

Til hytteturer, møter, styrehelger, bibel & børst eller andre arrangementer, kan det ofte være lurt å leke sammen ved starten av arrangementet. Det kan hjelpe oss til å lære navn, bli litt kjent, senke terskelen for å snakke sammen – og det kan være gøy!

I dette heftet, som ble utarbeidet av KFUK-KFUM til TT 2013, finner du forslag til leker for store og små grupper, leker som varer lenge og leker som er raske og gjennomføre.

Lykke til!

Leker som passer til å bli bedre kjent:

Navnerunde:

Antall personer: 30 stk.

Antall minutter: 10 min

Poeng med leken: fortelle om seg selv og bli kjent med andre.

Hvordan leken utføres: alle stilles i en ring og lederen starter med å forklare leken.

Deretter starter lederen leken ved å si navn, alder, bosted og fun-fact om seg selv, og personen til høyre for lederen fortsetter i samme stil. Leken er ferdig når alle har fortalt om seg selv.

Tog-leken:

Antall personer: 30 stk.

Antall minutter: 15 min

Poeng med leken: lære navn på de andre deltakerne

Hvordan leken utføres: alle stiller seg i en ring, med en leder i midten og lederen starter med å gå bort til en deltaker og spørre om deltakerens navn. Deltakeren svarer med for eksempel "Stian" og lederen repeterer navnet flere ganger (Stian, Stian, Stian-Stian-Stian) mens han hopper opp og ned og gjør "jumping jacks". Stian går dermed ut av ringen og stiller seg foran lederen. De to er nå et tog. Toget kan bevege seg rundt i ringen, gjerne med lydeffekter, helt til Stian går bort til en ny deltaker og spør om navnet. Deretter gjentas hele greia. Leken er ferdig når siste deltaker er kommet inn foran toget.

Avis-leken:

Antall personer: 20 stk.

Antall minutter: 10 min

Poeng med leken: lære navn

Hvordan leken utføres: Alle deltakerne står i en ring, med en i midten. Den i midten har en sammenrullet avis i hånda. Når leken starter sier noen et navn, for eksempel "Per". Den i midten skal nå prøve å slå Per i hodet med avisen. For å slippe å bli slått i hodet må Per rope et annet navn på noen andre i ringen, for eksempel "Josef". Personen i midten må nå prøve å slå Josef i hodet, og hvis han klarer det uten at Josef sier et annet navn må Josef overta avisen og stille seg i midten. Personen som tidligere stod i midten overtar Josef sin plass, men før han setter seg må han si et nytt navn. Hvis ikke kan Josef slå ham i hodet og rollene byttes om igjen. Leken har ingen ending og kan avsluttes etter ønske.

Skytenavn:

Antall personer: 30 stk.

Antall minutter: 10 min

Poeng med leken: lære navn

Hvordan leken utføres: Alle deltakerne står i en ring. Alle sier navnet sitt etter tur. Lederen forklarer så hva som skal gjøres. Denne leken består av ulike trinn. Trinn en går ut på å skyte navnet til en som står i ringen. Dette gjøres ved at man slår høyre hånd mot venstre hånd og sier et navn på en i ringen. Da er det den som blir skutt på som skal gjøre det samme. Slik fortsetter det en stund. Det neste nivået går ut på dersom noen er for treige eller nøler skal de andre i ringen rope "Du er ute av leken". Da må personen sette seg ned og er ute av leken. Etter en liten stund kan man innføre det tredje og siste nivået hvor det blir delt i to ringer og når en person går ut, skal han/hun løpe over i den andre ringen og bli med der.

Hmm var det du?:

Antall personer: 20 stk.

Antall minutter: 10 min

Poeng med leken: lære navn

Hvordan leken utføres: Alle stiller seg i en sirkel. En person går i midten og han/hun tar så den ene hånden foran øynene. Den andre hånden holder han/hun bak ryggen med håndflaten opp. Personen beveger seg rundt i sirkelen. De som står rundt skal så prikke vedkommende i håndflaten. Personen skal da prøve å gjette hvem som har prikket han/henne. Dette gjør han/hun ved å snu seg 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.

Gjenfortelling:

Antall personer: 30 stk.

Antall minutter: 10 min

Poeng med leken: bli kjent

Hvordan leken utføres: gå sammen i grupper på fire, seks, åtte eller mer. Del så inn i grupper på to eller flere i gruppen. Disse to skal fortelle noe om seg selv til de andre. Etterpå skal gruppen gå sammen igjen og så skal den ene av personene i paret fortelle om den andre personen til gruppen. Etterpå bytter de. Slik gjør hele gruppen.

Lyver`n:

Antall personer: 30 stk.

Antall minutter: 7 min

Poeng med leken: bli kjent.

Hvordan leken utføres: 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.

Vote with your feet:

Antall personer: ubegrenset

Antall minutter: 10 min

Poeng med leken: bli kjent.

Hvordan leken utføres: Alle samles på midten. Lederen leser opp to forskjellige alternativer som deltakerne må velge mellom. Eksempel: Kjæreste – ikke kjæreste. Pizza – taco. Sommer – Vinter osv.

Størst sko:

Antall personer: 30 stk.

Antall minutter: 10 min

Poeng med leken: bli kjent.

Hvordan leken utføres: Alle skal stille seg på rekke etter diverse rekkefølger. Lederen leser opp f. Eks minst skostørrelse – størst skostørrelse og så skal alle deltakerne stille seg opp på en lang rekke fra minst til størst skostørrelse. Eksempler: Søsken, høyde, født, antall land man har vært i. Denne leken kan også lekes uten at noen kan snakke med hverandre og/eller på tid.

Leker som passer til små grupper:

Liker du naboen din:

Antall personer: små grupper.

Antall minutter: 10 min

Poeng med leken: Ice breaker

Hvordan leken utføres: Alle sitter i ring, utenom én person (A) som står i midten, og velger seg ut en av de i ringen (B). A spør B: Liker du naboen din? B kan svare Ja eller Nei. Hvis Ja, må de to som sitter ved siden av B bytte plass. Hvis Nei, må B føye til "Men jeg liker de med... hvite sokker" (for eksempel). Alle som har hvite sokker må opp fra stolen og bytte plasser. Hvis du får et ledig sete til venstre for deg, må du fortrest mulig hoppe bort dit. Hvis alle gjør det, blir det en effekt som gjør det vanskeligere for A å sette seg.

Pass the mosquito:

Antall personer: små grupper.

Antall minutter: 10 min

Poeng med leken: Ice breaker

Hvordan leken utføres: Alle står i ring. Én person (A) starter leken ved å "ta frem en mygg" fra lommen sin. A må late som om han har en mygg mellom tommel og pekefinger, og lage buzze-lyder. Nå skal A sette myggen på kroppen til personen (B) til høyre for ham. Det er selvfølgelig ikke lov å sette myggen på private steder av kroppen. Idet han har satt myggen fra seg, skal B hente myggen fra det stedet den ble satt, og føre den videre til et sted på neste persons kropp. Det er veldig viktig å lage tydelige buzzelyder! Etter hvert som myggen har gått runden, og kommet tilbake til person A igjen, kan han legge den tilbake i lommen sin, og leken er over.

Big Booty:

Antall personer: små grupper.

Antall minutter: 15 min

Poeng med leken: Ice breaker

Hvordan leken utføres: Alle står i ring. Man klapper på lårene og i hendene i takt. Én person er Booty. Personen til venstre for Booty er nr 1, og så teller man til alle har fått et tall. Regla går slik: "Big booty, big booty, big booty, oh yeah. Big booty!" Så skal Booty starte med å si "Booty to the 5" (for eksempel). Man starter med sitt eget "navn", og må gi det videre til noen andre ved å si deres "navn". Da må altså nr 5 si "5 to the 3" (for eksempel). Slik går det helt til noen sier det ute av takt, eller glemmer seg. Da må den personen stille seg som det siste tallet, og Booty starter igjen.

Eljeleken:

Antall personer: små grupper.

Antall minutter: 10 min

Poeng med leken: Ice breaker

Hvordan leken utføres: Alle sitter i ring. En person begynner med å være hovedelg, med to hjelpeelger – en på hver side. Hovedelgen kan sende elgen videre til noen andre med to hender, eller kan velge å ta ned en hånd for at venstre eller høyre hjelpeelg skal bli hovedelg. Mye lyd er bra og viktig.

Sheriff:

Antall personer: små grupper opp mot 25 personer.

Antall minutter: 10 min

Poeng med leken: Konkurransen

Hvordan leken utføres: Alle står i ring. En person står i midten, og er sheriffen. Han skal skyte en i ringen. Personene på begge sidene av den skutte skal skyte hverandre så fort dem skutte dukker. Dersom han ikke dukker, er han død. Dersom han dukker, er det den som skyter sist eller skyter feil av de andre som dør. Slik går det helt til det er to personer igjen. Da er det duell. Sheriffen setter reglene. For eksempel skal de skyte når tallet 5 nevnes.

Zip zap zop:

Antall personer: små grupper.

Antall minutter: 15 min

Poeng med leken: Ice breaker

Hvordan leken utføres: Alle står i ring. En person begynner med å bruke begge hendene samlet for å peke på en person, og samtidig si Zip. Personen som blir pekt på må da bruke sin hender og peke på en person og si Zap. Den neste personen må da bruke sine hender å peke på en fjerde person og si Zop. Slik går det til noen er for trege eller gjør en feil og må følgelig ut av ringen. Vinneren står igjen til slutt. Et tips er å være litt strenge slik at leken ikke varer altfor lenge.

Tissetrengt:

Antall personer: små grupper.

Antall minutter: 15 min

Poeng med leken: Konkurransen

Hvordan leken utføres: 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.

Krysshånd:

Antall personer: små grupper.

Antall minutter: 10 min

Poeng med leken: Konkurransen

Hvordan leken utføres: Alle ligger på magen på gulvet med ansiktene mot hverandre i ring. Hendene skal frem og legges på gulvet. Alle legger sin høyre hånd over personen til venstre sin venstre hånd. Så skal en person begynne. Han/hun har fire muligheter: Klappe gulvet en gang (Sende videre), Klappe gulvet tre ganger (Hoppe over neste hånd), Klappe gulvet fire ganger (Sende tilbake) og klappe gulvet fire ganger (Sende tilbake og hoppe over neste hånd). Man skal altså sende klappet rundt i ringen og må følge nøye med, for det skal gå fort. Og gjør man feil "mister" man hånden sin. Da har man fremdeles igjen en hånd, men mister man denne også, er man ute av leken. De to som er igjen, er vinnere. Her kan det være lurt med en dommer.

Heldigvis/uheldigvis:

Antall personer: små grupper.

Antall minutter: 10 min

Poeng med leken: Kreativitet

Hvordan leken utføres: Alle sitter i en ring. En person starter med å si en setning, begynnelsen på historien, eks: "Ola hadde nettopp begynt på skolen". Deretter skal nestemann i ringen lage en ny setning, men den må starte med "Heldigvis". Den neste i ringen må lage en setning som starter med "uheldigvis". Slik går det til historien er ferdig eller man ikke har mer tid.

Leker som passer til større grupper:

Pip og whæ:

Antall personer: store grupper.

Antall minutter: 10 min

Poeng med leken: Ice breaker

Hvordan leken utføres: Alle går sammen to og to. Det dannes en ring, hvor parene står foran hverandre, slik at det på en måte blir to ringer. Et av parene skal ha roller som Pip og Whæ. Whæ skal skremme og ta Pip, Whæ er skummel og lager tiger- eller bjørnelyder når den løper etter Pip. Pip er liten og søt, og klarer bare å lage pipelyder. Det hele starter med at Whæ jager Pip. Pip skal unngå Whæ helt til Pip klarer å plassere seg foran et par i ringen. Da må bakerstemann ut i ringen og rollene byttes, slik at den nye personen er Whæ, og den gamle Whæ blir Pip. Det jages på nytt, til Pip klarer å stille seg foran en person. Dersom Whæ klarer å ta Pip, byttes rollene (Pip blir Whæ og omvendt). Denne leken går evig, så den må stoppes når det begynner å bli kjedelig/liten tid.

Tingeling:

Antall personer: store grupper.

Antall minutter: 10 min

Poeng med leken: Ice breaker

Hvordan leken utføres: Alle stiller seg rundt på gulvet. Én person (eller flere, alt ettersom hvor stor gruppen er) utnevnes til å være det slemme, stygge monsteret. De øvrige skal være små, søte tingeling'er, som ikke kan løpe så veldig fort. Tingelingene sier tingelingelingelingelingeling mens de løper rundt. Monsteret/monsterne skal ta så

mange tingelinger som mulig. Når en tingeling blir tatt, stopper den opp og begynner å gråte, mens den holder hendene foran fjeset. Den kan bare bli fri ved å få en klem fra en annen tingeling. Denne leken holder på helt til monsteret har tatt alle tingelingene, eller til man ser at det begynner å bli kjedelig/liten tid.

Pitbullterrier:

Antall personer: store grupper.

Antall minutter: 10 min

Poeng med leken: Ice breaker

Hvordan leken utføres: Denne leken krever stor plass. Alle stiller seg på den ene siden av rommet, mens én person (A) blir valgt ut til å være pitbullterrier (eller flere, ut ifra hvor stor gruppen er). Når A er klar, roper han: "Pitbullterrier 1-2-3". Da kan alle løpe over til den andre siden av rommet, mens de unngår å bli tatt. Dersom A klarer å "fange" en av dem, skal han løfte dem opp, og holde dem over bakken mens han roper "Pitbullterrier 1-2-3". Dersom det ikke går, må A prøve helt til han klarer det, eller til personen har kommet seg løs og løpt over. Dersom det går, er personen blitt en pitbullterrier. Sidene av rommet, bør ha en strek som viser hvor grensen går. Det skal nemlig være fristed for de som løper når de har kommet seg over streken. Men den siden av rommet de løper fra, er ikke fritt lenger, når de har begynt å løpe. Ferdig når alle er blitt fanget.

Frys:

Antall personer: store grupper.

Antall minutter: 10 min

Poeng med leken: Kreativitet.

Hvordan leken utføres: Alle stiller seg i en ring, mens tre personer står i midten. De får et tema eller et ord som de skal lage et skuespill ut av. Skuespillet skal ikke planlegges, det skal være improvisasjon. Rollene bestemmes av hver person idet de begynner. En person (A) i ringen kan rope "FRYS!", og da skal skuespillerne fryse i den stillingen, mens A dytter bort en av skuespillerne, og stiller seg i den samme stillingen. Når A er klar, startes skuespillet igjen. Nå er det A som bestemmer hva temaet er (uten å si det, selvfølgelig). De andre skuespillerne må bare spille med, til de skjønner hva det går ut på. Denne leken går evig, så den må stoppes når det begynner å bli kjedelig/liten tid.

Blodpotet:

Antall personer: store grupper.

Antall minutter: 10 min

Poeng med leken: Ice breaker

Hvordan leken utføres: Alle står i ring. Én person (A) må stå utenfor. De i ringen holder hendene sine på ryggen og lukker øynene. Person A går bak dem og prikker dem på skuldrene. Én prikk = vanlig potet, to prikker = blodpotet. Alle sammen skal så lukke øynene sine og gå rundt i rommet. Ved møte skal potetene hilse. De vanlige potetene hilser vanlig. Mens blodpotetene har en bøyd pekefinger. Når en vanlig potet og en blodpotet hilser, skal den vanlige poteten bruke fem sekunder etterpå til å gå vanlig rundt, før den hyler høyt og dør. Så er den ute av leken. Slik går det til det er bare blodpoteter og én vanlig potet (vinneren) igjen. Det er vanlig med én blodpotet, men ofte kan det være lurt med to eller tre hvis det er en stor gruppe.

Samurai:

Antall personer: store grupper.

Antall minutter: 10 min

Poeng med leken: Konkurrans

Hvordan leken utføres: Alle står på gulvet. Én person (A) står foran på en stor eller noe annet, slik at alle kan se ham / henne. A har forskjellige bevegelser med "samuraisverdet" sitt.

- a. Svinge lavt (alle må hoppe)
- b. Svinge høyt (alle må dukke)
- c. Svinge til høyre / venstre (alle hopper bort fra sverdet)
- d. Stikke i magen (alle hopper bakover)

Samuraien kan også være dommeren, men det er ofte lurt med en annen person som står ved siden av og dømmer. De som er trege, eller gjør feil, skal nemlig ut av spillet.

Kaste sko:

Antall personer: store grupper.

Antall minutter: 10 min

Poeng med leken: Lære navn.

Hvordan leken utføres: Alle står i ring. Person A kaster en sko til en annen person (B) i ringen. Idet den blir kastet, skal person A si navnet sitt. Person B gjør det samme idet han/hun kaster videre. Slik går det helt til alle har fått skoen én gang. Hvis det er mange, kan det være lurt at alle begynner med å holde hånden oppe, og ta den ned når de har fått skoen, så ser man hvem som er igjen. Etter dette, skal skoen kastes i akkurat samme rekkefølge, og dersom man mister den, begynner man på nytt. Det kan være interessant å prøve å ta samme rekkefølge, bare baklengs! Da får man opp konsentrasjonen! For å lære navn ekstra godt, kan man forsøke å kaste i samme rekkefølge, men si navnet på den man kaster til i stedet for sitt eget navn.

Storm:

Antall personer: store grupper.

Antall minutter: 10 min

Poeng med leken: Ice breaker

Hvordan leken utføres: Gruppen går sammen 3 og 3, utenom én person (A) som står utenfor. Hver gruppe danner et hus med en person i, altså skal to av dem stå mot hverandre og holde hendene over den tredje som står "inni huset". Når alle har stilt opp slik, kan person A begynne. Han/hun skal gi kommandoer og har tre muligheter:

- e. Rope "person" (alle personene bytter plass)
- f. Rope "hus" (alle hus bytter plass)
- g. Rope "storm" (alle bytter plass)

Det er ikke lov til å bare stå, man SKAL bytte plass! Og når person A roper storm, så kan de som er hus gå over til å være person og motsatt. Person A skal prøve å løpe inn og bli en person eller et hus, slik at noen andre blir den som gir kommando.

Manusforfatteren:

Antall personer: store grupper.

Antall minutter: 10 min

Poeng med leken: Kreativitet.

Hvordan leken utføres: Noen utvalgte, eks. 3 stykker, blir satt til å være skuespillere. Én person (A) skal være manusforfatteren. A begynner å fortelle en historie. Disse 3 skuespillerne må "ta" seg en rolle etter hvert som historien har personer med, og dramatisere historien etter hvert som manusforfatteren forteller. Manusforfatteren kan fortelle slik at det blir mest mulig morsomt for publikum å se på disse 3 skuespillerne.

Atom leken:

Antall personer: store grupper.

Antall minutter: 10 min

Poeng med leken: Konkurransen.

Hvordan leken utføres: Alle står på gulvet, utenom én person (A) som står på en stol slik at alle kan høre. Person A ber alle om å gå rundt i rommet. Ingen skal gå sammen eller ved siden av hverandre hele tiden. Plutselig roper person A et tall, f eks 4. Da skal alle i rommet gå sammen 4 og 4, holde hender og sette seg ned. De må ikke holde hender, men det er lettere for Person A å se hvem som hører sammen da. Dersom noen har gått sammen i større eller mindre grupper enn angitt, er de ute av leken. Hvis alle har laget riktig antall i gruppene sine, kan man sende ut de som var tregest til å sette seg. Person A ber alle om å gå rundt i rommet igjen og roper et nytt tall. Slik går det til det bare er to personer igjen, som er vinnerne!

Amøbeleken:

Antall personer: store grupper.

Antall minutter: 10 min

Poeng med leken: Konkurransen

Hvordan leken utføres: Alle starter som krypende, små amøber. Idet man treffer en annen amøbe, skal man slå stein-saks-papir. Den som vinner vokser til å bli kaklende kylling. Idet man treffer en annen kylling, slår man stein-saks-papir. Vinneren blir skummel tiger. Tigrene slår stein-saks-papir, og vinneren blir Supermann! Supermann med hånda i været skal stå ved siden av og håne de andre! Lurt å kutte leken før det står én person igjen på gulvet og blir taper.

Kapteinen kommer:

Antall personer: store grupper.

Antall minutter: 15 min

Poeng med leken: Konkurransen

Hvordan leken utføres: På skuta er det en kaptein. Han har ansvar for 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:

Skrubb dekk! – alle setter seg ned på huk og begynner å skrubbe.

Mann over bord – alle finner seg en partner. Den ene hopper opp i armene på den andre.

Fiskefingre: Alle må stå oppreist og holde armene utstrakte og røre på fingrene.

Kapteinen kommer – Alle tar speiderhilsen og roper "Aiai kaptain"

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

Heise flagget: Stå oppreist og bruke hende som om man skulle heise et flagg.

Blunkeleken:

Antall personer: store grupper.

Antall minutter: 10 min

Poeng med leken: Ice breaker

Hvordan leken utføres: 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 blinke til en av de andre som sitter i ringen. Den personen som blir blinket til må flytte seg til den tomme stolen, og det uten å bli tatt av personen som står bak sin egen stol.

Bil og garasje:

Antall personer: store grupper.

Antall minutter: 10 min

Poeng med leken: Konkurrans

Hvordan leken utføres: 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 står det x antall flasker, en mindre en det er par i ringen. Du starter ved å si "klar, ferdig, kjør". Da skal 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 tar flasken vinner.

Blitz/Fiskegarn:

Antall personer: store grupper.

Antall minutter: 10 min

Poeng med leken: Konkurrans

Hvordan leken utføres: Denne leken kan lett bli litt voldsom. Pass derfor på at leken ikke går for langt. Start med at alle tar av seg klokker, armbånd og halskjeder. Del gruppen i to. Den ene halvparten skal være blitzere og den andre skal være politi. Blitserne setter seg den på gulvet i en gruppe. De lenker seg sammen, både ben og armer. Her gjelder det å holde seg fast. De som er politi skal så få blitserne fra hverandre.

Fruktsalat:

Antall personer: store grupper.

Antall minutter: 10 min

Poeng med leken: Ice breaker

Hvordan leken utføres: Dann en sirkel av stoler. En person begynner i midten. Han/hun kan bestemme hvem som skal bytte plass. Dette gjør han/hun ved å si "alle de med grønne sokker skal bytte plass". Når folk spretter opp for å bytte, må han/hun prøve å finne seg en stol å sitte på. For å gjøre leken vanskeligere kan man legge til flere regler. Et eksempel kan være: Når du har en stol ledig til høyre for deg skal du hoppe bortover og lage lyden "whoop". De andre i ringen skal da følge etter.

Her sitter jeg:

Antall personer: store grupper.

Antall minutter: 10 min

Poeng med leken: Lære navn.

Hvordan leken utføres: Gruppen sitter på stoler tett i en ring. En person står i midten av ringen, og skal prøve å sette seg på den ledige stolen. Den som sitter til venstre for denne stolen skal hindre dette ved å si "her sitter jeg". Når personen hopper et sete til høyre, blir det et nytt ledig sete. Nestemann til venstre gjør det samme. Tredjemann, derimot må si navnet på noen andre for eksempel "Her sitter Jørgen". Så må da Jørgen sette seg på dette setet. Dermed blir Jørgens gamle sete ledig og leken fortsetter.

Kjære, hvis du elsker meg så smil:

Antall personer: store grupper.

Antall minutter: 10 min

Poeng med leken: Ice breaker

Hvordan leken utføres: Alle sitter i en ring, en står i midten. Vedkommende prøver å få en stol å sitte på og må ta en plass fra en av de andre. Det gjøres ved å si "Kjære, hvis du elsker meg så smil." til en i ringen. Denne må da svare "Kjære, du vet at jeg elsker deg, men jeg kan ikke smile nå" uten å smile. Målet er å få sin kjære til å smile. Da kan man ta plassen til vedkommende.

Bøtteleken:

Antall personer: store grupper.

Antall minutter: 10 min

Poeng med leken: Konkurrans

Hvordan leken utføres: To stykk bøtter stilt oppå hverandre midt i en ring av deltakere. Deltakerne holder hverandre i hendene og skal prøve å få noen til å velte bøttene ved å dra hverandre. Den som velter bøttene er ute. Slipper man hendene til de man holder i går man også ut.

Snipp og snapp:

Antall personer: store grupper.

Antall minutter: 10 min

Poeng med leken: Konkurrans

Hvordan leken utføres: Alle unntatt lekens leder sitter parvis rygg mot rygg. Parene sitter skulder ved skulder med hverandre slik at de danner ei linje. Den ene er snipp, mens den andre er snapp. Begge må ha et mål på sin side som er deres frison. Når lederen sier "snipp" skal snipp løpe mot sitt mål, mens snapp skal prøve å fange snipp. Motsatt om lederen sier "snapp". Når alle enten er fanga eller kommet seg til frisonen, begynner leken på nytt.

Trollmann, kjempe, dverg:

Antall personer: store grupper.

Antall minutter: 10 min

Poeng med leken: Konkurrans

Hvordan leken utføres: Gruppen deles i to og plasseres et stykke fra hverandre. Hele laget skal sammen velge mellom trollmann, kjempe og dverg. De møtes på midten for å "kjempe". En leder teller til tre. Da skal lagene bruke bevegelser for å presentere seg. Trollmenn strekker hendene frem og vifter med fingrene og sier "Vzzzz". Kjemper løfter

hendene, ser store og skumle ut og brøler. Dverger bøyer knærne, bokser med hendene og lager karatelyder. Trollmannen tar kjempen, kjempen tar dvergen og dvergen tar trollmannen. Når lederen har telt til tre og lagene har presentert rollen sin, er det om å gjøre for det laget som vant å ta flest fra den andre. De som blir tatt må bytte lag. Da bestemmer lagene seg for en ny rolle og går til kamp igjen. Slik går det helt til det står én person igjen på ett lag.

Ha, ha, ha, ha:

Antall personer: store grupper.

Antall minutter: 10 min

Poeng med leken: Konkurransen

Hvordan leken utføres: Alle legger seg på gulvet på denne måten: Andre mann har hodet sitt på magen til førstemann og tredjemann har hodet på magen til andre mann osv.

Førstemann sier "Ha". Bruk magen! Da skal hodet til nestemann få seg en liten heisetur. Så skal nestemann si "ha, ha" på samme måte. Slik fortsetter man. Hvis noen begynner å le eller si feil antall "ha" må en begynne fra starten av. Denne leken passer fint som en konkurranse mellom to ulike lag.

Brødrister:

Antall personer: store grupper.

Antall minutter: 10 min

Poeng med leken: Ice breaker

Hvordan leken utføres: Alle unntatt en står i ring. Sistemann står i midten. Lederen kan begynne å introdusere noen bevegelser. Personen i midten skal peke på en i ringen og si en bevegelse. Bevegelsen involverer også de to som står på hver sin side av den som blir pekt på. Eksempel:

Pølse i brød – Midten står med armene rett og de på siden holder rundt.

Jagerfly – midten har flybriller på seg og de to på sidene er vinger og lyd.

Elefant – Midten har snabel, sidene er ører som vifter.

Mor med barn – Midten er mor som rører en bolle i armkroken, sidene er barn som klenger på beina hennes.

Disco – Midten er discokule og dreier rundt med hendene opp, sidene danser disco.

Kano – Midten legger seg ned på gulvet og er kano, sidene setter seg oppå og padler.

Brødrister – Sidene strekker armene mot hverandre og setter hendene sammen, midten hopper opp mellom dem.

Teambuildings-aktiviteter:

Klem hånd konkurranse:

Antall personer: 30

Antall minutter: 10 min

Poeng med aktiviteten: Konkurranse

Hvordan aktiviteten utføres: Grappa deles opp i to lag. Lagene setter seg på to linjer med ryggen mot hverandre og holder hender. Alle skal ha lukka øyne, utenom de to personene på hver sin ende. I den ene enden skal en leder sitte å snu på en kortstokk. Når et bestemt kort dukker opp skal personene på enden sende et signal via hånda til nestemann. På andre enden skal det være en ting som sistemann skal gripe tak i når signalet når vedkommende. Den på enden skal da flytte seg til den andre enden og skal se på kortene. Dersom man sender et signal uten at det er riktig kort blir det minus poeng, det vil si at den på den ene enden må flytte seg til andre enden hvor tingen som skal gripes tak i er. Første laget som er rundt, vinner.

Høyeste tårn:

Antall personer: Store grupper

Antall minutter: 10 min

Poeng med aktiviteten: Konkurranse

Hvordan aktiviteten utføres: Bygg det høyeste tårnet, ved hjelp av de gjenstandene man finner rundt seg på 10 min

Gjenstander:

Antall personer: 30

Antall minutter: 10 min

Poeng med aktiviteten: Konkurranse

Hvordan aktiviteten utføres: Grupper på 6- 10. Der det er en person som sier et tall eller en gjenstand som de ulike gruppene skal lage ut ifra kroppene sine ved å kunne samarbeide.

Holde oppe bøtte:

Antall personer: 30

Antall minutter: 10 min

Poeng med aktiviteten: Konkurranse

Hvordan aktiviteten utføres: Deltakerne deles opp i flere grupper. De får beskjed om å legge seg ned i en sirkel og får plassert en bøtte med vann som de skal holde oppe med beina sine. Da er konkurransen å få av seg sko og sokker uten at bøtta faller ned.