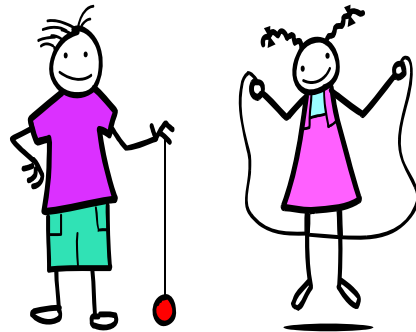


Leikum okkur!



Efnisyfirlit

Inngangur	4
Hópefli	5
Eltingaleikir/Hlaupaleikir	13
Keppnisleikir	43
Boltaleikir	50
Innileikir.....	68
Dans	83
Söngur og tónlist.....	88
Skapandi leikir	98
Spilaleikir	106
Partíleikir.....	117
Parísarleikir	123
Slökun	137
Heimildaskrá.....	151



Leikjahandbók
Íþróttá- og tómstundasviðs Reykjavíkurborgar

Þessi handbók er ætluð börnum á aldrinum 6–12 ára en auðvitað ættu allir að geta fundið leiki við sitt hæfi því hver segir að einungis börn hafi gaman af leikjum? Hægt er að gera aðrar og flóknari útfærslur á leikjunum ef það er viðeigandi og eins má einfalda reglur í sumum leikjum svo þeir henti betur fyrir unga þátttakendur.

Handbókin er hluti af verkefni sem við unnum sumarið 2006 og var styrkt af Nýsköpunarsjóði námsmanna. Við gerð þessarar leikjahandbókar var stuðst við margar heimildir, mikið af leikjum tókum við af *Leikjavefnum*, www.leikjavefurinn.is, einnig úr bókunum *Leikir fyrir heimili og skóla*, eftir Aðalstein Hallsson og *Leikjabókin* eftir Hörð G. Gunnarsson og Pál Erlingsson. Það var þó enginn leikur tekinn beint upp úr heimildum. Einnig voru tekin viðtöl við börn og fullorðna um leiki og þar fengum við margar góðar hugmyndir. Við teljum þessa bók vera einstaka að því leyti að í henni er að finna fjölbreytt úrval leikja allt frá eltinga- og hlaupaleikjum til spila- og slökunarleikja af ýmsu tagi. Við vonum að handbók þessi muni koma ykkur að góðum notum.

Góða skemmtun!

Arna Björk Árnadóttir
Sigurlaug Lára Ingimundardóttir

Inngangur

Það er varla hægt að líta um öxl og horfa til æskuáranna án þess að minnast þess hversu gaman það var að leika sér. Leikir barna eru af ýmsum toga og það sem helst auðkennir alla leiki og leikgerðir er leikgleðin, hvort sem barnið er eitt eða með öðrum börnum. Börn eiga auðvelt með að gleyma stund og stað í frjálsum leik því hann einkennist af gleði og áhuga, virkni og einbeitni þeirra. Þó að fullorðnir geti haft sín áhrif á leikinn þá er áhugi barnanna á leiknum sjálfsprottinn því leikurinn veitir gleði og ánægju án þess að nokkur ytri umbun komi til. Leikurinn sjálfur er umbun og er skapandi atferli þar sem börnin stjórna.

Flokka má leikinn á nokkra vegu eins og t.d. í skynfæra- og hreyfileiki, sköpunar- og byggingarleiki, þykjustu- og hlutverkaleiki og síðast en ekki síst regluleiki. Leikurinn þróast frá frumbersku úr hreyfileikjum t.d. frá því að læra að ganga og hjóla í leiki með hluti og leikföng, yfir í þykjustuleiki og síðan í regluleiki s.s. alls kyns spil og hópleiki af ýmsum toga (Guðrún Friðgeirsdóttir og Margrét Jónsdóttir 1995:169–173).

Regluleikir ganga flestir út á það að fylgja þarf ákveðnum reglum og jafnvel ákveðnum hlutverkum. Þetta geta verið hreyfileikir, keppni, söngleikir, dansar, spil eða orðaleikir. Leikir af þessum toga stuðla m.a. að auknum hreyfiþroska, bæta samkennd, samvinnu og félagshæfni. Á skólaaldri verða þessir leikir mun mikilvægari og algengari.

Hópefli



Nafnaleikur

Gögn: Engin

Svæði: Inni og úti, hvar sem er

Lýsing

Hópurinn myndar hring. Stjórnandinn gengur fyrstur inn í hringinn og syngur nafnið sitt með tilþrifum: „Ég heiti ...“ og gerir hreyfingu eða býr til dans í leiðinni. Síðan bendir hann á þann næsta sem á að koma í hringinn. Hópurinn á að reyna að hafa söng og leikræna tilburði sem fjölbreyttasta, fíflast og hafa gaman af.

Útfærsla

1. Hver og einn endurtekur leik þess sem var næstur á undan og syngur „þú heitir ...“ og gerir hreyfinguna hans. Síðan segir hann „... en ég heiti ...“ og bætir við sinni eigin hreyfingu.
2. Um leið og einhver hefur kynnt sig segir hópurinn „þú heitir ...“ með sama söng og hreyfingu sem fylgdu.

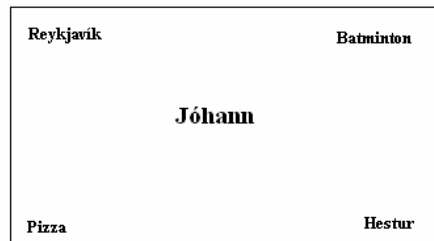
Nafnspjaldakynning

Gögn: spjöld, skriffæri, títuþrjónar
Svæði: Inni

Lýsing

Allir búa til barmmerki. Í hornin skrifa börnin persónulegar upplýsingar um sig eftir fyrirmælum stjórnanda, t.d. um uppáhaldsmat, -dýr, -íþrótt, -mynd eða uppáhaldslag, fæðingarstað, íþróttafélag. Börnin festa nafnspjöldin á sig, ganga á milli og kynna sig.

Gaman er að leggja ákveðin verkefni fyrir þau, eins og að finna alla sem eiga eitthvað sameiginlegt og skrá það hjá sér.



Allir í hnút

Gögn: Engin
Svæði: Inni sem úti

Lýsing

Allir fara í hring, loka augunum og rétta hendurnar út í loftið. Svo eru tekin nokkur skref áfram til að þetta hringinn. Allir finna sér tvo aðra til að halda í höndina á en ekki þá sem eru næstir þeim.

Síðan eiga allir að hjálpast að við að leysa hnútinn án þess að sleppa höndunum. Það gæti þurft að snúa sér í hringi, klifra yfir suma handleggi og renna sér undir aðra.

Nafnaruna

Gögn: Engin
Svæði: Inni og úti

Lýsing

Hópurinn situr eða stendur í hring. Einn byrjar á að segja nafnið sitt, sá næsti segir það nafn og síðan sitt nafn, sá þriðji segir nafn hins fyrsta og annars og bætir síðan sínu nafni við. Þannig gengur röðin koll af kolli þar til hringurinn lokast. Það getur verið erfitt að vera síðastur og þurfa að muna öll nöfnin, en gott t.d. fyrir stjórnandann svo hann læri nöfnin á börnunum fljótt.

Útfærsla:

1. Erfiðari útfærsla af þessum leik er að framkvæma einhverja hreyfingu um leið og nafnið er sagt, t.d. klappa, hoppa, gretta sig. Þá verður að endurtaka bæði nöfn og hreyfingu hvers og eins. Hópurinn má ekki vera mjög stór ef þessi útfærsla er notuð.
2. Sá fyrsti segir nafnið sitt og finnur eitthvert viðurnefni sem byrjar á sama staf og nafn viðkomandi, t.d. Solla súkkulaði eða Siggí sæti. Annar segir nafn og viðurnefni á fyrsta og bætir svo sínu við. Þriðji segir nafn og viðurnefni á fyrsta og öðrum og bætir sínu við. Og svo áfram þar til allir eru búnir.

Að finna hvað gerir okkur sérstök

Gögn: Engin
Svæði: Inni og úti

Lýsing

Leikurinn felst í því að finna hvað gerir okkur, hvert og eitt, sérstök. Leikmenn sitja í hring og sá fyrsti segir t.d.: „Ég er sérstakur af því að ég er með fæðingarblett á hægri augabrun.“ Ef einhver getur sagt „ég líka“ þarf viðkomandi að reyna aftur en ef enginn hefur sama sérkenni þá á sá sem situr við hliðina á honum að gera næst.

Að finna hvað við eigum sameiginlegt

Gögn: Engin
Svæði: Inni og úti, hvar sem er.

Lýsing

Leikurinn felst í því að finna hvað við eigum sameiginlegt innbyrðis í hóp. Leikmenn sitja í hring og sá fyrsti segir t.d.: „Ég er elst(ur) af mínum systkinum.“ Ef einhver getur sagt „ég líka“ þá á sá sem situr við hliðina á honum að gera næst. Ef enginn á þetta atriði sameiginlegt með viðkomandi þarf hann að reyna aftur þangað til hann finnur eitthvað sem hann á sameiginlegt með öðrum í hópnun.

Þekkirðu nágranna þinn?

Gögn: Gott að hafa stóla en ekki nauðsynlegt
Svæði: Inni sem úti

Lýsing

Setið er í hring. Einn er spyrjandi og hann stendur í miðjunni. Spyrjandinn spyr einhvern sem situr: „Hvað heitir nágranni þinn?“ Þá á sá sem svarar að segja hvað einhver úr hópnunum heitir. Það má ekki nefna nafn sem áður hefur komið fram og því reynir á að muna hver hefur verið nefndur og hver ekki.

Þegar spurningunni er svarað segir spyrjandinn setningu sem getur átt við marga úr hópnunum. „Allir sem ... eiga að standa upp.“ Hægt er að segja t.d.: „Allir sem eru með dökkt hár eiga að standa upp.“ Þá eiga allir sem eru dökkhærðir að standa upp og reyna að finna sér nýtt sæti og það er bannað að setjast í sama sæti.

Sá sem ekki finnur sæti er þá næsti spyrjandi.

Ég segi

Gögn: Gott að hafa stóla en ekki nauðsynlegt
Svæði: Inni sem úti

Lýsing

Þetta er einföld útgáfa af leiknum *Þekkirðu nágranna þinn?* Allur hópurinn situr í hring nema einn sem stendur í miðjunni. Hann segir eitthvað um sjálfan sig eins og t.d. „ég er í hvítum sokkum“ eða „ég hef farið til útlanda“. Þá eiga allir sem eru í hvítum sokkum eða hafa farið til útlanda að standa upp og finna sér nýtt sæti.

Sá sem ekki finnur sæti á næst að fara í miðjuna.

Eltingaleikir/Hlaupaleikir



Sardínurnar

Gögn: Engin

Svæði: Leiksvæði eða annar staður sem hægt er að fela sig

Lýsing

Þessi leikur er skemmtileg útfærsla á feluleik.

Allir í hópnum telja upp að 30, með lokuð augun. Einn er sardíninn og hann fer og felur sig. Síðan leita allir að sardínunni og þegar einhver finnur hana verður hann að passa að enginn sjái til hans og troða sér á felustað sardínunnar. Brátt fyllist felustaðurinn af sardínum og þá þurfa allir að passa að hvorki heyrist til þeirra né sjáist.

Þegar allir hafa fundið felustaðinn er byrjað upp á nýtt og sá fyrsti sem fann sardínuna verður næsta sardína.

Eitur í flösku

Gögn: Engin

Svæði: Leiksvæði, tún, íþróttasalur eða annað autt svæði

Lýsing

Valinn er einn til að vera eitrið. Hann snýr baki í hina og þeir halda í hann. Hann segir „eitur í ...“ einhverju, t.d. tösku, peysu, húsi. Allir eru kyrrir þangað til hann segir „eitur í flösku“. Þá hlaupa allir í burtu og hann reynir að klukka þá.

Þeir sem nást verða að stoppa og standa með bil milli fótanna. Hinir sem ekki hafa verið klukkaðir geta frelsað þá með því að skriða í gegnum klofið á þeim.

Frost

Gögn: Engin

Svæði: Leiksvæði, tún, íþróttasalur eða annað autt svæði

Lýsing

Hópurinn dreifir sér um svæðið. Einn byrjar að elta og þegar hann kallar „byrja“ þá hlaupa allir af stað. Þegar hann nær einhverjum segir hann „frosinn“. Sá sem náðist verður þá að standa grafkyrr, með fætur í sundur.

Þeir sem ekki eru frosnir geta frelsað hina með því að skriða milli fóta þeirra.

Frjáls og fastur

Gögn: Engin

Svæði: Leiksvæði, tún, íþróttasalur eða annað autt svæði

Lýsing

Leikurinn felst í því að meirihluti þátttakenda hleypur frjálst um leiksvæðið en u.þ.b. fjórðungur á að elta hina og hrópa *fastur* þegar þeir ná að klukka einhvern. Þeir sem elta eru gjarnan merktir með bandi eða með því að halda á bolta. Þeir sem eru klukkaðir eiga að frjósa eða setjast niður þangað til einhver sem er enn frjálss leysir viðkomandi úr álögum með því að snerta hann.

Leiknum lýkur ekki fyrr en búíð er að klukka alla.

Hvað er klukkan gamli refur

Gögn: Engin

Svæði: Leiksvæði, tún, íþróttasalur eða annað autt svæði

Lýsing

Einn úr hópnum leikur refinn en hinir eru lömbin. Refurinn á bæli í einu horni vallarins/salarins og snýr baki við hópnum. Stjórnandinn ákveður hvað klukkan á að vera og sýnir lömbunum það með fingrunum. Lömbin koma nú upp að refnum og spyrja: „Hvað er klukkan gamli refur?“ Þá má refurinn snúa sér við og giska á rétta tímann, en á meðan verða öll lömbin að standa kyrr.

Ef refurinn giskar vitlaust kalla lömbin „nei“ og hann fær að halda áfram þar til hann giskar á rétt. Þá hlaupa lömbin til baka og refurinn reynir að ná eins mörgum og hann getur. Þeir sem hann nær mega svo aðstoða í næstu umferð.

Fjár sjóðsleikur

Gögn: Engin

Svæði: Leiksvæði eða annar staður sem hægt er að fela sig

Lýsing

Skipt í tvö lið. Hvert lið á sinn fjár sjóð. Hvert lið skiptir sér þannig að nokkrir vernda fjár sjóðinn sinn en hinir eru njósnarar og eiga að reyna að finna fjár sjóðinn hjá hinu liðinu og koma með hann til stjórnandans.

Liðin fá í byrjun borða sem þeir binda um hægri hönd t.d. rauðan fyrir annað liðið og bláan fyrir hitt. Hægt er að drepa með því að rífa borðann af andstæðingnum og verður hann þá að hlaupa til kennarans og fá nýtt líf. Á meðan hann er að því getur verið auðveldara fyrir hitt liðið að ná fjár sjóðnum.

Úlfurinn og lambið

Gögn: Engin

Svæði: Leiksvæði, tún, íþróttasalur eða annað autt svæði

Lýsing

Einn úr hópnum er úlfur, annar er lamb og hinir eru steinar sem krjúpa á jörðinni/gólfinu á grúfu. Úlfurinn reynir að ná lambinu en lambið getur bjargað sér með því að stökkva yfir stein og leggjast við hliðina á honum á grúfu. Með því breytist lambið í stein, úlfurinn breytist í lamb og steinninn í úlf.

Þriðji hleypur

Gögn: Engin

Svæði: Leiksvæði, tún, íþróttasalur eða annað autt svæði

Lýsing

Tveir og tveir para sig saman og stilla sér upp út um allan völl/sal. Annar stendur fyrir framan hinn. Eitt parið byrjar á miðju svæðinu, annar hleypur af stað og hinn reynir að ná honum. Sá sem er að flýja getur bjargað sér með því að stoppa fyrir aftan eitthvert parið. Þá þarf sá fremsti að hlaupa af stað og komast aftur fyrir annað par áður en honum er náð. Ef honum er náð skipta þeir um hlutverk og sá sem áður elti flýtir sér að komast á bak við eitthvert parið og þannig koll af kolli.

Útfærsla

1. Skemmtilegt er að breyta reglum leiksins þannig að sá sem hefur náðst verður að halda um staðinn á líkamanum þar sem hann var klukkaður.
2. Fyrir eldri börn: Skjóta með bolta í stað þess að klukka.

Hlaupa í skarðið

Gögn: Engin

Svæði: Leiksvæði, tún, íþróttasalur eða annað autt svæði

Lýsing

Leikurinn byrjar á því að allir raða sér í hring og snúa inn. Einn er „hann“ og hleypur umhverfis hringinn, velur sér keppinaut og slær létt á sitjandann og hleypur af stað. Keppinauturinn á að hlaupa í gagnstæða átt og markmiðið er að verða á undan í skarðið.

Sá sem fyrst nær skarðinu á að snúa sér út úr hringnum. Sá sem ekki nær í skarðið er „hann“ næst og svo koll af kolli uns allir snúa út úr hringnum.

Ein króna

Gögn: Engin

Svæði: Leiksvæði, tún, íþróttasalur eða annað autt svæði

Lýsing

Leikurinn hefst á því að einn er „hann“ en aðrir leikmenn fela sig í nágrenninu á meðan hann grúfir sig upp við staur og telur upp í 100. Þegar viðkomandi er búinn að telja á hann að reyna að finna hina krakkana en þarf jafnframt að passa staurinn sinn. Hinir leikmennirnir eiga að reyna að komast að staurnum og kalla: „Ein króna“ og þá eru þeir stikkfrí.

Sá sem fyrst er náð á að vera „hann“ í næsta leik en ef engum er náð þarf viðkomandi að vera „hann“ aftur.

Köttur og mús

Gögn: Engin

Svæði: Leiksvæði, tún, íþróttasalur eða annað stórt autt svæði

Lýsing

Leikurinn hefst á því að allir nema tveir mynda hring og á annar af þeim að vera kötturinn en hinn músin. Markmið kattarins er að veiða músina fyrir innan hringinn eða utan. Þeir sem mynda hringinn eiga að aðstoða músina við að sleppa og mega hindra för kattarins.

Þegar kötturinn hefur náð músinni velja kötturinn og músin eftirmenn sína. Gott er að setja tímamörk á eltingarleikinn og þegar ákveðinn tími er liðinn að telja niður 10, 9, 8 o.s.frv.

Númerahlaup

Gögn: Einhver hlutur, t.d. trefill, fótbolti eða dúkka

Svæði: Leiksvæði, tún, íþróttasalur eða annað autt svæði

Lýsing

Leikurinn hefst á því að allir mynda hring, leiðast og einhver hæfilega stór hlutur er settur í miðjuna. Leikmenn eru númeraðir á bilinu 1–3 ... en það fer þó eftir fjölda þeirra sem taka þátt. Ef mjög margir eru með er ágætt að hafa fleiri tölur.

Einn leikmaður tekur að sér að kalla upp númer til að hefja leikinn og þá eiga þeir sem hafa það númer að hlaupa réttisælis einn hring og reyna að komast inn að miðjunni í gegnum sitt skarð og ná hlutnum. Sá sem getur náð hlutnum kallar þá næsta númer og svo koll af kolli.

Slöngur og kóngulær

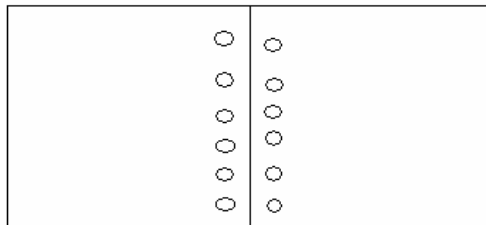
Gögn: Engin

Svæði: Leiksvæði, tún, íþróttasalur eða annað autt svæði

Lýsing

Þessi leikur er flóknari útgáfa af stórfiskaleik. Leikmönnum er skipt í tvo hópa og standa í beinni röð hvor á mótí öðrum á miðju svæðinu. Leikmenn setja annan fótinn fram og á hann að snerta fót þess sem á mótí stendur. Annar hópurinn er slöngur og hinn er kóngulær.

Stjórnandinn byrjar svo að kalla upp dýranöfn, má vera hvað sem er, en þegar hann segir „kóngulær“ þá verða þær að hlaupa í skjól á enda svæðisins, sín megin. Slöngurnar elta þær og reyna að klukka. Ef kónguló næst, þá fer hún í lið með slöngunum og öfugt. Síðan fara bæði liðin aftur á miðjuna þar til allir eru komnir öðrum megin



Kóngulær

Slöngur

Öll skip úr höfn/stórfiskaleikur

Gögn: Engin

Svæði: Leiksvæði, tún, íþróttasalur eða annað autt svæði

Lýsing

Leikurinn hefst á því að allir raða sér upp við enda leiksvæðisins, einn leikmaður er „hann“ og stendur hann á miðju svæðinu. Þegar hann kallar „öll skip úr höfn“ eiga hinir að hlaupa þvert yfir svæðið og helst framhjá honum og reynir hann að klukka sem flesta.

Í næsta leik eru þeir sem voru klukkaðir með honum í liði og svo koll af kolli uns aðeins einn er eftir. Sá er „hann“ í næsta leik.

Endurvinnslan

Gögn: Band

Svæði: Leiksvæði, tún, íþróttasalur eða annað autt svæði

Lýsing

Leikurinn hefst á því að einn leikmaður er „rusl“ og er auðkenndur á einhvern hátt t.d. með bandi eða borða. Hans hlutverk er að reyna að ná öðrum og gera þá að rusli og eins og nafnið gefur til kynna snýst leikurinn um að endurvinna ruslið. Það er gert með því að sá sem var náð á að leggjast á bakið og bíða eftir því að fara í endurvinnslu. Það gerist með því að fjórir leikmenn koma og bera ruslið í endurvinnslustöðina sem er afmarkaður reitur og það er alveg bannað ná þeim á meðan þeir gera það. Eins er bannað að klukka þá sem halda í ruslið og bíða þess að fleiri komi til aðstoðar.

Takmarkið er að endurvinnslan sigri ruslið ☺

Fallin spýta

Gögn: Engin

Svæði: Leiksvæði, tún, íþróttasalur eða annað autt svæði

Lýsing

Leikurinn hefst á því að spýtu eða t.d. skóflu er stillt upp við vegg. Einn leikmaður er „hann“ og þarf hann að grúfa upp við vegginn og telja upp í 50 en á meðan fela hinir sig í kring. Ef sá sem er hann finnur einhvern á hann að hlaupa að spýtunni, fella hana og segja: „Fallin spýta fyrir *Nonna*, 1, 2 og 3“ og þá er sá sem fannst (Nonni) úr leik.

En ef sá sem fannst er á undan að fella spýtuna þá er hann hólpinn það sem eftir er af leiknum. Sá er hann í næsta leik sem spýtan er fyrst felld fyrir.

Sót

Gögn: Engin

Svæði: Leiksvæði, tún, íþróttasalur eða annað autt svæði

Lýsing

Leikurinn felst í því að einn er „hann“ og á að reyna að klukka hina leikmennina. Sá sem er klukkaður er „hann“ næst. Ef hann t.d. klukkar viðkomandi í öxlina þarf sá að halda um öxlina á meðan hann reynir að ná hinum. Því er skemmtilegt að reyna að klukka viðkomandi á erfiða staði s.s. hné því það er ansi snúið að reyna að hlaupa um og elta aðra með aðra höndina á hnénu.

Dimmalimm

Gögn: Engin

Svæði: Leiksvæði, tún, íþróttasalur eða annað autt svæði

Lýsing

Leikurinn hefst á því að einn leikmaður hallar sér upp að vegg á meðan hinir raða sér upp hlið við hlið í hæfilegri fjarlægð frá honum. Sá sem er hann segir upphátt: „1, 2, 3, 4, 5, dimmalimm“ og þá má hann snúa sér við. Á meðan hann telur eiga hinir að læðast í áttina til hans en eiga að frjósa þegar hann snýr sér við. Ef sá sem er hann sér einhvern hreyfa sig þarf sá hinn sami að fara aftur á byrjun. Ef einhver nær að læðast alla leið á hann að klappa létt á bak þess sem er hann og þá hlaupa allir til baka á byrjunarreit.

Sá sem er hann á að reyna að ná einhverjum og ef það tekst er komið að þeim sem næst að vera hann því annars þarf hinn að grúfa aftur.

Mamma má ég?

Gögn: Engin

Svæði: Leiksvæði, tún, íþróttasalur eða annað autt svæði

Lýsing

Leikurinn felst í því að einn er mamman og á sá að standa upp við vegg og snúa baki í aðra leikmenn. Þeir eiga að raða sér hlið við hlið upp við vegg í hæfilegri fjarlægð og skiptast síðan á að spyrja: „Mamma, má ég?“ og mamman á þá að svara eins og henni dettur í hug t.d. „tvö risaskref og eitt hænuskref“ og þá verður sá sem spurði að taka jafnmörg og jafnstór skref og mamman sagði til um.

Sá sem fyrstur kemst alla leið klappar létt á bak mömmunnar og þá hlaupa allir eins og fætur toga aftur á byrjarreit. Ef mamman nær einhverjum þá er komið að þeim leikmanni að vera mamman en annars heldur hinn áfram.

Hænan og refurinn

Gögn: Engin

Svæði: Leiksvæði, tún, íþróttasalur eða annað autt svæði

Lýsing

Einn er hæna, einn er refur og restin er hænuungarnir. Refurinn á greni á miðjum leikvellingnum eða til hliðar í salnum. Hænan er við hænsnahúsið sem er á öðrum enda vallarins. Hún leyfir ungunum sínum að fara út í móa. Móinn er á hinum enda vallarins.

Svo kallar hænan: „Komið þið heim, ungarnir mínir.“

Ungarnir svara: „Við þorum ekki.“

Hænan segir þá: „Af hverju ekki?“

Ungarnir segja: „Út af refnum.“

Hænan segir: „Hvar er hann?“

Ungarnir svara: „Hérna í móanum.“

Hænan segir þá: „Jú, komið þið bara.“

Ungarnir hlaupa þá af stað og refurinn stekkur fram og reynir að ná sem flestum og fer með þá heim í greni sitt. Í næstu umferð eiga ungarnir sem náðust að hjálpa refnum að ná hinum. Leikurinn heldur áfram þar til allir hafa náðst.

Ein króna

Gögn: Engin

Svæði: Leiksvæði, tún, íþróttasalur eða annað autt svæði

Lýsing

Leikurinn hefst á því að einn er „hann“ en aðrir leikmenn fela sig í nágrenninu á meðan hann grúfir upp við staur og telur upp í 100. Þegar viðkomandi er búinn að telja á hann að reyna að finna hina krakkana en þarf jafnframt að passa að hinir komist ekki að staurnum. Hinir leikmennirnir eiga að reyna að komast að staurnum og kalla: „Ein króna“ og þá eru þeir stikkfrí.

Sá sem fyrst er náð á að vera „hann“ í næsta leik en ef engum er náð þarf sá sami að vera „hann“ aftur.

Mannrán

Gögn: Engin

Svæði: Leiksvæði, tún, íþróttasalur eða annað autt svæði

Lýsing

Skípt er í tvo flokka. Hvor flokkur stendur í röð, hver við annars hlið. Leikmaður í fyrsta flokki byrjar og hleypur að hinni röðinni, þar sem öll börnin rétta aðra höndina fram og snúa lófunum upp.

Fyrsti leikmaðurinn á nú að slá þrjú högg á þrjá lófa og hlaupa svo eins hratt og hann getur heim í sinn flokk aftur. Sá sem síðast var sleginn á að elta og reyna að ná leikmanninum áður en hann kemst alla leið. En takist það ekki verður hann fangi þess sem flýði og á að taka sér stöðu á bak við hann.

Leikurinn heldur svo áfram þannig að fyrsti leikmaður í hinum flokknunum gerir það sama. Á endanum eru allir teknir til fanga í annarri röðinni en leikurinn getur staðið lengi því hægt er að frelsa fangana svo þeir fái að fara heim til síns flokks aftur. Þeir verða frjálssir ef sá sem náði þeim verður tekinn til fanga.

Bófar og löggur

Gögn: Engin

Svæði: Leiksvæði, tún, íþróttasalur eða annað autt svæði

Lýsing

Börnunum er skipt í tvo flokka. Annar er bófar og eiga heima á öðrum enda leikvallarins en hinn löggur sem búa á hinum endanum. Lína er dregin á miðjum velli, þó aðeins nær löggunni.

Stjórnandinn byrjar á því að kalla fram bófana. Þeir koma að línunni og leggjast á magann. Löggurnar standa heima hjá sér og bíða þess að fá merki frá stjórnandanum. Hann segir við bófana „skjótíð“ og þeir klappa þá með lófunum í gólfíð og skjóta þannig á lögregluna. Þeir mega skjóta eins mikið og þeir vilja þangað til kennarinn flautar/kallar á lögguna. Þá hlaupa löggurnar af stað og eiga að reyna ná bófunum sem verða að spretta á fætur og hlaupa heim.

Ef löggan getur klukkað bófa áður en hann kemst heim þá er hún búin að ná bófanum og hann þarf að fara í fangelsi sem er eitt horn vallarins. Dregin er lína á báða enda til að vera viss um hverjir komast heim og hverjir nást.

Tröllin, nornin og dvergarnir

Gögn: Engin

Svæði: Leiksvæði, tún, íþróttasalur eða annað autt svæði

Lýsing

Leikurinn felst í því að leikmönnum er skipt í tvö lið sem fara hvort á sinn enda leiksvæðisins nema stjórnandi leiksins sem bíður við miðju vallarins. Þar ákveður hvort lið hvort þeir ætla að vera dvergar, nornir eða tröll. Þegar því er lokið mætast liðin á miðju vallarins og spyr þá stjórnandi hvort lið fyrir sig hvað þeir völdu og kallar það svo upp og þá hefst eltingaleikur.

Til að vita hvort liðið á að elta veltur á hvað liðin völdu sér að vera. Dvergar sigra tröllin með klækjum sínum, nornir sigra dvergana með álögum og tröllin sigra nornirnar með krafti sínum. Það lið sem „sigrar“ á að elta hitt að enda svæðisins og þeir sem nást eiga að fara yfir í hitt liðið.

Það lið sigrar sem nær til sín öllum úr hinu liðinu.

Skollaleikur

Gögn: Trefill

Svæði: Leiksvæði, skólastofa

Lýsing

Leikurinn felst í því að binda fyrir augu eins leikmannsins og snúa honum síðan í hring og fara með þuluna:

Holli, skolli,
stattu í hverju horni,
aldrei skaltu finna mig
fyrir en á mánudagsmorgni.

Þá er blindingjanum sleppt og hann á að reyna að ná hinum leikmönnum. Ef hann nær einhverjum þarf hann að giska á hver sá sé og má hann snerta fót eða hár viðkomandi til að létta undir. Ef hann giskar á rétt nafn á sá að vera skollinn næst en annars þarf sá sami að reyna aftur.

Björn frændi

Gögn: Engin

Svæði: Leiksvæði, tún, íþróttasalur eða annað autt svæði

Lýsing

Leikmenn standa í einu horni leiksvæðisins, einn leikmaður er Björn frændi og á hann að krjúpa í gagnstæðu horni, grúfa og hrjóta eins hátt og hann getur. Leikmenn læðast yfir völinn og hvísla fyrst: „Ertu vakandi Björn frændi?“ en kalla svo alltaf hærra og hærra þangað til björninn vaknar, stekkur á fætur og reynir að ná þeim áður en þeir komast yfir í hornið sitt aftur. Sá sem björninn nær verður Björn frændi í næsta leik.

Tröllin í fjöllum

Gögn: Engin

Svæði: Leiksvæði, tún, íþróttasalur eða annað autt svæði

Lýsing

Fjórir leikmenn eru tröllin í fjöllum og eiga þeir hver sitt horn á leiksvæðinu og nefna það eftir ákveðnum fjöllum. Aðrir leikmenn eru lömb sem dreifa sér um svæðið. Síðan hefst keppni á milli tröllanna um það hvert þeirra nær flestum lömbum á sitt fjall.

Bangsi lúrir

Gögn: Engin

Svæði: Leiksvæði, tún, íþróttasalur eða annað autt svæði

Lýsing

Leikmenn dreifa sér um svæðið nema einn sem er björninn og grúfir á miðju svæðisins. Þeir syngja svo lagið:

Bangsi lúrir, bangsi lúrir
bæli sínu í.
Stundum er hann stúrin,
stirður eftir lúrin.
Að hann sofi, að hann sofi,
enginn trúir því.

Þessar laglínur eru sungnar við Gamla Nóa. Leikmenn færa sig sífellt nær og nær birminum á meðan á söngnum stendur þangað til lagið er búið en þá vaknar björninn og reynir að ná leikmönnum.

Sá sem björninn nær fyrst verður björninn í næsta leik.

Slíta keðjuna

Gögn: Engin

Svæði: Leiksvæði, tún, íþróttasalur eða annað autt svæði

Lýsing

Börnin gera hring með því að krækja saman olnbogunum. Einn eða fleiri eru inni í hringnum og reyna að rjúfa hringinn og komast út, annaðhvort með því að slíta keðjuna, smjúga á milli eða klifra yfir. Hin börnin verja eins og þau geta. Enginn má sparka eða slá.

Dagblaðahlaup

Gögn: Dagblöð

Svæði: Leiksvæði, tún, íþróttasalur eða annað autt svæði

Lýsing

Hver þátttakandi fær tvær opnur úr dagblöðum. Keppt er um að komast ákveðna vegalengd án þess að stíga út af dagblöðunum. Það má renna blöðunum áfram með fótunum eða færa þau með höndunum. Sá sem stígur út af blöðunum verður að byrja upp á nýtt.

Hægt er að nota leikinn sem boðhlaup.

Sprengi-eltíngaleikur

Lýsing

Þetta er útfærsla af venjulegum eltingaleik. Sá sem er klukkaður springur með háum hvelli og leikrænum tilþrífum. Góð leið til að hrista upp í hópnum og skemmta sér.

Skríðandi eltingaleikur

Í staðinn fyrir að hlaupa eiga allir að skríða. Gaman að fylgjast með börnunum í þessum leik.

Öfugur eltingaleikur

Leikmenn hlaupa aftur á bak. Mjög skemmtileg útgáfa af eltingaleik.

Eltíngaleikur á hælunum

Allir eiga að hlaupa/ganga á hælunum. Þetta er mjög fyndinn eltingaleikur.

Eltíngaleikur með hnén saman

Leikmenn verða að hafa hnén föst saman allan tímann.

Zombie-eltíngaleikur

Leikmenn hlaupa allir hægt eins og það sé verið að sýna atriði í sjónvarpinu í slow motion.

Eltíngaleikur á öðrum fæti

Skemmtileg tilbreyting og reynir á aðra vöðva en við notum í venjulegum eltingaleik. Áherslan í leiknum verður ekki eingöngu á það hver hleypur hraðast.

Keppnisleikir



Hver á eyjuna

Gögn: Engin

Svæði: Leiksvæði, tún, íþróttasalur eða annað autt svæði

Lýsing

Hringur eða eitthvert afmarkað svæði þar sem öll börnin komast fyrir á eyjunni. Þau verða öll að geta hreyft sig sæmilega á plássinu. Allir vilja eiga eyjuna og er keppt um það með því að koma hver öðrum út af eyinni. Það má ýta og hrinda, en alls ekki harkalega, ekki heldur slá eða berja.

Sá, sem síðastur verður eftir á eyjunni verður eigandi hennar. Lendi einhver með báða fætur út af eyjunni verður hann úr. Einnig má láta tvo flokka keppa um eyjuna.

Landorrusta

Gögn: Engin

Svæði: Leiksvæði, tún, íþróttasalur eða annað autt svæði

Lýsing

Hópnum er skipt í tvo flokka og dregin lína á miðjum velli. Flokkarnir eiga að standa hvor á móti öðrum við línuna og reyna að kippa þeim sem eru í hinum flokknum yfir til sín. Hérna skiptir samvinna miklu máli og þurfa liðsmenn að fylgjast vel með. Um leið og verið er að reyna að ræna einum, þurfa þeir sem eru með honum í liði að tosa á móti svo hinn flokkurinn nái honum ekki.

Um leið og leikmaður hefur verið dreginn yfir línuna, er hann kominn í hinn flokkinn og þarf að hjálpa þeim að ná sínum fyrrverandi liðsmönnum.

Gríptu í halann á drekanum

Gögn: Trefill

Svæði: Leiksvæði, tún, íþróttasalur eða annað autt svæði

Lýsing

Hópnum er skipt í tvær raðir. Leikmenn standa í sinni röð og hver heldur um mittið á næsta manni fyrir framan. Sá sem er aftastur er með trefilinn í vasanum. Sá fremsti í hvoru liði á að reyna að ná treflinum hjá hinu liðinu án þess að röðin slitni.

Snú-snú

Gögn: Snú-snúband

Svæði: Slétt svæði, inni eða úti

Lýsing

Leikurinn hefst á því að tveir leikmenn eru svokallaðir staurar, en þeirra hlutverk er að sveifla snú-snúbandinu í hringi á meðan hinir hlaupa inn í bandið og hoppa. Í fyrstu umferð einu sinni en tvisvar í þeirri næstu og svo koll af kalli upp í tíu. Ef einhverjum mistekst er sá úr, nema fyrstu tveir leikmennirnir, þeir þurfa að taka við og verða staurar. Sá sem stendur eftir einn vinnur leikinn.

Rugguró

Gögn: Snú-snúband

Svæði: Slétt svæði, inni eða úti

Lýsing

Leikurinn felst í því að sveifla snú-snúbandinu fram og aftur í lágum boga rétt við jörð. Leikmenn hoppa yfir bandið fyrst einu sinni, svo tvisvar og þannig koll af kalli og eftir hverja umferð er snú-snúbandið hækkað örlítið í einu frá jörðu. Þeir leikmenn sem flækja sig í bandinu eru úr og þannig sigrar sá sem stendur eftir einn.

Mamma segir

Gögn: Sippuband

Svæði: Slétt svæði, inni eða úti

Lýsing

Leikmenn eru tveir og tveir saman með eitt sippuband. Annar fer með eftirfarandi þulu á meðan hann sippar:

„Mamma segir: komdu inn
að borða hafragrautinn þinn.
Pabbi segir: farðu út
að passa lítla labbakút.“

Hinn leikmaðurinn á þá að hoppa inn í og sippa með á meðan fyrri parturinn er sunginn en reyna að komast út án þess að stöðva sippubandið á meðan farið er með seinni partinn. Ef honum mistekst að koma inn í eða fara út, á hann að skipta um hlutverk.

Hugmynd að ratleik

Hægt er að gera mjög einfaldan og þægilegan ratleik með því að skrifa niður spurningar á blað, númera þau og hengja þau síðan upp á ýmsum stöðum.

Börnunum er skipt í lið og hvert lið kastar tening/teningum. Talan sem kemur upp er númerið á blaðinu sem börnin eiga að finna og svo verða þau að koma til baka og svara spurningunni. Þegar þau hafa svarað rétt fá þau að kasta aftur og þannig gengur leikurinn þar til þau hafa svarað öllum spurningunum.

Gaman er að hafa eitthvert þema í ratleiknum eins og t.d.:

- Íþróttir
- Fjölmening
- Söngvara
- Teiknimyndafígúrir
- Landafræði

Boltaleikir



Héraveiðar

Gögn: Bolti

Svæði: Leiksvæði, tún, íþróttasalur eða annað autt svæði

Lýsing

Leikurinn hefst á því einn þátttakandi er valinn veiðimaður og hinir eru herrar. Veiðimaðurinn á að reyna að skjóta hérana og ef það tekst verða herrarir veiðimenn. Veiðimaður má ekki hlaupa um með boltann og alls ekki skjóta í höfuð héranna.

Þegar aðeins einn héri er eftir er leiknum lokið og sá héri verður veiðimaðurinn í næsta leik.

Rúllandi brennibolti

Gögn: Bolti

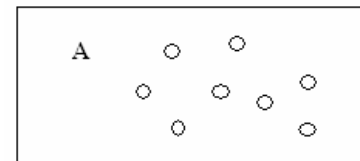
Svæði: Leiksvæði, tún, íþróttasalur eða annað autt svæði

Lýsing

Helmingur leikmanna er inni á svæðinu (A) og hinir fyrir utan (B).

Leikurinn er þannig að hópur B reynir að rúlla boltanum þvert yfir svæðið og hitta hóp A. Sá sem er hittur, fær boltann í fætur fyrir neðan hné (því það mega ekki vera há köst) fer út fyrir svæðið og hjálpar hópi B að hitta þá sem eftir eru í hópi A.

Sá sem verður síðastur eftir inni á svæðinu vinnur og þá skipta hóparnir um pláss.



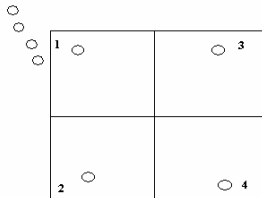
Pógó

Gögn: Krítar eða límband til að búa til völinn og bolti
Svæði: Leiksvæði eða salur

Lýsing

Völlurinn er u.þ.b. 4x4 m. Einn er inni í hverjum reit. Boltinn er alltaf gefinn upp í sama reitnum (mismunandi hver er í honum). Fjórir byrja inni á vellinum en hinir bíða í röð til hliðar.

Markmiðið er að koma boltanum úr sínum reit yfir á annan. Það má nota allan líkamann til að koma boltanum yfir á annan reit. Boltinn má aðeins skoppa einu sinni í reitnum þínum áður en þú gefur hann annað. Ef hann skoppar aftur eða einhver gefur hann út fyrir þá er sá hinn sami úr leik. Þá færa hinir þrír sig um einn reit til vinstri og nýr leikmaður kemur inn. Sá sem var úr fer aftast í röðina.



Sparkó

Gögn: Bolti, fjórar keilur og tvær fötur eða önnur ílát til að nota sem pott fyrir boltann
Svæði: Leiksvæði, tún, íþróttasalur eða annað autt svæði

Lýsing

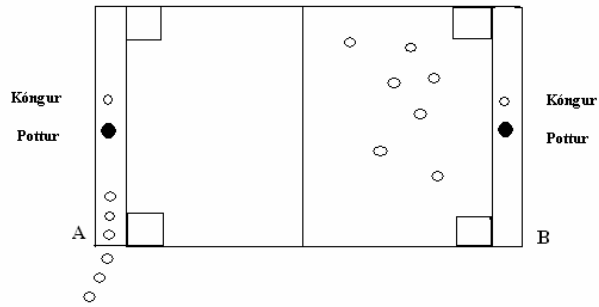
Á völinn/salinn eru settar fjórar borgir sem mynda ferhyrning. Hópnum er skipt í tvö lið og skipaður kóngur fyrir hvort lið. Lið 1, inniliðið, stillir sér upp í röð fyrir aftan strik sem er á endalínu vallarins. Lið 1 reynir svo að sparka boltanum þangað sem lið 2 á erfiðast með að ná í hann. Eftir að leikmaður í liði 1 hefur sparkað boltanum reynir hann að hlaupa eins langt og hann kemst áður en lið 2 nær honum og kemur honum til kóngsins og kóngurinn setur hann í pottinn sem er staðsettur við endalínu.

Ef leikmaður sem hleypur, sér að hann kemst ekki allan hringinn í einu, getur hann farið í borg og beðið þangað til næsti sparkar og komist þannig heilan hring.

Ef hlaupari kemst hringinn í einum spretti fær liðið þrjú stig, en bara eitt ef hann þarf að stoppa í borg. Lið 2, útiliðið, reynir að grípa boltann áður en hann lendir í jörðinni og ef það tekst þarf sá sem sparkaði að fara aftast í röðina.

Takist ekki að grípa boltann reynir liðið sem allra fyrst að koma honum til kóngsins sem setur hann í pottinn.

Bæði liðin fá jafn langan tíma sem inni- og útilið og það lið vinnur sem fær fleiri stig.



Gísl

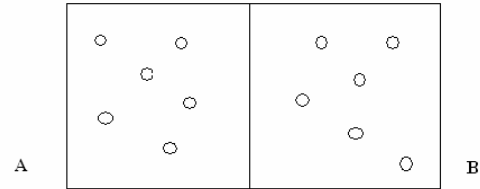
Gögn: Krítar eða lína til að gera miðju á völlinn og svampbolti eða „brennóbolti“

Svæði: Leiksvæði, tún, íþróttasalur eða annað stórt autt svæði

Lýsing

Völlurinn er u.þ.b. 10x20 m. Skipt er í tvö lið og eiga þau sitt hvorn vallarhelminginn. Það lið sem byrjar með boltann kastar honum og reynir að hitta einn úr hinu liðinu. Náist það án þess að boltinn komi við gólf eða vegg er sá sem var hittur orðinn gísl og skiptir um lið. Þetta er gert þangað til enginn er eftir í öðru hvoru liðinu.

Einn er kosinn dómari og stendur hann utan við völlinn. Hann þarf að passa að leikmenn skiptist á að kasta og að enginn stígi inn á vallarhelming hins liðsins.



Upp fyrir öllum

Gögn: Bolti

Svæði: Leiksvæði, tún, íþróttasalur eða annað autt svæði

Lýsing

Leikurinn hefst á því að stjórnandi leiksins kastar upp litlum bolta og kallar: „Upp fyrir öllum“. Sá sem nær að grípa boltann segir t.d.: „Upp fyrir Adda“ og þá á Addi að grípa boltann og kasta honum upp fyrir næsta manni. Ef Addi getur ekki gripið boltann hlaupa allir í burtu uns hann nær boltanum og kallar „stopp“ og reynir þá að hitta einhvern og ef það tekst er sá úr en annars Addi sjálfur.

Þannig gengur leikurinn uns einn stendur eftir.

Brennó

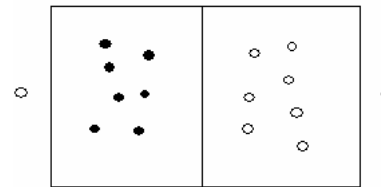
Gögn: Bolti

Svæði: Leiksvæði, tún, íþróttasalur eða annað autt svæði

Lýsing

Leiksvæðinu er skipt í tvo helminga og þátttakendum er skipt í tvö lið sem stilla sér upp á sitt hvorn vallarhelminginn. Liðin kjósa sér kóng sem tekur sér stöðu fyrir aftan endalínur mótherjanna. Markmiðið er að skjóta bolta á sem flesta andstæðinga.

Markmiðinu er náð ef einhver er hæfður nema ef skotið er í höfuð viðkomandi þá telst hann ekki úr. Einnig er heimilt að grípa boltann en þá er sá sem kastaði boltanum úr. Þeir sem eru úr fara til kóngsins fyrir aftan endalínurnar og aðstoða hann við að skjóta á andstæðingana. Þegar aðeins einn liðsmaður er eftir í öðru liðinu þá má kóngurinn fara inn á völlinn honum til aðstoðar og hefur hann tvö líf en aðrir eingöngu eitt. Það lið sigrar sem fyrr hæfir alla sína andstæðinga.



Sto

Gögn: Bolti

Svæði: Leiksvæði, tún, íþróttasalur eða annað stórt autt svæði

Lýsing

Leikurinn hefst á því að boltanum er kastað upp og markmiðið er síðan að ná boltanum, hrópa hátt „sto“ og þá eiga allir að frjósa. Þá reynir sá sem er með boltann að skjóta í einhvern hinna. Ekki má skjóta í höfuð og eins er viðkomandi ekki úr ef boltinn fer fyrst í gólf/jörð.

Þeir sem fá boltann í sig eru úr en mega koma aftur inn á þegar sá sem skaut þá er úr, eða ef þeir ná boltanum. Má þá taka þrjú skref inn á völlinn.

Slagbolti

Gögn: Bolti

Svæði: Leiksvæði, tún, íþróttasalur eða annað autt svæði

Lýsing

Leikurinn hefst á því að hópnum er skipt í tvö lið og tvær eyjur eru afmarkaðar á vellinum. Annað liðið byrjar á annarri eyjunni en hitt liðið er úti. Einn úr eyjaliðinu á að slá boltann út og reyna síðan að komast yfir á hina eyjuna og aftur til baka. Útiliðið reynir aftur á móti að ná boltanum og hitta eyjamanninn áður en hann nær að komast aftur á eyjuna sína. Ef hann kemst ekki til baka má hann bíða á hinni eyjunni uns sá næsti slær boltann út og hlaupa þá til baka.

Þeir sem eru hæfðir verða að fara út af vellinum og bíða þangað til allir eyjaskeggjar eru úr. Þá hefst nýr leikur og fer þá útiliðið á eyjuna og eyjaliðið verður útilið.

Hollí hú

Gögn: Bolti

Svæði: Leiksvæði, tún, íþróttasalur eða annað autt svæði

Lýsing

Leikurinn hefst á því að þátttakendur raða sér upp, hlið við hlið nema einn sem er „hann“. Sá stendur á móti hópnum með bolta sem hann kastar til þess sem er lengst til vinstri og kallar t.d. „A kvenmannsnafn“ og þá á sá sem fékk boltann að reyna að giska á kvenmannsnafn sem byrjar á stafnum A og kasta boltanum strax til baka.

Ef viðkomandi giskar rétt þá er boltanum kastað til þess sem er næstur í röðinni og þannig áfram þangað til einhver segir rétt nafn. Þá kastar sá sem er hann boltanum í jörðina og kallar „hollí“ og hleypur eins langt og hann kemst frá boltanum en sá sem gat giskað rétt þarf að ná boltanum og kalla „hú“. Sá sem er hann þarf að stansa strax og halda höndunum beint fram og mynda hring sem hægt er að skjóta boltanum ofan í.

Sá sem giskaði á rétt nafn og náði boltanum má þá taka þrjú risaskref og þrjú hænuskref í áttina að honum og reyna að hitta með boltanum ofan í hringinn. Ef það tekst þá tekur hann við hlutverki stjórnandans en annars fær sá sem er næstur í röðinni að spreyta sig.

Kýló

Gögn: Bolti

Svæði: Leiksvæði, tún, íþróttasalur eða annað autt svæði

Lýsing

Leikurinn hefst á því að hópnum er skipt í tvennt og fjórar borgir eru markaðar á leiksvæðinu, hver í sínu horni. Annað liðið byrjar inni í fyrstu borginni og sá sem er fyrstur á að kýla boltann eins langt og hann getur og reyna að hlaupa í næstu borg en helst allan hringinn. Útliðið á að reyna að grípa boltann og er þá sá sem kastaði úr leik. Ef það tekst ekki á útliðið að ná boltanum og koma honum í upphafsborgina eins fljótt og mögulegt er. Ef það tekst áður en einhver úr hinu liðinu kemst í næstu borg er sá hinn sami úr leik.

Þegar næsti samherji nær að hlaupa heilan hring fær sá sem er úr að koma inn á aftur.

Sjá mynd bls. 55

Landamæradeilur

Gögn: Bolti og krít eða band

Svæði: Leiksvæði, tún, íþróttasalur eða annað autt svæði

Lýsing

Leikurinn hefst á því að teiknaður er stór hringur og honum skipt jafnt niður á milli leikmanna. Hver og einn þarf að nefna sinn reit eftir ákveðnu landi. Leikurinn felst í því að einn leikmaður kastar boltanum niður og segir t.d.: „Ég ætla til Danmerkur!“. Þá eiga allir að flýja nema sá sem á reitinn Danmörk, hann eltir boltann og þegar hann nær honum á hann að kalla: „Stopp“. Þá stansa allir og myndar hver og einn hring með höndunum. Þá má hann stökkva þrjú risaskref út úr sínu landi og reyna síðan að hitta í hring hjá einhverjum. Ef það tekst má hann taka sér eins stóran sneið af landi viðkomandi og hann getur með því þó að standa í sínu eigin landi. Ef hann hittir ekki þarf hann að ráðast á annað land.

Tilgangur leiksins er að ná sem mestu landi undir sig.

Þrautabolti

Gögn: Brennibolti eða skopparabolti

Svæði: Leiksvæði, tún, íþróttasalur eða annað autt svæði

Lýsing

Tilgangur leiksins er að leysa tíu boltaþrautir. Allir leikmenn fara í röð og gerir hver einu sinni. Í fyrstu þraut á að gera einu sinni, í annarri þrautinni á að gera tvisvar og svo koll af kolli.

Ef einhverjum mistekst bíður sá þangað til það kemur að honum næst og reynir þá aftur við sömu þraut. Sá sigrar sem fyrstur leysir allar tíu þrautirnar.

Sprengjuleikur

Gögn: Einn eða tveir boltar (fer eftir stærð hóps) og flauta

Svæði: Leiksvæði, tún, íþróttasalur eða annað autt svæði

Lýsing

Valinn er einn dómari og er hann með flautuna. Tveir eru með boltana í byrjun (einn ef fáir leika). Þegar dómari flautar byrjar leikurinn og boltunum er kastað á milli allra. Leikurinn er látinn ganga þar til dómari flautar.

Þeir sem halda á boltunum þegar dómari flautar, springa og þurfa að taka út refsingu, t.d. hlaupa í kringum hús, hoppa á öðrum fæti eða gera armbeygjur. Þeir mega svo fara aftur inn í leikinn þegar þeir hafa tekið út refsinguna. Leikurinn heldur áfram þótt einhverjir séu í refsingu.

Hænan verpir eggjum

Gögn: Brennibolti eða skopparabolti

Svæði: Leiksvæði, tún, íþróttasalur eða annað autt svæði

Lýsing

Leikurinn felst í því að leikmenn fara í röð við vegg. Sá sem er fyrstur kastar boltanum í vegginn og hoppar yfir boltann þannig að boltinn fer á milli fóta á honum. Næsti á að grípa boltann og gera síðan alveg eins og svo koll af kolli þangað til það kemur aftur að þeim fyrsta en þá hoppar hann tvisvar, svo þrisvar og svo koll af kolli. Ef einhverjum mistekst er sá fúlegg.

Útfærsla

1. Hægt að er hafa þennan leik í formi boðhlaups og ef einhverjum mistekst þarf hann að gera aftur þangað til honum tekst að gera rétt og tefur þannig fyrir sínu liði.

2. Þessi leikur getur líka verið í formi þrautakóns en þá á sem er fyrstur að gera einhverjar kúnstir sem hinir leikmennirnir þurfa að leika eftir. Síðan gerir sá næsti nýja þraut og svo koll af kolli. Ekki má þá gera tvisvar sömu þrautina heldur þarf að finna upp á nýrri.

Skotbolti

Gögn: Brennibolti

Svæði: Leiksvæði, tún, íþróttasalur eða annað autt svæði

Lýsing

Leikurinn hefst á því að boltanum er kastað upp og ekki má ná honum fyrir en hann hefur skoppað þrisvar í jörðu.

Markmið leiksins er að skjóta í aðra leikmenn en alls ekki í höfuð. Sá sem er skotinn er úr og verður að setjast niður á staðnum. Ef hann nær boltanum má hann koma aftur inn í leikinn og eins ef sá sem skaut hann er úr.

Sá sem stendur einn eftir sigrar.

Innileikir



Ekki hlæja

Gögn: Engin

Lýsing

Allir standa eða sitja í hring. Einn stjórnandi stendur í miðjunni, gengur að hinum og á að gera ýmsar grettur, fettur og brettur til þess að reyna að fá hina til að brosa eða hlæja.

Ef einhver brosir eða hlær á hann að skipta og verða stjórnandi.

Þrautakóngur

Gögn: Engin

Lýsing

Leikurinn felst í því að leikmenn stilla sér upp í röð, hver á eftir öðrum og síðan marsérar röðin um. Sá sem er fremstur á að leika ýmsar kúnstir sem hinir herma eftir. Gaman er að hafa tónlist við þennan leik.

Fljúgandi blaðra

Gögn: Blaðra

Lýsing

Þátttakendur mynda hring og einn úr hópnum hendir blöðru upp í loft. Leikurinn er fólgin í því að halda blöðrunni sem lengst á lofti með því að blása á hana eða undir hana. Ekki má nota hendurnar til að hjálpa.

Í þessum leik má líka hafa tvö lið sem keppa sín á milli og vinnur þá það lið sem lengur getur haldið blöðrunni á lofti.

Að láta boltann ganga

Gögn: Bolti, tónlist

Lýsing

Allir sitja í hring á gólfinu. Stjórnandinn spilar tónlist og á meðan láta hinir bolta ganga á milli sín. Þegar stjórnandinn stoppar tónlistina er sá sem heldur á boltanum úr. Leikurinn endurtekur sig og verða því alltaf færri og færri eftir þar til einn vinnur.

Nef, nef, nef, munnur

Gögn: Engin

Lýsing

Börnunum er skipt í tvö lið og standa liðin í röð hvort á móti öðru og horfast í augu. Sá sem er á endanum byrjar og fer upp að hinu liðinu og segir: „nef, nef, nef, munnur“. En á meðan hann segir þetta bendir hann þrisvar á sitt nef en svo bendir hann ekki á munninn, heldur á einhvern annan líkamshluta, t.d. eyra.

Andstæðingarnir verða alltaf að taka eftir því hvað hinn segir en ekki hvað hann gerir. Þegar hann bendir á eyrað en segir „munnur“ þá eiga allir að benda á munninn sinn en ekki á eyrað. Þeir sem benda á rangan líkamshluta eru úr leik.

Næst á hitt liðið leik og byrjar fyrsti að segja: „nef, nef, nef, munnur“ og bendir á eitthvað allt annað en munninn. Leikurinn heldur svo áfram þar til allir úr öðru liðinu eru úr.

Flöskustútur

Gögn: Flaska

Lýsing

Leikurinn felst í því að allir setjast í hring á gólfi, flaska er sett í miðjuna og svo byrjar einn leikmaður. Hann á að snúa flöskunni og segja um leið hvað sá á að gera sem flöskustúturinn bendir á. Ágætt er að hafa eftirlit með þessum leik svo fyrirskipanir fari ekki úr böndunum.

Hvísluleikur

Gögn: Engin

Lýsing

Leikurinn hefst á því að leikmenn setjast í hring. Sá sem er „hann“ á að hvísla spurningu í eyrað á næsta manni sem hvíslar að næsta manni og svo koll af kolli. Sá sem er síðastur og næst spyrjandanum á að svara spurningunni upphátt. Þar sem spurningin vill oft breytast á leiðinni er gaman að spyrjandinn segi spurninguna upphátt.

Ávextirnir

Gögn: Engin

Lýsing

Hópurinn raðar sér í hring. Allir kynna sig með ávaxtanöfnum sem þeir hafa valið sér. Klappað er einu sinni með höndunum og svo á læri sér til skiptis (þetta er gert allan leikinn). Stjórnandinn kallar ávaxtanafn sitt tvisvar og svo eitthvert annað ávaxtanafn tvisvar, t.d. „banani, banani, kíví, kíví“. Sá sem kallar má ekki láta sjást í tennurnar á sér. Næst kallar svo sá sem valdi sér kíví sitt ávaxtanafnið tvisvar og síðan annað tvisvar.

Reglur

Ef það sést í tennur leikmanns þegar hann kallar er hann úr.

Ef einhver hættir að klappa er hann úr.

Puttaleikur

Gögn: Engin

Lýsing

Þennan leik er ágætt að gera við skrifborð í skólastofu. Þá eru tveir leikmenn „hann“ og hinir eiga að grúfa fram á borðið en með aðra höndina fram og láta þumalputta vísa upp. Þeir sem eru „hann“ læðast svo um stofuna og á hvor að snerta einn putta. Sá sem er snertur þarf að setja puttann niður og síðan þegar gefið er merki um að líta upp eiga þessir tveir sem voru snertir að rétta upp höndina og giska einn í einu á hver það var sem snerti þá. Ef þeir giska rétt mega þeir vera „hann“ en annars halda hinir áfram.

Útfærsla

1. Þennan leik má alveg gera án borðanna með því einfaldlega að leggjast á hnén og grúfa niður og eiga þeir tveir sem eru „hann“ að banka létt á bakið á hinum í stað þess að snerta puttann.

Blindi indíánahöfðinginn

Gögn: Trefill til að binda fyrir augun og smáhlutur

Lýsing

Allir sitja í hring. Einn er valinn til að vera indíánahöfðingi og situr hann í miðjunni með bundið fyrir augun. Fyrir framan hann er fjársjóður sem hann þarf að verja. Leikmenn eiga að reyna að stela fjársjóðnum hans.

Leikmenn reyna einn og einn að skriða eins hljóðlega og þeir geta til að stela hlutnum. Indíáninn á að reyna að heyra hvaðan hljóðið kemur og benda í áttina að því. Ef hann getur bent í rétta átt fær hann að vera indíánahöfðinginn áfram en ef einhver leikmaður nær að ræna fjársjóðnum fær sá að vera höfðingi.

Lost-leikurinn

Gögn: Blöð

Lýsing

Leikurinn hefst á því að skipta öllum í nokkra hópa, kannski 6-8 saman í hóp, og síðan þarf að dreifa t.d. A3 kartonum eða stólasessum um gólfíð. Síðan er sögð saga af því er hópurinn er á ferðalagi á framandi slóðum og flugvélin ferst og leikmenn lenda í sjónum. Út um allan sjó eru ferðatöskur á floti og til að bjarga sér þarf hópurinn að nota þrjár ferðatöskur til að stíga á til að komast yfir á eyjuna. Það gerir hópurinn með því að færa alltaf öftustu töskuna fremst.

Leikurinn krefst mikillar samvinnu en stjórnandinn hefur alveg í hendi sér að trufla gang mála. Ef einn hópurinn er kannski kominn á gott skrið getur hann sagt að krókódill hafi komið og étið eina töskuna og tekur þá eina tösku af hópnum. Eins ef einhver einn er farinn að stjórna hópnum fullmikið getur stjórnandi látið eitruða tsetze-flugu stinga viðkomandi svo hann missi málið o.s.frv. Ef einhver dettur í sjóinn þarf allt liðið að fara til baka til að bjarga viðkomandi. Sá hópur sigrar sem fyrstur nær að komast á eyðieyjuna.

Morðingi

Gögn: Engin

Lýsing

Leikmenn leggjast á grúfu í hring. Stjórnandinn pikkar á bak allra, tvisvar á þann sem hann velur fyrir morðingja og einu sinni á alla hina..

Leikmenn þurfa nú að fylgjast með og leita að morðingjanum. Morðinginn nær að drepa hina með því að ná augnsambandi við einhvern og blikka, en hann verður að passa að ekki komist upp um hann. Sá sem er blikkaður á að segja „Ég er dauður“. Ef einhver leikmannanna sér morðingjann blikka á hann að kalla: „Ég ákæri ...“ og segja hver morðinginn er. Ef hann getur rétt þá er morðinginn handtekinn og er úr leik. Hefst þá leikurinn að nýju. Geti ákærandinn hins vegar ekki rétt er hann dauður. Sá vinnur sem nær að blikka sem flesta áður en hann næst.

Útfærsla

1. Í staðinn fyrir að sitja í hring eiga leikmenn að ganga um svæðið og fylgjast hver með öðrum. Morðinginn á ekki að blikka heldur hnippa í einhvern svo lítið beri á og er þá hinn sami dauður. Leikurinn gengur eins fyrir sig og mega aðrir leikmenn ákæra ef þeir sjá morðingjann hnippa.

Fela hlut

Gögn: Hlutur til að fela

Lýsing

Leikurinn felst í því að einn leikmaður er „hann“ og þarf að yfirgefa herbergið á meðan aðrir leikmenn fela hlut inni í herberginu. Gott að gefa þeim u.þ.b. eina mínútu til þess að fela hlutinn.

Þegar sá sem er „hann“ kemur aftur inn og byrjar að leita eiga hinir að gefa honum vísbendingar. Þær felast í því að segja að hann sé kaldur ef hann er fjarri felustaðnum en heitur ef hann er nálægt.

Frúin í Hamborg

Lýsing

Þátttakendur eru tveir og byrjar annar á því að spyrja hinn: „*Hvað keyptirðu fyrir peningana sem frúin í Hamborg gaf þér í gær?*“ Sá sem svarar má ekki segja svart og hvítt, já eða nei. Hann þarf að nefna eitthvað sem hann þykist hafa keypt og síðan eiga leikmenn að tala saman um það sem hann segist hafa keypt. Spyrjandinn reynir að fá hinn til að segja bannorðin því þá er hann búinn að vinna leikinn. Til að gera leikinn flóknari má bæta við bannorðum, t.d. „það“. ÞAÐ er mjög erfitt að nota aldrei ÞAÐ orð í leiknum.

Formatted: Icelandic

Grámyglur tvær

Gögn: Engin

Lýsing

Leikurinn felst í því að leikmenn eru tveir og sitja hvor á mótí öðrum og horfast í augu. Þeir fara með eftirfarandi þulu:

Horfumst við í augu sem grámyglur tvær.
Sá skal vera músin sem fyrst mælir,
kötturinn sem sig skælir,
fíflíð sem fyrst hlær,
folaldið, sem fyrst lítur undan
og skrímslið sem fyrst skína lætur í tennurnar.

Síðan hefst keppni þeirra á milli um hvor verður á undan að bregða svip eins og þulan segir til um.

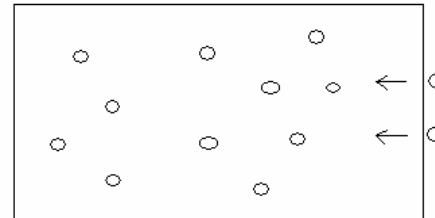
Ísjakaleikur

Gögn: Tveir treflar til að binda fyrir augun

Svæði: Íþróttasalur eða annað autt rými

Lýsing

Stjórnandinn velur tvo leikmenn til að vera bátar og þeir fara í annan endann á svæðinu með bundið fyrir augun. Hinir leikmennirnir eru ísjakar og stilla sér upp á við og dreif um svæðið og hreyfa sig sem minnst. Bátarnir eiga síðan að reyna að komast yfir á hinn endann. Bátarnir mega snertast á leiðinni, en sigli bátur á ísjaka sekkur hann og er úr leik.



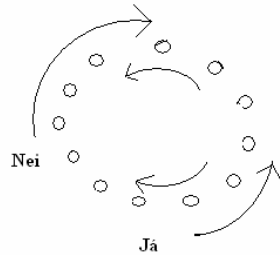
Já og nei leikurinn

Gögn: Engin

Lýsing

Leikmenn sitja í hring. Leikurinn gengur út á það að láta orðin já og nei ganga. Já á að ganga til hægri og nei til vinstri. Einn byrjar á því að segja já og lætur það ganga til hægri.

Til þess að láta jáið snúa við verður næsti sem á að segja já að þegja. Sá sem er næstur í röðinni verður þá að vera fljótur að átta sig og segja nei. Þá snýr hringurinn við og fer til vinstri. Allir segja nei þar til einn leikmannanna þegir og þá verður næsti að átta sig og segja já. Hringurinn snýst þá aftur til hægri.



Steinn, skæri, blað

Gögn: Engin

Lýsing

Leikmenn geta aðeins verið tveir og eiga þeir að sitja hvor á móti öðrum. Leikurinn felst í því að gera ákveðnar handahreyfingar sem eru:

- Krepptur hnefi = steinn
- Visifingur og langatöng rétt en aðrir fingur krepptir = skæri
- Opinn lófi = pappír

Leikmenn telja samtaka: „1,2,3“ og eiga svo að sýna ákveðna handahreyfingu sem þeir velja af handahófi. Keppnin felst í því að steinn vinnur skæri, pappír vinnur stein og skæri vinna pappír. Leikurinn þarf að ganga mjög hratt til að vera skemmtilegur. Það fæst eitt stig fyrir hvert skipti og sá sem hefur fleiri stig í lokin sigrar.

Dans



Ásadans

Lýsing

Allir ásarnir eru teknir úr spilastokki og settir í hvert horn á herberginu/salnum. Tónlist er sett af stað og börnin dansa á miðju gólfinu. Stjórnandinn stöðvar tónlistina eftir stutta stund og þá eiga allir að hlaupa í eitthvert horn. Síðan dregur stjórnandinn eitt spil úr stokknum, t.d. spaðaáttu. Þá eru allir þeir sem eru í spaðahorninu úr. Hinir halda áfram, tónlistin er spiluð um stund og síðan stöðvuð, allir finna sér aftur horn og svo er dregið hverjir verða úr. Þetta er gert þar til einn verður eftir og hann vinnur. Til að auka spennuna er skemmtilegra að spila tónlistina mislengi, stundum mjög stutt og stundum lengur.

Kústadans

Lýsing

Leikurinn hefst á því að allir leikmenn raða sér í hring, tónlist er spiluð og kústur er látinn ganga hringinn. Þegar tónlistin er stöðvuð er sá úr sem heldur á kústinum. Þannig gengur leikurinn áfram uns einn leikmaður stendur eftir sem sigurvegari.

Dagblaðadans

Lýsing

Hópnum er skipt í pör. Hvert par breiðir úr dagblaðsopnu á gólfíð og stígur ofan á það. Tónlist er sett af stað og allir byrja að dansa. Þegar tónlistin er stöðvuð verða allir að stoppa og ef einhver stígur út fyrir blaðið er það par úr leik. Blaðið má heldur ekki rifna. Í næstu lotu eiga pörin sem eftir eru að brjóta saman opnuna og dansa á einni síðu. Sem sagt, alltaf eftir hvert stopp er blaðið brotið til helminga. Það líður ekki á löngu þar til blaðið verður orðið ansi lítið og þá er fyndið að fylgjast með pörunum reyna að halda sér á blaðinu. Það par vinnur sem nær að halda dansinn út sem lengst án þess að stíga út fyrir blaðið.

Setudans

Lýsing

Tónlist er spiluð og allir eiga að dansa hressilega. Þegar stjórnandinn slekkur á tónlistinni eiga allir að setjast niður. Sá sem er síðastur að setjast er úr og svo heldur leikurinn áfram þar til bara einn er eftir og hann vinnur.

Appelsínudans

Lýsing

Tveir og tveir dansa saman. Hvert par á að hafa appelsínu á enninu á milli sín og má ekki snertast að öðru leyti. Það par sigrar sem getur dansað lengst án þess að appelsínan detti í gólfíð. Það er allt í lagi þótt appelsínan renni til, svo lengi sem hún dettur ekki í gólfíð og parið snertir ekki hvort annað.

Atómleikur

Lýsing

Leikurinn fer þannig fram að allir mega hlaupa frjálst um svæðið á meðan stjórnandi spilar tónlist. Þegar hann svo stöðvar tónlistina kallar hann einhverja tölu, helst á bilinu 1–5, og þá eiga leikmenn að skipa sér saman í hópa jafn margir í hóp og talan segir til um. Þeir sem ekki ná að mynda hóp eru úr og þannig heldur leikurinn áfram uns eingöngu tveir eru eftir.

Stoppdans

Lýsing

Alveg eins og setudans nema að þegar tónlistin stöðvast eiga allir að frjósa/stoppa. Þeir sem hreyfa sig eru úr og hinir halda áfram þar til einn verður eftir og vinnur.

Dauðu ljónin

Lýsing

Allir nema einn, sem er veiðimaðurinn, hreyfa sig frjálst um svæðið eftir tónlist. Þegar tónlistin stöðvast frjósa allir í einhverjum stellingum, sitjandi, liggjandi eða hvernig sem maður vill. Veiðimaðurinn, sem ekki hreyfði sig, stekkur þá inn á gólfíð og reynir að fá hin til þess að brosa eða hreyfa sig án þess að snerta þau. Þeir sem eru frosnir leika dauð ljón og það eina sem er leyfilegt er að anda og blikka augunum. Augun eiga að vera opin.

Þeir sem hreyfa sig eða fara að hlæja verða líka veiðimenn og eiga að hjálpa upphaflega veiðimanninum að veiða dauðu ljónin.

Söngur og tónlist



Fram, fram fylking

Gögn: Engin

Lýsing

Leikurinn hefst þannig að tveir leikmanna stilla sér upp sem brúarstólpum en ákveða fyrst að vera t.d. gulrót eða sellerí. Síðan marsera aðrir leikmenn tveir og tveir saman í halarófu undir brúna og í kring og syngja jafnframt lagið:

Fram, fram, fylking!
Forðum okkur háska frá
því ræningjar oss vilja ráðast á.
Sýnum nú hug,
djörfung og dug.
Vakið, vakið vaskir menn! Voða ber að
höndum.
Sá er okkar síðast fer
sveipaður verður böndum.

Um leið og lokaorðin eru sungin grípa „brúarstólparnir“ utan um þau sem eru næst í röðinni og taka þau til fanga. Fangarnir eiga þá að hvísla hvort þeir kjósi gulrót eða sellerí og mega aðrir leikmenn ekki heyra því það á að vera leyndarmál hvor brúarstólpinn er gulrótin og hvor er selleríið.

Að þessu loknu raða viðkomandi leikmenn sér upp í röð fyrir aftan þann brúarstólpa sem þeir höfðu valið sér og þannig koll af kolli uns búið er að ná öllum leikmönnum og þeir hafa valið hvað þeir vilja vera. Þá eiga allir að grípa um mittið á næsta manni en brúarstólparnir haldast enn þá í hendur. Þá hefst togstreitan á milli þessara tveggja fylkinga og sigrar sú fylking sem getur dregið hitt liðið yfir á sinn helming lóðarinnar.

Faðir Abraham

Gögn: Engin

Lýsing

Leikmenn syngja lagið:

Faðir Abraham og hans synir
og hans synir faðir Abraham
og þeir átu kjöt og þeir drukku öl
og þeir skemmtu sér mjög vel.

Eftir fyrstu umferð kallar stjórnandi: „hægri hönd“ og þegar söngurinn er sunginn í annað sinn hrista allir hægri hönd. Í næstu umferð kallar stjórnandi „hægri hönd, vinstri hönd“ og þá eiga allir að hrista báðar hendur á meðan lagið er sungið. Í þriðju umferð kallar hann „hægri hönd, vinstri hönd, hægri fótur“ og þá eiga allir að hrista báðar hendur og hægri fót á meðan lagið er sungið. Þannig gengur leikurinn koll af kolli. Í næstu umferð bætist við vinstri fótur, svo höfuðið og síðast allur líkaminn.

Vindum, vindum, vefjum band

Gögn: Engin

Lýsing

Leikmenn leiðast í hring og syngja vísuna með ákveðnum hneigingum og beygingum eins sagt er til um í vísunni:

Vindum, vindum, vefjum band
vefjum fallett húfuband.
Fyrir Önnu höfuð hneigja,
fyrir Önnu hné sín beygja.
Svo skal Anna snúa sér.

Síðan á sú/sá sem sungið er um að snúa sér út úr hringnum og svo er sungið um næsta leikmann. Leiknum er lokið þegar allir leikmenn snúa út úr hringnum.

Inn og út um gluggann

Gögn: Engin

Lýsing

Leikmenn leiðast í hring nema einn sem þræðir sig í gegnum gluggana (götin sem myndast á hringnum þegar höndunum er lyft) á meðan sungið er:

Inn og út um gluggann
inn og út um gluggann
inn og út um gluggann
og alltaf sömu leið.

Síðan tekur hann sér stöðu á bak við þann sem hann stóð næst þegar laginu var lokið og þá er sungið:

Nem ég staðar bak við hana Siggú,
nem ég staðar bak við hana Siggú,
nem ég staðar bak við hana Siggú,
svo fer hún sína leið.

Í næstu umferð þarf „Sigga“ að fara með í gegnum gluggana og þannig gengur leikurinn áfram uns engir gluggar eru eftir.

Ein ég sit og sauma

Gögn: Engin

Lýsing

Leikmenn leiðast í hring nema einn sem á að grúfa í miðju hringsins á meðan sungið er:

Ein ég sit og sauma,
inn í litlu húsi,
enginn kemur að sjá mig,
nema litla músin.

Síðan á sá sem grúfir að gera eins og lagið segir til um:

Hoppaðu upp og lokaðu augunum,
bentu í austur,
bentu í vestur,
bentu á þann sem að
þér þykir bestur.

Sá sem hann bendir á er „hann“ í næstu umferð og á að grúfa í miðju hringsins.

Fílaleiðangurinn

Gögn: Engin

Lýsing

Leikmenn leiðast í hring nema einn sem þrammar meðfram hringnum á meðan sungið er:

Einn fill lagði af stað í leiðangur,
lipur var ei hans fótgangur.
Takturinn fannst honum heldur
tómlegur svo hann tók sér einn til
viðbótar.

Þá tekur sá sem fillinn staðnæmist fyrir aftan, sér stöðu fyrir aftan filinn og leggur báðar hendur framréttar á axlirnar á honum og svo þramma þeir saman meðan sungið er:

Tveir filar lögðu af stað í leiðangur,
lipur var ei þeirra fótgangur.
Takturinn fannst þeim heldur tómlegur
svo þeir tóku sér einn til viðbótar.

Skapandi leikir



Að leika orð

Lýsing

Leiðbeinandi ákveður hve margir leikmenn eiga að vera saman í hóp. Hann skrifar svo niður á blað orð fyrir hvern hóp, en orðið þarf að hafa jafn marga stafir og leikmennirnir eru í hópnum. Síðan byrjar fyrsti hópurinn á að leika orðið. Hver leikmaður leikur einn staf.

Hóplátbragð

Lýsing

Leiðbeinandi skrifar orð á miða t.d. dýr, íþróttir, tólmstundir eða hvaða þema sem er. Það þarf alltaf að standa það sama á tveim miðum. Hver og einn leikmaður dregur svo miða og allir eiga að leika það sem stendur á miðanum. Um leið og þeir leika þurfa þeir að finna út hver sé að leika það sama og þeir. Bannað er að tala saman en smám saman finnur fólk sinn féлага. Þegar allir hafa svo fundið sinn féлага spyr leiðbeinandinn þörin hvað þeir voru að leika og þá kemur í ljós hvort allir hafa giskað á rétt.

Já leikurinn

Lýsing

Leikmenn dreifa sér um svæðið. Leikurinn felst í því að einn kallar upp einhverja athöfn í einu, t.d. „eigum við að dansa?“ Allir segja þá hátt og með mikilli gleði „já“ og fara að dansa. Næsti kallar „eigum við að sparka bolta?“, allir segja „já“ o.s.frv.

Sjór, loft og land

Lýsing

Leikmenn dreifa sér um salinn/svæðið. Leiðbeinandi kallar annaðhvort sjór, loft eða land og þá eiga leikmenn að leika eitthvað sem viðkemur því orði. Dæmi: sjór – kafari, fiskur, bátur, marglytta. Loft – flugvél, maður í fallhlíf, geimfari. Land – kúreki, kind, pönkari.

Grettuhringur

Lýsing

Allir leikmenn sitja í hring. Einn byrjar á að gera grettu og gefa frá sér eitthvað hljóð. Næsti við hliðina á að herma eftir og svo koll af kolli. Þegar grettan hefur farið heilan hring má næsti velja grettu með hljóði.

Klósettpappír

Lýsing

Einn er hann í einu og hinir leikmennirnir spyrja hann ýmissa spurninga. Hann á alltaf að svara með því að segja klósettpappír án þess að brosa eða hlæja. Ef það tekst ekki tekur næsti leikmaður við af honum o.s.frv.

Jósep segir

Lýsing

Einn úr hópnum byrjar á því að vera Jósep. Þegar hann segir „Jósep segir“ t.d. hoppa þá eiga allir leikmenn að gera það. En ef hann segir hins vegar einhverja skipun sem byrjar ekki á Jósep, þá á enginn að gera neitt. Ef þeir gera eitthvað eru þeir úr og sá vinnur sem er síðastur eftir.

Lítið skip-stórt skip

Gögn: Engin

Svæði: Leiksvæði, tún, íþróttasalur eða annað autt svæði

Lýsing

Einn er sögumaður en hinir hlusta og leika. Í sögunni eru ákveðin lykilorð og þegar þau eru nefnd eiga leikmenn að leika eða hlaupa.

Lykilorðin geta t.d. verið:

Fallbyssu: Leikmenn beygja sig niður og halda með höndum um fætur.

Fugl: Leikmenn blaka höndum.

Skipstjóri: Leikmenn setja útrétta hönd út í loftið.

Stór: Leikmenn hoppa upp í loft.

Lítill: Leikmenn beygja sig niður.

Hafmeyja: Leikmenn setja fætur þétt saman.

Sjór: Leikmenn mynda bylgju með höndum.

Lítið skip, stórt skip og eyja: Fyrirfram ákveðnir staðir, t.d. hornin á svæðinu

Sögumaður býr svo til sögu sem inniheldur orðin. Um leið og eitthvert lykilorð er sagt leika eða hlaupa leikmenn. Sá sem er síðastur að framkvæma er úr og hinir halda áfram þar til einn er eftir og fær hann þá næst að vera sögumaður.

Útfærsla

Það er hægt að velja hvaða orð sem er til að nota sem lykilorð. Hér þarf bara að nota ímyndunaraflíð.

Villta vestrið

Gögn: Engin

Svæði: Leiksvæði, tún, íþróttasalur eða annað autt svæði

Lýsing

Leikmenn standa í hring og einn er valinn til að vera í miðjunni og er hann fógæti. Hann líkir eftir byssu með höndunum og skýtur einn leikmanninn. Leikmaðurinn sem fékk skotið á að beygja sig strax niður og þeir sem eru sitt hvorum megin við hann keppast um að reyna skjóta hvor annan. Sá sem er á undan vinnur en hinn er úr og þarf að fara úr hringnum. Svona heldur leikurinn áfram þangað til einungis tveir leikmenn eru eftir en þá er einvígi milli þeirra.

Þeir snúa bökum saman og fógætin ræður hve mörg skref þeir taka áður en þeir mega snúa sér við og skjóta. Sá sem er á undan vinnur.

Útgáfa

Hægt er að gera leikinn erfiðari með því að láta leikmenn snúa sér í einn hring áður en þeir mega skjóta.

Það sem við heyrum

Gögn: Tónlist, blað, litir

Lýsing

Gott er að allir hafi aðstöðu til að slaka á og loka augunum. Æskilegt er að hafa tilbúin þrjú lög af mismunandi gerð, t.d. rólega klassíska tónlist, þungarokk og gleðilega barnatónlist. Þegar hvert lag er búið mega börnin opna augun aftur og teikna á blaðið það sem þau heyrðu. Nauðsynlegt er að gefa þeim lausan tauminn og hvetja þau til að nota ímyndunaraflíð.

Gott er að benda þeim á hugsa um hvernig þeim leið þegar þau hlustuðu á lagið og hvetja þau til að tjá það með litum eða myndum. Þegar þau hafa lokið við myndina sína má spila næsta lag og svo koll af kolli.

Gaman er að hengja upp saman myndirnar sem þau teiknuðu við ákveðið lag og athuga hvort þau sjá eitthvað sameiginlegt við þær.

Að upplifa ævintýrin

Gögn: Bók, leikmunir

Lýsing

Lesin er saga, helst þekkt ævintýri, og síðan er skipað í hlutverk að lestrinum loknum. Síðan mega börnin velja sér búninga og leika atriði úr sögunni. Skemmtilegt er að útvega fót af ýmsum toga og hluti sem hægt er að nota sem leikmuni. Vinsælt er að hafa t.d. hárkollur, gervigleraugu og gerviskegg með.

Mikilvægt er að hvetja börnin til að vera ófeimin, tala hátt og skýrt og reyna að skapa persónueinkenni með látbragði og raddbeitingu.

Spilaleikir



Sortir

- ♥ = Hjarta
- ♠ = Spaði
- ♦ = Tígull
- ♣ = Lauf

Tegundir

- A = ás
- 2 = tvistur
- 3 = þristur
- 4 = fjarki
- 5 = fimma
- 6 = sexa
- 7 = sjöa
- 8 = átta
- 9 = nía
- 10 = tía
- J = gosi
- Q = drottning
- K = kóngur

Ólsen-ólsen

Gögn: Spilastokkur

Lýsing

Spilið hefst á því að sá sem er með spilastokkinn gefur hverjum leikmanni fimm spil, fyrst þrjú spil og síðan tvö. Sá sem fyrstur á út ræður hvaða spil hann setur út en næsti leikmaður verður að setja spil af sömu tegund eða sort. Ef hann getur það ekki á hann að draga allt að þrjú spil en ef hann getur samt ekki sett úr spil segir hann pass og næsti leikmaður setur út. Leyfilegt er að setja út fleiri en eitt af sömu tegund í einu. Átta, sama af hvaða sort hún er, hefur þá sérstöðu að með henni má breyta um sort með því að segja t.d.: „Ég breyti í lauf.“

Þegar leikmaður hefur aðeins eitt spil eftir á hendi á hann að segja ólsen og síðan þegar síðasta spilið er sett út á að segja ólsen ólsen og sá sem það getur er sigurvegarinn.

Ólsen upp og niður

Gögn: Spilastokkur
Fjöldi: Tveir eða fleiri

Lýsing

Eins og ólsen-ólsen nema í stað þess að setja út sömu tegund eða sort þarf að setja annaðhvort einni tegund hærra eða lægra, t.d. ef sjöa er á borðinu þá þarf að setja næst út sexu eða áttu. Að öðru leyti gilda sömu reglur og í ólsen-ólsen.

Tunna

Gögn: Spilastokkur
Fjöldi: Tveir eða fleiri

Lýsing

Öllum spilunum í stokknum er dreift á borðið skipulega í raðir. Síðan á fyrsti leikmaður að snúa tveimur spilum við og er markmiðið að finna tvö spil af sömu tegund þ.e. samstæðu. Þetta spil er mjög gott til að þjálfa minni. Sá leikmaður sigrar sem fær flestar samstæður.

Veiðimaður

Gögn: Spilastokkur
Fjöldi: Fjórir eða fleiri

Lýsing

Öllum spilunum er dreift á hvolf á borðið í hrúgu. Hver leikmaður dregur síðan fimm spil. Fyrsti leikmaður spyr síðan hina um eina tegund sem hann sjálfur hefur á hendi og ef þeir eiga spil af þeirri tegund þurfa þeir að afhenda honum þau.

Markmiðið er að safna fjórum eins spilum, þ.e. allar sortir af sömu tegund, og þá eru þau lögð niður í bunka. Sá sem safnar flestum bunkum vinnur spilið.

Lauma

Gögn: Spilastokkur
Fjöldi: Þrír eða fleiri.

Lýsing

Notuð eru venjuleg spil og fær hver leikmaður sjö spil. Afgangurinn af spilunum er ekki notaður. Spilið gengur út á það að leikmenn eiga að safna sama lit á hendi, s.s. hjarta og tígul, eða spaða og laufi.

Sá sem situr vinstra megin við gjafarann byrjar og lætur þann sem situr við vinstri hönd sér fá eitt spil. Hann lætur spilið á hvolf og á borðið þannig að enginn sjái hvað það er. Áður en viðtakandi fær að líta á spilið verður hann að líka að gera það sama og láta leikmann sér á vinstri hönd fá spil á hvolfi.

Þegar allir leikmenn hafa sett spil á borðið, taka allir í einu upp sitt spil og þannig gengur spilið þar til einn leikmaðurinn er búinn að fá sjö spil í sama lit. Hann er þá búinn að vinna og slær á miðju borðsins. Allir leikmenn verða þá að vera með góð viðbrögð og slá á hendi hans því sá sem er síðastur að slá hendinni tapar og þarf að gefa í næsta spil.

Útfærsla

Hægt er að gera leikinn flóknari með því að safna einni tegund í stað litar.

Dýraspilið

Gögn: Spilastokkur
Fjöldi: Fjórir eða fleiri

Lýsing

Notuð eru venjuleg spil og er allur stokkurinn gefinn, eitt og eitt spil í einu. Leikmenn leggja bunkann sinn hjá sér á hvolf á borðið og má ekki kíkja á spilin. Áður en spilið hefst þurfa leikmenn að velja sér dýr og þarf að vera hægt að líkja eftir hljóðinu sem dýrið gefur frá sér.

Leikurinn gengur út á að safna sem flestum spilum á hendi og sá vinnur sem verður einn eftir með allan bunkann.

Sá sem er á vinstri hönd við gjafarann byrjar og á að draga efsta spilið úr bunkanum sínum og leggja til hliðar við hann. Það spil sem dregið er í hvert skipti er merki dýrsins sem viðkomandi leikmaður valdi sér. Ef hann er t.d. með tígultvist uppi og næsti leikmaður dregur laufatvist, þá eiga þeir að keppast um hvor verði á undan að segja dýrahljóðið hjá leikmanninum með tígultvistinn. Sá sem er sneggri fær að ræna öllum bunkanum sem hinn leikmaðurinn er búinn að fletta við á borðið og bætir þannig við bunkann sem hann sjálfur hefur flett við.

Þegar bunkinn sem er á hvolfi er búinn, þá er bara að snúa við bunkanum sem var flett við og halda áfram. Sá er úr sem klárar öll sín spil.

Ef leikmaður hermir eftir röngu dýri þá þarf hann að borga eitt spil í skaðabætur til fulltrúa þess dýrs sem hann hermdi eftir.

Tuttugu og níu

Gögn: Spilastokkur
Fjöldi: 2-8 manns

Lýsing

Allur stokkurinn er gefinn fyrir utan tíurnar sem eiga að vera samkvæmt þessu:

3 manns – 3 tíur í stokknum

5 manns – 2 tíur í stokknum

7 manns – 1 tíu í stokknum

8 manns – engin tíu í stokknum

Spilin hafa talnagildi sem eru:

Ásar og mannspil = 1

Tvistur = 2

Bristur = 3 o.s. frv.

Spilið gengur út á að ná sem flestum slögum.

Sá sem er á vinstri hönd við gjafarann byrjar og lætur út eitt spil og segir gildi þess um leið. Síðan lætur næsti leikmaður út eitt spil og nefnir summu beggja spilanna og svo koll af kolli. Til að fá slag þarf summan að vera 29 og því má bunkinn aldrei fara yfir þá tölu. Ef leikmaður á bara of há spil verður hann að segja „pass“ og næsti gerir.

Þegar enginn getur lagt fleiri spil í borðið er spilið búið og sá vinnur sem hefur flesta slagina.

Svartipétur

Gögn: Spilastokkur
Fjöldi: 3-8 manns

Lýsing

Allur stokkurinn er gefinn, auk eins jókers, eitt og eitt spil í einu. Jókerinn er Svartipétur.

Spilið gengur úr á það að losa sig við Svartapétur og sá sem hefur hann í lokin tapar.

Allir byrja á því að finna allar samstæður í sínum bunka og leggja þær til hliðar. Spilin sem eftir eru fara á hendi og eiga þau öll að vera stök.

Sá sem situr á vinstri hönd gjafarans byrjar og dregur spil frá þeim sem gaf í spilið. Alltaf á að draga frá þeim sem er leikmanni á hægri hönd. Svo draga allir koll af kolli og fá samstæður sem fara í bunkann á borðinu. Það endar svo með því að búið er að draga öll spilin og finna allar samstæður fyrir utan Svartapétur sem verður einn eftir. Sá sem nær ekki að losa sig við hann tapar.

Lygi

Gögn: Spilastokkur
Fjöldi: 3 eða fleiri

Lýsing

Spilin eru gefin eitt og eitt þar til bunkinn er búinn. Það skiptir engu þó að leikmenn séu ekki með jafn mörg spil.

Spilið gengur út á að losa sig við spilin á hendi.

Sá sem situr vinstra megin við gjafarann byrjar og leggur spil á hvolfi á borðið, minnst 1 og mest 8, og segir „ég legg svo og svo marga ása“ (t.d. 3). Næsti leikmaður gerir eins, leggur 1–8 spil á borðið en segir að hann leggi tvista, næsti þrista og svo koll af kolli.

Hvenær sem er í spilinu geta aðrir leikmenn en sá sem er að leggja spil á borð kallað „lygi“. Þá verður sá leikmaður sem er að leggja spil að sýna þau spil. Ef hann er að segja satt þá þarf sá sem kallaði „lygi“ að taka upp allan bunkann úr borðinu, en ef leikmaðurinn var hins vegar að ljúga þá þarf hann sjálfur að taka bunkann.

Partíleikir



Ég hef aldrei

Gögn: Engin

Lýsing

Leikurinn hefst á því að leikmenn sitja í hring og sá fyrsti segir t.d.: „Ég hef aldrei ... farið í fjallgöngu“ og þá þarf næsti að svara: „en það hef ég gert“ og svo koll af kolli. Þegar börn eru annars vegar þarf að gæta þess að þau fari ekki að slá á viðkvæma strengi né séu dónaleg hvort við annað.

Að gefa gullmola

Gögn: Engin

Lýsing

Leikurinn felst í því að finna eitthvað jákvætt í fari hvers annars og hrósa hvert öðru og hefst á því að allir leikmenn sitja í hring. Sá sem byrjar snýr sér að næsta manni og segir eitthvað fallegt um viðkomandi. Sá þakkar fyrir sig og snýr sér að næsta og segir eitthvað fallegt um hann. Leiknum lýkur þegar allir í hringnum eru búnir að segja eitthvað fallegt um sessunaut sinn. Hægt er að snúa hringnum við og endurtaka leikinn.

Að gefa sjálfum sér gullmola

Gögn: Engin

Lýsing

Leikurinn felst í því að finna eitthvað jákvætt í fari sínu og hefst á því að allir leikmenn sitja í hring. Sá sem byrjar segir t.d.: „Ég er frábær af því að ég er góður við aðra krakka“ og að því loknu segir allur hópurinn: „Við erum sammála því!“ og síðan á sá sem situr honum næst að gera og svo koll af kolli uns allir í hringnum eru búnir að segja eitthvað fallett um sjálfan sig.

Að tolla í tísku

Gögn: Poki með fötum

Lýsing

Leikurinn hefst á því að allir sitja í hring. Poki með alls konar fötum; sokkum, hönskum og t.d. brjóstahöldurum er látinn ganga og síðan er spiluð tónlist og þegar sá sem henni stjórnar, stöðvar hana, á sá sem er með pokann að loka augum, draga flík og klæða sig í hana. Þannig gengur leikurinn þar til búið er að draga allar flíkurnar upp úr pokanum.

Keilu-boðhlaup

Gögn: Keila

Lýsing

Leikurinn hefst á því að leikmönnum er skipt niður í 2–4 lið eftir fjölda þeirra sem taka þátt.

Keppnin felst í því að leikmenn hlaupa einn í hverju liði í einu að keilum (eða öðru), leggja ennið að keilunni, snúa sér í 10 hringi og hlaupa svo til baka. Þar sem jafnvægissskynið brenglast aðeins við þetta, skemmta flestir sér konunglega við að horfa á þegar leikmenn reyna að ná í mark.

Partíþrautir

Lýsing

Leikurinn hefst á því að leikmönnum er skipt niður í 2–4 lið eftir fjölda þeirra sem taka þátt. Síðan keppa liðin sín á milli, einn í einu, við að leysa ákveðnar þrautir. Fyrstu keppendur eiga þá t.d. að festa penna á snæri og binda síðan snærið um mittið á sér, þannig að penninn hangi í hnéhæð. Síðan á að reyna að koma pennanum ofan í glerflösku, með því eingöngu að beygja sig í hnjúnum. Glerflaskan þarf að vera staðsett á gólfinu á milli fóta hves og eins.

Fleiri dæmi um þrautir gæti verið:

- Að blása upp blöðru þangað til hún springur.
- Ýta eldspýtustokk með nefinu ákveðna vegalengd.
- Borða kókosbollu og glas af kóki.
- Fitja upp 10 lykkjur á þrjón.
- Og svo framvegis.

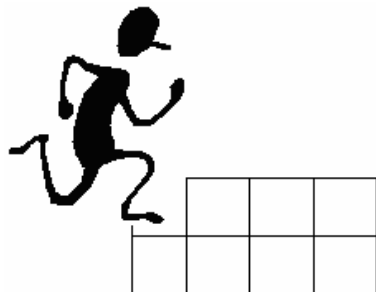
Limbó

Lýsing

Leikurinn felst í því að strengja band á milli tveggja staura eða þá að tveir standa og halda priki sín á milli. Síðan er spiluð tónlist og eiga aðrir leikmenn þá að dansa með neðri hluta líkamans á undan og hálfpartinn vinda sig undir slána án þess að snerta hana.

Í fyrstu umferð er bandið/prikið í hökuhæð og svo alltaf neðar og neðar í hverri umferð. Ef einhver snertir slána eða fer með höfuðið á undan er sá úr eða ef notað er prik þá þarf sá að taka við og halda á prikinu.

Parísarleikir



Hefðbundinn París

Gögn: Krít, lítill steinn

Svæði: Helst malbikað leiksvæði

Lýsing

Leikurinn hefst á því að leikmenn teikna Parísarreitina skilmerkilega með krít og hafa þá nógu stóra svo fætur leikmanna passi örugglega í reitina. Fyrst á að reyna að hitta með steininum í fyrsta reitinn, síðan næsta o.s.frv. Þegar leikmaður hittir í réttan reit á hann að hoppa á einum fæti í alla reitina nema í hendur og haus því það á að hoppa jafnfætis í þá.

Sá sem fyrstur hittir með steininum í alla reitina má kjósa sér reit. Hann á síðan að standa og snúa baki í Parísinn og henda steininum aftur fyrir sig. Ef honum tekst að hitta í réttan reit þá er sá reitur orðinn hans og aðrir mega hvorki henda né hoppa í hann.

Himinn og jörð

Gögn: Krít, lítill steinn

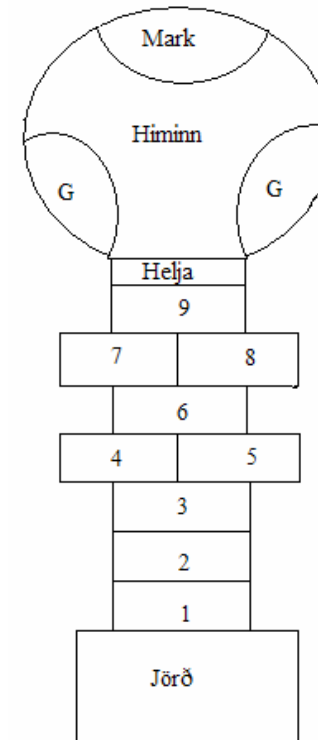
Svæði: Helst malbikað leiksvæði

Lýsing

Leikurinn hefst á því að fyrsti leikmaður stendur á reitnum jörð og kastar steininum á reit 1, hoppar á öðrum fæti í reitinn, tekur steininn og hoppar aftur á jörð. Kastar svo steininum á reit 2, hoppar á reit 1, svo reit 2 og tekur þá steininn og kastar honum á jörð og hoppar svo 2, 1 og jörð. Næst kastar hann steininum á reit 3 og þannig koll af kolli upp í reit 9.

Ef hann kastar steininum á rangan reit eða á strik er hann úr leik og næsti tekur við. Þegar það kemur aftur að viðkomandi þá á hann að byrja þar sem hann hætti.

Þegar komið er að himninum er takmarkið að hitta í markið til að vinna leikinn en ef steinninn lendir í Helju þá er sá sem kastaði úr. En ef steinninn lendir á g-reitunum þá þarf viðkomandi að byrja upp á nýtt í reit 1 og svo upp aftur.



Vatnaparís

Gögn: Krít, lítill steinn

Svæði: Helst malbikað leiksvæði

Lýsing

Hefðbundnum reglum í parís er hlýtt en ef steinninn eða leikmaður lendir í vatninu þá er viðkomandi úr. Hægt er að hafa leikinn þannig að reitir 3, 6 og 9 séu hvíldarreitir til að gera hann auðveldari.

5		6 h
4	V	7
3 h	A	8
2	T	9 h
1	N	10

Bréfaparís

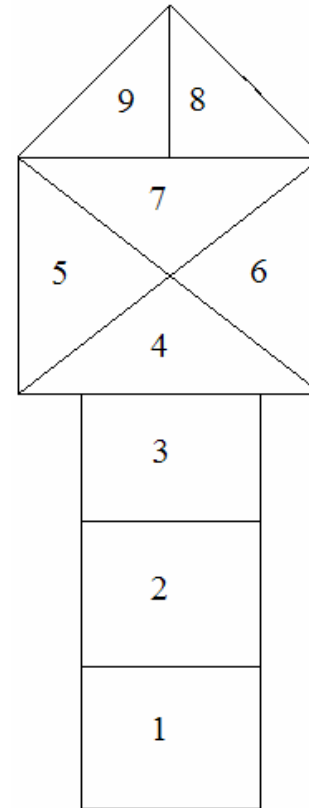
Gögn: Krít

Svæði: Helst malbikað leiksvæði

Lýsing

Leikurinn hefst á því að leikmaður hoppelar jafnfætis frá reit 1 alla leið í reit 9 og aftur til baka. Síðan á að hoppa á hægri fæti í reit 1–4, jafnfætis í reit 5 og 6, á vinstri fæti í reit 7, jafnfætis í reit 8 og 9.

Í síðasta hoppinu á að snúa sér þannig að hægri fótur sé í reit 9 og sá vinstri í reit 8.



Mánaparís

Gögn: Krít, lítill steinn

Svæði: Helst malbikað leiksvæði

Lýsing

Leikurinn felst í því að hoppa á öðrum fæti á mínusreitum en jafnfætis á plúsreitum. Leikmaður má ekki snerta mánareitinn né kasta steininum í hann því þá er hann úr. Hann byrjar leikinn á því að standa í jörð og kasta steininum á reit 1 og hoppa þangað. Í næstu umferð á hann að sparka steininum í reit 2 og hoppa þangað og þannig koll af kolli þangað til hann er kominn í reit 10.

Sparki hann steininum óvart yfir á jörð er hann úr leik en að öðrum kosti sigrar hann.

5 +	6 Máni
4 -	7 -
3 -	8 -
2 +	9 +
1 -	10 -
Jörð	

Tíu-tuttugu

Gögn: Kρίt

Svæði: Helst malbikað leiksvæði

Lýsing

Leikurinn felst í því að hoppa skal jafnfætis í alla reitina 10–20–30 o.s.frv. Í næstu umferð skal byrja á því að hoppa í 20, í þriðju umferð skal hoppa beint í 30 og svo áfram, þangað til í síðustu umferðinni á að hoppa alla leið í 100.

Ef leikmenn stíga á strik eða hreyfa sig inni í reitunum eru þeir úr leik.

100		
20	80	30
50	90	60
10	70	40

Landaparís

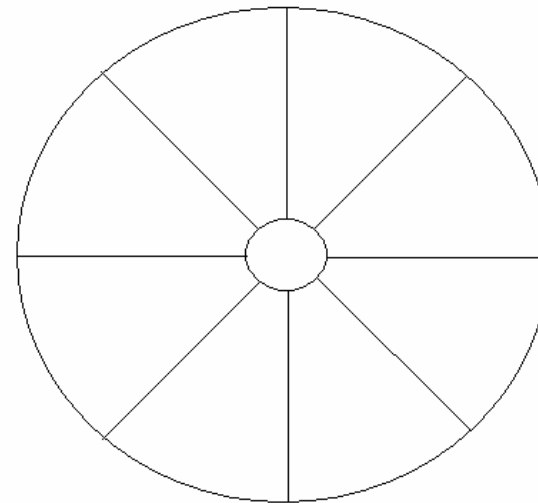
Gögn: Krít og lítil spýta
Svæði: Helst malbikað leiksvæði

Lýsing

Leikurinn felst í því að teikna stóran hring og annan lítinn í miðju hans. Hringnum er síðan skipt niður jafnt eftir fjölda leikmanna og hver á að merkja sinn part landanafni.

Sá leikmaður sem á það land sem fer fyrst í stafrófinu á að hefja leikinn. Hann gerir árás á annað land með því að kasta spýtunni á þann part og segja upphátt: „Ég geri árás á ...“ og hlaupa svo frá en á að stoppa þegar sá sem árásin var gerð á nær spýtunni og kallar: „Stopp!“ og má hann þá taka 3 risaskref og 3 hænuskref í áttina að þeim sem gerði árás á hann. Sá á að mynda hring með höndunum og halda þeim beint fram og á hinn þá að reyna að hitta með spýtunni ofan í hringinn. Ef hann hittir má hann taka eins stóra sneið af landi hins og honum sýnist, annars öfugt.

Þegar tekið er af landi einhvers verður annar fóturinn að vera í litla hringnum og hinn í eigin landi. Sá sigrar sem nær undir sig öllum hringnum.



Slökun



Dauðir fiskar

Gögn: Engin

Lýsing

Allir liggja á maganum eða bakinu og dreifa sér um allt svæðið. Það verða allir að liggja grafkyrrir og má ekki heyrast hljóð. Þeir sem hreyfa sig eða gefa frá sér hljóð eru úr. Sá sem er einn eftir vinnur.

Dýrajóga

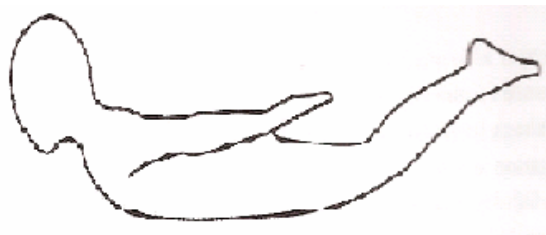
Gögn: Engin

Lýsing

Hér er hægt að leyfa krökkunum að herma eftir alls kyns dýrum eins og meðfylgjandi myndir sýna. Einnig er hægt að spinna sögu í kringum dýrin og krakkarnir leika með.

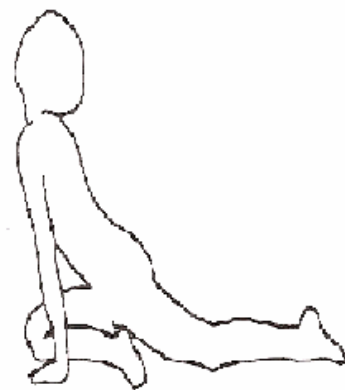
Alltaf skal gæta þess að teygja varlega með rólegum hreyfingum. Enginn á að finna til við þessar æfingar, hver og einn gerir eftir sinni getu.

Selur



(Elín Jónasdóttir og Sigurlaug Einarsdóttir 2003)

Dúfa



(Elín Jónasdóttir og Sigurlaug Einarsdóttir 2003)

Fiskur



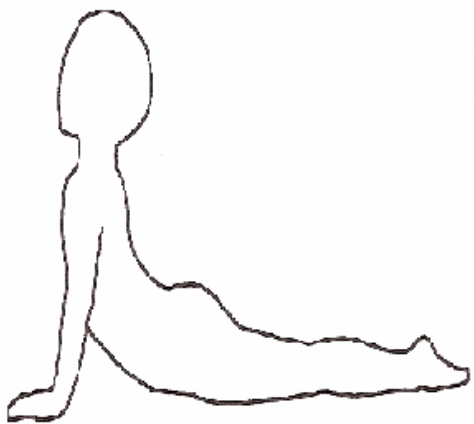
(Elín Jónasdóttir og Sigurlaug Einarsdóttir 2003)

Skjaldbaka



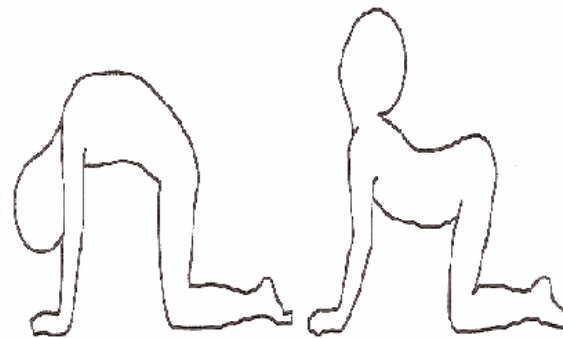
(Elín Jónasdóttir og Sigurlaug Einarsdóttir 2003)

Slanga



(Elín Jónasdóttir og Sigurlaug Einarsdóttir 2003)

Kisa



(Elín Jónasdóttir og Sigurlaug Einarsdóttir 2003)

Hvolpur



(Elín Jónasdóttir og Sigurlaug Einarsdóttir 2003)

145

Ýmsar jógastellingar

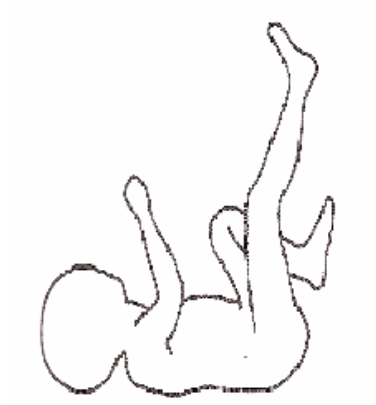
Barnið



| (Elín Jónasdóttir og Sigurlaug Einarsdóttir 2003)

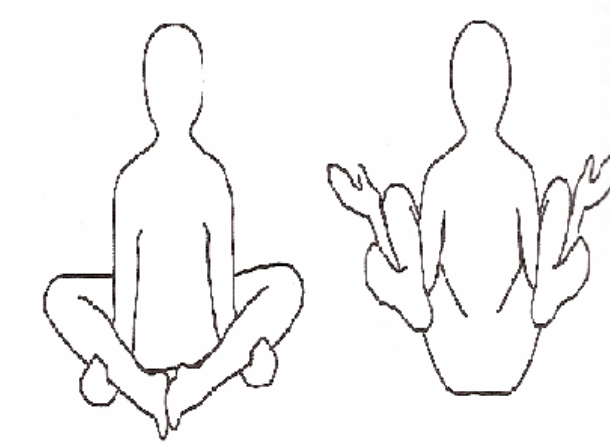
146

Hjólið



(Elín Jónasdóttir og Sigurlaug Einarsdóttir 2003)

Blómið



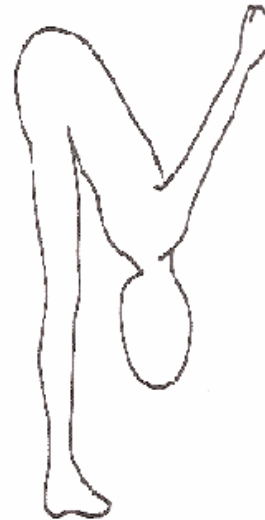
(Elín Jónasdóttir og Sigurlaug Einarsdóttir 2003)

Brúin



(Elín Jónasdóttir og Sigurlaug Einarsdóttir 2003)

Strúturinn



(Elín Jónasdóttir og Sigurlaug Einarsdóttir 2003)

Heimildaskrá

- Aðalsteinn Hallsson. 1969. *Leikir fyrir heimili og skóla*. Gefið út á kostnað höfundar, Prentsmiðjan Leiftur.
- Alward, Keith, Judith Van Hoorn, Patricia Nourot og Barbara Scales. 1993. *Play at the center of the curriculum*. Macmillan publishing company, New York.
- Birgir Þ. Jóakimsson og Halla Sólveig Prastardóttir. 2002. *Ég er slanga*. Bjartur, Reykjavík
- Bryndís Bragadóttir. 1997. *Leikir á léttum nótum*. Hörpuútgáfan.
- Bryndís Sverrisdóttir. 1990. *Leikir barna um aldamótin 1900*. Þjóðminjasafn Íslands.
- Elín Jónasdóttir og Sigurlaug Einarsdóttir. 2003. *Snerting, jóga og slökun: handbók fyrir leik- og grunnskólakennara*. Ragnar Brynjúlfsson teiknaði. Námsgagnastofnun, Reykjavík
- Frost, Joe. L., Stuart Reifel og Sue C. Wortham. 2005. *Play and Child Development*. Pearson Education, New Jersey.
- Guðni Kolbeinsson. 1984. *Spilabókin*. Vaka, Reykjavík.

Guðrún Friðgeirsdóttir og Margrét Jónsdóttir. 1995. *Uppeldi. Kennslubók fyrir framhaldsskóla*. Mál og menning, Reykjavík.

Hreiðar Örn Stefánsson. 1999. *Leikir og létt gaman*. Skálholtsútgáfan.

Hörður G. Gunnarsson og Páll Erlingsson. 1995. *Leikjabókin*. Námsgagnastofnun, Menntamálaráðuneytið, Íþróttá-og æskulýðsdeild.

Ingimar Jónsson. 1983. *Leikir*. Iðunn, Reykjavík.

Isenberg, Joan P. og Jalongo, Mary Renck. 1993. *Creative expression and play in the early childhood curriculum*. Macmillan publishing company, New York.

Jón Kr. Ísfeld. 1985. *Góða skemmtun gera skal*. Hörpuútgáfan.

Leikir. 1983. Unnið af nemendum Fósturskóla Íslands. Fósturskóli Íslands, Reykjavík.

Leikjavefurinn. 2006, 13. júní. Vefslóð: <http://www.leikjavefurinn.is>

Leikir og grín. Tómsundabækur Iðunnar. 1986. Sigurður Bjarnason þýddi. Iðunn, Reykjavík.

Ragnheiður Gestsdóttir. 2003. *Í grænni lautu*. Mál og menning, Reykjavík.
Samkvæmisleikir fyrir hresst fólk á öllum aldri. 1996. Sigurður Helgason þýddi. Vaka-Helgafell, Reykjavík.