



VI LEKER!

Lekene i heftet er hentet fra framlag, enkeltpersoner og eldre hefter. Det finnes mange variasjoner av en lek, og man kan alltid justere leken etter de man skal leke med! Ingen blir for gamle til å leke, man må bare tilrettelegg — da vil alle være med.

I framlaget er det viktig å opprettholde tradisjonene som skaper identitet og glede. Å leke har vært og bør være en viktig del av aktivitetene i Framfylkingen.

LEKER FOR SAMARBEID OG KONSENTRASJON

Nøkkel-leken

Alle sitter i en ring. En person sitter i midten med bind for øynene. Personen i midten har som oppgave å passe på et nøkkelknippe som ligger rett foran den på gulvet.

Det er viktig at alle er helt stille, slik at den i midten hører godt alle lyder i rommet. Aktivitetslederen peker ut en fra ringen som skal prøve så lydløst som mulig å komme seg rundt hele ringen og inn til midten fra sin egen plass, for å få tak i nøklene.

"Nøkkelvokteren" skal forsøke å høre hvor den andre er og peke i den retningen. Treffer vokteren rett må den som går rundt, sette seg ned og en annen får prøve seg. Klarer den som går rundt å få tak i nøklene, bytter den plass med vokteren og må selv passe nøklene.



Kortstokk-lek i ring

Alle sitter på stoler i en sirkel. Alle får utdelt et kort hver. Lek-lederen står utenfor sirkelen med resten av kortstokken.

aktivitetslederen skal trekke ett og ett kort og roper opp hvilken farge (Kløver, spar, ruter eller hjerter) kortet har. De som sitter i ringen skal flytte seg ett hakk til høyre hver gang deres kortfarge blir ropt opp. Førstemann som kommer en hel runde har vunnet, så alle må holde styr på hvilken stol de startet på.

Dersom noen sitter på stolen du flytter deg til der fra før, må du sette seg på fanget til den som sitter der. Dersom den personen også skal flytte seg, må hen raskt flytte seg FØR naboen setter seg, hvis ikke blir hen fanget under den personen. En person som sitter under en annen kan ikke flytte seg før etter at personen som sitter på fanget har flyttet seg. Det er altså bare de som sitter øverst som kan flytte seg hver runde.

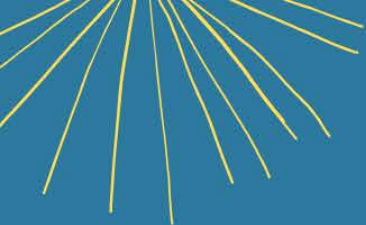
Det samme

Denne leken går ut på at en skal herme etter sidemannen. Alle står i en ring og den som er lederen begynner å gjøre en bevegelse og si reglen: BAMBIBI-BAMBIBA-BAMBIBI-BOMBA

Så begynner reglen igjen og lederen begynner med en annen bevegelse MEN sidemannen til venstre skal nå gjøre den bevegelsen som lederen gjorde først. Alle gjør det sidemannen gjorde forrige gang, reglen hjelper til å holde takten. Dette er ikke lett!

Dette er min...

To sammen, står med ansiktet mot hverandre. Den ene starter med å peke på en kroppsdel (feks. øret) og si: DETTE ER MIN - og så navnet på en annen kroppsdel (eks. nese). Den neste skal fortsette med å peke på en kroppsdel, men si det forrige pekte på - altså DETTE ER MITT ØRE. Slik fortsetter leken. Her må man holde tunga rett i munnen!



Knapper

Hvor mange knapper kan du plukke med tærne? Aktivitetslederen tar med mange, mange knapper til framlagsmøte og få en enkel og morsom aktivitet.

1. Knappene ligger på gulvet. Alle lukker øynene og prøver i løpet av 5 minutter å plukke så mange knapper de kan med tærne. Litt bakgrunnsmusikk passer godt.
2. To og to går sammen og prøver å lage et så høyt knappe-tårn som mulig. Det gjelder å ha flest knapper i tårnet sitt etter 5 minuttter.
3. Fortsatt to og to sammen - den ene forsøker å lage tårn på fingertuppene til den andre. Hvor mange knapper går det an å ha oppå hverandre på fingertuppene?

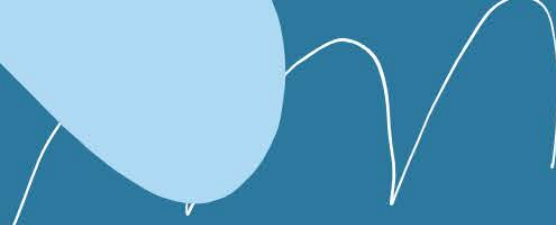
Bygge rede til storken

Alle setter seg i en ring og i midten står det en limstift, aktivitetslederen sier: Som dere alle ser er dette et flott tre og der skal vi bygge et rede slik at storken kan komme å legge egg.

Nå får alle fem (5) fyrstikker hver som man skal plassere oppå limstiften. Vi begynner og går runden rundt. Det er bare lov å legge en av gangen, og hvis noe blir revet ned er det den som river som må ta det opp.

Kongen befaler

En er konge, resten av gruppa er hoff. Kongen gir ordre til hoffet som må gjøre det han sier. Men kongen må begynne hver befaling med å si: KONGEN BEFALER.....gjør han ikke det, skal hoffet ikke adlyde ham. Kongen skal prøve å lure hoffet sitt til å gjøre feil, gjør de feil går de ut av leken, til neste runde.



Havet stormer

En gruppe stiller seg opp på en rekke, og de står på stoler. Man starter med en stol per person. De skal uten å trå på «havet» (gulvet) komme seg over en strekning, jo lengre strekning jo vanskeligere. Underveis fjerner lederen en etter en stol slik at det blir flere mennesker enn stoler. Det gjelder å samarbeide og hjelpe hverandre. Hvor få stoler kan dere klare?

Maskin

Alle skriver på en lapp, navnet på en maskin. Det kan være en ordentlig maskin: kaffemaskin, oppvaskmaskin, symaskin, eller en fantasi-maskin: matpakke-smøre maskin. Legg alle lappene i en haug, og hver gruppe (3-6 stk.) trekker en av lappene og prøver å lage denne maskinen med kroppene sine. Etterpå viser gruppene for hverandre, eventuelt la de andre gjette på hvilken maskin det er før gruppa avslører det selv.

Kongen befaler

En er konge, resten av gruppa er hoff. Kongen gir ordre til hoffet som må gjøre det han sier. Men kongen må begynne hver befaling med å si: KONGEN BEFALER.....gjør han ikke det, skal hoffet ikke adlyde ham. Kongen skal prøve å lure hoffet sitt til å gjøre feil, gjør de feil går de ut av leken, til neste runde.

Hva er byttet?

En går ut på gangen etter å ha sett godt på gruppa, på klær, briller, ringer osv. Mens den ene er på gangen skifter eller bytter gruppa om på noe - f.eks. noen får genseren til en annen. Den som kommer inn, skal prøve å finne ut hva som er byttet om på.



Telegram

Først må kan kanskje forklare hva et telegram er/var for at alle skal forstå hva som skal skje i leken.

Alle sitter i en ring og holder hverandre i hendene. En går inn i midten av ringen. Aktivitetslederen peker ut en av de som sitter i ringen til å være den første til å sende telegrammet. Man sender det ved hjelp av håndtrykk til en man holder hender med i ringen. Man må ha hendene synlig foran seg. Personen som sender telegrammet sier : JEG SENDER TIL... Den som skal motta telegrammet sier: MOTTATT, når hen har fått "telegrammet".

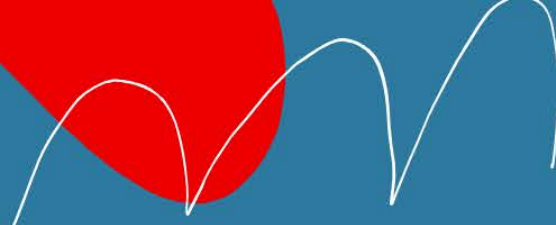
Den som står i midten skal hele tiden fra telegrammet blir sendt og til det blir mottatt, prøve å se hvor det går. Klarer den det, bytter den plass med den som ble avslørt, klarer den det ikke er det en ny som må sende et telegram.

Telegram - variasjon

To lag sitter på hver sin langside av et bord. Hvert lag holder hverandre i hendene (hendene er under bordet). På den ene enden av bordet ligger det en fyrstikkeske, i den andre enden står en leder. Lederen har et kronestykke som han/hun rister og legger på bordet, hver gang det blir krone skal den som sitter nærmest på hvert lag klemme hånden til den ved siden av og sette i gang telegrammet (blir det mynt skal en ikke trykke). Den siste får et trykk og prøver å ta esken som ligger der før det andre laget.

Det laget som klarer dette først har fått et poeng, og den som fikk tak i esken flytter plass helt frem til lederen med krona. Det laget som først har flyttet plass en runde vinner.

NB! det er bare den på hvert lag som sitter nærmest lederen som får se på krona, de andre kikker på fyrstikkesken. Hvis noen trykker på mynt, blir de straffet med å måtte flytte en plass bakover dvs. fra lederen til den andre enden.



Smygeleken

Halvparten av gruppa plasseres på en rekke midt i rommet med bind for øynene. De andre skal prøve å snike seg forbi fra den ene til den andre siden uten å bli fanget.

Skofabrikk

Alle kaster skoene sine i en haug midt på gulvet, og etterpå velger alle to ulike sko og tar dem på. Nå gjelder det at det rette par med sko kommer ved siden av hverandre. Dette danner en lang rekke med mennesker. Hvis alle disse går ut av skoene igjen, står det en lang rekke med sko pent oppstilt

Dirigent

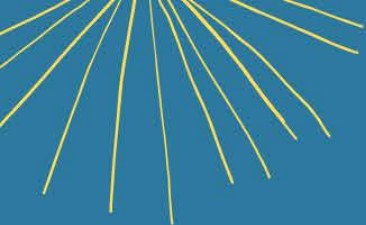
Alle sitter i en ring, en blir sendt på gangen. En i ringen blir dirigenten, og de andre må gjøre de samme bevegelsene som hen. Alle begynner å synge og gjøre de samme bevegelsene som dirigenten, dette er signalet for at den som står på gangen kan komme inn. Det blir nå dennes oppgave å finne ut hvem som er dirigenten.

Blunkeleken

En ring, hvor to og to går sammen. En sitter på stol mens den andre står bak med hendene på ryggen. En av de som står har bare en tom stol framfor seg, denne skal prøve å få tak i noen ved å blunke til en av de som sitter. Den som blir blunket til skal prøve å komme seg til den tomme stolen uten å bli tatt av den som står bak sin egen stol.

Magisk håndtrykk

Alle tenker på et tall mellom 1-6. Helt taust går alle rundt og hilser på hverandre, og trykker hånden så mange ganger som tallet en har bestemt seg for. Alle leter rundt og prøver å finne noen som har samme håndtrykk som en selv. De som har det, samles slik at det blir grupper med "likt hilsen". Gruppa holder hverandre og går videre og samler opp. Og til slutt ser vi hva slags tall de forskjellige gruppene har felles.



Stolvokteren

Tre stoler settes ved siden av hverandre (eller flere i ring). En av deltakerne utpekes til stolvokter av aktivitetslederen. Hen setter seg på den midterste stolen og får bind foran øynene. De andre deltakerne skal etter tur så stille som mulig liste seg frem og sette seg på en av de andre stolene uten at stolvokteren oppdager det. Dersom stolvokteren hører en av deltakerne sette seg peker hen på vedkommende. Den som blir pekt på er ute. Den som klarer å sette seg først på en stol uten at stolvokteren hører det, blir stolvokter neste gang.

Ord for ord

Alle sitter i en ring. Sammen skal vi lage en historie, og det gjør vi ved å si et ord hver. (F.eks.: det-var-et-hus-som-.....) Klarer dere å få det til å høres ut som det er en som forteller historien ?

Det kan varieres ved at en sier setninger istedenfor ord, en kan også bestemme på forhånd hvilken sjanger det skal være f.eks. krim/kjærlighets roman.

Flå skinnet av slangen

Stå i en rekke med beina litt fra hverandre. Ta venstre hånd mellom beina bakover, og ta tak i venstre hånd til den foran med høyre hånd. Rygg sakte og forsiktig bakover. Den bakerste i rekka legger seg ned på rygg, men holder fortsatt tak i hånda til den foran-viktig!!! For hver som kommer bakerst, legger den seg ned mens resten som går bakover må rygge over de som ligger på gulvet. Til slutt ligger alle på gulvet og holder hverandre i hendene.

Det går an å prøve å gå opp igjen også, hvis en bare klarer å holde fast i hverandres hender!



LEKER MED STOR AKTIVITET

Elsker du meg-sisten

En "har' n" og en blir jaktet på, resten står i en ring med ryggen ut. Jakten foregår rundt ringen. For å redde seg kan den som blir jaktet på, sette seg på kne bak en i ringen og spørre:

ELSKER DU MEG? (nede på kne kan en ikke bli tatt).

Den som blir spurt kan svare: JA -og må da bytte med den som blir jaget, og løpe isteden for den. Hvis svaret er: NEI må den jagede løpe videre og spørre noen andre, til det er noen som sier ja.

Sykehus-sisten

I denne leken kan en eller flere være den som har`n, alt ettersom hvor mange som er med. Det finnes to "fri-områder", på hver ende av stedet det lekes på (som i dø-ball). Gruppa løper over banen fra den ene fri-siden til den andre, men de som blir tatt må legge seg ned på ryggen ute på banen. De andre kan prøve å redde den som er tatt ved at fire tar tak i bein og armer på den som ligger og bærer den inn i fri-sonen. Er det fire stykker som holder på en som ligger kan de ikke bli tatt.

Kroppsdetektiv

Mens musikken spiller går alle rundt og spionerer på en annens kroppsdel. Når musikken stopper er det om å gjøre at en så fort som mulig tar på denne kroppsdel. Først blir det full forvirring og så blir det en stor merkelig skulptur. Her kan det være lurt å ha en samtale om hvilke deler av kroppen det er greit å se og ta på. Passer veldig bra til å snakke om samtykke.

Tre i ring

Tre holder hverandre i hendene og lager en ring. En har`n og prøver å trække på føttene på en av de andre, som prøver å komme seg unna. Den som blir trakkert på har`n, så enkelt er det.



Dragens hale

En gruppe mennesker (prøv både mange og få) står etter hverandre og holder hverandre om livet. Den bakerste får et skjerf festet på buksa bak, og få i oppgave å forsvare denne flotte halen. Den som står først, skal prøve å få tak i denne halen. Klarer den det er det den som skal stå bakerst og forsvare halen for den som står først i rekka.

NB! De som står mellom første og siste-mann må holde tak alt den orker, så ikke dragen går i to!

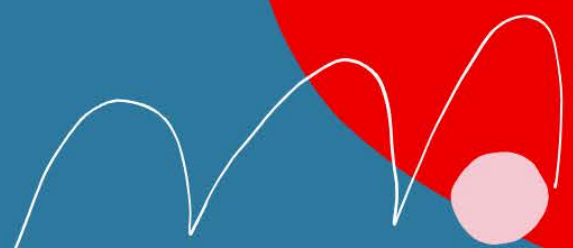
Katt og mus - labyrint

Still opp på fire rekker skulder ved skulder, lag plass slik at dere kan holde arne opp og ut fra kroppen slik at fingertuppene treffer naboens. Det må være plass til å løpe mellom rekkene.

Aktivitetsleder plukker ut en katt og en mus. Musen får starte i motsatt ende av kattens startpunkt. Aktivitetsleder sier klar- ferdig- gå og jakten på musen kan begynne. Vi andre som står på rekke skal 'hjelpe' musen slik at den ikke blir tatt og aktivitetsleder følger med og gir instruks: snu høyre - alle snur hele kroppen med armene ut slik at de fortsetter å danne 'vegger' i 'korridorene'. Korridoren skal være fri for musen mens katten kan få hindringer....aktivitetsleder fortsetter å gi instruks (eks. høyre-venstre, venstre, venstre, høyre) til enten musen blir tatt eller at aktivitetslederen ser at veggene må ha må ha en pause. Da roper aktivitetsleder STOPP- slik at man kan riste løs armene ... Når musen er tatt bytter musen til katt og den gamle katten velger en ny mus.

Hyssing-sisten

Alle som er med, får en en snor som de stikker inn i sokken eller skoen på utsiden av beinet. Alle skal forsøke å trække løs de andres snor, men beholde sin egen. Når snora er borte, er en ut av leken.





Tømmerstokken

Alle ligger på ryggen (eller magen) tett sammen, med hendene over hodet. Den første på den ene side, begynner å rulle over de andre helt til den andre enden. Når den første har kommet i gang litt starter den andre å rulle, og slik går det til alle har rullet og tømmerstokkene har flyttet seg fra den ene siden i rommet til den andre.

Leken kan varieres ved at den som ligger oppå legger på tvers av de andre og fraktes bortover ved at de andre ruller i en retning, etter godt gammelt tømmerstokk prinsipp.

Marionetter

Alle som er med er "festet med tråder fra taket", disse trådene kan alle klippe av ved å mime saks over hodet på den andre.

Hva skjer hvis en ikke har en tråd å holde seg oppe med? Jo en faller til jorden. En kan bare bli reddet ved at en som har tråden sin drar en opp- Og så er det bare å fortsette, klipp andres og pass dine egne tråder.

Jacob

Alle står i en ring. To får bind for øynene. En er Jacob og en skal fange ham. Fangeren roper: JACOB HVOR ER DU?, Jacob må svare: HER, han kan rope på Jacob så mange ganger han vil, og må prøve å fange ham ved hjelp av lyden. Gruppa som står rundt, passer på at ingen kommer utenfor ringen. Mange i dag kjenner denne leken som Marco Polo.

Loppefanger

Leken krever et avgrenset område. En blir valgt ut til å være loppefanger og får bind for øynene og skal prøve å fange loppene. De andre som er med i leken er lopper og får ikke lov til å flytte på seg mer enn ti skritt, etter det må loppa stå stille. Loppene plasserer seg rundt i rommet før fangeren begynner, alt skal foregå så stille som mulig.

Når alle loppene er fanget er leken slutt.



Vampyr

Aktivitetslederen velger ut i hemmelighet en som skal være vampyr. Så slår en av lyset for vampyrer kommer bare i mørket. Vampyren tar sine bytter ved å klype dem i nakken, når hen kryper opp bakfra.

Den som får vampyrens bitt må "dø voldsomt", og legge seg ned på gulvet. Sakte men sikkert ligger fler og fler på gulvet.

Det gjelder å holde seg unna vampyren. Leken kan utvikles ved at de som "dør" teller ettersom de faller slik at hvis det er en gruppe på 10 og det er nummer 9 som faller, så er det bare deg og vampyren igjen.

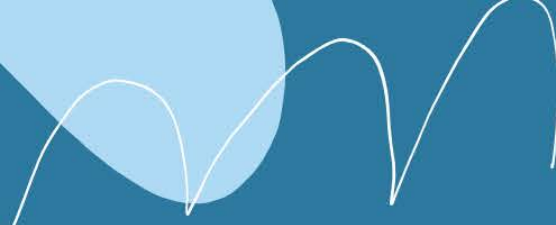
What's the time ...

En person står i den ene enden av rommet med ansiktet mot veggen. Resten av gruppa står i den andre enden og begynner å gå mot den andre i takt med at de sier: WHATS THE TIME MR. WOOLF? Da snur den seg som har stått med ansiktet til veggen seg (woolf) og sier enten et klokkeslett, da kan alle stå stille og vente på at han kan snu seg slik at de kan gå videre, eller så sier han navnet på et måltid (frokost, lunsj og middag) og da skal han prøve å fange de andre. De som fanges går ut av leken til neste runde. Kommer noen helt opp til ryggen på Mr. Woolf uten å bli tatt, er det den nye Mr.Woolf.

Fruktsalat

Alle sitter på stoler i en ring. Gruppa deles opp i forskjellige "frukter»: Banan, pære, eple, banan, pære, eple osv. Start gjerne med tre frukter, og avpass antall frukt til størrelsen på gruppa. Jo flere deltakere, jo flere frukter kan man ha i fruktsalaten. Banan, pære, eple, melon, ananas....

En står i midten og prøver å få plass på en stol ved å rope ut frukt. F.eks: BANAN, og da bytter alle bananer plass ved å flytte seg fra sin stol over til en annen og den i midten forsøker å sette seg. Sier den i midten FRUKTSALAT må alle bytte plass!



Lenken

To stykker har`n og holder hverandre i hendene. Ettersom de andre blir tatt, hefter de seg på ytterst på lenken, slik at det til slutt blir en lang lenke.

Flammen og trærne

En står i midten med bind for øynene (flammen). De andre står i en ring rundt og holder hverandre i hendene(trær). Flammen skal forsøke å brenne et tre, men trærne kan sammen flytte seg for å unngå ilden. Blir et tre "brent" er det det som blir flammen.

Hi-Ha-Ho!

Alle står i ring og holder armene fremfor seg, hendene samlet og med sine egne håndflater mot hverandre. I denne leken skal man kombinere rytme, lyd og bevegelse, i noe man kan kalle tre *taktslag*. Bevegelsene utføres alltid med håndflatene mot hverandre. Aktivitetsleder velger ut en i ringen til å begynne å sende første taktslag til en annen i ringen.

Første taktslag har en bevegelsen som innebærer å strekke armene ut og hugge i luften mot hvem som helst annen i ringen. Samtidig skal man rope **Hi!** Personen som ble pekt på skal da utføre andre taktslag. Det innebærer å løfte armene rett opp i luften og rope **Ha!** De to personene som står ved siden av skal så utføre tredje taktslag. De skal utføre et hugg på skrå mot magen til den som står mellom dem med armene rett opp, og de skal rope **Ho!**

Leken holdes gående ved at den som står i midten med armene i været, så utfører det første taktslaget og dermed sender den videre. Man kan velge om man bare starter på nytt når noen gjør feil, eller om man går ut av leken når man gjør feil. Velger man det siste så fortsetter leken til det er to igjen. Med eldre barn og ungdommer kan man være mer streng på rytmen og hvor korrekte bevegelser man utfører.

LEKER MED BALL

Bodyguard

Alle står i en ring, og aktivitetslederen velger en til å stå i midten. Den personen velger igjen to *bodyguarder* til å beskytte seg.

De som står i ringen har en ball som de forsøker å treffe den i midten med, men de som er blitt valgt som bodyguarder prøver hele tiden å dekke den i midten. Hvis bodyguardene blir truffet gjør ikke det noe, men hvis den i midten blir truffet blir den byttet ut med en annen som velger seg nye bodyguarder for å forsvare seg.

Land

Alle står i en ring og velger seg navn på forskjellige land.

En går inn i midten med ballen og kaster den høyt opp i været mens den roper et annet Lands navn. Den som har dette landet, må løpe og ta ballen før den går i bakken og så kaste den opp i luften mens den roper et annet navn. Jo forttere dette går, jo vanskeligere blir det.

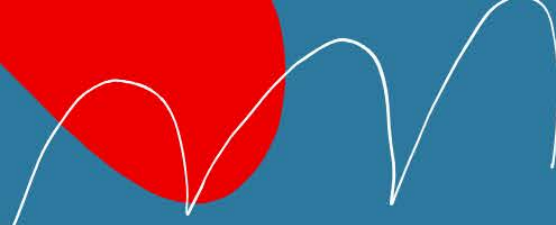
Baller i lufta

Alle står i en ring med litt plass mellom hver. Aktivitetsleder kaster inn en ball, som kastes til hverandre, og det er om å gjøre å ikke miste ballen. Den som kaster ballen sin oppgave er å bidra til at den man kaster til ikke mister ballen, og for mottakeren er det å kunne ta imot uten å miste ballen. Man kan ikke stoppe opp, men straks kaste videre, for det er viktig å holde flyten i ballkastingen i denne leken. Ganske enkelt...

Men så kaster aktivitetsleder inn en ball til inn i ringen...Da blir det straks litt mer å forholde seg til... Så fortsetter man en liten stund til det er flyt igjen... Og så kaster lekelderer inn en tredje ball og etter hvert enda en ball...og slik fortsetter det til det er så mange baller at det blir kaos.... Kanskje 10 baller kan gå?

Målet med leken er å konsentrere seg og kunne ta imot uten å miste ballene. Poenget er å vise at det kan være vanskelig å ha for mange oppgaver på en gang for å lykkes godt.

Når blir det egentlig for mye? Gøy og litt bevisstgjørende (dramaøvelse)



LEKER SOM PASSER GODT FOR DE MINSTE

Karo

Alle sitter i en ring, og aktivitetsleder velger en som legger seg med ansiktet ned inne i ringen og blir "Karo". Lederen gir et "bein" til en av de som sitter i ringen og så tar alle hendene på ryggen og sier: KARO HVEM HAR TATT DITT KJØTTBEIN?

Den i midten reiser seg opp og leter etter kjøttbeinet ved å bjeffe til en etter en av de som sitter i ringen. Disse må vise frem hendene og til slutt kommer også beinet fram.

Det er den som har beinet som neste gang må være "Karo".

Bukkeli-bukk

Gruppa sitter i en ring. Leken starter med at en i ringen stiller seg bak sidemannen sin og holder opp en hånd bak hodet på ham.

Hånda viser fra 0-5 fingre, alle sier: BUKKELI-BUKKELI-BUKK

HVOR MANGE HORN STÅR OPP? - personen gjetter på et tall fra 0-5 (feks 3) Gruppa svarer 3 DU SA... DET VAR, BUKKELI-BUKKELI-BUKK.

Var det tre fingre som sto opp gjettet han rett og får vite det i sangen. Så går den som gjettet og stiller seg bak ryggen på den ved siden av seg igjen, og det hele fortsetter til alle har fått gjette.

Trollmannen

Alle ligger i en ring, med ansiktene ned. Lederen starter som trollmann, og sier: JEG ER TROLLMANNEN FRA TRYLL, OG TRYLLER DERE ALLE TIL...(her sier en et dyr eller noe annet en kan herme). Med en gang skal alle bli det trollmannen har sagt, helt til han klapper en gang i hendene, da må alle ned på gulvet igjen. Trollmannen fortsetter å trylle vanskelige og lette ting som de andre må forestille.

Etterhvert kan en bytte på slik at andre kan være trollmann

NB! Trylle formelen er veldig viktig ellers så kan en ikke trylle.



Alle mine kyllinger

Hønemor står på den ene siden av rommet, og kyllingene i den andre, reven midt på gulvet. Aktivitetslederen velger ut rollene.

Hønemor: ALLE MINE KYLLINGER KOM HJEM

Kyllingene: VI TØR IKKE

Hønemor: HVORFOR IKKE DET?

Kyllingene: FOR REVEN TAR OSS

Hønemor: KOM ALLIKEVEL

Alle kyllingene løper til mor, og reven prøver å fange. De som blir tatt blir rever, helt til det ikke er noen flere kyllinger igjen. Her trengs det godt med plass.

Stakkars lille kattepus

Alle står i en ring. Aktivitetsleder velger ut en katt. Katten skal gå rundt i ringen og mjaue tre ganger til en av de som sitter der. Etter hvert mjau skal den som sitter klappe katten og si: STAKKARS LILLE PUSEKATT

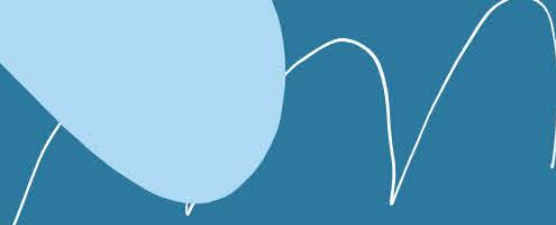
Katten skal prøve å få den som sier dette til å smile, klare den det blir det den nye katten. Hvis ikke er det bare å mjaue videre.

Bjørnen sover

En ligger i midten, mens de andre går rundt og synger:

Bjørnen sover, bjørnen sover i sitt lune hi. Den er ikke farlig, bare man går varlig. Men man kan jo, men man kan jo aldri være trygg.

Alle banker bjørnen lett på ryggen og løper vekk for ikke å bli fanget av bjørnen (det er ikke noe problem med mange bjørner). På siste ord i sangen "trygg" skal bjørnen våkne fra dvalen sin å fange en av de andre. Så kan man bytte roller.



UTE-LEKER

Lage gapahuk

Aktivitetslederen må ha med øks, skarp kniv, og tau. Lag to vegger (evt. bruk trær) og fest en tverrligger med tau og fest deretter stokker nedover mot marken til skråtak. Ha stor åpning foran hvor bål kan tennes. Taket kan dekkes med granbar.

Fram-løp (natursti)

Forberedelse: Du trenger ark, penner, plastlommer og hyssing samt farget bånd. Merk en løype med farget bånd og heng ut poster med små oppgaver. Det kan være klipp fra en tegneserie hvor deltakerne skal gjette figurene, en rebus oppgave, finne ut hva som ikke hører hjemme i naturen, kjenne på og gjette gjenstander i en pose, finne navn på tresorter, balanseoppgaver, klatreoppgaver, kaste konge i en bøtte som henger i treet/står på bakken, gjette riktig ord ved å sette sammen bokstaver, svare på gåter osv. Papiroppgaver bør puttes i plastlommer for å beskytte mot vær og vind.

Deltakerne går en og en eller i grupper. Når alle har kommet i mål leses de rette svarene på oppgavene opp og deltakerne krysser av på hvor mange rette de har og vinneren avgjøres. På de postene hvor det er løsningsoppgaver bør det stå en leder og veilede deltakerne og notere svarene (hvor mange rette/poengsum). Deltakerne kan ha med seg penn og papir og notere sine svar underveis.

Natursti er en fin aktivitet hvor det er rom for utvidet læring; med temaer vi i Frammen er opptatt av som bærekraft, barns rettigheter, miljøvern og også hvordan man kan ferdes trygt i naturen.



Ugleløp

Ugleløp er en klassiker i Fram-sammenheng som utføres etter mørkets frembrudd. Spesielt spennende på hytteturer, om man skal ha det.

Aktiviteten ligner på natursti, men istedenfor fargede bånd merkes postene med reflekser, gjerne på en tegnet Ugle der øynene sitter (ser ut som uglens øyne). Det kan være oppgaver eller spørsmål, men det kan også bare være om å gjøre å finne postene/uglene (nummerte)

Deltakerne går i små grupper, har lommelykt og lyser seg fram til hver post. Hvis det er langt mellom uglene, markeres løypa med reflekser som kun er synlige når det blir lyst på dem (lommelykt).

Om deltakeren er store barn/ungdommer kan godt aktiviteten 'krydres' med overraskende/litt skumle innslag ute i skogen.

NB! Pass på at alle har en 'trygg hånd å holde i', og at alle har kommet tilbake etter aktivitetens slutt....

Zipp Zapp

Alle står i en ring og holder i venstre hånd en pinne (ca. 50 cm) som de støtter i bakken.

Aktivitsleder har to signaler som han gir til gruppa:

1. zipp = grip tak i stokken på din venstre side
2. zapp = grip tak i stokken på din høyre side

Den som ikke klarer å ta stokken med rett hånd er ute. Det gjelder hele tiden å unngå at pinnene faller i bakken, og faller stokken i bakken er man ute av leken. Leken fortsetter til det kun er en igjen. Slik blir det færre og færre med i leken etter hvert.