

FÖRNYA DIG - KULL

En är kullare. När den hinner ifatt någon av de andra så stannar de båda av och den som blivit kullad måste improvisera valfri handling. Den kan till exempel hoppa hopprep, sjunga en sång eller åka skridskor.

Den som kullat kan när som helst avbryta improvisationen med att säga "Förnya dig". Den som improviserar måste då omedelbart starta en ny improvisation.

Om den inte kommer på något så blir den kullare.

Tips!

Det kan vara bra att i förväg bestämma hur många gånger man får säga "Förnya dig". Till exempel kan man ta beslutet att det får sägas max tre gånger vid samma kullning.

Om den kullade klarar av att förnya sig tre gånger måste kullaren jaga vidare.

I den här leken kan det vara bra att ha flera kullare. På så sätt hålls leken aktiv även när någon improviserar. Om man bara har en kullare riskerar man att hela rummet stannar av när någon improviserar. De andra blir då passiva.

Kull

Kull finns i flera olika varianter. Även namnen varierar. Några kallar det till exempel för tagen medan andra säger lacken. Oftast pratar vi om samma sak, det vill säga den typ av lek där en av deltagarna jagar de andra. När den som jagar hinner i kapp en av de andra så blir den kullad, tagen, lackad eller vad man nu väljer att kalla det.

Lekar av det här slaget kan hjälpa gruppen att värma upp på ett lustfyllt sätt. Eftersom en av deltagarna jagar de andra så blir det fartfyllt och lite spännande vilket oftast bidrar till ett avslappnat klimat i gruppen. Alla rör sig runt om i rummet i syfte att inte bli upphunnen av den som jagar.

Tips!

Du bör ingå i leken. På så sätt får du en avspänd roll i gruppen och kan genom leken skapa kontakt med deltagarna. Du kan också se till att ingen av deltagarna tvingas vara den som är hela tiden. Detta kan du styra genom att själv bli kullad och sedan ta någon av de andra. Här kan du se till så att alla får chansen att vara lika ofta.

Om det är en grupp där det är svårt att hinna ta någon kan du utse två eller till och med tre kullare. På så sätt går leken snabbare och flera får vara.

