

# Mitt i naturen 17-18.9.2009

## Rörelse/action i skogen – stafettbanor.

M-S Johansson

---

### Blindpromenaden

Ställ alla deltagare på ett långt led, man ska hålla händerna på det framförvarandes höfter alla sätter ögonen fast utom ledaren som går längst fram i ledet och leder hela gruppen över stock och sten.

### Byta träd

Markera träd i skolskogen med en snitsel. Det ska vara ett träd mindre än antalet deltagare. Alla tar plats vid vars sitt träd utom en. Denne ropar – alla träd byter plats och försöker då ta sig ett träd. Den som nu blir utan träd får ropa nästa gång. (Ingen elev får gå tillbaka till samma träd två gånger) En kunskapsvariant är att man markerar olika slags träd. Den som då ropar kan då t.ex. ropa – alla granar byter plats, alla björkar byter plats osv.

### Räknespel för mindre barn

Ett antal ganska stora trädtrissor kapas till och läggs i ett rutsystem.

Här kan barn och yngre elever träna begrepp som

”gå två steg framåt och ett steg till höger.

Eleverna är ofta duktiga på att hitta på egna lekar.

#### Variation:

Dela gruppen i två lag, lagen står i varje kortända på ”planen” på ledarens signal startar lagen ledaren ropar ut kommandon hur man ska ta sig över till andra sidan för att kunna växla till följande person i laget. Ex. på vad ledaren ropar två steg till vänster ett rakt fram två till höger tre fram osv.



### Skompel

Dela gruppen i två lag, lagmedlemmarna ska försöka balansera sig igenom banan och växla med följande i laget. Lagen möts på mitten av banan, varannan i laget står på vänster sida och övriga på höger sida. Leken pågår tills alla tagit sig igenom banan. Vill man ge barnen svårare uppgifter kan man t.ex. be barnen gå bakåt, eller försöka lösa uppgiften tillsammans med sitt par.



### Kartongen

En kraftigt, hoptejpad kartong ska bäras av gruppen en viss sträcka. Kartongen ska bäras mot ryggen eller baken och man får aldrig använda händerna. Inte för att lyfta upp kartongen från marken och inte under vandringen.

#### Variation:

Om man har tillgång till två identiska kartonger kan man göra en utslagstävling mellan grupperna och så småningom få fram klassens kartongmästare



# Mitt i naturen 17-18.9.2009

## Natur stafett

Dela in eleverna i två lag, ledaren säger till de första i varje lag att springa och hämta ett björklöv, när de återvänder ger ledaren nya kommandon vad som ska hämtas från naturen. Detta upprepas tills alla i laget har fått springa och söka ett naturföremål.

## Byggtävlingar

Bygg så hög pyramid av kottar som möjligt på 5 min

Bygg så högt torn som möjligt av pinnar. Varje grupp får skaffa 20 pinnar av en bestämd längd t ex 40 cm. Varje grupp får 1 m snöre och en sax. Uppgiften är att med pinnar och snören bygga så högt torn som möjligt. Tornen ska stå utan stöd av något föremål.

## Tunnelbrännboll

**Antal:** minst åtta stycken, **Ålder:** från fem år, **Material:** en stor mjuk boll, brännplatta, fyra koner

**Underlag:** gräs, asfalt, grus, snö

### Beskrivning.

Spelas med två lag, samma uppställning som brännboll med ett utelag och ett innelag. Innelaget börjar med att förste man slår bollen med öppen eller knuten hand (beroende på spelarens ålder). När den förste slagit bollen, springer denne runt banan så långt som möjligt, innan brännaren ropar: ”BRÄND!”

Alla i utelaget ska springa till platsen där bollen slagit ner och bilda en tunnel (med särade ben) med slutet av tunnel mot brännplattan. Först i tunneln står den som fångat bollen, denne rullar bollen genom tunneln till den siste som lägger bollen på brännplattan. Spelet går vidare som i brännboll. Om poäng räknas eller inte, är upp till deltagarna.

## Karbinstafett

Ledaren drar två nästan identiska banor med tunna rep runt träd, lagen tilldelas varsin bana som är utmärkt med ett rött rep och det andra har blått. Dela in gruppen i två lag, varje lag delar sedan upp sig i två lika stora grupper. Lagen ser nu till att de har lika många deltagare i varje ända av stafettbanan. Som stafettpinne har varje lag en karbinhake + band som sitter fast i lagets band. Stafetten pågår tills alla har sprungit genom lagets bana en gång. Påpeka åt deltagarna att man på inga vis får släppa taget om ”stafett pinnen” oavsett vart lagets rep är draget, man följer bara med vart bandet far.

## Kapplöpningsboll

Vi bildar en stor ring med en till två meters avstånd mellan varandra. Det är roligast om man är 10 – 15 stycken. En av deltagarna springer med bollen utanför ringen och hoppar in mellan två andra var han/hon vill. Han/hon passar bollen till den som står till vänster, bollen skall sedan passas, från den ena till den andra, ett helt varv. Den som stod till höger om inhopparen springer utanför ringen åt samma håll som bollen och försöker komma före bollen till sin plats igen. Hinner han/hon fånga bollen är det han/hon som startar nästa gång, hinner han/hon inte är det samma deltagare som innan, som startar igen.

## Terräng stafett

En stafettbana byggs med hjälp av det som finns i naturen. Dela in eleverna i två lag, visa barnen före hur banan går så att det med lätthet kan springa runt banan. Försök att få in moment där barnen måste krypa, hoppa, snurra osv. Använd fantasin så blir det bra och utmanande.