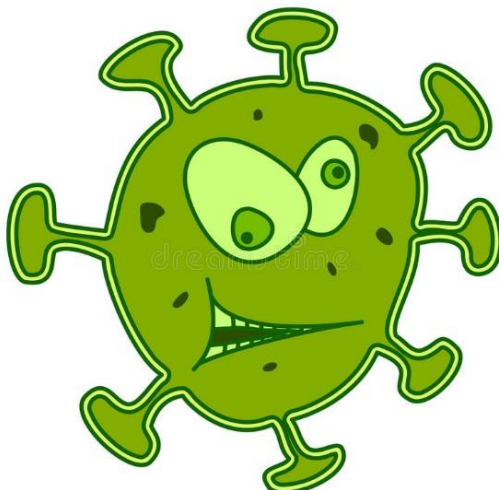


## 14 korona-vennlige leker for barn



**Leker som kan lekes mens barna holder avstand.**

Lekene er valgt ut og forklart med tanke på at alle barna som deltar skal kunne holde 1 meters avstand. Slik reglene er pr. august 2020, vil en del barnelag, hvis de er færre enn 20 deltakere, ha muligheten til å fravike 1-meters-regelen. I så fall kan noen av lekene gjøres litt enklere. Men det er uansett anbefalt å holde 1-meters-regelen, hvis man har mulighet til dette.

Det er kun valgt ut leker som krever liten eller ingen forberedelse.



## Flipp mynten

Forberedelse: Ingen.

Du trenger: En mynt.

Type lek: Én person leder leken, barna er i ro der de er, på stolen sin, i en ring e.l.



Gjennomføring: Den som leder leken, bruker en mynt til å utføre et tradisjonelt myntkast. Poenget for barna er å gjette om det blir krone eller mynt. Før lederen kaster mynten, ber han de barna som tror det blir krone, om å holde begge hendene over hodet (som en krone), mens de som tror det blir mynt, holder kun den ene hånden over hodet. Så kaster lederen mynten, og de barna som har tippet feil, må sette seg ned. Gjør dette i flere runder, helt til det står igjen en vinner. (Tips: Hvis du bruker en mynt, så er siden med myntverdien (der det står 1 krone/5 kroner) «mynt», mens siden der det står «Norge/Kongeriket Norge» er «krone»).

## Hva mangler?

Forberedelse: Ingen.

Du trenger: Et utvalg av små gjenstander, som er så små at de får plass oppå et bord og under en håndduk e.l., for eksempel en teskje, en binders, en kulepenn, en mynt, en nøkkel, en hårklemme, et godteri, et viskelær osv.

Type lek: Én person leder leken, og ett og ett barn tas frem for å delta, mens de andre ser på.

Gjennomføring: Finn på forhånd frem ca. 10 ulike gjenstander, som du legger på et bord fremme, men tildekket med en håndduk e.l., slik at alle kan se dem, også de som bare ser på. Ta så frem ett barn, som får se på gjenstandene i 15-20 sekunder. Deretter ber du barnet snu seg vekk, og så fjerner leder for leken én av gjenstandene som ligger på bordet (de som sitter i salen må få se hvilken gjenstand som fjernes). Barnet får så snu seg igjen, og skal prøve å gjette hvilken gjenstand som er blitt borte. Det er viktig at det ikke er for få gjenstander, slik at det blir for enkelt, eller altfor mange, slik at det blir for vanskelig. Justér antall gjenstander opp eller ned, ut fra barnas alder.

Hvis du vil kjøre leken flere ganger, med nye barn: Legg til én ny gjenstand for hver gang, slik at det blir vanskeligere og vanskeligere etter hvert som antall gjenstander øker.



## Sitt eller stå

Forberedelse: Ingen.

Du trenger: Ingenting.

Type lek: Én person leder leken, barna er i ro der de er, ved stolen sin.

Gjennomføring: Alle barna begynner med å stå oppreist ved stolen sin. Den som leder leken, begynner så å si setninger som:

-Jeg har en hund.

-Jeg har ingen søsken.

-Jeg har vært i USA.

Og så tilsvarende «statements» som barna kan ta stilling til. De barna som kan svare «ja» på et utsagn, blir stående, mens de som må svare «nei» må sette seg ned. Fortsett helt til det kun står én person igjen. Hvis en ikke ønsker at barna skal bli «ute» for godt, så kan barna få lov til å reise seg igjen hvis det kommer en påstand som er sann for dem.

Alternativ: For å bruke leken inn mot læring, for eksempel etter en andakt, eller med generelle bibelspørsmål, så kan man kjøre «rett eller galt»-påstander. De som tror en påstand er sann, blir stående, de som tror den er usann, setter seg ned. Man begynner da på nytt etter hvert spørsmål. Eks. på spørsmål (for eksempel om David og Goliat):

-David tapte mot Goliat (usant).

-David brukte en slynge (sant).

## Lederen befaler

Forberedelse: Ingen.

Du trenger: Ingenting.

Type lek: Én person leder leken, barna er i ro der de er, ved stolen sin.

Gjennomføring: Denne leken er gjerne kjent som «Kongen befaler», men sett gjerne inn ditt eget navn (evt. en annen som leder leken), slik at det blir «Trine befaler» eller «Torgeir befaler». Den som leder leken, står foran barna og gir barna en rekke med instruksjoner, som for eksempel:

-«Navn på leder» befaler: sitt ned.

-«Navn på leder» befaler: reis opp.

-«Navn på leder» befaler: hink på venstre fot osv.

Når leken begynner, står alle barna fremfor stolen sin. Så er poenget at barna kun skal utføre instruksjonene til lederen hvis lederen begynner setningen med: «Navn på leder» befaler. Hvis lederen kun sier «sitt ned» eller «reis opp» uten å si «Navn på leder befaler» først, skal barna ikke gjøre bevegelsen. Lederen må gjerne gjøre det for å forvirre barna, men barna må ikke gjøre det. De som gjør feil, må sette seg ned. Gjenta til det bare er ett barn igjen. Øk etter hvert tempoet i leken, for å gjøre det vanskeligere.



## Blink meg ut

Forberedelse: Ingen.

Du trenger: En kortstokk.



Type lek: Alle barna er med, og står i ro i en ring, eller beveger seg rundt i rommet (med koronavennlig avstand). Denne leken passer best for litt eldre barn.

Gjennomføring: Velg på forhånd ut ett av kortene til å representere «blinker'n», for eksempel kongen. Velg så ut ett av kortene som skal representere «spionen», for eksempel ess. Du må da plukke ut like mange kort som det er antall barn, der kun ett av kortene er en konge og ett av kortene er et ess. Del ut ett kort til hvert barn. De skal se på sitt eget kort, men ikke vise kortet til noen andre. Den som har fått kongen er «blinker'n», den som får ess er «spion», mens alle de andre er vanlige deltakere. Poenget med leken er nå at alle de som ikke er «blinker», skal prøve å finne ut hvem som er «blinker», uten å bli «blinket» av «blinker'n». Den som er «blinker» skal prøve å blinke til de andre, uten å bli oppdaget. Blir man blinket til av «blinker'n» er man ute, og må sette seg ned. Tror man at man vet hvem som er «blinker'n» (uten å bli blinket til!), kan man rope dette ut. Tar man feil, er både den som sa det og den som ble foreslått, ute. Hvis «blinker'n» blinker til «spionen» er «blinker'n» ute, og «spionen» har vunnet leken.

## Snømannen smelter

Forberedelse: Ha klart noen ord eller setninger.

Du trenger: En tavle eller et stort ark, kritt, penn, tusj e.l.



Type lek: Én person leder leken, barna er i ro der de er, ved stolen sin.

Gjennomføring: Dette er en variant av leken «Hangman». Del salen i to, slik at barna danner to lag (mens de fremdeles sitter på plassen sin). Tegn så én snømann for hvert lag, altså to snømenn, på en tavle eller et stort ark. Øverst på tavlen/arket skriver du så en tom strek for hver bokstav i ordet/setningen. For eksempel hvis setningen er «Gud er god», skriver du «\_ \_ \_ \_ \_». Du kan bruke hvilke ord/setninger du vil, men barna må få hint om hva ordet/setningen dreier seg om. For eksempel kan leken brukes etter en andakt, der barna skal gjette navnet på en av personene i bibelhistorien («David» = «\_ \_ \_ \_ \_»). Nå er poenget at de to lagene skal prøve å gjette de riktige bokstavene i ordet/setningen. Det ene laget får begynne. Tipper laget feil, visker du ut/rabler over én del av snømannen til det laget som svarte. Tippet de rett, visker du ut én del av snømannen til det *andre* laget. Svarer et lag rett, setter du rett bokstav inn i ordet/setningen på tavla/arket. Et lag får lov til å tippe helt til det svarer feil. Det er da om å gjøre å ikke være det første laget som får visket ut hele sin snømann. Du kan gjøre snømannen mer eller mindre avansert, alt etter hvor mange sjanser barna skal få før snømannen er ødelagt. Den kan for eksempel inneholde minimum 3 sirkler, 2 øyne, 1 nese og 1 hatt. Før evt. på munn, skjerv, knapper osv., hvis du vil at leken skal ta lengre tid.

## Dans til musikken stanser

Forberedelse: Ingen.

Du trenger: Noe til å spille musikk fra.



Type lek: Alle barna er med, og står i ro der de er. Spre gjerne barna ut over i rommet. Én person styrer musikken. Én person er dommer (kan være den som styrer musikken).

Gjennomføring: Sett på musikk, og be barna danse fritt til musikken (der de står, ikke rundt i rommet). Når musikken stopper, er det om å gjøre for barna å stå helt stille, i den kroppsstillingen de hadde da musikken stoppet, helt til musikken begynner igjen. De som ikke klarer å stå helt i ro, er ute. Dommeren avgjør hvem som er ute. (Det må brukes litt skjønn, da det er umulig å stå *helt* i ro). Fortsett helt til det kun er ett barn igjen. Hvis det er mange barn, så ikke spill musikk for lenge i hver runde, da kan det bli kjedelig for de som er ute).

Alternativ: Hvis du ikke ønsker at barna skal bli ute, kan de som ikke greier å stå i ro heller få en «straff», som for eksempel å måtte hoppe 10 ganger opp og ned, ta en push-up e.l.

## Skattejakt

Forberedelse: Ingen.

Du trenger: Ingenting.



Type lek: Alle barna er med, og går individuelt (med avstand), rundt for å lete etter «skatter». Denne leken passer nok best ute, med mindre dere har veldig store lokaler.

Gjennomføring: Be barna gå rundt og «jakte» på spesifikke gjenstander. Er dere utendørs, kan du for eksempel be barna finne noe som begynner på bokstavene A, F, G, og T. Dette kan da for eksempel være Akebrett, Fotball, Gummistrikk, Tralle. Eller be dem finne «flest mulig ulike typer blader/blomster», gjenstander i «flest mulig ulike farger», osv. Du kan også gi barna en liste med spesifikke ting å lete etter, for eksempel «en glatt stein, et gress-strå, et rødt blad osv. Her er det bare å være kreativ. Den som først kommer tilbake med alle gjenstandene/flest gjenstander, har vunnet.

Hvis du vil være ekstra kreativ, og bruke leken opp mot læring, kan du på forhånd gjemme gjenstander som er relatert til andakten e.l., og så be barna lete etter disse.

Denne leken er morsommere hvis man bruker lag, i stedet for at alle leter alene, men da må det kanskje være en leder på hvert lag, som passer på at barna holder avstand, eller barna må være i godkjente kohorter.

## Hvem er lederen?

Forberedelse: Ingen.

Du trenger: Ingenting.



Type lek: Én person blir utpekt som «Detektiv», alle de andre barna står i en ring, med god avstand til hverandre.

Gjennomføring: Velg ut ett av barna til å være «Detektiv». Dette barnet sendes så ut på gangen, så det ikke hører hva som foregår i rommet man leker i. Velg så ut ett av barna til å være «Lederen» av leken. Når denne er valgt, kan barnet på gangen få komme inn igjen. Nå er poenget at det barnet som er «Lederen», og som også står i ringen med de andre barna, skal gjøre bevegelser som alle de andre barna må kopiere. For eksempel karatespark, spark fremover, spark bakover, håndbevegelser o.l. Den som er «Detektiv» og ikke vet hvem «Lederen» er, skal prøve å finne ut hvem av barna som gjør bevegelser, som er lederen. I neste runde blir «Lederen» «Detektiven».

Fortell gjerne barna at de må kopiere bevegelsene til «Lederen» så kjapt som mulig, og unngå å stirre mot han/henne, slik at det blir vanskelig for «Detektiven» å finne ut hvem som er «Lederen».

## 1, 2, 3 rødt lys

Forberedelse: Ingen.

Du trenger: Ingenting.



Type lek: Én person leder leken, alle barna er med, i et rom med god plass, eller utendørs (best).

Gjennomføring: Én person velges ut til å lede leken. Denne personen står på et oppmerket sted, for eksempel ved en vegg, ved en fortauskant eller at det merkes en strek på gulvet/på bakken. Merk så opp en ny strek/et nytt område, et stykke fra den som leder leken, der de andre barna stiller seg opp ved siden av hverandre, men med god avstand mellom seg. Den som leder leken, skal nå stå med ryggen mot de andre barna, og si «1, 2, 3 rødt lys!», og så snu seg kjapt etter at han har sagt ferdig setningen. Pass på at lederen ikke snur seg før han har sagt setningen *helt* ferdig. De andre barna skal prøve å bevege seg mot lederen av leken, før lederen får snudd seg (mens han sier setningen). Når lederen har snudd seg, må alle de andre barna stå helt i ro. Hvis den som leder leken ser noen som beveger seg, etter at han har snudd seg, må det barnet gå tilbake til streken og begynne på nytt. Den som leder leken, sier så «1, 2, 3 rødt lys!» på nytt, snur seg for å se om noen beveger seg, og slik går det helt til ett av barna er kommet helt bort til lederen av leken, og har da vunnet.

## Førstemann til mølla

Forberedelse: Ingen.

Du trenger: Noe som merker et sted barna skal løpe til, for eksempel en kjege, en stol, litt teip på gulvet e.l.



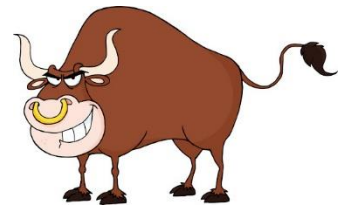
Type lek: Alle barna er med, delt inn i to lag.

Gjennomføring: Del barna inn i to lag. Lag så en strek i hver ende av rommet, evt. bruk veggen i hver ende av rommet, og plasser ett lag ved hver strek/vegg. Midt mellom de to lagene, setter du opp en kjege, en stol, merker med teip på gulvet e.l. Gi så barna på hvert lag et nummer. Er det 5 barn på hvert lag, gi hvert barn på hvert lag ett av tallene fra 1-5. Nå står det altså 5 barn på hvert lag, med god avstand mellom hverandre, der alle har et tall fra 1-5. Den som leder leken, skal så si et tall. Hvis lederen sier tallet 5, skal den personen som har tallet 5 på begge lagene løpe mot midten, bort til kjege/stolen/merket, og så løpe tilbake til sin egen linje. Den som kommer først tilbake til sitt eget lag sin linje, gir laget sitt ett poeng. Kjør om igjen så lenge dere orker.

## Okse, bjørn eller fugl

Forberedelse: Ingen.

Du trenger: Ingenting.



Type lek: Én person leder leken, alle barna er med, enten der de sitter, eller i en ring (med god avstand til hverandre).

Gjennomføring: La barna stå ved stolene sine, eller i en stor ring. Den som leder leken, teller til tre. På «tre», må alle barna gjøre én av tre bevegelser: Okse (bruke fingrene til å lage to horn på hodet, og si «møø»), Bjørn (løfte begge hendene over hodet, og si «grrrr») eller Fugl (vifte med armene på begge sidene, og si «pip pip»). Den som leder leken, teller nå hvor mange det er av hvert dyr. De barna som har valgt det dyret som det var færrest av, må sette seg ned og er ute. Gjenta helt til det bare er ett barn igjen.

Alternativt, hvis du har så mange barn at det blir vanskelig å telle, kan lederen foran hver runde tenke ut ett dyr som skal være det som går videre fra den runden. De som da velger de to andre dyrene, blir ute og må sette seg ned. For eksempel i runde 1, så har lederen tenkt ut at de som velger okse skal gå videre. Han ber så alle barna gjøre bevegelser. De som gjør okse, går da videre, mens de som gjør bjørn eller fugl, blir ute. Neste runde velger leder et nytt (eller samme) dyr.

## Dyrehagen

Forberedelse: Ingen.



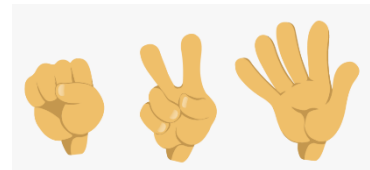
Du trenger: Noe til å sette bind før øynene på en deltaker, et skjerf e.l.

Type lek: Alle barna er med i en stor ring, med god avstand til hverandre. Ett av barna står i midten.

Gjennomføring: Velg ett av barna til å være dyrepasser. De andre barna står i en stor ring, med god avstand til hverandre. Det barnet som er dyrepasser, står i midten av ringen med bind for øynene. Dyrepassereren skal så fortelle barna hvordan de skal bevege seg rundt i en ring (mens de fremdeles holder god avstand), for eksempel hinke, hoppe, gå sakte, gå fort osv. Så, etter litt tid, skal dyrepassereren si «Frys», peke på ett av barna i ringen (med bind for øynene, så det ikke ser hvem det peker på) og si navnet på et dyr. Det barnet som blir pekt på, må så lage lyden til dette dyret. Hvis for eksempel dyrepassereren peker på et barn og sier «Ku», må dette barnet begynne å si «møø». Den som er dyrepasser, har da tre forsøk på seg til å gjette hvilket barn det er som sier mø. Denne leken krever at barna til en viss grad kjenner navnene på hverandre på forhånd. Det barnet som laget dyrelyd, blir dyrepasser i neste runde.

## Stein, saks, papir

Forberedelse: Ingen.



Du trenger: Ingenting.

Type lek: Én person leder leken, alle barna er med ved sin egen stol.

Gjennomføring: Dette er den tradisjonelle leken «stein, saks, papir», bare at den gjøres i plenum, ikke en mot en. Den som leder leken, sier «stein, saks, papir», og på «papir» eller rett etter «papir» gjør både lederen og alle barna samtidig utslag på stein (knyttet neve), saks (holde frem langfinger og pekefinger) eller papir (holde frem en flat håndflate). Stein slår saks, saks slår papir, og papir slår stein. Så hvis lederen holder fram stein, blir de som har valgt saks ute, og må sette seg. De som har valgt stein eller papir, er med videre. Uavgjort og seier gir altså avansement til neste runde, mens tap betyr at man må sette seg. Lederen av leken blir aldri ute. Fortsett helt til det står igjen kun ett barn, som da konkurrerer med lederen i en finale.