

RUTINMATERIAL / 2023

SOMMARLÄGER PÅ NYA PLATSER

AKTIVITETER



1. LEKAR

Bomben

Instruktion: Dela upp samtliga deltagare i två lag. Varje lag kommer att få ett fängelse i varsitt hörn av den bestämda spelplanen. Sedan delas spelkort ut till alla deltagare i lagen. Ta ut en kung, ett ess och sedan siffrorna. Bägge lagen ska ha identiska kort inom laget men i motsatta färger. Spelaren i varje lag som får esset kommer vara bomben och spelaren som får kungen är kungen.



När leken startar ska spelarna i de två lagen försöka kulla varandra. Ifall man blir kullad eller kullar någon ska man visa sitt kort för varandra. Personen med högst kort vinner och får ta med motståndaren till sitt fängelse. Om båda spelarna har samma kort kör man "sten, sax, påse". Vinnaren av "sten, sax, påse" tar med motspelaren till sitt fängelse. För att bli räddad ur fängelset måste någon i den tillfångatagnes lag ta sig till fängelset och haka armkrok med den tillfångatagna lagkamraten och följa hen tillbaka till sitt fängelse. Personen blir då räddad och får vara med i leken igen. Leken tar slut när bomben i det ena laget kullar kungen i det andra laget.

Kung:

Vinner över alla förutom bomben

Siffor:

Högst siffra vinner

Bomben:

Förlorar mot alla förutom kungen, när bomben tar andra lagets kung vinner laget

Tips:
Desto fler man är desto
roligare blir leken!



1. LEKAR

Röda vita rosen



Instruktion: Dela upp deltagarna i två lag. Det ena laget kommer att få uppgiften att gömma ett bestämt föremål och det andra laget har i uppgift att hitta föremålet. Deltagarna i laget som letar efter föremålet kan samla ledtrådar som leder dem till föremålet genom att kulla personerna i motståndarlaget. Varje deltagare får endast använda samma ledtråd en gång och måste därför säga en helt ny ledtråd varje gång hen blir kullad. När föremålet hittats byter laget roller och de som letade ska gömma föremålet.



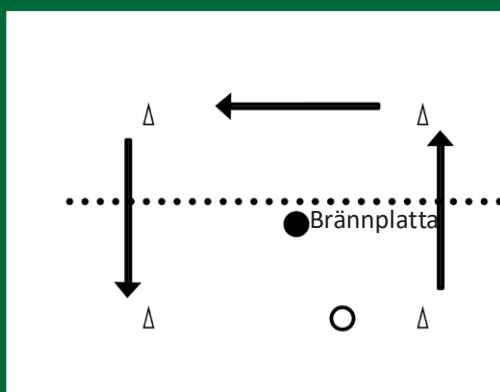
Pepparkakskull

Instruktion: Deltagarna i leken hakar ihop sig två och två i armkrok och ställer sig i en ring med ansiktena vända mot mitten. Ett av paret vänder tas ut från cirkeln och släpper taget om varandra. Den ena personen i detta par kommer börja vara kullare medan den andra blir jagad. Personen som blir jagad hakar fast i en person i ett av paret för att bli säker. Då måste den personen i paret som inte fick den jagade bredvid sig släppa taget och bli jagad. Ifall den jagade blir kullad byter de roller med varandra. Leken fortsätter så länge deltagarna tycker att det är roligt.

Brännboll



Instruktion: Börja med att skapa en spelplan, fyra koner som skapar en kvadrat och en platta i mitten, se bild. Dela sedan upp deltagarna i två lag. Ett lag är utespelare medan det andra laget är innerspelare. Första personen i innelaget slår iväg bollen och börjar springa runt konerna. Samtidigt ska utelaget hämta bollen. För att stoppa innelaget ska en i utelaget ha bollen i handen och en fot på brännplattan samt ropa "Bränd". Då ska personen från innelaget som springer ha stannat vid närmaste kon. Har personen inte hunnit stanna vid en kon innan utelaget ropar "Bränd" blir personen "Bränd" och behöver gå tillbaka till konen hen senast passerade. Därefter är det nästa person i innelagets tur att slå, när personen har slagit bollen och börjat springa kan personen som är ute på planen också börja springa. Detta pågår under en bestämd tid och sedan byter lagen plats. Poäng delas ut enligt listan nedan.



Genomförd handling	Poäng
Bränna någon	1 poäng till utelaget
Tagit sig runt spelplanen	1 poäng till innelaget
Lyra	3 poäng utelaget
Den som slår hinna varva spelplanen på eget slag	5 poäng innelaget

Lista 1. Poängsättning i brännboll

1. LEKAR

Femton

Instruktion: En av deltagarna börjar räkna från 15 ner till 0 medan alla andra deltagare måste nudda räknaren och säga sitt namn och sedan springa och gömma sig. När räknaren är klar får hen ta tre steg från startposition för att försöka hitta deltagarna som gömmer sig. När räknaren tagit sina steg och inte hittar några fler börjar hen räkna ner från 14. När räknaren börjar räkna igen måste deltagarna som inte blivit hittade springa fram till räknaren och nudda denne och säga sitt namn igen och för att redan gömma om sig. Detta pågår tills alla deltagare hittats.

Dunken

Instruktion: Deltagarna i leken utser en person som ska räkna och en plats att räkna vid t.ex. en flaggstång. Den utsedda personen börjar räkna medan resterande deltagare gömmer sig. Räknarens uppgift är att hitta de som gömmer sig, ropa "Dunk" och deras namn och gömställe samtidigt som hen nuddar räkneplatsen, t.ex. "Dunk för Sofia bakom trädet". Deltagarna som gömmer sig har i uppgift att smyga fram till platsen räknaren räknade vid utan att bli upptäckt av räknaren och utropa "dunk för mig 1,2,3".

Sardinen

Instruktion: En av deltagarna börjar med att gömma sig och resterande deltagare räknar. När deltagarna räknat färdigt börjar de leta efter den gömda personen. När man hittat den gömda deltagaren gömmer man sig på samma ställe. När det endast är en person kvar som inte hittats är leken slut.



Katt och råtta

Instruktion: En av deltagarna väljs ut till katt och en till råtta. Resten av deltagarna ställer sig i en ring och håller varandra i hand. Råttan börjar i mitten av ringen och katten utanför ringen. Deltagarna i ringen har uppgiften att öppna och stänga gångar som katten och råttan kan ta sig igenom. Detta gör ringen genom att lyfta upp eller sänka sina armar. När armarna hålls uppe i luften kan de ta sig igenom, men när de sänker armarna är passagen stängd. Leken är slut när katten fångat råttan.

1. LEKAR

Borgen

Instruktion: Hälften av deltagarna tar i hand med varandra och bildar en tät ring med ansiktena riktade utåt, detta bildar borgen. Resterande hälft sprider ut sig kring borgen. Personerna utanför borgen har som uppgift att få en boll att ta sig in i borgen och landa på marken innanför den. Personerna som bildar borgen ska försöka skydda den genom att skjuta tillbaka bollen. Detta måste göras utan att släppa varandras händer. När bollen tagit sig in i borgen är leken slut.



Maffia

Version 1:

Alla deltagarna sätter sig i en ring och blundar. När alla deltagare blundar ska aktivitetsledaren gå ett varv runt alla deltagare och under det varvet göra ett kryss, en cirkel eller ett sträck på tre av deltagarnas ryggar med sitt finger. Den som får ett kryss på ryggen är maffia, den som får en cirkel är detektiv och den som får sträcket är skyddsängel. De deltagare som inte fått något tecken är stadens invånare.

När rollerna delats ut och alla blundar ber aktivitetsledaren maffian att titta. Maffian ska därefter i tystnad peka ut någon av deltagarna som ska dödas. Maffian blundar sedan igen och aktivitetsledaren ber skyddsängeln att titta. Skyddsängeln ska sedan i tystnad peka på någon av deltagarna som ska räddas och blundar. Därefter ber aktivitetsledaren detektiven att titta, detektiven pekar ut den av deltagarna som hen tror är maffian och blundar.

Samtliga deltagare i staden ska nu titta och aktivitetsledaren berättar vem som dödades och vem som fängslats. Ifall personen som dödades är den samma som har räddats av skyddsängeln, är det bara ett mordförsök, berättar aktivitetsledaren. Sedan pratar staden ihop sig och tillsammans väljer en person som de tillsammans vill fängsla. De deltagare som blivit dödade och fängslade åker ut ur leken. Aktiviteten upprepar sig tills att antingen staden eller detektiven lyckats lista ut vem som är maffian.

1. LEKAR

Version 2:

Alla deltagarna i leken sätter sig i en cirkel och blundar. Därefter går aktivitetsledaren ett varv runt alla deltagare och under det varvet markerar aktivitetsledaren ut ett kryss och en cirkel på två utav deltagarnas ryggar med sitt finger. När aktivitetsledaren gjort det ska alla deltagare titta och resa sig upp. Alla deltagare ska därefter gå runt och skaka hand med varandra. Den som är maffia klämmer till två extra gånger på den personen som hen skakar hand med. Den deltagaren som skakat hand med maffian ska ta 5 steg innan den sätter sig på marken. Detektiven har som uppgift att ta reda på vem som är maffian innan hen själv blir dödad av maffian. Om detektiven tror sig veta vem som är maffian säger hen det till aktivitetsledaren. Om detektiven gissar fel förlorar detektiven och maffian vinner.

Cirkel - Detektiv

Sträck - Skyddsängel

Kryss - Maffia

Ingeting - Övriga invånare



2. Lära känna-lekar

Soffan

Instruktion: Alla deltagare tar en stol och ställer den i en ring. Det ska vara en stol per deltagare i ringen samt en extra stol någonstans i ringen. Fyra av dessa stolar ska tillsammans bilda soffan. Därefter skriver alla deltagare sitt namn på varsin lapp och viker ihop och lägger lappen i en skål. Deltagarna delas sedan in i två grupper som tydligt ska kunna skiljas från varandra med till exempel färg, grön och vit. Sedan sätter sig deltagarna på stolarna varannan grön och vit. Sedan tar alla deltagaren en lapp med ett namn ur skålen.

Leken startar när personen som sitter bredvid den tomma stolen ber någon av deltagarna i leken att sätta sig bredvid. Till exempel "Jag vill att Love ska sätta sig bredvid mig", då ska personen med namnet Love på lappen sätta sig på den tomma stolen och byta namnlapp med personen som sagt

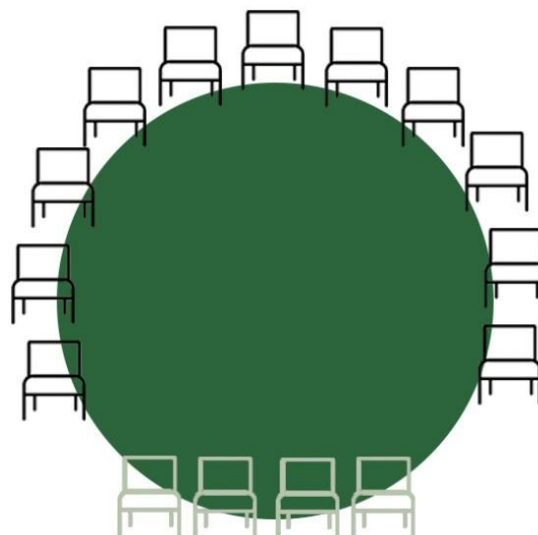


Figure 2. Mall över stolplacering i leken soffan

Love. En ny stol kommer bli tom och då ska personen till vänster om den tomma stolen fråga efter en ny deltagare. Samma namn får inte sägas två gånger i rad. Leken går ut på fylla soffan med sitt eget lag och tar slut när alla som sitter i soffan är från samma lag.

Påstående

Instruktion: Placera två koner mittemot varandra med cirka 10 meters mellanrum. Den ena konen är ja-sidan och den andra konen är nej-sidan. Aktivitetsledaren säger ett påstående till exempel "min favoritfärg är grön". De som håller med påståendet ställer sig på ja-sidan och de som inte håller med ställer sig på nej-sidan.

Passa boll

Instruktion: Alla deltagare ställer sig i en cirkel. I cirkeln ska en boll passas runt, antingen genom att sparka den eller kasta. Den som kastar bollen ska säga sitt namn och sedan namnet på en person bollen ska passas vidare till innan bollen passas vidare. Den som tar emot bollen gör sedan samma sak. Detta fortsätter till gruppen lärt sig varandras namn.

3. Stafetter

Evighetsstafett

Fyra koner placeras ut i en kvadrat med storleken 15x15 meter. Deltagarna delas sedan in i två lag som ställer sig vid varsin kon parallellt mot varandra. Förste person i vardera lagen ska springa ett varv runt konerna för att sedan byta av med ett handslag med näste person på tur i sitt lag. Detta upprepas tills något lag kommit ifatt det andra laget. När en person har blivit ifatt sprungen kan hen byta lag, då är stafetten slut när alla deltagare är på samma lag eller så är stafetten slut direkt och laget som kullat har vunnit.

Disksvampstafett

Deltagarna delas in i lag. Lagen ska sedan under en bestämd tid förflytta så mycket vatten som möjligt från en hink till en annan hink med hjälp av disksvampar. Deltagarna ställer upp på led och ska tillsammans inom sitt lag förflytta disksvamparna från den fyllda hinken till den tomma. Alla deltagare i laget måste nuddat disksvampen innan den kramas ur. Den hink som fyllts med mest vatten när tiden är slut vinner.

Karusellstafett

Deltagarna delas upp i lag. Lagen placeras i led med varsitt basebollträ 25 meter framför dem. När lekledaren startar stafetten ska första personen i vardera lagen springa fram till basebollträ och sätta pannan mot ena änden av basebollträ och snurra åtta varv. Efter det ska deltagaren springa tillbaka till sitt lag och byta av med nästa person i sitt lag med ett handslag.



- Bygga kojor med presenning
 - Plocka blåbär
 - Kubb
 - Skapa filmer
- "Bäst i test"-utmaningar
 - Skogsdisco
 - Talangjakt
 - Skattjakt
- Spela spel (som t.ex. Finns på landet, kortspel, Med andra ord, Yatzy, charader)
 - Skogspromenad
 - Skapa TikTok
 - Pyssla
 - Såpa-slide
- Tipspromenad
 - Plocka skräp
- Måla med gatukritor
 - Bygga sandslott
 - Bada

TIPS!

Låt deltagarna göra egna memoryn, kanske går att göra memory med saker ni hittar på marken?

Många gillar under-hökens-vingar, testa det!

De flesta tycker dans och talangjakt är roligt. Om det är någon som inte vågar är det alltid roligt att få kolla på!

Har någon en rökmaskin, känner du någon med bra musiksmak eller bara massa popcorn och bra musik? Ha ett skogsdisco, det är superroligt!