

Leikjanámskeið okt - nóv 2019

kl. 9:00 - 12:00

Upphitun hópefli

1. Limbó

Tveir nemendur stilla sér upp með u.þ.b. 2 metra millibili og halda stöng eða sippubandi á milli sín. Spilið fjöruga tónlist. Aðrir fara í röð og dansa einir eða tveir saman. Reynið að dansa undir stöngina án þess að snerta hana, með andlitið upp. Stöngin er lækkuð í hverri umferð og þú ert úr leik ef þú snertir stöngina eða kemur við gólf með höndunum. Að lokum eru það liðugustu krakkarnir sem eru eftir.

Aðstaða: Úti eða inni

Fjöldi: Hljómtæki, stöng eða sippuband, danstónlist

2. Hugga Sagga

Útskýring:

Hópurinn kemur sér allur fyrir á endalínu vallarins. Einn sem tekur að sér að vera hann fer á endalínuna á móti hópnum. Sá öskrar HÚGGA SAGGA!! til að koma leiknum í gang, allir hinir öskra í kjölfarið HEY!! og svo hlaupa allir af stað og reyna að komast yfir á hina endalínuna. Sá sem er einn reynir að ná hinum og þeim sem hann nær fær hann í sitt lið. Leikurinn er svo endurtekinn þar til aðeins einn leikmaður tilheyrir liðinu sem öskrar hey!!

Staður: Inni/Úti

10m x 20m / 20m x 40m fer eftir fjölda leikmanna

Fjöldi:

10 - 60

Búnaður:

Enginn

Hringekja

Þátttakendum er skipt niður í hópa og fara á milli stöðva í alla leiki.

Leggja inn:

Nota úti röddina

Skipta í lið

3. Annar hver

Standið í röð með bil á milli fóta. Fremsti maður tekur bolta og réttir næsta manni fyrir aftan yfir höfuðið. Sá tekur við boltanum og réttir hann til næsta fyrir aftan sig, í gegnum klofið. Næsti sendir hann yfir höfuð og svo koll af kolli þar til kemur að síðasta í röðinni sem tekur boltann og hleypur fremst í röðina

og byrjar upp á nýtt. Þennan leik má líka leika sem keppni milli margra liða og jafnvel með mörgum boltum.

Aðstaða: Hver sem er

Fjöldi: 8 til 16

Áhöld: 1 til 2 boltar

4. Boltatennis

Leggið húllahring á jörðina og stillið ykkur upp sitt hvorum megin við hann. Boltinn er sendur á milli en þarf að skoppa á jörðinni inn í húllahringnum í hverri sendingu. Það má ekki grípa boltann, heldur verður að slá hann viðstöðulaust til baka. Ef boltinn skoppar utan við hringinn, fær andstæðingurinn stig. Ef boltinn skoppar inn í hringnum og nær að skoppa aftur á jörðinni áður en viðtakandi nær að slá hann fær sá sem sendi boltann stig. Það er hægt að hafa tveggja manna lið og jafnvel fjölga hringjum á jörðinni

Aðstaða: inni og úti

Fjöldi: 2 eða 4 á hverri stöð

Áhöld: bolti og húllahringur fyrir hverja stöð

5. Ísbjörninn kemur

Þátttakendur mynda hring en einn byrjar inn í hringnum. Risaboltanum (ísbirninum) er rúllað þvers og kruss inn í hringnum en þátttakandinn inn í hringnum reynir að forðast boltann eftir bestu getu. Ef boltinn snertir hann, skiptir hann um stað við þann sem rúllaði boltanum í hann.

Aðstaða: Úti eða inni íþróttahúsi

Fjöldi: Margir

Áhöld: Risabolti

6. Keilustríð

Skipt upp í tvö lið og völlur afmarkaður í samræmi við aldur og getu þátttakenda. Keilum er raðað upp við endalínu hvors liðs en leikmenn eru allir aftan við þá línu. Liðin nota bolta til að reyna að fella keilur andstæðinganna og það lið sem er fyrr til að velta öllum keilum andstæðinganna vinnur. Stundum er leyft að verja keilurnar með höndum eða fótum.

Aðstaða: Úti eða inni

Fjöldi: 8 til 12

Áhöld: Boltar og keilur

Hringekja

7. Boltinn er laus

Merkið af svæði um það bil 15x15 metra. Þátttakendurnir dreifa sér um völlinn og helmingur þeirra tekur með sér bolta. Einn eða tveir „eru hann“ og reyna að ná þeim sem eru með bolta. Þeir sem eru með bolta geta sent hann til hinna sem ekki eru með bolta og verða þannig stikkfrí. Ef sendingin fer í jörðina skiptir sá sem sendi við þann sem eltir. Ef sá sem tekur við sendingunni missir boltann í jörðina, þá tekur hann við að elta.

Aðstaða: Inni eða úti

Fjöldi: 5 til 20

Áhöld: Keilur og boltar fyrir um það bil helminginn af þáttakendum

8. Klósett draugurinn

Afmarkið leikvöllinn. Sá sem er klósett draugurinn er með stóran bolta sem hann reynir að hitta aðra þátttakendur með. Ef hann hittir þig þá breytist þú í klósett, þ.e. þú ferð niður á annað hnéð og heldur annarri hendinni beint út. Aðrir geta frelsað þig með því að setjast á klósettið og sturta niður, þ.e. þeir setjast á hnéð á þér og ýta hendinni niður. Ef þér tekst að grípa boltann áður en hann kemur við jörðu og án þess að missa hann úr höndunum, ert þú orðinn klósettdraugurinn. Það er einnig hægt að hafa skotboltareglur í þessum leik þannig að hver sá sem ekki er klósett getur tekið boltann upp og skotið á hina.

Aðstaða: Úti eða inni

Fjöldi: Margir

Áhöld: Stór mjúkur bolti, strandbolti eða risabolti

9. Mylluboðhlaup

Teiknið fjórar línur á stétt eða stóra pappírsörk þannig að þær myndi níu reiti eða leggið niður níu húllahringi. Skiptið í tvö lið. Liðin byrja í röð bak við upphafslínu sem er komið fyrir u.þ.b. tíu metrum frá. Í byrjun hlaupa fyrstu í röðunum samtímis af stað og leggja hvor sinn baunapokann niður í reit, sem þeim líst á, og hlaupa til baka. Um leið og þau koma yfir upphafslínuna hleypur næsti af stað og leggur sinn poka. Þannig heldur það áfram til allir reitirnir eru orðnir fullir, eða annað liðið hefur náð að leggja myllu.

Aðstaða: Úti eða inni

Fjöldi: 2 eða fleiri

Áhöld: Baunapokar, krít eða húllahringur

Hægt að hafa fleiri en eina myllu og skipta þá í fleiri lið og færri í hverju liði.

10. Einvígi

Allir kúrekarnir stilla sér upp í hring en einn er valinn til að vera fógeti. Fógetinn fer inn í miðjan hringinn. Allir standa með hendur á mjöðmum, eins og þeir séu með byssur í hulstrum. Fógetinn snýr sér hægt í hring en svo skyndilega bendir hann snögg á einn í hringnum með báðum höndum og segir: Zapp! Kúrekinn sem bent er á þarf þá að vera snöggur að beygja sig niður til að vera ekki skotinn. Þeir sem standa við hægri og vinstri hlið hans þurfa hins vegar eldsnögg að snúa sér að hvor öðrum, benda með báðum höndum og segja „Zipp! sá sem er fyrri til vinnur einvígið, en hinn þarf að yfirgefa hringinn. Ef sá sem fógetinn benti á er ekki búinn að beygja sig þegar einvígið milli þeirra sem standa við hliðina á honum fer fram, þá er það hann sem þarf að yfirgefa hringinn, þannig að það er betra að fylgjast vel með. Að lokum eru bara tveir eftir og þeir þurfa að gera sig klára í lokaeinvígið. Þeir snúa bókum saman og bíða eftir skipunum frá fógetanum. Fógetinn getur sagt að þeir eigi að skjóta þegar hann segir t.d. töluna 4. Fógetinn byrjar núna aðkalla upp tölur, ekki endilega í réttri röð, en fyrir hverja tölu sem hann kallar, þurfa kúrekarnir í einvíginu að taka eitt skref. Þegar fógetinn segir 4 snúa þeir sér eldsnögg við benda á hvorn annan og segja: Zipp! Sá sem er fljótastur vinnur og verður fógeti.

bls. 57

Ekki gott að hafa of marga í einu í þessum leik. 10-20

Aukaleikur - þessi leikur hefur komið inn fyrir boltatennis eða mylluboðhalupið á sumum námskeiðunum.

11. Öllum hnútum kunnugur

Þátttakendur standa í hring og haldast í hendur. Einn þátttakandi er öllum hnútum kunnugur og stendur utan við hringinn og snýr baki í hann. Þeir sem eru í hringnum hefjast nú handa við að „hnýta hnúta“ með því að skríða undir og yfir hendum oá hver öðrum, án þess að sleppa taki eða leysa upp hringinn. Þegar þau eru búnir að koma sér í eins mikla flækju og þau geta kalla þau til þann sem er öllum hnútum kunnugur, en hans hlutverk er að leysa flækjuna.

Aðstaða: Úti eða Inni

Fjöldi: 4-12

Áhöld: Engin