

Skeppsbrott

I denna klassiska lek använder jag mig av allt material som finns att tillgå, det brukar ta någon timme att bygga upp men det är det värt om man kör det hela dagen med alla klasser.

Dom regler som jag brukar använda mig av är följande.

Regler för leken!

Vi har två stycken kullare med band på sig. När musiken startar börjar leken. Man får gå på alla redskap hur man vill och i rockringar. Blir man kullad så ger man bandet till den man kullade. Då får inte den kulla samma person dirket efter. Man ska försöka kulla så många olika som möjligt. Så vet man att man har kullat Kalle så nästa gång man blir kullare så försöker man kulla Lisa och så vidare. När man har kullat alla i klassen så kan man kulla samma igen. Det är för att alla ska komma med i leken så att inte några springer runt och kullar samma hela tiden.

Om man trampar på golvet får man gå ner till väggen och göra 5-10 armhävningar, situps eller upphopp innan man får gå ut på banan igen. Det gäller varje gång man kliver på golvet och även kullarna.

Säkerhetsregler som jag brukar ha!

Man får inte knuffa någon på banan.

Man får inte göra volter.

Man ska försöka se sig för innan man svingar sig eller hoppar.

Man ska inte kasta iväg liner och ringar med fart så det träffar en kompis.

Trampetterna använder vi som studsmattor. Inte hoppa från trampetten till golvet.

Om man kör in fötterna i ringarna ska man ta av skorna.

Man får inte ockupera ett redskap så ingen annan kan använda det. Man får vara cirka 1 minut sedan måste man springa lite och komma tillbaka så att alla får chansen att använda redskapen.

Man ska försöka vara kullare i max en minut så det blir fart på leken.

Om någon skadar sig så har vi en bänk där man får vila en stund.

Jag har aldrig än så länge haft någon allvarlig skada i denna lek.

Sen finns det ju en mängd varianter på hur man kan göra men eleverna tycker att denna variant fungerar bra så därför kör jag den.