

Intro.

Att leka är ett uttryck för glädje. Fundera på vad en lek kan ha för betydelse och syfte?

Beskriv gärna egna minnen av lek, betydelse, känslor osv. Vad var bra, mindre bra?

Lära känna – Ha kul – Tillit – Lära sig – Öva spontanitet – Tidsfördriv – Utomhus – Uppvärmning – Röra på sig – Lära sig ta i varandra, typ hälsa, men Corona-anpassat.

Förberedelser:

- Vem ska leken passa?
- Kan alla vara med rent fysiskt?
- Variera mängden kroppskontakt, Tänk Corona-anpassat.
- Var skall leken hållas?
- När passar lek i programmet?
- Vilket syfte har leken?
- Vilket material behövs?
- Gör alltid en riskbedömning.

Tumregler:

- **Öva gärna** en gång innan. Led leken för en annan ledare. Ge feedback.
- **Fånga uppmärksamhet**, visa att DU gillar att leka.
- **Gyllene lekregeln** (Utsätt inte andra för någon du själv inte ställer upp på).
- **Tala tydligt och visa så alla ser**, det är alltid folk som inte hänger med. Tänk på omgivningen, typ Saltsjöbanan, biltrafik, vind mm.
- **En ledare åt gången förklarar**, prata inte i munnen på varandra. (vill du förtydliga något, ställ frågor)
- **Vad går leken ut på** "Vem som vinner"
- **Kolla sist om det finns några frågor** (Vänta med frågor till reglerna är förklarade)
- **Kör igång leken**
- **Avbryt i tid**
- **Om det blir pinsamt, dra till dig uppmärksamheten. Var beredd att "förlora"**.
- **Ha något i reserv.**
- **Eventuell utvärdering.**

Under lekens gång:

Under lekens gång uppmuntrar du aktivt, engagera dig i leken om du inte själv deltar. Försök att få med de som sitter bredvid, varsamt men tydligt. Ge helst inga nya regler under lekens gång. Det är du som Ledare som bestämmer, handla snabbt om något oförutsett händer.

OBS: Avbryt i tid.

Efter leken:

Var noga med en rättvis bedömning. Kommentera gärna något moment i leken, ge uppmuntran och konstruktiv kritik - Feedback. Låt deltagarna själva komma med tankar.