stemmen.

I denne leken kan man også la barnet som skal vise en følelse trekke et følelseskort. Barna slipper da å bruke tid på å finne ut hvilken følelse de vil vise.



SINT, GLAD, TRIST OG REDD

Formål: vise følelser

Utstyr: 0

Vise ulike følelser med et og samme utsagn. De andre skal gjette

Eks: Jeg skal på tur i dag (sint, glad, trist og redd)

Jeg skal i barnehagen i dag.....

Jeg skal på badeland i dag.....

Jeg skal spise is.....



TRYLLEMANN

Formål: Å ta et valg, å ta imot en beskjed, å lytte

Her må barna velge hva resten av gruppa skal trylles til. Jeg tryller dere til katter, elefanter, aper, sykler, fisker, krokodiller..... Eller man kan trylle alle til å være glade, sinte, redde, lei seg....



VALGLEKEN

Formål: Å ta et valg, å følge en beskjed, å lytte

Utstyr: Bildekort

Barna blir bedt om å stå på en rekke. Treneren står foran vendt mot barna.

Treneren gir to alternativer, f. eks å spille fotball (strekker ut høyre arm) eller sykle (strekker ut venstre arm). De som liker fotball danner en rekke på høyre side, de som liker å sykle står på en rekke til venstre og de som liker begge deler like godt eller ikke klarer å velge blir stående på en rekke i midten. Snakke med barna om hvorfor de valgt å stå i den rekka (å kunne stå for sine valg).



RAPPKJEFT

Formål: Å takle og få oppmerksomhet

Utstyr: Begrepskort og en boks

Ha ulike begrep i en boks. Eks. Jentenavn, guttenavn, farge, møbel, frukt, tall, bokstav, by, land, grønnsak, lek, dyr, insekt, spill.....

Et barn starter å trekke et kort og får hjelp av en voksen til å lese. Første deltaker som roper ut riktig svar (f. eks. et jentenavn; Mona) er nestemann til å trekke et kort fra boksen. Påse at alle får mulighet til å trekke kort fra boksen. Dette er en forenklet versjon av den opprinnelige rappkjeft.



RØDT OG GRØNT LYS

Formål: Å følge regler, å godta konsekvenser av egne handlinger, å følge en beskjed (konkurransepreget lek)

Utstyr: 0

Alt man trenger er en vegg og deltakere som vil leke. Velg ut en som skal stå ved veggen. Resten av deltakerne står ca. 15 meter fra veggen. Personen som står ved veggen, snur seg vekk, mot veggen, og teller inni seg. Mens personen teller, sniker de andre seg mot veggen. Målet er å ta på personen som står med ryggen til og si grønt lys. Når personen som står ved veggen snur seg, skal de andre personene stå stille. Om noen rører på seg, og personen ved veggen legger merke til det, må personen som beveget på seg gå tilbake til start. Man bør ikke være alt for streng. Personen ved veggen snur ryggen til igjen. Slik fortsetter det til noen har tatt i personen. Den som kom først, bytter med personen ved veggen, og er nå den ved veggen. Leken starter på nytt. Pass på at alle får prøve å stå dersom de vil.



COWBOY

Formål: Å lytte, følge en beskjed, å akseptere å gjøre feil, å takle å tape

Utstyr: 0

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



BALLONGLEKEN

Formål: Å kontrollere sinte følelser, å kjenne egne følelser, å takle, å tape, å vise god sportsånd

Utstyr: Ballonger og tau/hyssing

Alle får en ballong hver som blåses opp. Denne festes til ankelen. Deltakeren skal gå rundt i rommet og prøve å smelle andres ballong. De vil kjenne på følelser som sinne, trang til å beskytte, vinne, ha det morsomt, leke. En person skal bli igjen med sin ballong. Relater disse følelsene til sinnekontroll leksjonen. Hvordan klarte de seg i "kampen", hva ville de gjort annerledes?



FALLSKJERM MED BALLONGER

Formål: Samarbeid

Utstyr: Ballonger og fallskjermteppe

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



BALL LEK

Formål: Samarbeid

Utstyr: Baller myke baller, papirballer eller ballonger

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



BALLONGLEK

Formål: Lagarbeid, samarbeid

Utstyr: Ballonger (1 pr gruppe på 5)

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



KASTE BALL I MØNSTER

Formål: Samarbeid, bevegelse, å kontrollere sinte følelser når noen mister ballen,

Utstyr: Baller

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



BOKSEN MED GIFTIG AVFALL

Formål: Samarbeid

Utstyr: En brusboks eller en ballong

Gruppen danner en sirkel med ca. 30 cm mellom hver person. Introduser "Boksen" med "giftig avfall". Utfordringen er å sende boksen rundt i sirkelen uten å bruke hendene eller miste den. Gruppen vil bli mer opphisset og engasjert når de forestiller seg at det er gift i boksen som kan flyte ut hvis de mister den.



MITT SKIP ER LASTET MED

Formål: Å bli bevisst egen adferd og hvordan andre ser på det,
å bli bevisst tankefeil, for eksempel at det alltid er noen andres feil,
å trene seg i å uttrykke sine følelser/opplevelser, å trene seg i å ta imot kritikk.

Utstyr: Ball

Barna får en ball. En voksne starter og kaste ballen til en deltaker som kaster ballen til nestemann. Ballen skal ikke kastes til en som har hatt ballen tidligere. Førstemann sier, "Noen (eventuelt et navn) blir sint/irritert på meg når jeg.....". Barna setter da ord på en ting eller en konkret hendelse.

Det er ikke den andre deltakeren de skal si det til. De skal bare si en ting de gjør som får andre til å reagere. Minn barna på de utsagn de allerede har kommet med.

Når alle har hatt ballen starter det på nytt, men da skal barna si; "Noen (eventuelt navn) blir glad når jeg....."

Det er viktig å avslutte øvelsen med vennskapsrunden/kjærlighetsrunden.



IMPULS

Formål: berøring, kommunikasjon, samarbeid

Utstyr: Stoppeklokke

La gruppa stå i en sirkel og holde hverandre i hendene. Be dem sende et pulssignal gjennom gruppen, (klemme sidemannens hånd) fra den ene til den andre osv. rundt tilden som startet. Ta tiden. Utfordre gruppen til å gjøre det hurtigere.



KIMS LEK

Formål: oppmerksomhet, konsentrasjon og samarbeid

Utstyr: teppe, 6-8 gjenstander

Legg 6-8 ting på gulvet å be barna om å studere tingene nøye i ca. 30 sekunder.

Legg over et teppe og spør om de husker hvilke ting som var der. Ta bort en eller to ting. Fjern teppe og spør om barna ser hvilke ting som er borte. Berøm gruppen for deltakelse, oppmerksomhet og samarbeid om å komme frem til løsningen.



Lille hund hvor er ditt kjøttbein?

Formål: Å vente på tur, å holde på en hemmelighet

Utstyr: En leke som forestiller et kjøttbein

Hovedpersonen legger seg på alle fire, som en hund, i midten av en sirkel og lukker øynene, eller går ut av rommet. Deretter plasserer en fra flokken "kjøttbeinet" hos en av de andre deltakerne som gjemmer det i hendene bak ryggen. Så gjemmer alle armene sine bak ryggen og roper: "Lille hund hvor er ditt kjøttbein? Hendene på ryggen 1, 2, 3. Nå skal hunden gjette hvem som har tatt "kjøttbeinet". Den snuser seg fram hos deltakerne, og sier "vof vof" når den tror at den har funnet "kjøttbeinet". Er det feil, fortsetter hunden helt til den finner "kjøttbeinet". Den som hadde "kjøttbeinet", skal nå være hund, og så begynner leken forfra igjen.



Hvem er borte?

Formål: Å vente på tur, Å følge lekens regler, Å holde på en hemmelighet

Utstyr: Teppe

Sang:

Hvem er borte, hvem er borte, hvem er borte av oss?

Hvem er borte, hvem er borte, hvem er borte av oss?

"Kan du gjette, hvem som er borte?"

Alle barna sitter i en ring. Et barn går ut av rommet, et av de andre barna legger seg under teppet. Barnet som gikk ut av rommet kommer inn igjen og skal nå gjette hvem som er borte. Litt vanskelig for noen, mens andre er superkjappe på dette!

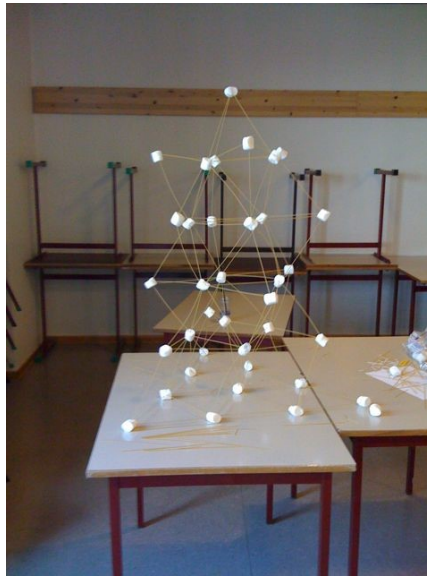


HVISKELEKEN

Formål: Å lytte

Utstyr: 0

Alle sitter i en ring. En deltaker tenker på et ord eller setning. Orde/setningen hviskes til sidemannen helt til ordet er kommet en runde. Sistemann sier ordet høyt. Er det samme ordet som førstemann fant på?



BYGGE MARSHMALLOWS TÅRN

Formål: Samarbeid

Utstyr: Marshmallows og spagetti/tannpirkere

Samarbeide om å bygge et høyt tårn av Marshmallows og tannpirkere/spagetti.

Viktig at alle får delta. Del gjerne opp i to små grupper. Når kunstverket er ferdig og evt. tatt bilde av er det lov til å spise Marshmallows.



GAVERUNDEN

Formål: Å takle å få oppmerksomhet, å få et kompliment og å si takk, å ta et valg,
å dele med andre

Utstyr: gavekort

Sitte i en ring. Legg alle kortene utover på gulvet med bilde opp. En starter med å velge et kort som han/hun vil gi til en i gruppa og begrunne hvorfor. Den som fikk gavekortet fortsetter. Gaverunden er ferdig når alle har fått et kort hver.



SJØ, LUFT, LAND

Formål: Å vente på tur, å takle å bli flau, gøy, icebreaker

Utstyr: Penn

Stå i en ring. En står i midten med en penn i handa. Vedkommende som står i midten starter med å si for eksempel "nevn noe som er i sjøen" og gir pennen til en som står i ringen. Han/hun som får pennen sier for eksempel krabbe. Det er ikke lov til å gjenta den samme tingen som er sagt tidligere. Han/hun som fikk pennen fortsetter med å si f. eks "nevn noe som er i lufta". Slik fortsetter leken... Påse at alle får delta.



TA DEN RING OG LA DEN VANDRE

Formål: Vente på tur, morsomt, lek

Utstyr: Ring

Ta den ring og la den vandre er en gammel lek. Leken går ut på at en person har en ring, de andre står i sirkel med armene på ryggen og lager en skål med hendene. En person ligger i midten av ringen med øynene lukket. Den som har ringen går rundt samtidig som de i sirkelen synger;

Ta den ring og la den vandre fra den ene til den andre.
Ringene er skjult, den synes ei, nettopp nå er ringen hos meg.
Ser du hvem har fått den, ser du jeg har fått den.
Tralalla, lalla, lalla, lalla, lalla.

Når de andre synger går den som har ringen rundt og putter den i hendene på en av de som står i ringen. Når de er ferdige med å synge skal den som ligger i midten av ringen gjette hvem som har den. Personen som gjettet hvor ringen var er neste mann til å gå rundt med ringen. Personen som hadde ringen ligger i midten. Pass på at alle får prøve.



SLÅ PÅ RING

Formål: Morsom lek

Utstyr: 0

I denne leken stiller alle seg i en stor ring og holder hverandre i hendene. Et barn må stå utenfor ringen mens alle de andre synger verset nedenfor. Så skal den som løper ta en på ryggen. Den som er blitt tatt på ryggen skal løpe i motsatt retning. Så er det om å gjøre å komme inn i hullet i ringen først. Den som ikke klarer å komme inn i ringen skal være utenfor, så starter man på nytt. Pass på at alle får prøve.

Slå på ring. slå på ring, slå på hvem du vil,
slå på kjæresten din om du vil,
den du slår den slår du så hardt så hardt så hardt så hardt.....



RINGLEK

Formål: Å følge en beskjed, å lytte

Utstyr:

Alle stiller seg i en ring. Lederen starter med å legge høyre hånd opp på magen til sidemann. Slik fortsetter det til alle har utført beskjed nummer en.

Deretter legges venstre hånd opp på magen til sidemannen til alle har utført beskjed nummer to.

Den som styrer leken, har begge hendene foran seg.

Alle holder hverandre godt i hendene og den som styrer leken løfter høyre arm over hodet til sidemann. Pass på at alle fortsatt holder hverandre i hendene.

Fortsett til alle har utført beskjed nummer tre. For å løse opp ringen tar lederen venstre hånd som leier sidemannen ned mot magen igjen.

Høyre hånden opp, på magen til sidemann.

Venstre hånden opp, på magen til sidemann.

Hold hender, løfte over hodet og tilbake.....



SAMARBEIDSRING

Formål: Samarbeid, å følge beskjed

Utstyr:

Barna står i en ring, så nærme hverandre som mulig. Deretter snur alle seg mot høyre og går ett steg inn mot midten av ringen, slik at de står tett inntil barnet foran - det er nødvendig for at øvelsen skal fungere. På signal forsøker alle barna å sette seg. Fortell barna at det er meningen at barnet bak dem skal støtte dem opp som en stol. Vekten blir da fordelt jevnt utover hele ringen. Dette er samarbeid på høyt nivå!



FOLK MOT FOLK

Formål: Lagbygging, strekke personlig sfære

Utstyr: 0

Still opp på to rekker, rekkene står med ansiktet vendt mot hverandre slik at de utgjør par. En deltaker står for seg selv i enden av rekkene, og er valgt til utroper. Når utroperen roper "Tå mot tå", "kne mot kne", albue mot fot", o.s.v. må parene gjøre som de blir bedt om, for eksempel plassere sitt kne mot partnerens kne. Når det ropes "folk mot folk" bytter deltakerne partner. Deltakeren som ikke får partner blir neste utroper. Du kan ikke ha samme partner flere ganger, hvis det ikke er en veldig liten gruppe. Prøv å tenke på nye kombinasjoner hele tiden!



TA PÅ BOKSEN

Formål: Lagarbeid, kommunikasjon, planlegging, berøring

Utstyr: en blikkboks, ball eller ballong

Samle gruppen rundt boksen. Fortell dem at alle må berøre boksen på en gang med for eksempel: fingeren, tåen, kneet, albuen, skulderen.

Variasjoner: Avhengig av gruppestørrelsen, bruk større og mindre gjenstander, og få gruppen til å komme tettere og tettere sammen fysisk. Veileder kan også få gruppen til å transportere gjenstanden til ulike steder med ulike underlige kombinasjoner av kroppsdeler (forestill deg en gruppe på 10 personer som bærer et plastikklokk gjennom rommet, mens de holder det med en finger hver og kryper på knærne).

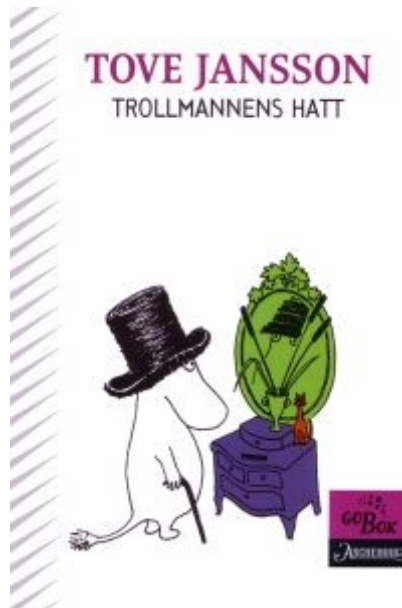


TO OG TO, RYGG MOT RYGG

Formål: Lagarbeid, samarbeid

Utstyr: 0

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

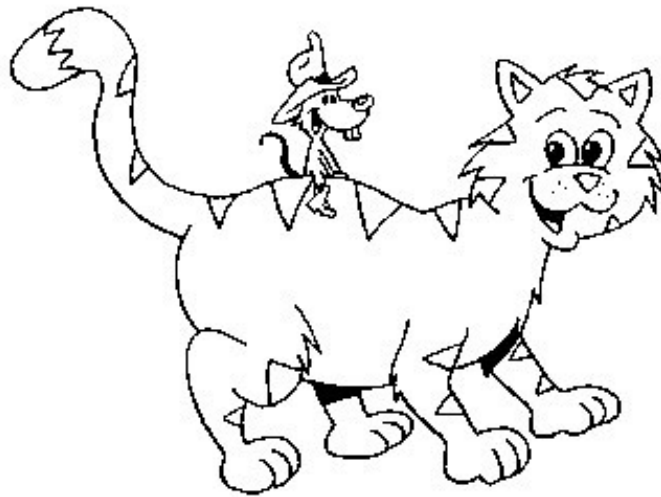


TROLLMANNENS HATT

Formål: Moro, å følge en beskjed, å lytte, å vente på tur

Utstyr: 0 (trollhatt, kappe, tryllestav)

Et barn velges ut til å være trollmann, og de andre barna er de som skal trylles. Leken kan dramatiseres ytterligere ved at trollmannen utstyres med hatt, tryllestav og kappe. "Trollmannen" skal da trylle barna om til forskjellige ting (f.eks mus, kanin, løve, slange, ape, racerbil, fly osv.). Barna skal deretter dramatisere med lyd og bevegelser det som de er tryllet til. Leken kan gjennomføres ved at alle blir det som "trollmannen" sier, eller at bare en gruppe av barna blir det.



KATTEN OG MUSEN

Formål: Samarbeid, å vente på tur, hjelpsomhet

Utstyr: 0

Alle stiller seg i ring, og man velger ut en som skal være katt og en som skal være mus. Katten starter på utsiden av ringen og musa inne i ringen. De andre holder hverandre i hendene og samarbeider om å hjelpe katten eller musa ved å holde armen ned for stengt dør eller armen opp for åpen dør. Katten skal altså jage musen. Når katten har tatt musen, blir katten til en mus, og dere velger ny katt. Dette går altså på tur. Pass på at alle får prøve.



SETT HALEN PÅ SKILPADDA

Formål: Å tørre å miste kontrollen i trygge omgivelser, å ta sjansen på å dumme seg ut i en ufarlig setting, å vente på tur, morsomt

Utstyr: Flippover med kopi av skilpadda eller tegning av skilpadda, tørkle til å binde foran øyene, tusj

Denne leken er akkurat som sette hale på grisen. Et og et barn får bind for øynene, snurres rundt et par ganger, får en tusj i hånda og ledes bort til flippoveren hvor arket henger. Den som tegner halen nærmest der den kunne vært, redder skilpadda fra å få en haleløs tilværelse.



SETTE HALEN PÅ GRISEN

Formål: Vente på tur

Utstyr: Skjerf, flippover med tegning av en gris uten hale, tusj

Tegne en gris uten hale. Alle barna stiller seg i kø og venter på sin tur til å tegne halen på grisen med bind for øynene. Vanskelighetsgraden øker dersom personen blir snurret et par ganger rundt før halen skal tegnes på grisen. Også er det en som skal prøve å tegne halen på grisen, og for at dette skal bli vanskelig skal den som tegner ha et bind foran øynene.



KORTSKALLE

Formål: Moro, Å vente på tur, å takle å tape, å lytte, å følge regler, å akseptere å gjøre feil, å takle å bli flau, tålmodighet, utholdenhet

Utstyr: bilder av f.eks dyr

Alle sitter på stolene sine i en ring. Hver deltaker trekker et kort (eller en voksen hjelper deg), ikke lov til å se på kortet. Deretter settes det i pannen i en strikk eller festes med tape. Nå må du gjette hvem du er ved hjelp av spørsmål. Du har kun lov til å stille spørsmål som kan besvares med ja eller nei. Nå er det viktig at alle i ringen følger reglene for spillet og ikke sier hva de andre har på bilde heller.



STRIKKLEK

Formål: Å vente på tur, Å følge lekens regler

Utstyr: Hoppestrikk

To holder i hver sin ende av hoppestrikket. De to som holder i strikken sakser/krysser strikken mens de sier reglen. Når reglen er slutt tar de som holder stikket det ene benet på strikken. Barna skal da komme kripe, hoppe.. passere strikken uten å komme nær den.

Edderkoppen, edderkoppen 1, 2, 3



EVENTYRSTOLEN

Formål: Bli kjent, å kunne presentere seg for en gruppe, kunne snakke foran de andre i gruppa, skape trygghet i gruppa

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

Brukes som en magisk stol der det spesielle kan fortelles. Bør brukes kun positivt. Kan brukes som en presentasjonsøvelse. ART- trenerne demonstrerer først. Deltakerne får 2 min. til å forberede en presentasjon om seg selv.

Følgende punkter kan brukes:

- Navn
- Alder
- En ting jeg er god til
- En ting jeg liker å gjøre
- Hvor de kommer fra
- En ting som de synes er bra med seg selv
- Hvilke dyr jeg liker eller ville vært

Presentasjonen skal være kortfattet. En og en kommer frem, setter seg på stolen og presenterer seg for gruppa. De andre deltakerne gir applaus når det er gjort og leder takker for fremførelsen.



TAMPEN BRENNER

Formål: Trene på tålmodighet ved å utsettes for å fomme og å lete mens andre ser på, morsomt, å holde på en hemmelighet, selvkontroll

Utstyr: En eller flere ting barna skal finne

Et barn går ut av rommet og en gjenstand gjemmes i rommet. Så får barnet kommet inn og får vite i hvilken høyde det de skal lete etter er gjemt. Bruk betegnelsen jord, fisk eller fugl. Når personen nærmer seg sier treneren eller et barn "Tampen brenner". Når barnet finner det den leter etter er det nestemannen sin tur. Påse at alle får prøve seg.



AVISLEKEN

Formål: Å følge en beskjed, å lytte, morsomt

Utstyr: En avis

Barna sitter på stolene sine i en ring. Ett barn står i midten med en avis i hånden. Ett av barna som sitter i ringen starter med å si navnet på et av de andre barna i ringen. Barnet i midten skal slå det navngitte barnet på kneet med avisen før det navngitte barnet rekker å si et nytt navn. Klarer barnet med avisen å slå det navngitte barnet på kneet før et nytt navn sies, bytter disse plass. Leken fortsetter så med et nytt barn i midten, og at et nytt navn sies.



ALADDIN, JASMIN OG DET MAGISKE TEPPE

Formål: Samarbeid

Utstyr: Et magisk teppe til hver gruppe, en bøtte eller en rockering til hver gruppe (juvelboks), erteposer (juveler), et avgrenset aktivitetsområde

Avgrens et aktivitetsområde og sett en bøtte eller en rockering i hvert hjørne.

Dette er juvelbokser. Spre erteposer rundt omkring i aktivitetsområdet.

Erteposene er juveler. Del barna inn i grupper på tre-fire barn. Hver gruppe skal ha ett teppe. Gruppene starter fra hver sine hjørner. Ett barn på hver gruppe skal være prins Aladdin eller prinsesse Jasmin. Han eller hun setter seg på teppet og holder fast. De to andre er ånder, og holder foran på teppet. På signal drar åndene Aladdin/Jasmin til en juvel (ertepose), som han eller hun plukker opp. Deretter drar de teppet tilbake til juvelboksen og putter juvelen oppi, før de leter etter flere juveler. Hvem får flest juveler? Etter å ha lekt litt, bytter man roller slik at alle får være prins eller prinsesse minst en gang.

Tips: I stedet for å dra teppet, kan det også løftes - men dette krever flere ånder per gruppe.



FRA AMØBE TIL SUPERMANN

Formål: Bli kjent,

Utstyr:

Vi samles på gulvet i en klynge. Alle deltakerne starter som amøber, og går rundt og gjør som amøber (det kan for eksempel være å pipe og være veldig liten). Når man treffer en annen amøbe, er det stein-saks-papir om å rykke opp et nivå på utviklingsstigen. Man kan bare duellere med andre på sitt eget trinn i stigen. Når man har kommet til toppen, går man ut. Man kan selv finne på tilhørende bevegelser, og gjør dem slik at man er nødt til å veive mer og mer med armene, og lage mer og mer lyd eller se på forslag under. En av fordelene med denne leken, er at den sidestiller alle, og man må jobbe seg opp gjennom de samme nivåene.

Et forslag til utviklingsstige og bevegelsesmønster:

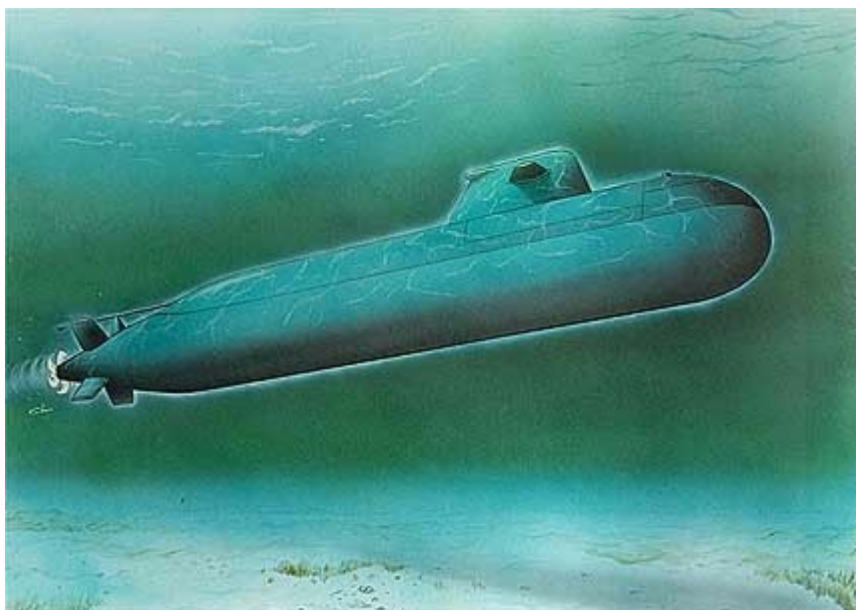
Amøbe: Gå forøverbøyd, sleng med armene og si woof-woof med mørk, litt sløv stemme

Dinosaur: Rett deg opp, samle hendene foran deg som små forbein (som tyrannosaurusen har), klor rundt deg og si "wrææh-wrææh" med aggressiv stemme

Menneske: Gå rundt i Ivo- Caprino- stil og smil blidt

Supermann: En arm over hodet og fly som supermann.

UBÅT (MANN OVER BORD)



Formål: Lytte, ta i mot beskjeder, samarbeide

Utstyr: ingen

Passer for 10 til 50 personer

Beskrivelse

En person er leder (kaptein) og roper ut forskjellige kommandoer som deltakerne skal gjøre. Viktig at kommandoene bare utføres når kapteinen sier f.eks. "kommando fiskefinger".... Likt som i kongen befaler.

"Fiskefingere" bøye seg ned og tromme med fingrene i gulvet.

"Skur dekk" ned på huk og skure dekk.

"Kapteinen kommer" opp i rett og hilse til hatten med handa.

"Ubåt" ned på ryggen med det ene beinet rett til værs.

"Mann over bord" du må hoppe i armene på nærmeste deltaker og han/hun må ta i mot (kun 2 personer sammen).

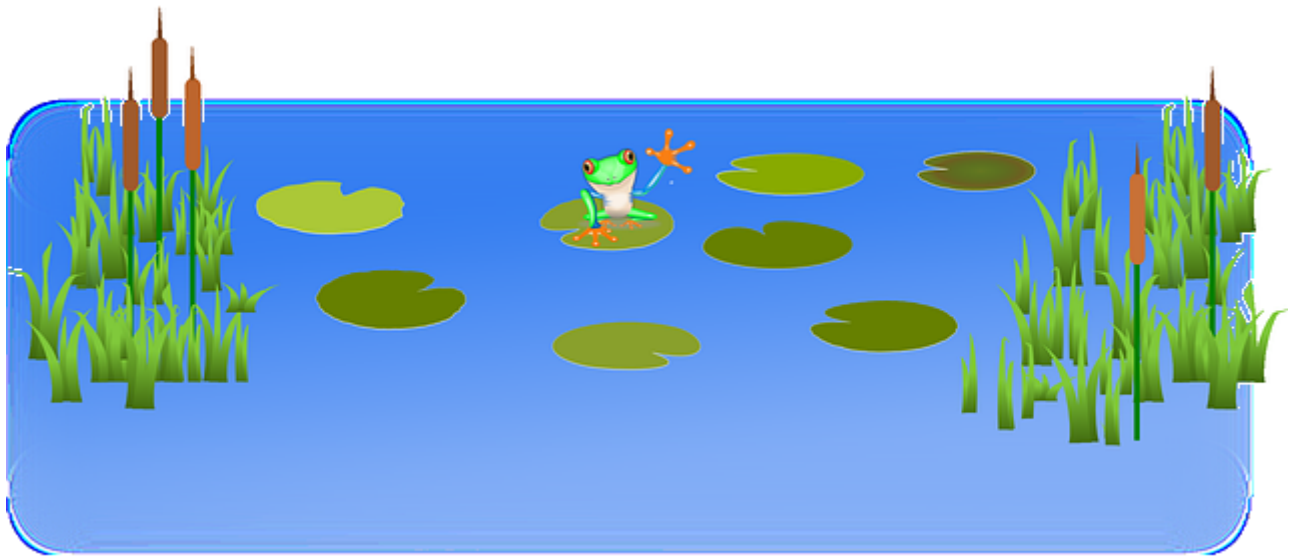


SANT ELLER USANT

Formål: Å fortelle sannheten, morsomt, å lytte, å vente på tur, å ta et valg, å vise god sportsånd

Utstyr: Ingen

Beskrivelse: En enkel versjon av sant og usant. Det vil si at barna etter tur får fortelle en ting om seg selv som er sant eller usant. De andre barna skal deretter gjette om det er sant.



FROSKENE I DAMMEN

Formål: Samarbeid, hjelpsomhet, omsorg, å lytte, å følge en beskjed

Utstyr: Noen A3 ark som skal forestille vannliljeblad

Beskrivelse: I denne leken er målet at barna skal klare å samle seg på de grønne vannliljebladene/arkene, og å ta vare på hverandre når musikken stopper. Ta vekk en og en vannlilje etter hvert. Ingen av barna går ut av leken som på stolleken. Lurt og stoppe mens leken er god og la det være igjen minimum 2 ark.



ALIAS

Formål: Morsomt, stå frem foran en gruppe, følge en beskjed

Utstyr: Bilder

Du får et bildekort som du skal forklare til de andre uten å si hva det er. De andre kan gjette.



VERDENSMESTER

Formål: Selvvurdering, selvtillit, stå frem/foran i gruppa, takle å motta ros

Utstyr:

Beskrivelse: I denne leken er målet at barna skal øve seg på å kunne stå foran en gruppe å kunne fortelle noe man er god på. Eks. Jeg er verdensmester til å hoppe... Alle de andre deltakerne applauderer/klapper for verdensmesteren.



FINN FEM TING

Formål: Trene på tålmodighet ved å utsettes for å fomme og å lete, mens andre ser på, morsomt, konsentrasjon, å følge en beskjed, lytte

Utstyr: Fem ting eller flere som barna skal finne

Beskrivelse: En voksen gjemmer tingene. Eks. Den røde bilen gjemmer jeg på andre hylle i skapet... Et barn får i oppgave å finne den røde bilen.... Når barnet finner det den leter etter er det nestemannen sin tur. Påse at alle får prøve seg.