

# GAMMELGÄDDAN

En av deltagarna utses till gammalgädda.

Alla andra deltagare ställer sig längs en av rummets väggar. De är småfiskar som vill tvärs över sjön (golvet) till andra sidan.

Gammalgäddan ger en signal när småfiskarna får ge sig ut i vattnet. När de börjat ta sig över till andra sidan får gammalgäddan sätta i gång och jaga dem. När gammalgäddan nuddar vid en av småfiskarna så växer den fast i sjöbotten och förvandlas genast till ett sjögräs. De som tar sig över till andra sidan är fria. När alla är antingen tagna eller över vid andra sidan så får gammalgäddan ge signal igen. Den här gången måste småfiskarna också akta sig för sjögräset. Det vajar i vattnet och om man blir nuddad av det så blir man genast fastvuxen i sjöbotten och förvandlad till sjögräs.

Leken fortsätter på samma sätt tills alla är tagna, alternativt bara en är kvar. Den blir då den nya gammalgäddan och leken kan börja om från början.

## Tips!

Lekens hastighet går att anpassa efter golvutrymmet. Om ni är i ett litet rum så låter ni gäddan vara gammal och långsam. Om ni är i ett stort rum kan gäddan få vara hur snabb den vill och kan.

Det går förstås att leka både längst med rummet och tvärs över. Välj den riktning som passar er bäst.

## 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.

