

Rörelse- påskkull

Illustration: Susanne
Fredelius

Introduktion

En lek på flera sätt

*Vi har valt att dela vår favoritlek
– Kull – med er och gjort den med
påskinspiration.*

Kör igång och gör den gärna på rasten!

Material för hela påskkull är:
minst två markeringsband, ett paket, fyra koner & två längre
hopprep*

**beroende på antalet som deltar*



Rörelsesatsning i skolan

Rörelse- påskkull

Illustration: Susanne
Fredelius

Ägget

Beskrivning

Rörelse fritt i en yta.
Om du blir tagen: kryp ihop med
händerna neråt som ett ägg.
Fria genom att en person drar upp
armarna (skalar ägget). Alternativ: Fria
genom att en person från varje sida
drar upp varsin arm (skalar var sin sida)



Rörelse- påskkull



Illustration: Susanne
Fredelius

Påskharen

Beskrivning

Rörelse fritt i ytan.
Kullarna är påskharar.
Alla andra är ägg som påskharen vill
samla in.
Om du blir tagen av påskharen: hoppa
jämfota.
Fria din kompis genom att springa två
varv runt kompisens.



Rörelse- påskkull

Illustration: Susanne
Fredelius

Äggskalet

Beskrivning

Rörelse fritt i ytan.
Om tagen: gå med korta, snabba steg
(som att du går i äggskal).
Fria genom att en person låtsas städa
(sopa som med en borste) framför.



Rörelse- påskkull

Illustration: Susanne
Fredelius

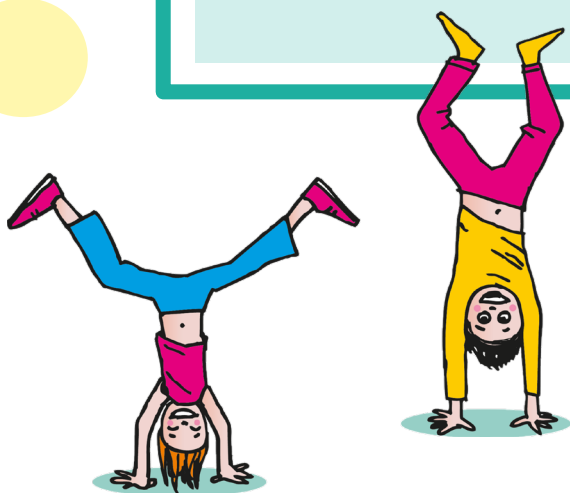
Penstrar & Vattenfärg

Beskrivning

Rörelse fritt i ytan. Två kullare som är penstrar med vatten, alla andra är vattenfärg.

Om du blir tagen av en pensel smälter du till en pöl av färg.

Fria din kompis genom att "blåsa" så den färgen torkar igen.



Rörelse- påskkull

Illustration: Susanne
Fredelius

High Five

Beskrivning

Rörelse fritt i ytan.
Om du blir tagen: stå t.ex. på ett ben
med en hand i luften.
Fria din kompis genom en high-five.

*Ni kan bestämma någon annan rörelse
istället för fritt, exempelvis gå
baklänges eller hoppa jämfota.*



Rörelse- påskkull

Illustration: Susanne
Fredelius

High Ten

Beskrivning

Rörelse fritt i ytan.
Om du blir tagen: stå t.ex. på ett ben
med en hand i luften.
Fria din kompis genom en high-ten.

*Ni kan bestämma någon annan rörelse
istället för fritt, exempelvis gå
baklänges eller hoppa jämfota.*



Rörelse- påskkull

Illustration: Susanne
Fredelius

Ägget & Påskharen

Beskrivning

Alla ställer sig två och två i armkrok i ytan (ni låtsas som om ni har en korg mellan er).

Ett par utses som kullare, en är påskhare och den andra är ägget. Påskharen försöker jaga ägget. Om ägget som jagas krockar arm med någon i ett annat par släpper den andra i det paret. Den som släpper blir nu påskhare och jagar nu den som tidigare var påskhare och nu blev ägg.



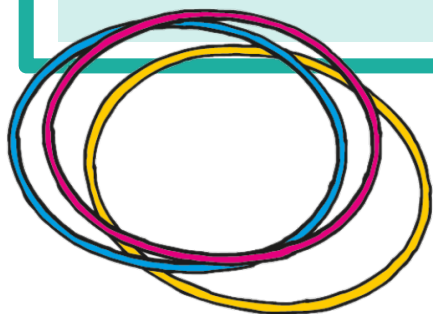
Rörelse- påskkull

Illustration: Susanne
Fredelius

Kycklingen i ägget

Beskrivning

Sätt upp fria ytor på aktivitetsytan (ägg), t.ex. lägga ut rockringar. I rockringen får kycklingen skydd och man är fri men gör en rörelse. Bestäm en eller två rörelser som man kan välja på, t.ex. hoppa jämfota eller på ett ben. Om tagen: spring ett varv runt någon av de äggen (rockringar).



Rörelse- påskkull

Illustration: Susanne
Fredelius

Ägg – Höna - Tupp

Beskrivning

Dela upp en yta i tre olika zoner.
Varje zon har en speciell rörelse som
alla gör.

Zon 1- Krypa

Zon 2 – Hacka

Zon 3 – Flaxa

Om tagen: ställ dig på ett ben.

För att fria: Gör high-five med
kompisen.



Krypa

Hacka

Flaxa



Rörelse- påskkull

Illustration: Susanne
Fredelius

Kycklingen i ägget

Beskrivning

Markera ut två ytor. Ena ytan är målarverkstaden andra ytan är hönsgården.

Välj ut minst två påskharar (kullare) som ska fånga in äggen (alla andra). Påskhararna fångar in äggen genom att leda dem in till målarverkstaden.

Där gör man en bestämd rörelse, exempel rulla från ena sidan till andra för att sedan gå in i hönsgården igen.

Psst. Vill man inte vara ägg efter att man varit i målarverkstaden (blivit tagen) kan man komma ut och hjälpa påskharen att samla in äggen! Då behöver ni ett band eller liknande som gör det tydligt att man blivit kullare istället.



Rörelse- påskkull

Illustration: Susanne
Fredelius

Påskpyssel

Beskrivning

Två i gruppen är "ett snöre". Snöret börjar jaga de andra som är pärlor. Varje gång en pärla har blivit fångad av snöret, tar man den som är ytterst på snöret i handen, så varje gång någon blivit fångad blir snöret längre. Fortsätt tills ni fått ihop hela ett helt halsband (alla är tagna). Välj ut två nya för att starta igen.



Rörelse- påskkull

Illustration: Susanne
Fredelius

Flyg till blåkulla

Beskrivning

Rörelse fritt i ytan, spring som om du har en kvast mellan benen.

Om du blir tagen: din kvast har gått sönder! (stå still och låtsas hålla din kvast ovanför huvudet).

Fria din kompis genom att du och en annan kompis flyger (springer) runt kompiserna.



Rörelse- påskkull



Illustration: Susanne
Fredelius

Påskdans

Beskrivning

Rörelse fritt i ytan.
Välj ut 2-4 personer som är jury,
beroende på hur många som är med,
dessa är fria under leken.
Om tagen: ställ dig och mima till en
sång. Du blir friad när alla i juryn
kommer och klappar händer framför
dig.

*Psst. Spela gärna påskmusik på
skolgården!*



Rörelse- påskkull

Illustration: Susanne
Fredelius

Samling i hönsgården

Beskrivning

Börja välja ut två tuppar som kullar.
Rörelse fritt i ytan.
Om du blir tagen lägger du händerna
på axlarna på den som tog dig.

När tupparna samlat in alla sina
kycklingar börjar ni om.



Rörelse- påskkull

Illustration: Susanne
Fredelius

Vägen till blåkulla

Beskrivning

Välj en plats där det finns olika typer av hinder, t.ex. klätterställningen eller i skogen. Alla rör sig fritt på ytan.

Om tagen: stå helt stilla.

Fria genom att någon ställer sig framför den som är tagen och båda hoppar jämfota tre gånger samtidigt.



Rörelse- påskkull

Illustration: Susanne
Fredelius

Säckhoppning

Beskrivning

Alla hoppar jämfotahopp i en yta
(som i en säck).

Om tagen: Ställ dig still med
händerna upp i luften (dra säcken över
huvudet).

Fria genom att en kompis drar ner
armarna igen.



Rörelse- påskkull

Illustration: Susanne
Fredelius

Påskägget 2

Beskrivning

Rörelse fritt i ytan.
Om du blir tagen: kryp ihop till ett ägg
och med händerna på huvudet och
fingrarna uppåt (som en rosett)
Fria din kompis genom att ta ner
armarna (öppna påskägget).



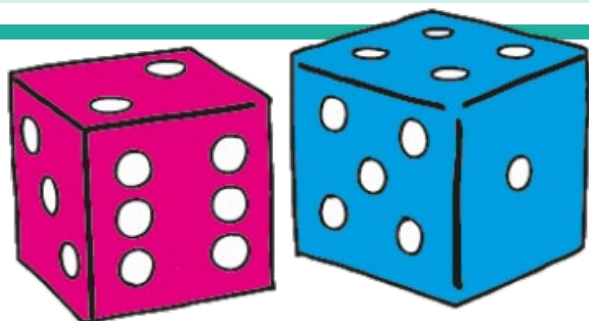
Rörelse- påskkull

Illustration: Susanne
Fredelius

Påskägget

Beskrivning

Rörelse fritt i ytan.
Den som har påskägget kan inte bli tagen. Påskägget får inte hållas för länge utan ska passas runt.
Blir du tagen ställer du dig på ett ben och viftar, när du fått påskägget blir du fri igen.



Rörelse- påskkull

Illustration: Susanne
Fredelius

Jakten på det försvunna påskägget

Beskrivning

Alla befinner sig på en bestämd yta och delas där in i par. Den ena personen i paret börjar som kullare (påskhare). Påskharen blundar och räknar till 10. Den andra (påskägget) i paret flyttar sig till valfri plats inom ytan och ska sedan undvika att bli tagen. Om tagen: blunda och räkna till 10 – den andra personen, som innan var påskhare, flyttar sig till valfri plats i ytan och rollerna har bytts.



Rörelse- påskkull

Illustration: Susanne
Fredelius

Chokladharen spricker

Beskrivning

Rörelse fritt i ytan.

Roller: Kullarna är godistjuvar.
Chokladen är en som är fri hela tiden
och kan laga alla chokladharar. Alla
andra är chokladharar.

Om du blir tagen får du en liten
spricka, sätt handen där du blir tagen
och spring vidare.

Om du har blivit tagen en andra gång,
sätt handen på det stället du blir
tagen och stå still tills chokladen
kommer och smälter ihop din spricka
så båda händerna blir fria igen.

