

Kasta boll i hink

Material:

- Spann / hink
- Tennisbollar

Antingen ska den tävlande få så många bollar som möjligt i en hink eller om du har fler hinkar, gärna i olika storlekar kan du sätta olika poäng på hinkarna.

Förslagsvis får man flest poäng om man lyckas få i bollen i den minsta hinken och minst poäng i den största hinken. Alternativt flest poäng i den hink som är längst bort och minst poäng i den som är närmst.

Kast med liten pryl

Material:

- Spann
- Olika små saker med olika vikt.

Leta upp olika saker med olika vikt t.ex. en nallebjörn, en tennisboll, en sten o.s.v. Deltagarna skall sedan kasta dessa och pricka en spann.

Stövelkastning

Material:

- Stövel

Håll en stövel i skaftet och kasta den mellan benen så långt ni kan.

Antingen kastar ni bakåt, eller också mellan benen, över ryggen på er själva, framåt (mycket svårare). Var försiktig så att du inte ramlar framåt om du väljer det senare.

Pricka konservburkar

Material:

- Bollar eller ärtpåsar
- Tomma konservburkar eller pet-flaskor

Ställ upp ett antal burkar eller flaskor av något slag på en stubbe, pall eller dylikt som man sedan ska träffa med bollar.

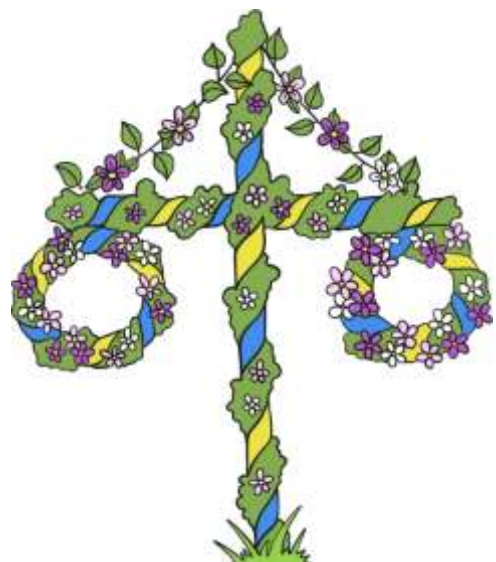
Använder ni pet-flaskor så fyll dom med lite vatten för att de ska stå stadigare.

Kasta frisbee genom rockring

Material:

- Frisbee
- Rockring

Kasta frisbee genom en rockring på lämpligt avstånd. Varje deltagare får ett kast var och träff ger ett poäng.



Säckhoppning

Material:

- Jutevävssäckar eller andra stora hållbara säckar. Alternativt några helt vanliga påslakan du inte är så rädd om.

Deltagarna kliver i vars en säck och ställer upp längs en startlinje. På startsignalen ska de hoppa i säckarna och skutta iväg en utstakad sträcka och tillbaka. Först i mål vinner. Fungerar utmärkt som stafett.

Stafett med ihopbundna ben

Material:

- Snöre, tejp eller annat att binda ihop deltagarnas ben med

Deltagarna paras ihop två och två, ställer sig bredvid varandra och tejpar ihop den enes högerben med den andres vänsterben. På startsignalen ska de ta sig runt en utstakad sträcka och tillbaka. Först i mål vinner. Fungerar utmärkt som stafett.

Stafett rygg mot rygg

Material

- Inget

Deltagarna paras ihop två och två och ställer sig med ryggarna mot varandra och krokas ihop armarna med varandra. På startsignalen ska de ta sig runt en utstakad sträcka och tillbaka. Man väljer själv om man vill springa i sidled, om en springer framlänges och en baklänges, eller om den ena bär den andra på ryggen. Först i mål vinner. Fungerar utmärkt som stafett.

Snurra runt en pinne

Material

- En pinne (ca 1.5 meter lång) eller liknande. Ex skidstav, innebandyklubba eller kvastskaft.

Stafett där varje deltagare ska springa fram till en pinne, hålla den ena ändan av den mot pannan (den andra ändan ska vara nere i marken) och så snabbt som möjligt springa 10 varv runt. Det blir garanterat en vinglig färd tillbaka till laget där nästa tar vid. Det lag som är snabbast i mål vinner.

Tandem-skidåkning

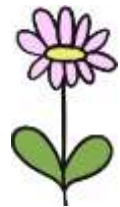
Material

- Brädor
- Spännband eller snören
- Spink

Tillverka två par skidor av plankor (minst 1-5 till 2 meter långa) med snören eller spännband som bindningar att fästa fötterna i. På varje skida ska det fästas bindningar så att 2-5 personer kan ta sig fram på dem.

En bindning ordnar man exempelvis genom att slå spik på ömse sidor (på den smala sidan) av brädan och sedan binda snören mellan dom, eller genom att spika fast spännband.

Sedan ställer sig två till fyra deltagare på plankorna med fötterna instuckna i hakarna. Det gäller sedan för lagen att ta sig runt en utstakad sträcka och tillbaka igen. Först i mål vinner.



Grevinnan och betjänten

Material

- Tidningar

Tävla i par alternativt i lag uppdelade parvis. Varje par får två tidningar. En är grevinnan och får bara gå på tidningarna som betjänten flyttar åt henne (eller honom om det är en greve). Grevinnan kan bara stå på en tidning i taget. Grevinnan och betjänten ska ta sig genom en utstakad bana, första laget i mål vinner.

Tips: Om man gör denna som en stafett kan den som varit grevinnan första sträckan bli betjänt till nästa som står i tur så att alla i laget får prova båda rollerna.

Kubbstafett

Material

- Kubb

Placera ut en rad (3 – 5 st) kubbar framför varje lag. Kubbarna ska stå med några meters mellanrum med riktning från lagen.

Nu ska deltagarna kasta ner den närmsta kuben, springa och hämta kastpinnen och lämna den till nästa i tur i laget. Det lag som fått ner alla kubbarna först vinner.

Tips: Om ni är två lag kan ni även placera ut kungen, längst bort mellan de två lagens kubbar. Det lag som först fått ner alla sin kubbar och sedan prickar kungen vinner.

Stafett med papperskassar

Material

- Papperskassar
- Sax

Stafett som utförs hoppandes och ståendes på ett ben. En papperspåse placeras ut ett par meter framför deltagarna som i tur och ordning hoppar fram till den, böjer sig framåt och greppar påsen med munnen till upprätt ställning för att sedan släppa ned den. Man får inte använda händerna, de ska hållas bakom ryggen.

När en deltagare har lyckats lyfta upp påsen kommer lekledaren fram och klipper av ett par cm av påsens övre kant medan personen hoppar banan tillbaka.

Det hela blir alltså svårare och svårare ju mer av påsen som klipps ned. Det lag som klarar lyfta den minsta påsen vinner.



Äggstafett / Potatisstafett

Material

- Ägg eller potatis
- Skedar

Stafett där varje lag får en sked och ett ägg (eller en potatis). Man ska springa en i förväg utstakad bana med ägget i skeden utan att tappa det. Om man tappar ägget får man stanna upp, lägga ägget tillrätta och sedan springa vidare. Det är inte tillåtet att hålla fast ägget mot skeden.

Hakboll

Material:

- Apelsin eller tennisboll

Stafett där varje lag får en tennisboll (eller apelsin). Man ska ta sig runt en i förväg utstakad bana med bollen fastklämd under hakan och sedan leverera över den till nästa lagdeltagare utan att använda händerna. Om man tappar bollen får man stanna upp, lägga den tillrätta och sedan springa vidare.

Hakboll 2

Material:

- Apelsin eller tennisboll

Lagtävling där alla deltagarna står på en rad nära varandra och ska flytta en tennisboll (eller apelsin) mellan varandra från första person i laget till sista person i laget.

Den första i laget klämmer fast bollen med hjälp av hakan, vänder sig till nästa person i laget som ska ta bollen och får bara använda hakan och bröstet. Om bollen trillar i marken straffas laget med bollen får backa ett steg, dvs till den person som nyss klarade av att lämna den ifrån sig. Det lag som är klara först vinner.

Gurkförflyttning

Material:

- Gurka

Lagtävling där alla deltagarna står på en rad nära varandra och ska flytta en gurka mellan varandra från första person i laget till sista person i laget utan att använda händer eller armar. Lättaste sättet är att knipa fast gurkan mellan knäna och lämna över den till nästa persons knän.

Om gurkan trillar i marken straffas laget med bollen får backa ett steg, dvs till den person som nyss klarade av att lämna den ifrån sig. Det lag som är klara först vinner.

Pennan i flaskan

Material:

- Penna
- Flaska
- Snöre

Knyt en penna i ett snöre runt midjan på deltagarna och låt den hänga ner som en svans. Deltagarna ska sedan försöka få in pennan i en tom glasflaska genom att huka sig över den. Man får inte använda händerna. Snabbast vinner.

Socketbit (eller morot) på snöre

Material:

- Socketbit eller morot
- Snöre

Knyt en socketbit (eller en morot) i ett snöre runt midjan på deltagarna och låt den hänga ner som en svans. Deltagarna ska sedan försöka få in socketbiten i munnen (alternativt ta en rugga av moroten) genom att gunga och svinga den. Man får inte använda händerna. Snabbast vinner.

Grodspottning

Material:

- Gelegridor
- Måttband



Deltagarna stoppar in godisgridorna i munnen och spottar den sedan så långt de kan. Den som kommer längst vinner.

Vill man tävla i lag börjar nästa deltagare i tur spottandet där den föregående deltagarens groda landade.

Skottkärrence

Material:

- Skottkärra
- Koner
- Hörselskydd
- Ögonbindel



En deltagare sätter sig i skottkärren med hörselskydd och medtävlaren sätter på en bindel för ögonen och sköter framfarten. Nu gäller det för den som sitter i kärren att vara den andres ögon och navigera rätt mellan konerna fram och tillbaka. Ta tiden, snabbaste laget vinner.

Tips: Simglasögon övertäckta med svart eltejp fungerar bra som ögonbindel.

Fäll flaskor med strumpbyxor

Material:

- Strumpbyxor
- Tennisbollar
- Flaskor

Varje deltagare får ett par strumpbyxor med en tennisboll i ena foten.

Strumpbyxorna sätts på huvudet som en mössa och sedan ska man svinga benet som har en boll i sig för att slå ner ett gäng flaskor som är uppställda på rad. Snabbast vinner.

Denna lek kan även utföras som stafett, då slår man ner en boll, springer tillbaka och ger strumpbyxorna till nästa lagmedlem.



Nyfiken i en strut

Material:

- A3 papper
- Boll

Rulla ihop ett A3 papper till en stor strut. Fäst struten runt ansiktet på de tävlande.

Alternativ 1: De som först hittar en liten boll på gräsmattan vinner.

Alternativ 2: Placera ut en mängd potatisar, bollar eller ägg. Den som plockat upp flest när tiden går ut vinner.

Dragkamp

Material:

- Rep

Klassiker där lagen drar varsin ände av ett kraftigt rep. Det lag som lyckas dra över mitten av repet över en markering på marken vinner.

OBS! Använd aldrig ett för tunt rep då skaderisken ökar. Upplys deltagarna att aldrig vira repet runt fingrarna eller handleden.

Spiktävling

Material:

- Hammare,
- Spik
- Bräda

Spika ner ett antal spikar i en bräda på kortast tid. Varje respektive deltagare måste slå i sin spik innan nästa får ta vid.

Tips: Spika ner spikarna en bit så att de står upprätt innan tävlingen börjar.

Sugproppen

Material:

- Sugpropp
- Måltavla

Tag en avloppsrensare och kasta den mot en poängtavla markerad i tre fält där det innersta motsvarar 3 poäng och det yttersta 1 poäng.

Det gäller att hitta ett avstånd till tavlan (ca 3 meter) som lämpar sig bra för att kasta sugproppen i en roterande rörelse mot tavlan så att själva sugkoppen fastnar.

Skala potatis-leken

Material:

- Potatisar
- En massa olika verktyg som hammare, träslev, skruvmejsel och potatisskalare

Deltagarna väljer två verktyg vardera och därefter får de varsin potatis. Sedan ska deltagarna med hjälp av de verktyg de valt försöka få en så lång sammanhängande bit potatis som möjligt.

Tips: Visa inte potatisarna innan leken börjat, deltagarna ska välja verktyg utan att veta vad leken går ut på.

Godis-stafett

Material:

- Godisnören

Med händerna bakom ryggen ska deltagarna tävla i att äta upp ett godisnöre snabbast. Vill man göra en Lady och Lufsen kan man tävla två och två.

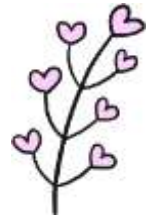
Hur många får plats på stolen

Material:

- Stolar

Ställ ut en stol per deltagare. Deltagarna ställer sig på stolarna, därefter tar man bort en stol i taget.

Alternativ 1: Den som nuddar marken är ute och leken och den eller de deltagare som står kvar när det bara finns en stol kvar utses som vinnare.



Alternativ 2: Man tävlar i lag och det lag som klarar stå kvar alla deltagare på minst antal stolar vinner.

Visseltävling

Material:

- Torra kex

Ge varje deltagare 3-4 kex. När startsignalen går stoppar deltagarna in kexen i munnen och tuggar sönder dem. Den som sedan först lyckas vissla en melodi "ordentligt" vinner.

Stapel-kubb

Material:

- Kubb

Alla delar i kubb spelet får användas. Båda lagen har lika lång tid på sig och det lag som lyckas bygga det högsta tornet som står stilla i minst 30 sekunder vinner.



Tvättlinan

Material:

- Sked
- Långt snöre

Knyt en sked i ena änden av en lång lina. Lagen ställer upp på ett led och den som står först håller i skeden.

Leken inleds med att första person i laget stoppar skeden innanför tröjan vid nacklinningen och låter skeden med lina löpa vidare ner genom ena byxbenet och ut vid foten.

Person nummer stoppar in skeden vid byxbenet, upp längs kroppen och ut genom tröjan uppe vid nacklinningen. Fortsätt till alla i laget är klara. sammanbundna. Snabbast lag vinner!

Gravida ormen

Material:

- Mjuka bollar eller ballonger

Varje lag ställer upp på ett led efter varandra och klämmer fast bollar mellan sig (mellan rygg och mage). Bollarna ska sedan stanna kvar där utan att man

Laglek: "Vem slickar inte"?

Lägg namnen på alla deltagare i en burk och dra två eller tre namn för varje lek. De andra får gissa vem som ska vinna och sedan blir det upp till bevis.

Vem får upp den snabbast? (Äta upp godissnöre utan händerna, bara med hjälp av munnen)

Vilka slickar inte? (Äta en munk utan att slicka sig runt munnen)

Vem är starkast? (Ha sönder ett ägg med bara händerna)

Vem har öga för kulor? (Gissa antal kulor i ett glas)

Vem går det först för? (Äta kex och vissla)

Vem tar den i munnen? (Knyt en morot runt midjan, ta en tugga utan hjälp av händerna)

Vem suger bäst? (Suga upp vatten med hjälp av ett sugrör)

använder händer så det gäller att stå rätt.

Leden ska vid startsignalen röra sig framåt efter en utstakad bana utan att tappa bollarna. Skulle någon boll ramla i golvet eller om någon använder händer måste den som stod först ställa sig sist innan ledet får fortsätta.

Det ledet som kommer först i mål vinner.



Flygtävling

Material:

Papper

Deltagarna delas in i par. Varje par får ett vanligt A4 papper som ska vika ett pappersflygplan utav det. MEN varje deltagare får bara använda en hand, den andra ska hållas bakom ryggen under hela samarbetet.

När alla par har ett flygplan klart är det dags att se vilket som flyger längst. Varje par får tre kast på sig, det flygplan som flugit längst vinner.