

# MONSTER- & ÄLVKULL

En av deltagarna utses till monster. Dens uppgift är att ta sig fram över golvet som ett jättehemskt monster. Gärna med hemska monsterljud!

De andra deltagarna är älvor. De ska ta sig fram trippande på tå som försiktiga älvor. Gärna med passande ljud de också.

Monstrets uppgift är nu att kulla älvorna. Så snart en älva blir kullad så genomgår den en förändring och förvandlas till monster. Det finns nu två monster som jagar älvorna!

Så här fortsätter leken tills alla utom en älva har blivit tagen.

Då vänds det på leken genom att det nu är älvan som jagar monstren!

Fortsätt tills alla hemska monster blivit älvor igen.

## Tips!

Börja gärna med att gemensamt bestämma hur ett hemskt monster och en försiktig älva ser ut. Bestäm gärna hur de rör sig. Ni kanske till och med kan bestämma hur fort de kan röra sig för att anpassa detta till alla deltagares förutsättningar.

Den här leken kallas här för monster och älvkull. Det går naturligtvis att byta ut de två rollerna mot någonting annat. Välj precis vad ni själva vill. Kanske passar det er bättre med hundar och katter? Eller det kanske passar er att arbeta med former, till exempel raka och runda? Tänk på att de två olika rollerna ska ha tydliga och olika fysiska uttryck så att det blir lätt att skilja dem åt.

## 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.