

# Leker og øvelser sortert etter ulike sjangre

## Navneleker/Bli kjent

### 1. **Avisleken**

Alle sitter på knærne eller på stoler i en sirkel. En person stiller seg i midten og har en sammenrullet avis i hånden. Leken starter ved at noen sier et navn på noen i ringen; "Per". Vedkommende i midten skal nå prøve og slå "Per" i hodet/på beina. For å unngå å bli slått i hodet/på beina må "Per" rope et annet navn; "Josef", og vedkommende i midten må i stedet for å slå "Per", nå slå "Josef". Dersom Josef ikke rekker å si et nytt navn, må Josef i midten. Den i midten kan nå sette seg på "Josefs" plass, men før han setter seg må han si et nytt navn, "Per", hvis ikke kan "Josef" slå den som slo ham, og den personen må inn i midten igjen.

### 2. **Navnerunde**

En helt enkelt navnerunde der alle sier navnet sitt, hvor de kommer fra, hvor gammel de er og hva de skal videre.

Her kan man også legge til en morsom ting på slutten. F.eks: Farge på undertøy; farge på tannbørsten; favorittfilm; hvis du var fanget på en øde øy med noen, hvem hadde du ønsket det var; etc..

### 3. **Shaking game**

Alle står i en ring, og en begynner i midten. Den som står i midten går bort til en i ringer og spør: "Hi, and who are you?" Den som blir spurt sier navnet sitt. "Hi \*\*\*\*\*!(navnet) Do you wanna play the shaking game with me?" Den som blir spurt må svare ja. Den som blir spurt, samt den som spurte må da danse shakinggame dansen, som går ut på at man shaker med hele kroppen og armene til det stedet man synger. Sangen er som følger:

*And up, shake shake, a shake shake shaking. And down, shake shake, a shake shake shaking. And left shake shake, a shake shake shaking. And right shake shake, a shake shake shake.*

Når de to første er ferdig med dansen, er begge de to i midten og man kan gjøre det på to måter:

- Er man mange som deltar kan begge de to i midten finne seg en og spørre, altså man spør to stykker. Deretter blir det da fire som spør, så åtte osv.
- Er det ikke så mange som deltar, så kan den som ble spurt sist finne en og spørre, mens de(n) andre står bak og danser med. Da blir bare en og en spurt av gangen og det vi ta litt lenger tid.

Leken er ferdig når alle har blitt spurt og vært med og dansa.

### 4. **Navneslangen**

Én starter midt i ringen og går bort til en tilfeldig i ringen og sier; «Hei, hva heter du» Personen svarer med navnet sitt og alle gjør en liten «hoppedans» mens man sier navnet. Så blir den som har sagt navnet sitt først i rekka. Da skal han/hun gå videre til en ny person og spørre. Da sendes navnet videre i

rekka før en tar «hoppedansen». Til slutt blir det en lag slange som sender navn videre.

## **5. Navnering**

Navnerunde der første person sier sitt navn. Så sier neste person den forrige sitt navn og sitt eget. Neste person sier navnet til første person, andre person og sitt navn. Sånn går det rundt hele ringen. Den som er til slutt må da si navnet på alle i ringen og avslutte med seg selv.

Dette kan være en vanskelig lek for de som er til slutt. Men den er veldig effektiv og man husker mange navn.

## **6. Navn og bevegelse**

Stå i ring, si navn og gjør bevegelsen, og en lyd, til en ting på samme bokstav som forbokstaven din. Så gjentar hele gruppen hele ringen, sammen.

## **7. Mitt skip er lastet med Marius**

Alle står i ring og klapper i takt på lårene.

Førstemann sier i takten, «Mitt skip er lastet med Marius». Alle svarer «Med Marius?» Førstemann: «Med Marius!». Alle sier «Mitt skip er lastet med Marius, og det var alt for idag.»

Så sier går samme regla på nestemann, eneste forskjell er på siste bit, da sier all i kor, «Mitt skip er lastet med Marius, med [Nestemann], og det var alt for idag.»

Altså, man tar med alle navnene.

## **8. Her sitter jeg**

Ringlek med stoler. Alle har hver sin stol. Én står i midten, og en stol står tom i sirkelen. Den som er i midten skal prøve å sette seg ned, de som sitter skal prøve å forhindre dette.

Den som har en ledig stol til høyre for seg slår hånden i stolen og sier "Her sitter jeg", før han flytter seg til den ledige stolen. Den som nå fikk en ledig stol til sin høyre gjør det samme, sier "Her sitter jeg" og flytter seg til den ledige stolen. Tredjemann som nå fikk en ledig stol til høyre for seg skal nå slå hånden i den ledige stolen og si "Her sitter \*NAVN\*". Da må \*NAVN\* forlate sin plass for å sette seg der. I det en person har sagt "Her sitter jeg" eller "Her sitter \*NAVN\*" er stolen opptatt og den i midten kan ikke sette seg der. Her gjelder det å være rask så den i midten ikke klarer å sette seg.

Dersom man sier feil må man bytte med den i midten. Dersom den i midten klarer å sette seg før navn eller "Her sitter jeg" er sagt må den som da sitter til venstre for den som var i midten, reise seg og stå i midten.

## **9. Hmm, var det du?**

Alle stiller seg i en sirkel. En person stiller seg i midten. Hun/han tar så den ene hånden foran øynene. Den andre hånden holder han/hun bak ryggen, med håndflaten opp. Personen beveger seg langs personene som står i sirkelen. De som står rundt, bare de nærmeste, skal så prikke vedkommende i håndflaten. Personen skal da prøve å gjette hvem som har prikket han/henne. Dette gjør han/hun ved å si "hmm, var det du "Per"? Hvis dette var tilfellet må Per inn i ringen. Hvis ikke, fortsetter den samme personen til den har gjettet riktig.

## 10. **Fordomslek**

Denne leken må lekes før man kjenner hverandre, dersom noen kjenner hverandre er det best om de ikke er på gruppe. Alle går sammen to og to med hver sitt ark og hver sin penn. Så får man utdelt, for eksempel, 5 spørsmål som man skal svare på om den andre personen. Parene sitter mot hverandre og ser på hverandre mens man, uten å snakke med hverandre, svarer på alle spørsmålene, og skriver svarene ned på arket. Spørsmål kan for eksempel være: Hva er ditt yndlingsdyr, hva er din yndlingsfarge, hvor mange søsken har du? Etter alle spørsmålene er besvart snakker man sammen i parene og går gjennom spørsmålene og sier hva som er det rette spørsmålet. Den som har mest rett vinner.

Mål: Forstå at første inntrykket kan være ganske annerledes enn virkeligheten.

## 11. **Lyver'n**

Tre og tre går sammen i grupper. Hver person skal fortelle tre ting om seg selv, men den ene tingen skal være løgn. De andre personene skal finne ut hvilke av disse tingene som er løgn. Etterpå gjør de andre personene det samme.

## 12. **Fortell om ett arr**

Navnet sier alt i denne øvelsen. To og to går sammen og skal fortelle hverandre om ett arr de har på kroppen sin. Alle har et arr av ett eller annet slag, noen har kommet av en spennende hendelse, andre ikke. Uansett kan det være interessant å høre på, og det er selvsagt åpent for mindre, eller større, overdrivelser.

Mål: I en ny gruppe kan det være vanskelig for folk å bonde og å ha noe å snakke om. Derfor er dette en utmerket øvelse for det. Alle har et arr, og som regel ligger en mer eller mindre spennende historie bak. Denne leken utfordrer alle til å snakke og fortelle om seg selv.

## 13. **Parintervju**

Ta gjerne denne øvelsen i sammenheng med "**Fordomsleken**", "**Lyvern**" og "**Fortell om ett arr**".

Gå sammen i par, to og to. Disse to skal fortelle hverandre om seg selv. Etterpå skal hele gruppen gå sammen i en ring, helst på stoler. En sitter på stolen og en står bak stolen. Og så skal den ene av personene i paret, den som står bak stolen, fortelle om den andre personen til gruppen. Så sier personen som har blitt fortalt om alt som ble sagt var riktig. Etterpå bytter de. Slik gjør hele gruppen.

#### **14. Tre spørsmål uten svar**

To og to.

Begge stiller tre spm om noe de vil vite om den andre. Begge tenker på svarene de vil gi til spørsmålene, men svarer ikke høyt.

Alle bytter partnere. Og svarer til den nye partneren uten å gi spørsmålene.

#### **15. Rett linje**

Alle skal stille seg på rekke etter diverse rekkefølger. Lederen leser opp for eksempel "minst skostørrelse - størst skostørrelse" og så skal alle deltakerne stille seg opp på en rekke fra minst til størst skostørrelse.

Forslag: Søsken, høyde, bursdag, skostørrelse eller antall land du har vært i.

For å høyne vanskelighetsgraden kan man gjøre det uten å snakke eller på tid, eller begge deler.

#### **16. Vote with your feet**

Alle samles på midten. Lederen leser opp flere ting som deltakerne må velge mellom. For eksempel: Pizza eller taco. Den som foretrekker pizza går til høyre og den som foretrekker taco går til venstre. Det er ikke lov å stille seg i midten, man må ta et valg.

Forslag: Distré - ikke distré, ferie på fjellet - feire i syden, TT - ikke TT, Coca cola eller fanta, Gul eller brun ost, Ungdomsskole eller videregående, Nord-Norge eller Sør-Norge, Ferie eller sommerjobb, Bosted: By eller land, Melkesjokolade eller Chips, Dramaleder eller deltager i dramagruppa, Vært på TSS før eller ikke, Kaffe eller te

Man kan også gjøre denne med hele Ten Sing gruppa og jobbe med ulike problemstillinger. For eksempel etikk.

Forslag: Som leder, er det greit å kjeft, eller ikke kjeft? Etter man har gått til høyre eller venstre diskuteres spørsmålet på begge sider. Og så sier man noen argumenter fra hver side. Som leder av leken kan man komme med refleksjoner rundt det de har snakket om.

Mål: Den første, litt mer enkle er for å blir kjent. Når man bruker ulike problemstillinger fra ledersammenhenger eller hvordan man oppfører seg på Ten Sing eller mot andre medmennesker så er målet å reflekter rundt noen problemstillinger å bli utfordret til å ta et valg. I sistnevnte er det bra om gruppen er kjent og er trygge på hverandre og tørr å vise meninger.

#### **Sangleker**

### 17. Here I come on a pony

Man står i en ring og en begynner inne i ringen. Den som starter i ringen løper (galoperer) rundt i ringen mens alle synger:

*“Here I come on a pony, Riding on a big fat pony, Here I come on a pony, And this is what they told me”*

Den som er inne i ringen stopper foran en av personene i ringen og danser, samtidig som man fortsetter sangen:

*”Front, front, front my baby (danser mot hverandre) Side, side, side my baby (danser side mot side) Back, back, back my baby (danser rygg mot rygg) And this is what they told me”*

Når sangen er ferdig går den som de som dansa inn i ringen og man gjentar sangen, bare at man nå er to som galoperer rundt i ringen og de stopper foran to personer. Slik fortsetter det til alle har dansa.

### 18. Bananas of the world

Nesten en sangleik. Trenger en leder. Teksten er  
Bananas of the world - UNITE!

/: Peel banana, peel-peel banana, :/

/: Slice banana, slice-slice banana, :/

/: Shake banana, shake-shake banana, :/

/: GO BANANAS, GO-GO BANANAS! :/

Milkshakes of the world - UNITE!

Når lederen seier "Bananas of the world - UNITE!" skal alle med armene over hodet lage en banan med kroppen. Så skal en skrelle bananen (trekke av skalet nedover kroppen), skjere opp bananen (med to hender, vertikal kuttebevegelse nedover magen), shake bananen og gå bananas. Alle disse bevegelsene gjør en med en tung, rytmisk "sving" i kroppen mens en sier ordene. Etter "milkshakes of the world" skal alle igjen gjøre banan-bevegelsen.

### 19. Slå på ring

Alle står i en ring, unntatt en. Denne ene går rundt på utsiden av ringen, mens de andre synger

"Slå på ring, slå på ring, slå på hvem du vil,  
slå på kjæresten din om du vil, vil, vil, vil..."

Nå må han på utsiden slå på en i ringen, og løpe. Den som blir slått på må løpe motsatt vei. Mens de løper roper de som står i ringen: "Den du slår, den slår du så hardt, så hardt, så hardt, så hardt...!"

Sistemann tilbake til hullet som nå har oppstått i ringen må gå neste runde på utsiden.

## 20. Comsha

Alle står i en ring, sier «comsha» i en fast rytme, samtidig som de bøyer knærne. Én person starter med «bønnien», og synger «bønnibønni\*, bønnibønni\*\*». Mens han/hun synger dette:

\*Peker på seg selv

\*\*Peker på den han/hun vil sende bønnien videre til.

Da må den som får «bønnien» sende den videre på samme måte som den fikk den på. Mens de to på siden (av den som fikk bønnien) må synges «tåkitåki\*,tåkitåki\*\*», men de gjør en bevegelse med armene først mot\* bønni-personen, så fra\*\* bønni-personen.

Etterhvert kan man øke tempo for å gjøre det vanskeligere.

### **Samspill/gruppedynamikk/Stol- og sirkelleker**

#### 21. Molekylleken/Mingleleken

Her er alle atomer og går rundt og "mingler", lederen roper ut et tall og da skal man kjappe seg for å lage et molekyl(altså klynge seg sammen). De som ikke klarer å få dannet et molekyl med nok folk er ute av leken, og sånn fortsetter det til det bare er to igjen.

Alternativt til at noen blir ute av leken er at de som ikke danner et molekyl får en straff. Eksempelvis at alle som tapte denne runden må spille hele neste runde mens de: hinker, går rundt som sauer m/lyd og bev., går i blinde, etc..

#### 22. Nivåleken (evolusjonsleken):

Denne leken handler om at alle skal jobbe seg opp fem nivåer ved hjelp av saks, papir og stein. Det finnes fem nivåer: Mark, kylling, tiger, menneske og supermann. Alle starter på det laveste nivået som mark. Alle skal da ligge på gulvet og åle seg rundt som en mark. En mark møter en annen mark og skal da spille saks, papir, stein.

De to som møtes teller til tre sammen, og på tre skal begge velge enten saks, papir eller stein. Saks viser en med å ta to fingre ut. Papir lager man med en rett hånd. Stein viser man med å knytte neven. Saks klipper i stykker papir, derfor vinner saksen over papiret. Papiret pakker inn steinen, derfor vinner papiret over steinen. Saksen ødelegges hvis den prøver å klippe i stein, så derfor vinner steinen over saksen. Hvis begge viser frem den samme figuren, gjør man det om igjen.

Den som vinner av de to markene, går opp et nivå til å bli kylling. Taperen forblir mark. Videre finner kyllingen en annen vinner (altså en kylling) og spiller saks, papir, stein med den. Vinneren av denne duellen går videre opp et nivå til tiger, mens taperen går ned et nivå til mark igjen. Slik fortsetter det. Det er viktig å være klar over at man bare kan spille saks, papir, stein med den som er på samme nivå som en selv. En annen ting som er viktig er at den som vinner går opp et nivå, og den som taper går ned et nivå.

Leken slutter når så mange som mulig har blitt supermann eller når det ikke er så gøy lenger. Det er utrolig viktig at de som forklarer reglene, og spesielt når en forklarer de forskjellige nivåene, lever seg inn i disse:

Mark - ligge på gulvet og åle seg frem (med marklyder?),

Kylling - lage kaklelyder.

Tiger - lage tigerlyder, med armene i været - Vær kreative

### **23. Blodpotet**

Først stiller alle seg i en sirkel. Den som leder leken skal gi ut roller. Lekleder gir én prikk til alle som er poteter, og to prikker til de som er blodpoteter. Deretter skal alle lukke øynene, og begynne å bevege seg rundt i rommet. Alle skal gå rundt å hilse på hverandre, og presentere seg som potet eller evt. blodpotet. Husk å hviske hva du er. Hilser du på en som hvisker blodpotet, har du bare sekunder igjen å leve. (Vent et par sek med å dø, slik at ikke andre finner ut hvem blodpoteten er). Når du dør skal dette skje med smertehyl og overdrivelse. Rop høyt og smertefullt i det du faller ned på gulvet. Når du dør skal du stille deg på sidene. De som er død må stå på sidene og ule i "De dødes kor". Ul ekstra hvis blodpoteten er i ferd med å nærme seg andre poteter. Til slutt er det én igjen sammen med blodpoteten da har den personen vunnet.

Det er viktig i denne leken å avsperre et visst området som man går rundt i når man har øynene lukket. Eller så blir det vanskelig å støte på noen. Gjerne ha noen som ikke er med i leken og som passer på at alle holder seg på et visst område.

### **24. Stolrekke – komme seg over gulvet.**

Alle skal ha hver sin stol som står på en tett rekke på ene siden av rommet. Alle står oppå stolene og så får de beskjed om å komme seg over gulvet uten å være nede i gulvet. Mest sannsynlig vil noen tenke på seg selv og prøve å komme over alene. Men det går dårlig og sent. I denne oppgaven er poenget å arbeide sammen. For eksempel stå to på en stol mens man flytter den andre stolen fremover. Da kommer alle frem fint til slutt.

### **25. Pip og Wæ**

Folk står to og to bak hverandre, mens det er to som starter som pip og wææ. Den som er pip går fort, men med museskritt og sier "pipipipipipipip" ganske så svakt/puslete, mens den som er wæ går sakte med store skritt og armene ut og brøler "Wææææææææ". Den som er pip skal så fort som mulig komme seg til et par og stille seg bakerst, og da blir den som er foran "Wæ" mens den som var "Wæ" før, blir "pip".

### **26. Rødt lys med nøkler**

Alle stiller seg på en linje utenom én som står noen meter fremfor de andre. De andre har en nøkkel, eller en annen liten ting, som de skal greie å frakte frem til den andre personen uten at han/hun ser det. Personen snur seg med ryggen til de andre bak i rommet og teller fra 1. Så sier han/hun: "1, 2, 3, 4...Rødt lys!" Da snur han/hun seg og alle må fryse der de er. Så skal han/hun gjette hvem som har nøkkelen i hendene bak ryggen sin. Gjetter

han/hun rett må gjengen gå tilbake på startstreken. Dersom han/hun ikke greier det snur han/hun seg og teller og sier rødt lys en gang til. Sånn fortsetter det helt til nøkkelen er fremme hos han/hun som sier rødt lys.

For å gjøre leken mer utfordrende kan man sette fram to stoler som alle må innom for å komme seg forbi.

## **27. Trollmann - Kjempe - Dverg?**

Likt stein, saks, papir. Bare at det er to grupper som "sloss" mot hverandre, og det er Trollmann, kjempe, dverg istedenfor. Trollmann zapper kjempen, Kjempen tramper på dvergen, Dvergen biter trollmannen i leggen. Gruppene blir enig om hvilken av disse tre de skal være. Så møtes alle i midten av rommet på to linjer. Teller til tre, og på tre gjør alle sin bevegelse. Den vinnende parten skal prøve å fange (ta på) så mange som mulig av den tapende parten før de rekker å nå tilbake til sin side av rommet. De som blir tatt bytter side. Sistemann som står igjen på ett lag vinner.

## **28. Kjendisleken:**

Lekelederen setter seg i naborommet med penn og papir. En etter en kommer deltagerne inn og sier hvilken kjendis de vil være. Per vil være MacGyver.

Lekelederen har nå en liste med hvem som er hvem. Ingen andre må se denne listen. Mange grupper tar lang tid, få grupper kan ta kortere tid, men det kan også virke mot sin hensikt.

Alle deles opp i gupper og lekelederen leser opp alle kjendisene i tilfeldig rekkefølge, men ikke hvem som er dem! En gruppe begynner med å gjette. Per sin gruppe gjetter at på Lise sin gruppe sitter Halvdan Sivertsen. Ingen på Lise sin gruppe var Halvdan Sivertsen, så da er det Lise-gruppa sin tur til å gjette. Lise og co gjetter at på Per sin gruppe sitter MacGyver, dette er rett, så da må Per gå over til Lise sin gruppe. Derfor er det viktig at ingen på gruppen sier til de andre hvilken kjendis de er. Siden gruppene blir byttet på.

Sistemann som blir gjettet vinner. Lekelederen kan gjenta kjendisnavnene dersom leken tar altforlang tid. Men helst ikke. Alle må prøve å huske kjendisnavnene helt fra starten av leken.

## **29. Hoppetthakktilhøyreleken**

Alle sitter i sirkel, lekelederen står utenfor sirkelen med ryggen til. Han ramser opp ting som:

Alle som har gul genser

... hund

... rødt hus

... går på vgs

etc..

Hver gang Jens kjenner seg igjen i utsagnet skal han hoppe ett hakk til høyre. Dersom Per sitter der skal Jens sette seg på fanget til Per. Dersom Per også skal flytte seg, flytter han seg FØR Jens setter seg. Dersom Per sitter på fanget til Jens og Jens har en gul genser, får ikke Jens flytte seg så lenge Per eller noen andre sitter på fanget. Dersom både Per og Jens har gul genser får bare øverstemann flytte seg.

Førstemann som kommer en hel runde har vunnet.

### 30. \*Bøtteleken

Man har to bøtter stilt oppå hverandre midt i ringen. Deltakerne holder hverandre i hendene og skal prøve å få de andre til å velte bøttene ved å dra hverandre. Den som er sist borti bøttene når de faller er ute. Slipper man hendene til de man holder i går man også ut.

### 31. Blipp blopp

Alle sitter på gulvet rundt et bord. Haka skal hvile på bordet og i munnen skal alle ha vann. Hvor mye er opp til den enkelte, men det skal være problematisk å snakke.

Selve leken er ganske enkelt. En begynner med å se på personen til sin høyre side og sier "Blipp" til denne personen". Deretter snur personen som begynte seg til venstre og sier "Blopp" til vedkommende her. Dette uten at haken forlater bordet, og med minst mulig søl. Dersom vann forlater munnen kan man fylle på etter at man har sagt "Blipp – blopp". Personen som blir sagt "Blopp" til skal forstette med å gjøre det samme. Se på personen han mottok "Blopp" fra, og svare "Blipp", for så å snu seg til venstre og sende videre et "blopp". Slik går leken rundt bordet. Ender ofte i gris.

Alt etter hvor ekkelt man vil ha det kan vann erstattes med andre ting. Gelé, flytende margarin, egg o.l. fungerer fint.

### 32. Tarzan og Jane/ Jungelleken

Alle sammen står/sitter i en ring. Alle får ett dyr med bevegelse og lyd hver (se eksempler nedenfor). Én får æren av å starte som Tarzan, og han starter leken med å først gjøre sin bevegelse og lyd, deretter gjøre noen andres lyd, f.eks. Maurslukerens. Da må maurslukeren gjøre sin lyd, for så å gjøre f.eks. Hanens lyd og bevegelse. Slik fortsetter leken. Gjør noen feil blir han/hun degradert til dyret bakerst i rekka, og alle andre rykker ett hakk opp. Poenget med leken er å bli Tarzan.

#### Eksempler:

**Tarzan** (slår seg på brystet og lager Tarzan-lyd), **Jane** (feminine håndbevegelser, mens hun sier åå Tarzan, ååå Tarzan), **Tiger** (lager tigerklør med hendene og tigerlyd) **Hvalen** (syver armen opp og lager sprute lyd), **Maursluker** (sluker noe med armen, samtidig som den lager slurpelyd), **Hanen** (Lager hanekam med hånden og sier Kykkeliky!), **Reka** (lager en liten reke med fingeren, og slager en r-lyd).

Dette er bare eksempler, det er godt mulig å lage egne dyr også. Husk det er bare fantasien som setter grenser! :)

### 33. **Bombeleken**

Én person sitter i midten av ringen og er bomba. Resten sender en gjenstand rundt i ringen. Hvis man har gjenstanden, når bomba i midten sier «PANG!» er man ute av leken. Da må man sette seg ned med høyre foten ut. De gjenværende må hoppe over føttene for å sende gjenstanden videre. Den som er igjen til slutt vinner leken

### 34. **Liker du naboen din?**

Dann en sirkel med stoler. Alle setter seg ned utenom en som står i midten. Han/hun skal stille spørsmålet "Liker du naboen din?" hvis svaret er "Ja", Så skal naboene til personen som blirt spurt bytte plass. Den som står i midten skal da prøve å sette seg på en av de tomme stolene. Det andre du kan svare er "Nei, men jeg liker alle med...(svarte sko)" da skal alle som har det, reise seg og bytte plass.

### 35. **\*Blunkeleken**

Dann en ring med stoler. Halvparten av gruppen setter seg ned, de andre stiller seg bak stolene. Det skal være en tom stol i ringen. Den som står bak den tomme stolen skal så blunke til en av de andre som sitter i ringen. Den personen som blir blunket til må flytte seg til den tomme stolen, og det uten å bli tatt av personen som står bak sin egen stol. De som står bak hver enkelt stol har ikke lyst til at den som sitter skal dra av gårde og vil derfor prøve å holde igjen personen som sitter. De som står må ha hendene på ryggen helt til de ser at noen blunker til deres sitteperson.

### 36. **\*Blitz/Urge/Bløtkake/Fiskegarn:**

Denne leken kan lett bli litt voldsom. Pass derfor på at leken ikke går for langt. Start med at alle må ta av seg klokker, armbånd og halskjeder. Del gruppen i to. Den ene halvparten skal være blitzere, de andre skal være politi. Blitzerne setter seg ned på gulvet i en gruppe. De lenker seg sammen, både med ben og armer. Her gjelder det å holde fast. For politiet kommer og skal spre blitzerne, og de bruker makt. Denne leken kan gjennomføres som en konkurranse. Da må det gå på tid. Men husk at det da blir fort mye vondt og at det fort kan oppstå litt vanskelige situasjoner eller småskader. Husk at ikke alle leker må være konkurranse, men at leker er morsomt fordi det er leker.

### 37. **Dyrelyder:**

Alle sitter i ring på stoler. Én står i midten med øynene lukket. Alle bytter plass slik at den i midten ikke vet hvem som er hvor. Den i midten skal sette seg på et fang og be om en dyrelyd (hund, katt, hest, sjøsyk ponny). Den som den i midten sitter på fanget til må da, best mulig, gjenskape dyrelyden uten å avsløre hvem han/hun er. Personen i midten skal gjette hvem som lagde lyden. Om riktig så bytter de plass. Om feil så blir vedkommende dyttet

forsiktig inn i sirkelen igjen for å finne et nytt fang. Viktig at ingen andre enn LL snakker underveis da dette kan ødelegge poenget med leken. Dersom LL har spm. med øynene igjen kan klapp brukes for å svare. Ett klapp ja, to klapp nei. Om dyrelydene blir brukt opp kan man bruke andre lyder. Fabrikk, båt, flagg, vann, etc..

### **Generell oppvarming**

#### **38. \*Flom i Bangladesh**

En er leder for leken og har piano/musikkspiller. Det settes ut stoler etter eget ønske, så er det type stolleken. Mens musikken går springer man rundt stolene som står hulter til bulter, når musikken stopper må alle opp på stolene. Det er plass til så mange man får plass til på hver stol. De som ikke får plass er ute, og man starter musikken på nytt. Fjern én stol for hver gang man starter musikken igjen. De som får plass på siste stolen vinner.

#### **39. Stollek – mange stoler, én uten.**

Setter stoler rygg – til –rygg. En stol mindre enn det er deltakere. Spill av musikk mens deltakerne går rundt stolene. Når musikken stoppes, setter deltakerne seg ned. Den som står uten stol går ut av leken. Så tar man ut en stol og tar en ny runde. Fortsett til det står igjen en vinner.

#### **40. Stollek - stoler rundt om kring**

Dette er en annen form for stolleken. Alle plasserer hver sin stol rundt om kring i rommet - det trenger ikke å være noe mønster. En av deltakerne begynner med å «ha den». Deltakeren går så langt unna stolen sin som mulig, og begynner å gå mot stolen for å sette seg. Han skal gå veldig sakte. Det er opp til de andre deltakerne å sørge for at den som «har den» ikke kan sette seg på stolen, nemlig ved å sette seg på den selv. Når noen har satt seg på den ledige stolen, er det jo en ny ledig stol som må passes på. Slik foregår det helt til den som «har den» får satt seg. Da er det den siste som *ikke sitter* som må gå mellom stolene. Tempoet kan øke hos den som går etterhvert. Her må deltakerne samarbeide og kommunisere for å holde en av stolene ledig så lenge som mulig.

#### **41. Klemmeleken**

Guttene deles opp etter oddetall og jentene etter partall, så skal man sette seg i ring mens en står i midten og er klemmeobjekt. Den som står i midten skal rope ut et tall av hver sort(oddetall-partall) og hvis den i midten er jente så skal gutten som blir ropt opp løpe til jenta og klemme, mens jenta som blir ropt opp skal prøve hindre gutten i å klemme jenta i midten ved å klemme gutten. Omvendt hvis gutten er i midten. Den som forblir uklemt blir stående i midten.

#### **42. Kjære hvis du elsker du meg, så smil**

Alle sitter i en ring, en står i midten. Vedkommende prøver å få sitte, og må ta en plass fra en av de som sitter. Det gjør han ved å si "Kjære, hvis du elsker meg, så smil!" til en i ringen. Denne må svare "Kjære, du vet jeg elsker deg, men jeg kan ikke smile nå" uten å smile. Målet er altså å få sin kjære til å smile.

Leken kan varieras og bli en konkurranse ved at den i midten ikke får sette seg, men at han og alle som smiler må få de andre til å smile. Slik blir det til slutt bare en igjen, og denne blir da vinneren.

#### **43. Nippon HAH!**

Alle står i ein ring. Ein i ringen begynner å sende ein "HA!" rundt ved å støte venstre/høgre arm mot høgre/venstre. Nestemann sender "HA!"-en vidare på same måte. Ein kan snu retninga på "HA!"-en ved å sende han tilbake motsett veg, eller ein kan "unngå" han ved å dukke og seie "blblblblbl"; da går han vidare til nestemann. Ein kan også "kaste" "HA!"-en til noen andre i ringen ved å seie "Hata mana!" Den som da får "HA!"-en må seie: "Kim sin sei kimono nippon ha HA!"

Viss noen gjør NOKO SOM HELST feil, må dei ta på seg horn (peikefingrane opp frå panna) og springe ein runde rundt inni ringen mens dei andre trommar på låra sine og slår dei på ryggen når dei passerer. Leiken sluttar i stor grad å vere artig når alle meistrar han. Det er viktig at ein har eit høgt lydnivå og energiske bevegelsar.

#### **44. Tissatrengt:**

Alle står i ring, holder hender og setter høyre foten over venstre. En av de i ringen (person A) skal starte ved å flytte på sin høyre fot. Den skal settes inntil en av føttene til den personen til venstre (person B). Hvis person A setter sin fot inntil person B sin høyre fot, er det denne han/hun skal flytte videre til person C. Slik går det rundt, og det er meningen å prøve å få de andre til å miste balansen. Man kan ikke flytte på føttene sine uten at det er din tur, og man skal hele tiden holde hender. Hvis noen mister balansen, er de ute av leken. Hvis leken går veldig seint, kan man sette inn regelen om at de som er ute kan dytte på de i ringen til de mister balansen.

#### **45. \*Bil og garasje**

Her står dere i en ring to og to. En foran og en bak. Den som står foran er garasje og den som står bak er bil. Inne i ringen er x antall flasker, en mindre en det er par i ringen. Det lønner seg å ha tomme halvliters plastflasker.

Du starter ved å si: "klar, ferdig, kjør!" Da skal alle bilene løpe en runde rundt til de kommer til sin egen garasje, krabbe mellom beina til garasjen og ta en flaske. Den ene bilen vil da selvfølgelig ikke få noe flaske i og med at det er en flaske for lite. Slik fortsetter det til det er to par og en flaske igjen. Den som får tak i flasken vinner.

Alternativt kan man kjøre den i slå på ring-stil med bare én flaske i midten. Én person starter ved å gå rundt ringen og slår på ryggen til én tilfeldig bil

som da skal kappløpe, motsatt vei, rundt ringen og inn i garasjen og ta flasken som står i midten. Denne varianten passer bra om man er oddetall.

#### **46. Zipp, zapp, boiiiing, Catch-jump, glasses**

Grappa står i ein ring. Ein i ringen har ei "kraftkule" som dei skal sende rundt i ringen. Ein sender kraftkula til sidemannen ved å seie "zipp". Vil ein ikkje ha kula, kan ein sette opp eit skjold, som seier "boiiiing", og da går kula tilbake til den som sendte ho, og fortsett motsett veg. Ein kan også kaste kula tvers over ringen ved å seie "zapp". En annet alternativ ved en "zipp" er "blblblbl". Da hopper "zippen" over deg og går til nestemann.

Man kan også legge til "Catch – jump". Det foregår ved at når man mottar en "zipp" eller en "zapp" så sier man "Catch". Dersom man gjør det har man tatt imot kraftkulen og MÅ dermed sende den videre iform av en "jump". "Jump" kan sendes den veien personen som sa "Catch" vil. Dersom han sender til høyre, må første mann til høyre hoppe rett opp mens han sier "jump". "Jump" fortsetter til andremann til høyre som må gjøre det samme osv. Slik går "Jumpen" helt til en pånytt sier "Catch". Vedkommende kan da sende videre kraftkulen som enten "jump" eller "zipp".

Glasses er et avansert tillegg som krever erfarne zipp-zapp-boing-catch-jump-glasses-spillere. Spiller A sier "zipp" til spiller B. Spiller B svarer med "Glasses". Da hopper kraftkulen to hakk tilbake mot spillets retning til spilleren på den andre siden av spiller A, spiller X. Spiller X MÅ da "zippe" til spiller A som fortsetter leken som han vil.

"(catch-)Zipp" – kan boinges, zappes, catches, glasseses, blblblbl

"(catch-)Zapp" – kan boinges, zippes

"Boing" – kan zippes, zappes, catches, blblblbl

"Blblblbl" – kan zippes, zappes, boinges, catch-jump

"Catch-jump" – Kan jumpes, catch-jumpes, catch-zippes, catch-zappes

"Glasses" – kan kun zippes i spillets retning

De som er treig er ute og må sette seg ned.

#### **47. Snipp og snapp**

Alle unntatt lekens leder sitter parvis rygg mot rygg. Parene sitter skulder til skulder med hvarandre, slik at de danner en linje. De som sitter på den ene siden av linjen er snipp, de på den andre er snapp. Både snipp og snapp har et mål på sin side (en vegg, en strek, el.l) som er deres tvebit. Når lekelederen sier "snipp!" skal snipp springe mot sitt mål, mens snapp skal prøve å fange de før de når fram. Det motsette gjeld viss lederen seier "snapp!". Når alle enten er fanget eller har nådd målet, sett en seg tilbake på linjen og begynner på ny runde.

Stressande, fysisk, veldig morsom.

#### **48. Ha ha ha ha ha**

Alle legger seg på gulvet i traktorspor: Andre mann har hodet på magen til førstemann, tredjemann på magen til andremann, osv. (Førstemann har hodet på golvet, med mindre en synes det er vits i å få til en ring)

Førstemann seier "ha". Bruk magen! Da skal hodet til andremann få seg en liten heisatur. Så seier andremann "ha ha", på samme måte. Tredjemann sier "ha ha ha", osv. Hvis noen begynner å le, eller sier "ha" feil mengde ganger, må en starte på nytt med førstemann. Som regel vil en ikke komme lenger enn til kanskje nummer ti før en må begynne på nytt.

Kan være lurt å veksle på hvem som er først og sist da denne leken fort kan bli veldig morsom for de som er først, mens de siste aldri får være med.

#### **49. \*Pitbullterjer**

Det er en hauk og due-lek der det er en som er pitbullterrier og skal ta de andre. For at noen skal bli tatt må pitbullterrieren løfte en person opp og si pitbullterrier 1-2-3. Den som blir tatt blir pitbullterrier, den også.

#### **50. Samurai**

Lekelederen står foran alle sammen, gjerne på en stol så alle ser han. Lekelederen later som han har et samuraisverd og bruker dette for å slå alle sammen. Når han svinger sverdet høyt må alle dukke. Når han svinger lavt må alle hoppe. Når han slår loddrett til høyre må alle hoppe til venstre (for å unngå sverdet). Når han slår loddrett til venstre må alle hoppe til høyre. Når han stikker med sverdet må alle hoppe bakover mens man stikker rompa bak.

Den som blir "truffet" eller gjør feil er ute.

#### **51. Kapteinen kommer**

På skuta er det én kaptein. Han har i ansvar å sjefe de andre rundt. Kapteinen har med seg et par medhjelpere som dommere. De går rundt i rommet og observerer. De andre skal gå rundt i rommet og gjøre det de får beskjed om. Her handler det om å gjøre ting raskest. Hvis du er for treig, eller ikke finner deg en partner å samarbeide med når du skal, er du ute av leken.

Forslag til oppgaver kapteinen gir:

Skrubb dekk! (alle setter seg ned på huk, og begynner å skrubbe)

Mann over bord! (Alle må finne seg en partner. Den ene må hoppe opp i armene på den andre)

Fish fingers! (Alle spriker med fingrene).

Kapteinen kommer! (alle tar speiderhilsenen og roper "Aiai kaptain")

Ubåt! (alle legger seg ned på gulvet, med den ene foten opp i 90graders vinkel.

Hengekøye (to og to. En legger seg ned og strekker hendene opp. Den andre legger beina i hendene til den første, og holder selv sine hender på beina til den første.)

Livbåt (tre stk. To lager en båt ved å strekke ut armene mot hverandre, tredjemann er ombord i båten. Altså han står i midten.)

## **52. Sardinboks (motsatt gjemsel)**

I vanlig gjemsel står en og teller, og resten går og gjemmer seg. Her går én og gjemmer seg, og resten står og teller. Så skal alle gå og lete etter den ene. Det er ikke lov å lete sammen. Når noen finner den gjemte, skal de ikke si noe, men legge/stille seg inntil den ene, slik at alle til slutt ligger som sardin i boks. Målet er å ikke være den siste til å finne den som har gjemt seg.

## **53. Memory**

Denne leken er som spillet memory eller lotto, der man skal snu brikker og finne to like. Forskjellen er at vi ikke bruker brikker, men mennesker. To og to går ilag og skal finne en bevegelse og en lyd som de har sammen. To stk går på gangen mens de andre finner bevegelse og lyd slik at de ikke ser hvem som har hva. Når alle har funnet en bevegelse og en lyd stiller de seg opp i et rutenett. De to på gangen kommer inn og veksler på å gjette par. Dem de peker på må gjøre sin bevegelse og sin lyd. Om de er et par går de ut av rutenettet og stiller seg ved den som gjettet dem. Vinneren er den av de to på gangen som får flest par. Når man klarer et par får man gjette på nytt.

## **54. Fellesdans**

Lag en fellesdans ved å velge en sang der alle skal lage en bevegelse hver så setter man sammen alle bevegelsene og vips har man en fellesdans.

## **55. Spørsmål med svar i rommet**

Lederen stiller ulike spørsmål som alle har tre svaralternativer. Rommet deles i tre, som symboliserer svarene. Still et og et spørsmål, og be deltakerne stille seg på området der svaret deres er. Husk å si «Spørsmål nummer 1» osv, dette er viktig for lekens utvikling. Si et og et spørsmål etter hverandre, og ikke repeter svarene. Deltakerne går fortsatt til området til deres svar. Til slutt sier du ikke spørsmålet, men bare nummeret på spørsmålet. Først kronologisk, så i tilfeldig rekkefølge. Deltakerne må fortsatt gå til svar-området de har valgt til de ulike spørsmålene. Øk tempo etterhvert.

## **56. Jack, jackjack, jakoo**

Hvert av ordene har en tilhørende bevegelse.

Jack = hendene på hodet

Jackjack = hendene på skuldrene

Jakoo = hendene på knærne

Lederen roper ett av ordene, og alle skal gjøre bevegelsen til ordet. Det som gjør feil, er ute av leken. Lederen kan gjøre det ekstra vanskelig ved å gjøre

en annen bevegelse enn den som hører til ordet, men da burde man si at alle skal se på lederen.

## **Improvisasjon**

### **57. Kamikaze**

Alle unntatt en står i en ring - sistemann står i midten. Lederne av leiken begynner med å introdusere noen få bevegelser, og så kan en avansere etter kvart. Personen midt i ringen skal peke på en i ringen og si en bevegelse. Bevegelsen involverer også de to på hver side av han. Hvis en av de tre - uansett hvilken av de - gjør en feil, skal den i midten bytte plass med han i ringen.

Eksempel på bevegelser:

- Pølse i brød: Midten står med armane rett opp og lager pølsefjes, de to på siden holder rundt han (husk personlige grenser!) og er pølsebrød
- Kamikaze: Midten har flygerbriller på seg (vring-albuene-opp-og-hendene-bakover-briller) og de to på sidene er venger og lyd
- Elefant: Midten har snabel, sidene er ører.
- Dumbo: Midten har snabel, to på hver side er ører.
- Alenemor: Midten er mor som bærer på to tunge handleposer, sidene er barn som klenger på beina hennes og skrik høglydt.
- Disco: Midten er discokule og dreier rundt med hendene opp (som i ballett), sidene dansar disco.
- Kano: Midten legger seg ned på gulvet og er kano, de to på sidene sett seg oppå og padler.
- Brødrister: Sidene strekk armane ut mot hverandre og setter hendene sammen, midten hopper opp mellom de ("brøds-kive").
- Lyktestolpe: Midten står rett opp og ned, siden til høyre står bak stolpen og er lys med hendene sine og siden til venstre skal ned på fire bein og være hund og tisse på lyktestolpen.
- Miksmaster: Midten tar ut begge hendene til sidene, sidene står under hver sin hånd og snurrer rundt og rundt.
- Gullfisk: Midten står rett opp og ned og lager trut munn, sidene tar hendene ut på siden ved hoften og svømmer med dem mens de sier "flaff, flaff".
- Palme: Midten strekk hendene opp, sidene strekk dei ut, og alle svaiar i vinden

### **58. Frys**

Teatersportøvelse. To av deltakerne står på "scenen" framfor de andre. En av de tar initiativ til en improvisert handling; en situasjon, en aktivitet. Den andre må spille med.

For at leken skal gå framover må noen i publikum på et tidspunkt si "Frys!" Da skal de to på scenen fryse/stivne. Den som stoppa de tar plassen til en av de (den som har vært på scenen lengst) og stiller seg slik denne stod. Med dette utgangspunktet tar han initiativ til en annen handling.

Hvis leiken ofte stopper opp fordi ingen tør å si "Frys!", kan det være lurt om en leder sier dette og deretter kommanderer folk inn i leken.

### **59. Lyd og bilde**

Alle står i en ring i par, to og to. Viktig at man står slik at man ser hvem som er par. En skal stå i midten og peke. Den i midten peker på et par og sier, for eksempel: "katt". Så skal den ene i paret lage lyden og den andre i paret lage bilde/bevegelsen. Dersom begge gjør det samme, altså begge lager lyd eller begge bevegelse, bestemmer den i midten hvem som må inn i midten. (Det skal ikke planlegges hvem som lager lyd, og hvem som lager bilde). Man kan si all slags: dyr, ting osv. bare fantasien som stopper.

### **60. Hva gjør du nå?**

To og to.

En gjør en startbevegelse eks. hopper. Den andre spør, "Hva gjør du nå?".

Den som hopper svarer da noe helt annet enn det han gjør. "Jeg sover". Den som spurte må da legge seg til å sove. Den som hoppet spør den som sover, "Hva gjør du nå?". Den som sover svarer da noe annet. Jeg faller, Jeg melker en ku, Jeg klatrer.

### **61. Esel**

Alle står i en ring. Lekleder står i midten av ringen og peker på noen å sier et tema. (F.eks 17.mai, skogen, museum, filmsett, Donald Duck osv.) Den som blir pekt på og de to på sidene skal da lage en posisjon som passer til temaet mens lekleder teller til 3. Poenget er at de tre involverte ikke kan være det samme, så hvis tydelig begge er en trommepiller i 17.mai-toget, må den ene være kreativ å tenke kan annet han/hun er. Hvis man er for treig, eller ikke rekker å lage en posisjon innen det er telt til 3, må den som gjør feil i midten og blir lekleder. Dette gjelder også hvis de beveger seg når det blir sagt Esel, da ingenting skal skje når dette blir sagt.

### **62. Å være et papir**

Alle går sammen to og to, du står slik at alle ser deg og har ett ark i hånden. Parene skal være dette arket. Så krøller du arket, bretter det osv. i mens de må være arket med bevegelser.

### **63. Rekkefortelling**

Alle står i en ring. Alle skal lage en fortelling med ett ord hver.

#### **64. Myggen**

Lekleder starter med en usynlig mygg som han presenterer for gruppa. Han sender myggen rundt ved å sette den på sidemannen. Sidemann må da sende den videre igjen, og slik fortsetter det til alle har hatt myggen og den har returnert til lekleder. La det gjerne gå noen runder til deltagerne begynner å eksperimentere litt med hvordan man sender myggen og hvor man setter den. Erfaringsmessig vil man første runde gå fra høyreskulder til høyreskulder på samtlige i ringen. Uten unntak. Det er derfor opp til lekleder å introdusere at myggen kan lande hvor som helst på sidemann.

Mål: Vise at alle kan drive med impro.

#### **65. Trehodet troll**

Tre personer holder rundt hverandre og snakker med én stemme (evt. flere, hvis man vil gjøre det vanskeligere). «Trollet» blir intervjuet av en annen person eller publikum. For å gjøre litt mer utav leken, kan man f.eks. lage ett talk show, der «trollet» er gjest og intervjueren er programleder. Da kan «trollet» ha en spesiell grunn til å være på showet, f.eks. skrevet en bok/dikt/sang, laget en oppfinnelse, planlegger/gjennomført en ekspedisjon osv. Intervjueren kan utfordre «trollet» på forskjellige måter, alt etter nivå. Det kan også være lurt at intervjueren ber «trollet» om å gjenta det som ble sagt hvis det var utydelig, dette hjelper både «trollet» selv og publikum til å henge med i scenen. Det kan være gøy å avslutte med ett dikt, sang, visdomsord e.l, hvis man vil ha en ekstra utfordring. Målet med leken er å lytte til hverandre, både bli ledet og la seg lede og improvisere, men selvfølgelig også å ha det gøy.

#### **66. Skrivemaskin**

Én person sitter på scenen, dette er forfatteren av scenen som skal spilles ut. Forfatteren forteller hva han/hun skriver, og etterhvert som historien utformes kommer skuespillere inn på scenen og spiller ut det forfatteren skriver. Antallet skuespillere er opp til forfatteren, men det anbefales ikke fler enn 3-4. Forfatteren styrer dermed de andre skuespillerne. Likevel kan han/hun si: «Så sa Line,» da må den som spiller Line si en replikk, på den måten er også skuespillerne med å forme historien.

#### **67. Historie på rekke**

Fire – fem stykker (ant. kan variere) står på scenen, de skal sammen fortelle én historie, gjerne med en gitt overskrift fra publikum. Problemet er at de kan bare snakke når de blir pekt på av peker'n. Peker'n sitter foran på scenen og bytter hvem han peker på. Fortellerne må fullføre setningene eller ordene til hverandre, klarer man ikke dette er man ute av leken. Dette gjelder også hvis man nøler, bruker ord som eh... , bruker for lang tid eller failer på andre vis. For å gjøre øvelsen ekstra utfordrende kan fortellerne få utdelt forskjellige dialekter som de må snakke. Hensikten med øvelsen er samspill, men det kreves også mye fokus for å klare å gjennomføre leken.

## 68. Styrende hender

To stykker, der den ene styrer hendene til den andre. Den andre må la seg påvirke av det hendene gjør, og snakke som om det er naturlig gestikulering til det som blir sagt. Dette er en øvelse der talk show-settingen, med gjest og programleder, fungerer godt (Les mer på øvelse 61: trehodet troll).

### Konsentrasjon

## 69. Klem i hånd-konk

Man deler opp i to lag, helst med like mange på hvert lag. Det bør være to ledere med på leken. Lagene setter seg på to linjer med ryggen mot hverandre og holder hender. Alle skal ha øynene lukket, utenom de to personene som sitter på hver sin ende. I den ene enden skal den ene lederen sitte å snu på en kortstokk. Når han snur ett kort i en bestemt sort skal personene på enden sende ett støt vida hånden videre. Støtet skal gå helt til den andre enden og når personen på den andre enden kjenner støtet skal han ta etter en ting som den andre lederen holder. Den personen som tar tingen først får ett poeng. Poengene deles ut på den måten at personene som grep etter tingen skal flytte seg til den andre enden, altså der man skal følge med på ett kort. Dersom tingen blir tatt uten at ett riktig kort er blitt snudd er det minuspoeng og de må flytte seg andre veien. Det laget som først kommer rundt, altså sitter på de plassene de først satt på, har vunnet.

## 70. Ligge på gulv og si tall

Alle ligger på gulvet, det skal være helt stille og alle har øynene igjen. Uten å avtale hvem som sier hva skal gruppa én og én telle til 10. Det trenger ikke gå fort, gruppa skal finne sin egen rytme og må lytte til hverandre.

Man kan selvsagt telle til mer enn 10, men det kan være vanskelig nok å telle til 10.

Kan også gjøres stående i en ring.

## 71. Ball lek

Alle står i en ring. Lekleder har en ball som han kaster til en tilfeldig i ringen. Denne personen kaster ballen videre til en annen, og slik fortsetter gruppa til alle har hatt ballen. Ingen skal ha hatt ballen mer enn én gang! Siste som får ballen kaster den tilbake til lekleder.

Deretter skal dette gjentas i akkurat samme rekkefølge. Og man kan avansere ved at lekleder kaster inn en andre, tredje og kanskje tiende ball som alle kastes samtidig.

## 72. Fleskepølse – Taco – boknafisk - Madrid

Dette kan enten være en egen øvelse, eller en utvidelse av **63. Ball lek**. Den går ut på det samme som **Ball lek**, men ballene er byttet ut med matretter. Dvs. én får øyekontakt med en annen og sier en matrett eks. "Pølse", den som blir opprettet øyekontakt med oppsøker da øyekontakt med en annen og sier "torsk". Slik fortsetter det til alle i sirkelen har sagt én matrett hver. Så gjentar man i samme rekkefølge. Etter å ha klart dette kan man også legge

på byer eller land, men da i en ny rekkefølge. Nå er utfordringen å klare både matrett- og by-rekkefølgen samtidig. Eventuelt også ballrekkefølgen.

### **73. Zipp og zapp**

Ein sender ein zipp rundt i ringen. Vil ein snu zippen, må ein seie zapp. Vil ein kaste zippen, seier ein boiing. Viss noen seier feil eller er for seine, går dei ut av leiken. Denne skal gå FORT!

### **74. Skulder-ring-bølge**

Stå i ring - skuldertett – ta bølgen med skuldrene.

Mål: Vise at alle kan drive med impro. (på lavt nivå)

### **75. Klappeleken**

Alle legger seg på magen i en ring på golvet. Alle tar venstre hand å legger den framfor personen til venstre for seg, deretter tar man høyrehånden og legger den over den vestrehånden til personen til høyre for seg. Så skal vi begynne å klappe. Ett klapp betyr at man sender klappen videre samme veg, to klapp betyr at man skifter vei. Visst man klapper feil, altså det er ikke din tur, blir den handen som gjorde feilen ute. Altså hver person har to sjangser. Når begge hendene er ute av spillet, er man ute av spillet.

### **76. Big Booty**

Alle står i ein ring. Ein i ringen er booty, og kvar Plass i ringen til venstre for booty (ikkje kvar enkelt deltakar) har eit nummer: 1, 2, 3, 4, osv. For å klare å henge med må alle deltakarane til kvar tid ha oversikt over kva plass dei står på.

Ein seier, rytmisk, mens ein vekselvis klappar på låra og i hendene: "Big booty, big booty, big booty. Oh yeah. Big booty." (Rytmen bør vere ca. 70 slag pr.min.) Booty startar med å seie, fr.eks., "booty to the one", 1 seier: "one to the..." osv. Trikket er så å halde rytmen vidare. Mistar noen rytmen, eller glemmer seg av, seier alle "Ooooooh, shit! Big booty, big booty..." osv. Leiken startar på nytt, og den som gjorde feil må gå til siste plass etter booty (dvs. rett til høgre for denne). Dermed byttar mange i ringen tal.

Viss booty gjør ein feil, blir 1 ny booty, 2 ny 1, osv. Målet med leiken er å bli booty. Da må ein først bli 1 ved at alle før ein gjør feil, og så må også booty gjøre feil.

### **77. Sheriff**

Dann en sirkel. Velg ut en som skal være sheriff. Han skal skyte på innbyggerene i landsbyen. Når han skyter på en person skal han/hun dukke ned. Da er det de to på sidene som skal prøve å skyte på hverandre. Den personen som skyter sist, dør. Hvis Personen som blir skutt på av sheriffen glemmer å dukke, er det han/hun som går ut. Når man dør, setter man seg ned på gulvet. (men fremdeles i ringen). Det er ikke lov til å blande seg inn i sheriff. Hvis du misforstår og tror det er din tur til å skyte når det ikke er

det, er det du som dør. I denne leken er det sheriffen som bestemmer, og som dømmer hvem som går ut. Det går også ann å leke forskjellige versjoner, f.eks. kjendissheriff der sheriffen sier en bokstav også må de som duellerer rope ut navnet på en kjendis, ett band, en gruppe osv.

### **78. Bomba**

Alle står i en ring. En person sitter eller står i midten med øynene lukket. En ting som skal forestille en bombe, gjerne en ball, skal bli sendt rundt i ringen, men når personen i midten sier BANG eksploderer bomba og personen som har bomben i hendene er ute av leken. Bomba kan ikke kastes, altså visst det er ett hull i ringen, må personen som sist har ballen løpe bort til neste person for så å overlever bomba. Det er en lek med høg hastighet. Den personen som til slutt står igjen har vunnet.

### **79. HI – HA – HO**

Alle står i en ring. Leken består av tre lyder m/bevegelser som skal gjøres i en spesiell rekkefølge.

Øvelsen starter med at alle "trekker sverdene sine" og klirrer dem mot hverandre. På denne måten ser man at alle er klare og følger med. Spiller X starter leken. Han samler hendene over hodet og slår hendene ned mens han peker på en annen person i ringen og han sier "HI" idet han peker. Øyekontakt er viktig!

Spiller A som mottar "Hlet" skal svare ved å løfte strake, samlede hender og armer over hodet mens han sier "HA". Spiller B og C står på hver sin side av spiller A og skal respondere ved å slå sine samlede og strake hender og armer mot spiller A mens de sier "HO". Når de har sagt "HO" peker spiller A på en annen i ringen med samlede strake hender og armer mens han sier "HI". Og slik fortsetter leken til noen gjør feil, og må sette seg ned. Ringens størrelse skal forbli den samme, de som blir ute må sette seg rett ned. Slik blir det vanskeligere for de som står igjen til slutt. De to siste vinner.

### **80. Bing Bong**

Alle sitter i ring. (anbefales ikke mer en 30-40 stk.)

Lekeleder sender ut en gjenstand, penn, nøkkel, etc., og sier dette er en Bong.

Mottaker: En bong? Hva er det?

Lekeleder: Det er en bong!

Mottakeren ser seg da fornøyd med svaret og sender den videre. "Dette er en bong."

Den nye mottakeren tar da samme regla. Når Bongen er kommet halvveis i ringen sender lekeleder ut en Bing (i samme stil som Bong) motsatt vei.

### **81. Dyrelyd og bevegelse**

Alle står i ring. To og to er i par. En i midten.

Lekeleder peker på ett par og sier et av de avtalte dyrene: Katt, hund, hest, elefant etc. Når lekeleder peker på et par og sier hund må én i paret lage lyden til hund, og den andre bevegelsen. Dersom noen gjør feil er de ute. Feil vil si alt fra å lage feil lyd til at begge lager lyd og/eller bevegelse.

## **82. Superfisken og haien (samarbeidssisten)**

Dette er en sistenvariant der det handler om å samarbeide slik at «superfisken» er den siste som blir tatt. Først velger gruppa en som skal gå ut av rommet, dette er «haien» som senere skal prøve å ta «superfisken». Når haien er ute av rommet, blir fiskene (de som er igjen) enige om hvem som skal være «superfisk», og en strategi på hvordan de kan hindre at «superfisken» blir tatt. Når alle er klare, kommer «haien» inn igjen, og fiskene skal svømme fram og tilbake i rommet (som i «hauk og due»). Hvis «superfisken» blir tatt, har alle tapt, og hvis den er igjen til slutt vinner alle fiskene.