

# Lek- og aktivitetsbank

Hentet fra IOGT ([www.iogt.no](http://www.iogt.no))

## Molekylleken

Antall deltakere: Alle  
Alle deltakerne myldrer rundt hverandre i lokalet. Lederen sier et tall, f.eks. fire. Deltakerne samler seg i grupper på fire. Lederen fortsetter med flere tall. Hvis det skal brukes andre inndelinger, eks. seks, så sier lederne dette tallet.

## Hver sin pinne

Antall deltakere: Alle  
*Utstyr:* En "personlig" pinne til hver av deltakerne  
Hvordan lage pinne?  
Pinnene skal være like i form og størrelse. Medlemmene lager hver sin pinne på et møte. Denne har personlig preg og fargelegges/navnes. Pinnene legges foran leklederen som har bind for øynene. Lederen legger pinnene i to eller flere bunker alt etter antall grupper i neste lek. Når lederen har fordelt pinnene, samles deltakerne i de grupper som er lagt opp. Dette kan være et utgangspunkt for å danne lag til andre leker.

## Avisleken

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

## Meg og de andre

Antall deltakere: Alle  
Alle står i en ring. En begynner å si navnet sitt. Neste person fortsetter med sitt eget navn og den foran sitt navn. Den tredje person sier sitt eget navn pluss de to tidligere osv.

## Det er min venn

Antall deltakere: Alle - fordelt to og to  
Alle sitter parvis og forteller om seg selv til motparten. Etter en tid samles alle, og hver forteller om sin venn - partner.

## Navnebølge

Antall deltakere: Alle  
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.

## Ståttroll

Antall deltakere: Alle  
Det er en eller flere troll som kan forstene de andre ved å ta på dem. De forstenede kan kun bli befridd ved at en av de "frie" kryper mellom beina på dem.

## Kongeløper

Antall deltakere: Alle  
Et løpeområde avmerkes - en firkant hvor hver ende er et friområde. Det velges en konge som er god til å løpe. Denne kongen står i midten av de to friområdene, og fanger prinsene. Prinsene løper fram og tilbake mellom de to områdene. Når en av prinsene fanges, blir den til konge, og skal hjelpe kongen med å fange de andre prinsene.

## Klut og bøtte

Antall deltakere: Alle  
*Utstyr:* Klut og bøtte eller en papirball  
Del opp i to lag, som stiller opp i to køer på en gitt avstand fra hverandre. Midt i mellom laga, plasseres bøtten med kluten over. En person fra hvert lag løper inn til bøtten. Det gjelder nå for den ene å ta kluten, og løpe tilbake til sitt eget lag. Når han klarer det uten at motstanderen får tak i ham, vinner han motstanderen til sitt eget lag, slik at de nå blir på samme lag. Klarer motstanderen derimot å få tak i ham, vinner motstanderen ham til sitt eget lag. Leken fortsetter til alle deltakerne er kommet over på ett lag.  
Istedenfor bøtte og klut kan det f.eks. brukes en papirball.

## Knutemor

Antall deltakere: Alle  
En eller flere knutemor/knutemødre sendes ut på gangen. Resten av gruppen tar hverandre i hendene og danner en ring. Denne ringen skal nå knyte seg i sammen, dvs. kripe over eller under hverandre - uten å slippe hverandre. Når alle har knytt seg ferdig roper man på "knutemor" som skal løse opp knuten.

## Putelek

Antall deltakere: Alle  
*Utstyr:* Puter  
Det er en eller flere "fangere" med hver sin pute. Denne/disse puten(e) gis videre til andre, ved at den trykkes mot maven/brystet på personen. Den eneste måten du kan unngå å bli putefanget på, er ved å klemme en av de som står nærmest deg. Du har ikke lov til å klemme den samme hele tiden.

## Skittent egg

Antall deltakere: Alle  
*Utstyr:* Egg eller en tennisball, papirball  
Alle står i en ring med samlede bein. En løper rundt ringen med et skittent egg, som legges bak en av deltakerne. Denne skal nå ta opp det skitne egget, og løpe motsatt vei rundt. Den av de to som kommer sist til den ledige plassen - oftest den som har fått det skitne egget, må nå fortsette rundt og legge det skitne egget bak noen andre i ringen. Hvis en glemmer å stå med samlede bein, kan den som løper rundt med det skitne egget, putte det mellom beina på vedkommende og disse bytter plass.

## Alfabetet

Antall deltakere: Alle  
Denne leken kan lekes på to forskjellige måter.  
1. La alle deltakernes stille seg opp i alfabetisk rekkefølge etter f.eks forbokstaven i navnet.

## **Lek- og aktivitetsbank IOGT**

2. Du kan også leke leken ved å dele opp i to eller flere lag, slik at det blir en konkurranse av det. Det kan også stilles opp etter alder, skonommer, høyde, vekt osv.

### **Tvekamp - goddag goddag**

Antall deltakere: Alle - fordelt to og to  
To og to gir hverandre hånden ved at det dannes en krok med fingrene og at tommelfingrene er fri. Tommelfingrene presses mot hverandre - hilser - og de sier "god dag, god dag". Kampen kan begynne. Den som greier å legge tommelen over den andres tomme, uten å bryte "finger kroken" er vinneren.

### **Flytte fot**

Antall deltakere: Alle - fordelt to og to  
Stå parvis med høyre fots utside mot motpartens høyre fots utside. Gi hverandre høyre hånd. Trekk eller skubb til motstanderen flytter på føttene. Forsøk også med venstre fot og hånd.

### **Slå håndflater**

Antall deltakere: Alle - fordelt to og to  
Stå parvis ovenfor hverandre i passende avstand. Slå på hverandres håndflater. (OBS. Bare håndflaten). Den som flytter på bena har tapt.

### **"Fjær" håndball**

Antall deltakere: Alle  
*Utstyr:* En fjær og noen aviser  
Midt gjennom salen trekkes en krittstrek. Deltakerne deles i to partier, ett på hver side av streken. Hver deltaker forsynes med en hatt, og en vifte laget av en avis e.l.  
En fjær som kan fly kastes ut midt i salen, og det gjelder nå å vifte fjæren (ikke berøre dem med viften) over på motpartens side av streken. Det gis poeng hver gang fjæren faller på gulvet mot motpartens side.

### **Kommando**

Antall deltakere: Alle  
Deltakerne stilles opp til "gymnastikk" og det gis etter hvert en rekke forskjellige ordrer og kommandoer, men ingen kommando som ikke innlegges med "kommando" skal adlydes. Den som tar feil, går ut (eller får et minuspoeng og går ut når han har fått tre slike). F.eks Knær bøy - de som da bøyer knærne, går ut. "Kommando" armer oppad strekk - alle skal strekke armene oppad. Fortsettes til en deltaker er igjen.

### **Lag grupper**

Antall deltakere: Alle  
Deltakerne beveger seg rundt i sirkel inntil lederen roper ut et tall, f.eks fire. De som ikke kommer med i en slik gruppe på fire, går ut av leken, og det fortsettes med nye tall, til det bare kan dannes en gruppe (to deltakere). Disse har da vunnet.

### **Rive dyr**

Antall deltakere: Alle  
*Utstyr:* Aviser  
Alle deltakerne får utlevert en avisside og får til oppgave å rive ut av denne et dyr, f.eks en elefant, en gris e.l. Den som får det flotteste resultat, får en

premie. For å gjøre det vanskeligere, kan det gjøres med bind for øynene.

### **Skyggen**

Antall deltakere: Alle  
Deltakerne sitter i en ring med hendene på knærne - med håndflatene klemt sammen. En av deltakerne går runder i ringen med en krone som han putter i hendene på en eller annen. Han må berøre alles hender for å villeden en av deltakerne som kommer like bak ham for å se hvor krona blir lagt. Den som får kronen, må reise seg opp og gå etter de to uten at disse merker noe; de har ikke lov å se seg bak. Den av de to som først oppdager "Skyggens ledige stol, flyr av sted og setter seg, den andre må fortsette å gå bak den som nå har kronen, og leken fortsetter.

### **Sjø, luft, land**

Antall deltakere: Alle  
Deltakerne sitter i ring. Lederen går inne i ringen og stiller spørsmål. Idet han peker på en av deltakerne, skal denne innen lederen har talt til 10 kunne si navnet på et dyr. Sier lederen "sjø", må deltakeren si navnet på en fisk eller sjødyr; sier lederen "luft", må navnet på en fugl nevnes. Lederen teller ganske fort. Den som holder lengst ut, har vunnet.

### **Kommando Pimpelipimp**

Antall deltakere: Alle  
Deltakerne sitter enten i ring med hendene på knærne eller rundt et bord med hendene på bordplata. Alle må sitte slik at de kan se lederen og de bevegelsene han gjør. Lederen kommanderer: "Kommando Pimpelipimp", da skal hendene bevege seg opp og ned mot knærne eller bordplata helt til lederen kommanderer noe annet, f.eks. "Kommando Hakk", som betyr at nå skal hendene stå stille på høykant, eller "Kommando Flatt", da skal hendene ligge stille flatt ned. Bare når det sies "Kommando" skal den nye bevegelsen utføres. Sier lederen f.eks bare Hakk, fortsetter deltakerne med den bevegelsen de holdt på med. Lederen kan også forvirre deltakerne med å gjøre andre bevegelser med sine hender enn de han kommanderer. Lederen må altså være med hendene hele tiden. Den som holder lengst ut, vinner. Ta leken flere ganger, slik at det kan lages individuell konkurranse til slutt.

### **Mynt og krone**

Antall deltakere: Alle  
*Utstyr:* Et kronestykke  
Deltakerne stilles opp på to rekker, ca. 10 meter fra hverandre. Deltakerne nummereres i hver rekke fra nr. en og oppover. Den ene rekke er "mynt" og den andre "krone". Lederen kaster en mynt mellom rekkene og roper et nr. f.eks. fem. Begge femmerne "kaster" seg over pengestykket. Hvis det kommer opp med "krone" må femmeren fra kronerekka ta det opp og rope "krone". Myntpartiet søker da hurtigst mulig å nå sitt mål uten å bli tatt. For hver gang telles det opp, og det lag som etter et visst antall ganger har tatt flest av motparten vinner.

## Lek- og aktivitetsbank IOGT

### Tredjemann i vinden

Antall deltakere: Minimum 10

Alle stiller i ring, slik at to og to står bak hverandre. En velges som "løper" og som den som skal fange. Den som skal løpe starter, og den andre skal prøve å fange ham. Det er lov å løpe inn og ut av ringen og rundt de oppstilte par. Når en løper holder på å bli tatt, kan han stille seg foran et av parene i ringen. Det blir da stående tre på rad, og den bakerste blir da løper. Hvis en løper blir fanget, blir den som fanger ham løper, og leken fortsettes umiddelbart med rollene ombyttet.

### Hanekamp

Antall deltakere:

Tegn en sirkel på på gulvet med kritt. To deltakere stiller inne i denne, idet de hinker på ett ben, og holder armene foran brystet i armstilling. Det gjelder nå å dytte til den andre, så han enten kommer ut av sirkelen eller tvinges til å trå ned på begge ben.

### Trebensløp

Antall deltakere: Alle - delt i par

Deltakerne inndeles i par. På hvert "par" sammenbindes et høyre og et venstre ben. På startsignalet løper "paret" fram til et vendemål og tilbake til startstreken igjen. Det gjelder å holde takten.

*Variasjon:*

Mangebensløp. Deltakerne inndeles i lag på fem, seks eller sju f.eks. Innen hvert lag sammenbindes bena hos hver deltaker med sidepersonens så bare de to ytterste har ett fritt ben. På startsignalet løpes det frem mot en mållinje, f.eks. 15 meter framover.

### Blomsterpotteløp

Deltakere: Alle

*Utstyr:* To blomsterpotter med snor pr. deltaker (eventuelt pr. lag)

Hver deltaker forsynes med to blomsterpotter. Disse stilles med bunnen i været og gjennom hullet trekkes en snor, som innvendig stoppes med en knute. Deltakerne stiller på startstreken med en fot på hver blomsterpotte og en snor holdes i hver hånd. Ved skiftevis å flytte blomsterpottene fremover ved hjelp av snorene, idet balansen snart holdes på den ene fot og snart på den annen, tilbakelegges en strekning som ikke behøver å være særlig lang. Den som først passerer mållinjen har vunnet. Kan også praktiseres med lag som stafettløp.

### Dorullen

Antall deltakere: Alle

*Utstyr:* En dorull med påskrevne oppgaver og musikk

De som skal være med på denne leken setter seg i en ring på gulvet.

På forhånd har man skrevet ned, med jevne mellomrom, forskjellige ting på en dorull som deltakerne skal utføre. Det kan være ting som å synge en sang, fortelle en vits eller hoppe opp og ned ti ganger. Til denne leken trenger man også musikk av en eller annen slag.

Dorullen skal kastes mellom personene i ringen så lenge musikken går, når den stopper skal personen som har rullen utføre det oppdraget som står først. Etter at oppgaven er utført rives tørket (tørkene) av og man fortsetter helt til det er slutt på oppgaver eller på dorullen.

### Dyre-leken

Antall deltaker: Alle, men det må være et jevnt antall deltakere.

*Utstyr:* Lapper med dyrenavn.

Lag til på forhånd like mange lapper som deltakere, men to og to lapper skal inneholde det samme dyrenavn. F.eks. to lapper hvor det står ku, to lapper hvor det står sau osv. Deltakerne trekker lapper, og når alle har fått hver sin går de ut på gulvet og lager den lyden som dyret på lappen gjør. (Står det ku, sier man moooooooooooo. Så vet dere det)

Nå gjelder det å finne frem til den personen som går rundt og lager den samme lyden som en selv, og det er om å finne han/henne så fort som mulig. Det paret eller de parene som ikke finner sin partner, går ut av leken. Man kan fortsette leken til det ikke er flere par igjen, eller til man er lei. Lappene kan enten leveres inn og trekkes på nytt, eller ved at deltakerne går rundt og bytter lapper til den som leder leker sier stopp.

### Sparkeren

Antall deltakere: Tre - resten er tilskuere

Ta ut tre personer av rommet slik at de ikke kan høre hva som blir sagt til tilskuerne. Forklar til salen at personene som kommer inn en etter en, skal ved hjelp av bevegelser (har ikke lov til å si noe) vise et yrke for salen, som de skal gjette seg fram til.

Hva de to første personene som kommer in skal forestille, vet ikke publikum hva er. Men at tredjeperson som kommer inn skal være en fotballspiller, forklarer den som leder leken. De som ser på har da lov til å gjette på alt annet enn fotballspiller.

*Variasjon:* Fotballspilleren kan godt byttes med en brannmann eller annet.

### "Utlendinger" på besøk

Antall deltakere: Alle

*Utstyr:* Papirlapper med nedskrevne "meldinger"

Deltakerne inndeles i lag, hvorav en utvelges som "utlending", som henvender seg til lederen. Denne viser dem et stykke papir med en setning, f.eks "3 meter gul silke til en dameparasoll".

"Utlendingene" vender tilbake til sitt lag og forsøker ved tegn å meddele setningen. "Utlendingene" må ikke snakke eller på annen måte gjøre bruk av det fremmede lands språk. De forstår derimot det fremmede språk såpass godt at de kan nikke med hodet til ja eller nei som svar på spørsmål. Det lag som først får den riktige setning og kan meddele lederen denne, vinner.

### Tyve spørsmål

Antall deltakere: Alle

Kalles også "Planteriket, dyreriket eller mineralriket". En av deltakerne går ut, og de øvrige blir enige om en ting, f.eks lypæren i taket. Den som har vært ute får så anledning til å stille tyve spørsmål, og det er bate tillatt å svare ja eller nei. Det stilles et spørsmål ad gangen til hver deltaker. Vanligvis begynnes med å fastslå hvilket rike tingen tilhører. Dernest lokaliseres hvor den befinner seg osv.

## Lek- og aktivitetsbank IOGT

### Maren - Petra

Antall deltakere: Alle

Deltakerne plasseres i en ring. Du stiller ringen opp slik: Førsteperson sier en, annenperson to osv. Men ved alle tall som har tre i seg eller går opp i tre, sier han som skulle si dette tall istedenfor "Maren", altså tre, seks, ni, 12, 13, 15 osv. Den som glemmer seg og sier tallet istedenfor "Maren" eller som sier galt tall, er ferdig. Hver gang de sies tall, teller man fra en igjen.

*Variasjon:* For å gjøre det vanskeligere, kan man bli enig om at på alle tall med tre i seg eller som går opp i tre sies "Maren", og på alle tall som har sju i seg eller går opp i sju sies "Petra". Rekkefølgen vil da bli en, to, Maren, fire, fem, Maren, Petra, åtte osv. På f.eks 21 sies det altså både Maren og Petra.

### Bondegården

Antall deltakere: Alle

Deltakerne tildeles to og to navnet på et eller annet husdyr, uten at de innbyrdes kjenner til hverandres navn. En deltaker som er til overs representerer sauene. Deltakerne spres rundt i rommet, eventuelt med bind for øynene. Det gjelder nå for den enkelte å utstøte vedkommende dyrs låt og derved finne sammen to og to. Leken holder på til bare sauene alene går brekende rundt.

### Finn mynten

Antall deltakere: Alle

*Utstyr:* En mynt

Gjem en mynt, f.eks et kronestykke, i lokalet slik at den kan ses når en er i nærheten. Alle deltakerne leter, og etter hvert som de finner den, sitter de ned uten å røre den. En god måte å dempe ned en opprevet stemning på.

### Hjorten og jegeren

Antall deltakere: Alle, fordelt to og to

To deltakere med bind for øynene plasseres på hver sin side av et bord. Den ene er hjort og den annen jeger. Begge skal hele tiden holde hendene på bordet, og jegeren skal ta hjorten ved å berøre ham.

### Mimelek

Antall deltakere: Alle

*Utstyr:* Lapper med ulike oppgaver

Leder skriver på forhånd opp en rekke oppgaver på papirlapper som han/hun legger i en hatt. Hver deltaker trekker en lapp etter tur. På lappen kan det f. eks. stå at Kongen oppdager at han har tatt på seg buksene bak fram. Deltakerne gjetter høyt. Den som mimer har bare lov til å riste eller nikke på/med hodet for å hjelpe deltakerne.

### Skulptøren

Antall deltakere: Ca. seks

En av deltakerne utpekes til å være skulptør. De andre deltakerne skal være leirklumper som skulptøren skal forme. Skulptøren former hver av deltakerne, slik at de må innta de mest umulige stillingene. Deltakerne må stå helt stille etter at skulptøren har formet dem. Når skulptøren har formet alle deltakerne roper han/hun "Skulptøren går ut" Alle deltakerne kan da befri seg fra sine stillinger. Når skulptøren roper "Skulptøren kommer inn igjen" må deltakerne finne

tilbake til sine forvridde stillinger. Hvis noen av deltakerne ler eller ikke klarer å finne tilbake til sin stilling, er han/hun ute av leken. Den som holder ut lengst har vunnet og kan bli neste skulptør.

### Telegram

Antall deltakere: Alle

Deltakerne setter seg i en ring på gulvet eller på stoler og holder hverandre i hendene. Hendene skal være synlige. En person skal stå eller sitte inne i ringen. En av de som sitter i ringen sier at han skal sende et telegram til en annen i ringen. Dette telegrammet blir fraktet ved at han gir et trykk i hånda til sideperson, som igjen skal gi et trykk til neste osv. til mottakeren har fått telegrammet.

Han som er avsender skal si "sendt" straks etter at han har gitt trykket ifra seg, og mottakeren skal si "mottatt" når han har fått trykket. Vitsen for dem som sender trykket er å gjøre det så usynlig som mulig, slik at han/hun som sitter i midten ikke oppdager hvor telegrammet er. Hvis han /hun oppdager trykkingen, skal han/hun som ble oppdaget inn i ringen.

### Syvsoveren

Antall deltakere: Alle

En av deltakere begynner å være "prikker". De andre deltakerne i leken legger seg ned på gulvet med hodet ned i gulvet, slik at de ikke ser. "Prikkeren" går rundt og vekker deltakerne ved å prikke de en gang på ryggen. Deltakere som blir prikket på ryggen reiser seg opp så lydløst som mulig. Til slutt er det bare en av deltakerne som "sover". "Prikkeren" teller da lydløst til tre med tre fingre opp i været slik at alle deltakerne kan se det. Alle roper da syvsovern. Den personen som blir syvsoveren får være "prikker" neste gang.

### Ord-deling

Antall deltakere: Alle

Deltakerne sitter i en ring. Den som leder leken sier et sammensatt ord f.eks."flosshatt". Den som sitter ved siden av lederen fortsetter med å si et ord som begynner på den siste stavelsen i ordet som lederen sa, f.eks. hatt-hulle. Nesteperson igjen sier f.eks. hulle-meter. Den som ikke klarer å si et nytt ord innen ledere har telt til 10, går ut av leken. Den som er igjen til slutt har vunnet leken.

### Redskapsløp

Antall deltakere: tre - fem

*Utstyr:* Lokk, mynter og baller til alle deltakerne

Det hele går ut på at de utvalgte blir tildelt en ball et lokk og en mynt. Ballen skal de holde mellom knærne, mynten holdes fast med øyet og lokket legges på hodet. På denne måten skal deltakerne gå, løpe fram og tilbake over gulvet. Mister han/hun noe må han/hun ta det opp og begynne på nytt.

*Variasjon:*

Som en variant kan denne også lages som stafett.

### Blunkeleken

Antall deltakere: Alle

Plasser deltakerne parvis, slik at den ene sitter på en stol som er en del av en ring, og den andre stående bak stolen. En står alene. Denne blunker til en av dem som sitter i ringen. Det er da om å gjøre for den som blir blunket til å reise seg fra plassen sin før partneren

## **Lek- og aktivitetsbank IOGT**

som står bak har rukket å klappe vedkommende på skulderen. Hvis han/hun klarer å stikke av må dennes partner blunke for å finne seg en ny partner. I motsatt fall blir han/hun sittende.

### **Lure-kaste-ball**

Antall deltakere: Alle

*Utstyr:* Ball

Deltakerne står i en ring. Den som leder leken trenger en ball. Deltakerne står med hendene på ryggen. Når lederen kaster ballen til en av deltakerne skal vedkommende fukke den, og raskt kaste den tilbake til lederen. Hvis derimot lederen stopper i et kast, og ballen ikke forlater hånden, er det om å gjøre at deltakerne ikke beveger armene. Den som ikke klarer å fukke ballen går ut av leken. Det samme gjør de som beveger armene når ballen ikke blir kastet til dem.

### **Hente fram ting i lokalet**

Antall deltakere: Alle

Del forsamlingen i to like store grupper. Hver av gruppene velger en leder for gruppa. Personen som leder leken lager på forhånd en liste over ting som skal hentes fra forsamlingen, f.eks. fem par hvite sko, fem slips, ting som finnes utenfor lokalet, skjerv, yttertøy osv. De som er med i den enkelte gruppa må samarbeide om å finne fram tingene fortest mulig, og gi dem til sin leder. Denne plasserer tingene på et bord som den som leder leken har satt fram. Det er bare lederen for gruppen som får legge tingene på bordet! Det laget som har funnet fram tingene først for et poeng. Laget som har flest poeng når alle tingene er funnet har vunnet.

### **Munnrapp**

Antall deltakere: Alle

*Utstyr:* To esker, en med bokstavene i alfabetet /- de vanskeligste) og en med ulike kategorier

Del forsamlingen i to grupper. Du trenger to esker. I den ene esken legger du lapper med alle bokstavene i alfabetet (bortsett fra de minst brukte). I den andre esken legger du lapper som inneholder ulike kategorier som f.eks. jentenavn, bilmerker, sanger, dyre- og plantearter. Den som leder leken trekker en lapp fra hver av eskene. Han/hun sier først kategorien, og deretter bokstaven. Den av lagene som er først ute til å rope et riktig forslag for poenget. Den som har flest poeng til slutt har vunnet leken.

### **Byer i Norge**

Antall deltakere: Alle

*Utstyr:* Ball

Deltakerne blir plassert i en ring på gulvet. Den som leder leken har på forhånd funnet fram en ball. Ballen blir kastet mellom deltakerne. Når en deltaker får ballen skal han/hun fort si navnet på en by i Norge, og deretter kaste ballen videre. En deltaker går ut av leken dersom han/hun ikke klarer å komme på navnet på en by, eller sier den samme byen som en av de andre deltakerne har sagt fra før. Den personen som sitter igjen til slutt har vunnet leken.

*Variasjon:*

Som alternativer kan du velge byer i Europa, dyrearter, bilmerker osv.

### **Hvem er hvem?**

Antall deltakere: Alle

*Utstyr:* Alle deltakerne har med et barndomsbilde av seg selv

En god stund i forveien får deltakerne beskjed om å ta med seg et barndomsbilde av seg selv. Den som leder leke monterer bildene på nummererte ark som blir hengt opp rundt i lokalet. Deltakerne skal da gå rundt i lokalet å skrive ned navnet på de de tror er avbildet på de ulike bildene.

### **Hvem synger først?**

Antall deltakere: Alle

Del forsamlingen inn i to grupper. F.eks. jenter og gutter, gamle og unge eller en tilfeldig oppdeling. En person leder leken, og sier enten en bokstav eller første ordet i en sang. Det er om å gjøre for gruppene å starte å synge en sang som begynner på bokstaven som lederen av leken sier, eller starter å synge den sangen som lederen har sagt det første ordet i. Det laget som har flest poeng ved lekens slutt vinner.

### **Dirigentleken**

Antall deltakere: Alle

Deltakere plasseres i en ring. En person får beskjed om å gå på "gangen". De andre deltakerne blir enige om hvem av dem som skal være dirigent. Deltakerne setter så i gang med å synge og spille. Den som er dirigent skifter stadig instrument som deltakerne skal spille på. Det er om å gjøre å være så kreativ som mulig, ved å finne flest mulig ulike instrumenter. Alle instrumentene imiteres med å bruke kroppen. Den personen som kommer inn fra gangen skal finne ut hvem av deltakerne som er dirigenten.

### **Presentasjonslek**

Antall deltakere: Alle

Alle deltakerne sitter i en ring. En begynner å presentere seg ved å si fornavnet og etternavnet sitt, eks. Kari Hansen. Neste person 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.

### **Sangleken**

Antall deltakere: Alle

Her kan alle delta og leken behøver ikke nødvendigvis å få en vinner. Det er imidlertid ikke noe i veien for at et dommerpanel (deltakerne selv) kan kåre vinnere, f.eks. på den som starter på flest sanger. Deltakerne kan sitte i ring og en starter med å si et bokstav. Den neste i ringen skal så begynne å synge en sang som begynner på denne bokstaven. Leken kan også foregå på den måten at den som begynner først på en sang er den som skal bestemme neste bokstav. Deltakerne kan selv sette grenser for hvor strenge reglene skal være.

### **Mimeleken**

Antall deltakere: To eller flere lag med fire-fem deltakere

*Utstyr:* Ferdigskrevne små lapper

I all enkelthet går konkurransen ut på at deltakerne deles i to eller flere lag med fire-fem deltakere. Leken kan være en lagkonkurranse hvor alle på laget er aktører samtidig, eller at deltakerne på laget

## Lek- og aktivitetsbank IOGT

agerer hver for seg. På små papirlapper skrives forskjellige ting, ordtak, yrker, sang- eller romantitler. Deltakerne trekker etter tur en oppgave og mimer den foran de andre på laget. Laget skal i løpet av et minutt prøve å gjette ordet/setningen som blir mimet. Det laget som klarer å løse flest oppgaver har vunnet. Leken kan også foregå mellom to eller flere lag, hvor hvert lag agerer for de andre lagene. Det laget som gjetter flest oppgaver vinner.

### Hukommelsesleken

Antall deltakere: Alle

*Utstyr:* Diverse gjenstander, eventuelt blyant og papir  
Her kan alle være med. På et bord legges 10-20 gjenstander. Be deltakerne se på gjenstandene i 30 sekunder. Deltakerne snur seg så bort. I mellomtiden fjernes en av tingene samtidig som du eventuelt kan flytte litt om på de øvrige gjenstander. Deltakerne skal så snu seg igjen, og det er så om å være først og si hvilken gjenstand som mangler.

*Variasjon:*

Deltakerne ser på gjenstandene på bordet. Gjenstandene dekkes til og deltakerne skal så skrive opp på et stykke papir hva som lå på bordet.

### Forfatterkonkurranse

Antall deltakere: En av gangen

*Utstyr:* To hatter med lapper med substantiver og verb

I to hatter legges lapper med henholdsvis substantiv f.eks. bakermester, pinnekjøtt, julelys, piano osv. og forskjellige verb som f.eks. hoste, svømme, kysse, tale osv. Så kan en velge å ta en lapp fra den ene hatten eller fra begge. Deltakeren skal nå lage en setning hvor det ene eller begge ordene forekommer. Blir det for lett kan en la deltakerne ta en eller flere lapper. Den morsomste, eller raskeste fremsatte setning vinner. Alle kan være dommere på de andres innlegg.

### Ballongdans

Antall deltakere: Alle

*Utstyr:* Oppblåste ballonger og hyssing

Her blir det musikk til arbeid! Ballongdans er en festlig dans, og alle kan være med. Oppblåste ballonger bindes om ankelen på alle de dansende, eller kun på mennenes ankel. Det skal være så mye hyssing at ballongen ligger på gulvet. Dansemusikken (litt sakte til å begynne med, og så gjerne øke tempoet) settes i gang. Nå gjelder det å utkonkurrere alle andre dansemotstandere ved å trække i stykker ballongene til de andre, så det kun blir et vinnende par som er tilbake på gulvet.

## Selskapsleker

### Parvis bytting av plass på stol

Antall deltakere: Fire gutter og fire jenter

*Utstyr:* fire lenestoler

Sett fire lenestoler frem på gulvet. Ta frem fire gutter og fire jenter. Jentene setter seg i stolen og tar tak fremst i armlenet. Guttene stiller seg bak stolen og plasserer sine hender på armlenet, men bak jentenes.

Uten å slippe taket skal de parvis bytte plass slik at jentene står og guttene sitter.

### Eplespising

Antall deltakere: fire-åtte

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

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

*Variasjon:*

Eplet legges i et vaskevannsfat, og de samme regler gjelder.

### Krem-spise-leken

Antall deltakere: to

*Utstyr:* To boller med krem og to teskjeer, noe som dekker til deltakerne + to skjerf

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

### Teppelen

Antall deltakere: tre

*Utstyr:* Et teppe

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

*Variasjon:*

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

### Rive papirfigurer

Antall deltakere: fire

*Utstyr:* Store papirark

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

### Hvem kler på seg raskest?

Antall deltakere: to

*Utstyr:* Diverse klær - to sett

Plukk fram to personer fra forsamlingen. Gi hver av dem ett sett med klær, f.eks. lue, votter, bukse genser, jakke, sko. Sett fram to stoler med ett stearinlys og en fyrstikkeske på hver. En person starter leken. Det er om å gjøre for deltakerne å ikle seg klærne fortest mulig. Deltakerne for lov til å blåse ut

## **Lek- og aktivitetsbank IOGT**

hverandres lys, men bare kle på seg når ens eget lys er tent.

### **Variasjon:**

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

### **Spise-gulrot-leken**

Antall deltakere: to-fire lag a to personer

**Utstyr:** Fiskestang eller kosteskaft, hyssing og gulrøtter

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

### **Variasjon:**

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

### **På jakt etter poser**

Antall deltakere: to

**Utstyr:** En rekke plastikkposer

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

### **Hvordan ser jeg ut?**

Antall deltakere: En mann og en dame

En mann og en dame blir stilt opp med ryggen mot hverandre. Oppgaven er at de skal gi en så nøyaktig beskrivelse av hverandre som mulig både når det gjelder utseende og påkledning. Den som er flinkst vinner.

### **Hva er det jeg kjenner på?**

Antall deltakere: fire-seks

**Utstyr:** Skjerf, diverse matvarer

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

### **Spise - synge - blåse**

Antall deltakere: Ca. seks

**Utstyr:** Mariekjeks, ballonger

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

### **Adjektivhistorier**

Antall deltakere: Hele selskapet

**Utstyr:** Lag en ferdig historie på forhånd som "selskapet" kan fylle inn ulike adjektiver

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

### **Moro med hatter**

Antall deltakere: fire- seks

**Utstyr:** Hatter, historie

Denne leken egner seg best for fire til seks deltakere. Skriv en morsom historie om like mange personer med navne som det er deltakere i leken. Navnene kan gjerne være oppdiktet og tilpasset personene i historien, f.eks. "Dyretemmer Løvebrøl", Gjertrud Mannegal" eller "Urmaker Tikktaksen". Navnene skal forekomme like mange ganger i historien. På et bord legges så mange hatter som det er personer i historien, bruk fantasien og tilpass hattene til rollene. Bordet med hattene settes foran deltakerne.

Forklaring før rollespillet: Hver deltaker får et navn/rolle m/hatt og skal spille en av personene i historien. Hver gang navnet blir nevnt skal han/hun fort sette hatten på hodet, og ta den av og legge den på bordet når neste navn nevnes.

Les nå opp historien. Tilskuerne kan være dommere og kåre en vinner.

### **Rive elefant/remser**

A:

Antall deltakere: Ca. seks

**Utstyr:** Papir

Denne leken kan passende brukes som "oppmykningslek". Hver av deltakerne får en avisside, og i løpet av 30 sek. eller ett minutt skal de rive ut en elefant. Den beste elefanten vinner, evt. den som blir først ferdig. I stedet for elefanter kan det rive ut andre figurer. Tilskuerne kan være dommere.

B:

Antall deltakere: Ca. seks

**Utstyr:** A4-ark

Denne konkurransen ligner på den foregående. Her benyttes et mindre stykke papir, evt. en serviett. Deltakerne skal så i løpet av ett minutt rive enn lang papirstrimmel. Den lengste strimmel vinner naturligvis. Det er overraskende hvor lang en strimmel som kan rives av et papirark. Det er med å bruke fantasi og teknikk. Riv f.eks. hele tiden i ring.

### **Eske-rally**

Antall deltakere: To deltakere av gangen.

**Utstyr:** To esker, hyssing, blyanter

Til denne leken skal det brukes to esker, f.eks. skoesker e.l. Til hver eske bindes en hyssing som er ca. to meter lang. I den andreenden festes en blyant. Eskene kan f.eks. dekores som to biler. Konkurransen går ut på at to deltakere får hver sin "bil" å styre. "Bilene" settes ved siden av hverandre på en linje. "Sjåførene" stilles opp bak en annen linje (mållinje), og får hver sin hyssingen med blyant. Det gjelder så om å tvinne hyssingen rundt blyanten mellom fingrene så "bilen" blir trukket over målstreken. Det er ikke lov å rykke, - bare tvinne.

## Lek- og aktivitetsbank IOGT

### Spise epler

Antall deltakere: Ca. fire

*Utstyr:* Snor, epler

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

### Holde tale

Antall deltakere:

*Utstyr:* hatt med papirlapper med ulike temaer

Her kan man lære å opptre for et publikum på en avslappet måte. I en hatt e.l. legges noen papirlapper med ulike titler. Deltakerne trekker en lapp av gangen, og skal på stående fot holde et foredrag på ett minutt over det oppgitte emne. Man kan også gi noen minutter på forberedelse. Den som holder det morsomste eller beste foredraget har vunnet. Konkurransen kan med fordel spres utover kvelden.

### Tøm flasken

Antall deltakere: To

*Utstyr:* To tåteflasker med melk, vann e.l.

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

### Gummifjeset

Antall deltakere: To-fire

*Utstyr:* Gummistrikk

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

### Blås bort leken

Antall deltakere: To, eventuelt stafettlag

*Utstyr:* Bomull, en fjær eller kule klemt sammen i silkepapir

I denne konkurranse kan to personer delta, eller den kan gjøres som en stafett. På hver side av et bord stilles konkurrentene opp. Legg en bomulldott, en fjær eller en kule som er klemt sammen av silkepapir foran hver deltaker. Så skal gjenstanden blåses fra den ene enden av bordet og tilbake igjen. Faller gjenstanden på gulvet må det startes på nytt. Første deltaker i mål er naturligvis vinner.

### Skriv dikt

Antall deltakere: Alle

*Utstyr:* Papir og penner, en hatt med papirlapper med ulike "titler" i

I all enkelthet går det ut på at hver deltaker får eller trekker en tittel som det skal skrives et dikt over. Deltakerne får 10 minutter og skal skrive max. fire linjer om det oppgitte emnet. Det morsomste, beste diktet vinner. Emnet kan være om en i selskapet eller hedersgjesten, eller det skal passe til en bestemt melodi. Her setter kun fantasien grenser!

### Syng en sang lek

Antall deltakere: Alle

*Utstyr:* Avissider

Alle deltakere kan være med på denne leken. Alle får utlevert en avisside og etter en bestemt melodi skal deltakerne syngre rett fra teksten på avissiden.

## Diverse stafetter

### Tre i nåla

Antall deltakere: Alle delt i passende lag

*Utstyr:* Nåler og tråd

Deltakerne deles inn i lag. Et stykke foran hvert lag legges en synål og tråd. Førsteperson løper etter startsignalet fram to trer i nåla, holder den opp i tråden for å vise at det er ordentlig gjort, tar ut tråden igjen og legger det på plass. Løper tilbake til laget sitt og sender neste person fram osv.

### Avis-stafetten

Antall deltakere: Alle delt i passende lag

*Utstyr:* To aviser til hvert lag

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

### Spise-kjeks-stafetten

Antall deltakere: Lag på fire-seks deltakere

*Utstyr:* Noen pakker Mariekjeks

Still lagene opp på rekker hvor deltakerne står bak hverandre. Du trenger noen pakker med f.eks. Mariekjeks. En person starter leken. Førsteperson på hvert av lagene løper bort til ett angitt bord og skal stå der å spise f.eks. fem Mariekjeks, før han/hun løper tilbake og veksler med andreperson. Det laget som først har fått alle sine deltakere i mål har vunnet.

### Løpe sikk-sakk stafetten

Antall deltakere: Alle for delt i passende lag

*Utstyr:* Kjegler/flasker

Du stiller opp 8-10 kjegler/flasker på rekke til hvert av lagene. Hver deltaker på de enkelte lagene skal løpe sikk- sakk mellom kjeglene/flaskene fram og tilbake, og deretter veksle med nesteperson på laget. Det laget som får alle sine deltakere først i mål har vunnet.

### Tegnestafett

Antall deltakere: Lag på ca. seks personer

*Utstyr:* Ferdige lapper med tegneoppgaver

Del deltakerne inn i lag med ca. seks personer, og plasser lagene på bord som står så langt fra hverandre som mulig. Den som leder leken har på forhånd laget en del tegneoppgaver. Førsteperson på hvert av lagene kommer fram og får den første tegneoppgaven. Denne går tilbake til laget sitt og begynner å tegne oppgaven. De andre på laget skal gjette hva som tegnes. Den som tegner får ikke lov til noen ting, -



## **Lek- og aktivitetsbank IOGT**

bare riste på hode når det blir sagt gale svar. Den på laget som klarer å gjette det riktige svaret, løper fram til den som leder leken, og får en ny oppgave. Det laget som først blir ferdig med alle oppgavene har vunnet.

### **Fyll skåla med vann**

Antall deltakere: Lag på fire-seks deltakere

*Utstyr:* Bøtter, skjeer, skål/bolle

Del deltakerne inn i to eller flere lag med fire-seks deltakere. Hver av deltakerne får utdelt en bøtte med vann og en skje. Det trengs en skål/bolle til hvert av lagene. Vannet transporteres fra bøtta til skåla/bollen, ved at skjeen går fra person til person. Skåla/bollen plasseres der hvor siste mann/dame på laget står. Den av lagene som først klarer å fylle opp skåla/bollen har vunnet.

### **Skostafett**

Antall deltakere: Lag på ca. seks personer

*Utstyr:* Deltakernes sko

Alle deltakerne tar av seg skoene og legger de i en stor haug på gulvet. Den som leder leken blander skoene godt. Del deltakerne inn i passe antall lag med ca. seks deltakerne på hvert av lagene. Lederen starter leken og førsteperson på hvert av lagene løper fram og finner sine sko. Deretter tar han/hun på seg skoene (remmer skal festes og lisser knytes). Så løper han/hun fram og klapper nesteperson på skulderen. Det laget hvor deltakerne først har funnet alle skoene sine, har vunnet.

### **Pinnestafetten**

Antall deltakere: Lag på ca. seks personer

*Utstyr:* Pinner

Hvert av lagene får utdelt tre pinner (som er like lange). Den ene pinnen plasseres mellom knærne til førsteperson på laget. De to andre plasseres mellom hendene. En person starter leken. Slik skal førsteperson på hvert av lagene løpe en oppgitt strekning. Når han/hun har gjort dette gir han pinnene til nesteperson på laget og stiller seg bakerst i rekka. Det laget hvor alle deltakerne først har kommet i mål, har vunnet. NB! Hvis noen av deltakerne mister pinnen underveis må han/hun stoppe opp for å sette pinnene på plass igjen.

### **Slukke/tenne lys - stafetten**

Antall deltakere: Lag på seks-10 personer

*Utstyr:* Lys, fyrstikkesker og lysestaker

Til hvert av lagene trenger du en lysestake med ett stearinlys og en-to fyrstikkesker. Plasser lysestakene og fyrstikkeskene et stykke unna der lagene står klare på rekke. Førsteperson på laget løper bort og tenner lyset. Deretter løper han/hun tilbake og veksler med nesteperson på laget som løper til lysestaken og slukker lyset. Slik fortsetter deltakerne vekselvis slukke og tenne lyset. Det laget som først får alle sine deltakere i mål har vunnet.

### **Lys-stafett**

Antall deltakere: Lag à ca. seks personer

*Utstyr:* Lys og fyrstikker

Del opp i to eller flere lag. Hver av deltakerne på laget går en markert strekning med lyset tent.

Slukkes lyset for deltageren går denne tilbake til start, tenner lyset og begynner på nytt. Laget, som først gjennomfører med tente lys vinner.

Husk en bøtte vann i nærheten hvis uhellet...

### **Fyrstikkeske stafett**

Antall deltakere: Alle

*Utstyr:* Fyrstikkeske, mynt, ludo, terning eller blyant

Del gruppen opp i to eller flere lag. (Myldring) Hvert lag får en fyrstikkeske eller annet tilsvarende som legges på foten til første person i køen. Sett en startstrek. Før starten går, avtales det om hva som skjer om man mister fyrstikkesken underveis i leken. En kan for eksempel gå tilbake til start, eller fortsette der hvor esken falt av.

Ved bruk av terning, kan andre hinder legges til - f.eks. et hopp for hvert "øye" som vises på terningen som falt på gulvet, før han får fortsette. Det laget som først får alle sine deltakere i mål, har vunnet.

### **Tunnel stafett**

Antall deltakere: Alle

*Utstyr:* Ball e.l.

Del deltakerne i to eller flere lag. (Myldring) Sett en startstrek. Deltakerne skal stå i kø med beina i fra hverandre. En ball, eller lignende, sendes mellom beina ned til siste person i køen. Personen kryper så mellom beina og stiller seg først i køen. Sender så ballen ned igjen, og samme ring gjentas til den som startet leken igjen står først.

### **Tegnelek**

Antall deltakere: Alle

*Utstyr:* Papir og blyanter

Deltakerne deles oppi lag. Hvert lag får utdelt papir og blyant. Det sendes en fra hvert lag opp til lederen av leken, og denne visker navnet på en person. Personene går så tilbake til laget sitt, og forsøker å tegne personene eller annet som gir lagkameratene mulighet til å gjette hvem som tegnes. En ny person sendes så frem til lederen for å få godkjent navnet, og få navnet på en ny person som skal tegnes. Alle i gruppen skal tegne minst en gang. Det må kunne svarer ja eller nei på lagkameratenes gjetninger. Det kan også gjettes på sanger, land osv.

### **Monokkelløp**

Antall deltakere: Alle

*Utstyr:* En mynt og en ball pr. lag

Kronestykker eller femmere brukes som monokler. Deltakerne deles inn i lag, f.eks på seks-åtte.

På startsignalet anbringer nr. en i laget mynten som en monokkel i sitt ene øye, løper hen til en mållinje og tilbake til laget. Her overrekkes "monokkelen" til nr. to, som må anbringe denne i øyet før han fortsetter osv. Hvis en deltaker mister monokkelen, må han ikke fortsette før den er satt på plass. Det laget som først er ferdig med alle sine deltakere har vunnet.

*Variasjon:*

For å gjøre det vanskeligere, særlig innendørs, kan foruten monokkelen også nyttes en tennisball e.l. som skal holdes mellom knærne under gangen fremover. Ved misting av ballen gjelder samme regler som for monokkelen.

## **Lek- og aktivitetsbank IOGT**

### **Neseball**

Antall deltakere: Alle

*Utstyr:* En tennisball pr. lag

Deltakerne inndeles i lag. Deltakere stilles i rekker bak hverandre. Et stykke fra hvert lag anbringes en bok eller lignende. Hvert lag får utlevert en tennisball som legges foran bena til førsteperson i hvert lag. På et gitt signal triller han ved hjelp av nesa ballen til boka, rundt denne og tilbake til annenperson, som tar samme runden osv.

### **Posestafett**

Antall deltakere: Alle

*Utstyr:* En papirpose, eventuelt en ballong pr. deltaker

Deltakerne inndeles i lag og hver deltaker forsynes med en papirpose. Førsteperson på hvert lag starter med å blåse opp sin pose og "smeller" den med et tydelig smell. Annenperson tar da fatt osv.

*Variasjon:*

Istedenfor poser anvendes ballonger som blåses opp til de sprekker.

### **Appelsinstafett**

Antall deltakere: Alle

*Utstyr:* En tennisball eller en appelsin pr. lag.

Del inn i to lag eller flere. En appelsin holdes med haken og skal flyttes fra deltaker til deltaker uten at det er tillatt å bruke hendene, helt til alle på laget har medvirket. Det laget som først får appelsinen fram til sisteperson og tilbake igjen til førsteperson har vunnet. Istedenfor appelsin kan nyttes tennisball.

*Variasjon:*

Appelsinen legges mellom sammenknepne bein og leveres fra deltaker til deltaker, idet alle sitter på stoler ved siden av hverandre.

### **Flå skinnen**

Antall deltakere: Alle

Deltakerne inndeles i lag, som stiller opp som til stafett bak hverandre. Deltakerne står bredbent og rekker hverandre hendene slik: eneren bøyer seg fremover, rekker mellom benene sin høyre hånd til toeren, som fatter i denne med sin venstre. Toeren rekker sin høyre hånd osv. På startsignalet legger sisteperson seg ned, og de øvrige beveger seg bakover over ham/hun. Så snart noen har passert de liggende, legger de seg ned. Når sisteperson har lagt seg ne, reiser han/hun seg igjen og går framover over de liggende, idet han/hun drar disse med seg. Taket i hendene skal beholdes hele tiden. Første laget som blir ferdig vinner.

### **Flaskestafett**

Antall deltakere: To eller flere lag

*Utstyr:* Flasker

Denne leken går ut på å flytte en tomflaske tvers over gulvet. Deltakerne deles i to lag eller flere. Poenget er å flytte flasken tvers over gulvet uten å den velter. Leken kan varieres på flere ulike måter: Flasken kan balanseres på oversiden av hånden og føres i mål, eller skyves med foten over gulvet (den skal stå oppreist, og ikke velte). Det er lov å finne på andre måter.

### **"Båndkrypestafett"**

Antall deltakere: To eller flere lag

*Utstyr:* Bånd - så store at en voksen person kan tre det over hodet og nedover kroppen

Denne leken er en form for stafett som egner seg for to eller flere lag. På forhånd har du laget et bånd til hvert lag. Båndet skal være såpass stort at en voksen kan tre det over hodet. Når starten går skal deltakerne på holdene etter tur trekke båndet over hodet og ned over kroppen, hvoretter neste person gjør det samme osv. Det laget som er først ferdig vinner. Leken kan være et ledd i en større stafett.

### **Ballongstafett en**

Antall deltakere: To lag med seks-10 deltakere

*Utstyr:* Ballonger

To lag kjemper om å blåse opp ballonger raskest mulig til de sprekker. På startsignalet skal første person i stafetten løpe opp til et bord, ta en ballong og blåser den opp til den sprekker. Det må naturligvis være en startstrek for lagene, og sisteperson på laget skal være "i mål" for at laget kan utropes som vinner.

### **Ballongstafett to**

Antall deltakere: To lag av ca. seks personer

*Utstyr:* Ballonger

Her er det også to lag som kjemper, men nå bruker vi bare to ballonger som skal være oppblåst på forhånd. Eventuelt kan førsteperson på laget blåse opp ballongene. Når startsignalet går setter han/hun ballongen mellom knærne sine og går rundt laget sitt og tilbake til utgangspunktet. Her leverer han/hun ballongen videre uten å bruke hendene. Mister man ballongen må den kun tas opp med knærne, ikke med hendene. Første lag som er ferdig, vinner.

### **Ballongstafett tre**

Antall deltakere: To lag med ca. seks deltakere

*Utstyr:* Ballonger

Nå gjør vi en liten vri på konkurransen, men vi fortsetter med to lag. Nå skal ballongen balanseres på en tallerken tvers over rommet og tilbake igjen, og leveres til neste person. Det er ikke lov å holde på ballongen.

*Variasjon:*

Man kan bruke tallerkenen som racket og slå ballongen fra den ene ende av rommet til den andre.

### **Ballongstafett fire**

Antall deltakere: Lag på fire-åtte personer

*Utstyr:* Ballonger + stoler

Hvert lag får utdelt en ballong. (Husk å ha noen i reserve i tilfelle noen sprekker.) Plasser f.eks en stol et stykke fram i lokalet til hvert av lagene. En person starter stafetten. Førsteperson på hvert av laga skal løpe rundt stolen som står ett stykke fram i lokalet, mens han/hun hele tiden skal holde ballongen svevende i luften ved å slå på den. Før han/hun leverer ballongen til nesteperson på laget, skal den si: "God dag, god dag - nå er det din tur til å løpe med ballongen." Den som skal levere ballongen til nesteperson skal ta vedkommende i hånden samtidig som han sier det han skal si og holder ballongen svevende.