



**Lekar till  
aktivitetsväskan**



# Trivselprogrammet

**Trivselprogrammet är ett pedagogiskt verktyg som kan användas i alla verksamheter under hela skoldagen. Målet är att skapa trygga och aktiva raster och en mer aktiv skoldag!**

Vi är väldigt glada över att få vara med och inspirera er till mer aktivitet genom att bidra med roliga lekar till det fina materialet i aktivitetsväskan! I detta häftet hittar ni beskrivningar och bilder till 17 roliga lekar. Beskrivningarna finns även digitalt via QR-kod längre bak i häftet och där hittar ni även det extramaterial att skriva ut som behövs till några av lekarna.

## Trivselprogrammets mål är att

- öka trivseln
- främja ökad och mer varierad aktivitet på rasterna
- bygga goda vänskapsrelationer
- förebygga konflikter och mobbning
- främja värderingar som inkludering, vänlighet och respekt
- främja ökad aktivitet i undervisningen.

## Trivselledare

En trivselledare är en elev som bidrar till mer aktivitet, bättre sammanhållning och en tryggare skolmiljö. En trivselledare ska vara vänlig och respektfull mot alla. Trivselledarna utbildas i ledarskap, lek och vad som är viktigt för att vara en god trivselledare. Fokus läggs på värderingar som inkludering, vänlighet och respekt. Trivselledarna ansvarar för att sätta i gång aktiviteter och välkomnar alla som vill vara med. De planerar och utvärderar regelbundet sitt arbete tillsammans med personalen.

**Vill du veta mer om att jobba med trivselledare på rasterna? Inspiration till rörelsepauser, praktiska undervisningsupplägg och en mer aktiv skoldag? Läs mer på [trivselledare.se](http://trivselledare.se)!**



## Lagindelningstips

Schyssta sätt att dela lag är viktigt för att få en bra start på leken! Här är några av våra favoriter.

### Sten, sax, påse

Används när ni ska dela in deltagarna i två lag. Alla deltagare ställer sig i ett led. Första personen vänder sig mot den andra och gör Sten, sax, påse, bäst av en gång. Trean vänder sig mot fyran och gör samma sak, osv. De som vinner bildar ett lag, de andra bildar ett lag. Ojämnt antal? Den som står sist i ledet går in i vinnarlaget.

### Knacka rygg

Används när ni ska dela in deltagarna i två-fyra lag. Alla deltagare ställer sig i ett led. Personen längst fram står med ryggen till och ser inte vilka som står i ledet. Den som står tvåa i ledet knackar första personen i ryggen som då med armen visar åt höger eller vänster. Nästa person knackar också i ryggen och blir visad åt höger eller vänster. På så sätt blir det enkelt två lag. Ska tre lag delas in pekar man åt tre olika håll. Är det ojämnt går den som delade, in i det lag som är minst till antalet.

### Zig, zag, zug

Används när ni ska utse t ex en person som ska vara jägare eller som ska starta aktiviteten etc. De som ska vara med i "lottningen" ställer sig tillsammans i en ring. Alla sätter in en fot i mitten. Tillsammans säger de ramsan "Zig, zag, zug" och på "zug" väljer man om man ska dra ut sin fot eller ha den kvar i mitten. Gör alla samma händer inget och man gör om. Om några däremot drar ut foten och några står kvar är det vinnande alternativet det som minst antal deltagare valt. De deltagarna får vara kvar i lottningen, övriga är utslagna. Sedan kör man igen tills en vinnare är utsedd. Blir två personer kvar gör de Sten, sax, påse för att utse vinnaren!



# Klockan

**Antal:** 4-10 deltagare/ring.

**Material:** Tennisboll eller annan typ av boll, ögonbindel.

**Förslag på lagindelning:** Utse vem som börjar i ringen genom Zig, zag, zug.

Alla deltagare ställer sig i en ring. En räknare utses och ställer sig i mitten och blundar eller tar på sig en ögonbindel. Deltagaren i mitten ska tyst räkna till 20. Under tiden ska övriga deltagare skicka runt en tennisboll mellan sig. Bollen är "klockan" och ska skickas medurs. När räknaren har kommit till 10 sträcker hen upp ena handen i luften, vid 15 sträcks den andra handen upp och vid 20 klappar hen ihop händerna och ropar "STOPP"!

Den som då håller i bollen tar över räknarens roll. I första rundan ställer sig den som räknat i ringen med de andra. I nästa omgång sätter den som räknat sig ner i ringen med utsträckta ben. På detta sätt får alla möjlighet att vinna och att vara räknare.

När personen vid sidan av dig sitter måste du hoppa över benen innan du skickar bollen vidare. Den som är kvar till sist har vunnit och blir den deltagare som står i mitten och räknar i nästa omgång.

**Variant:** Den som håller i föremålet när räknaren ropar STOPP blir direkt räknare i nästa omgång. Ingen åker ut och behöver sätta sig ner.



# Djungelfotboll

**Antal:** 6-

**Material:** Tennisbollar, innebandymål/koner, lekband.

**Förslag på lagindelning:** Sten, sax, påse

Markera ett lek område med ett mål i vardera hörn. Dela in deltagarna i två lag. Ett lag markeras med lekband. Djungelfotboll spelas utan målvakter och med tre bollar. Det är endast tillåtet att spela med fötterna. När en deltagare har gjort mål får inte samma deltagare ta samma boll igen. Det kan bli mål samtidigt för båda lagen. Spela för att det är kul, utan att räkna poäng!

## Varianter:

- Om det är flera spelare, kan man ha fyra lag och ännu fler bollar i spel!
- Varje lag väljer ett djungelljud. Vid mål hoppar laget runt och efterliknar lagets djungelljud så att de andra lagen vet att det gjorts ett mål.



## Basket 21:an

**Antal:** 2-

**Material:** Basketboll och basketkorg.

I denna aktivitet spelar man minst två deltagare, gärna fler, med basketboll och en basketkorg. Är man fler står man i ett led och det gäller att komma ihåg vem som står framför dig själv i ledet.



En deltagare börjar med att försöka göra mål från straffkastlinjen. Gör man mål får man kasta igen från straffkastlinjen. 2 poäng får man när man gör mål därifrån. Missar man är det nästa deltagares tur att ta returen från den som kastade och kasta från den plats där man tar returen. Sätter man den får man 1 poäng. Då ställer man sig vid straffkastlinjen och startar därifrån. Blir det retur utanför 3-poängslinjen och man sätter bollen därifrån får man 3 poäng. Det gäller att komma först till 21 poäng. Anpassa avståndet till korgen efter er elevgrupp.

**Variant:** Man måste avsluta på exakt 21 poäng, så om man redan har tjuugo kan man ej gå ut på en tvåpoängare.

## Kejsarpingis

**Antal:** 4-

**Material:** Basketboll, uppritade linjer eller markeringshattar.

Markera en plan på ca 3x6m. Dela planen på mitten. Alla deltagare ställer sig på ett led utanför planen. De två första deltagarna i ledet blir kejsare och ställer sig på ena sidan i sin ruta. De två näst på tur i ledet blir utmanare och ställer sig i den andra rutan av planen. En av kejsarna börjar med att serva genom att kasta bollen så att den studsar först i den egna rutan sen i utmanarnas ruta (som en pingisserve). Utmanarna försöker fånga bollen innan den hinner studsa igen. Därefter kastar de tillbaka bollen så att den studsar på kejsarnas ruta. När ett lag förlorar bollen åker laget ut och får ställa sig sist i ledet och nya utmanare kommer in.

**Variant:** Om det är samma personer som vinner hela tiden så spela med att kejsarna blir legender. Om kejsarparet vinner tre bollar i rad så blir de legender, får en applåd av alla deltagarna och ställer sig sist i ledet.

# Wembley

**Antal:** Många

**Material:** Fotboll eller SIX-boll, 1 mål eller koner, lekband, ev. tidtagarur.

**Förslag på lagindelning:** Sten, sax, påse.



Markera ett spelområde med ett mål. Använd ett fast mål eller markera med koner. Alla deltagare delas in i två lag. Lagen ställer sig i var sitt led vid sidan av målet. De två första från varje lag går in på planen. Matchen startas genom att bollen kastas ut, därefter är det spel på ett mål. Ingen får ta med hand och/eller vara målvakt. Om ett par gör mål stannar de kvar på planen. De andra går ut och ställer sig sist i sitt led och två nya spelare kommer in.

Oavsett vem som skjuter bollen är det paret som sist nuddar bollen innan den går i mål som vinner omgången. Vinner ett par tre omgångar i rad blir de legender; får en applåd och ställer sig sist i ledet.

Om de två lagen har ojämnt antal deltagare blir det naturlig rotation och man spelar inte med samma person varje gång, vilket är bra och kul!

**Variant:** Blir det inget mål på en minut bryts matchen och båda lagen går ut och ställer sig sist i ledet.



# Swipe up and down

**Antal:** 5-

**Material:** Fotboll, basketboll eller tennisboll.

Alla deltagare ställer sig i en stor ring. En person börjar med bollen i händerna och passar bollen vidare till valfri person i ringen. De som står närmast personen som just tog emot bollen ska direkt böja sig ner och ta händerna i marken och resa sig upp igen. Bollen passas vidare till en ny deltagare och de som står närmast ska göra samma sak igen. Så här fortsätter aktiviteten ända tills någon gör ett tydligt fel; t ex böjer sig ner utan att det är hennes eller hans tur eller att man reagerar för långsamt så att rytmen bryts. Om man gör fel åker man ut. Till slut är det bara två personer kvar som vinner.

Tänk på att göra schyssta passningar till varandra. Tappar man bollen är det bara att ta upp den igen och köra vidare. När tre personer har åkt ut kan de starta en ny ring och köra "Swipe up and down" i den också medan de väntar på att omgången ska bli färdig. I denna ringen åker man inte ut. Kör gärna några provomgångar innan ni kör "på riktigt".

**Variant:** Om man vill kan alla ha tre liv var så tar aktiviteten lite längre tid.



# Basketbingo och Fotbollsbingo

**Antal:** 2-

**Material:** Varsin fotboll, bingobricka, penna.

Alla deltagare får varsin fotboll eller basketboll, bingobricka och en penna. Deltagarna går runt och genomför uppdragen själv, tillsammans med en kompis eller i en liten grupp. När man är klar med ett uppdrag kryssas rutan på bingobrickan och man gör sedan ett nytt uppdrag i en annan ruta. Ni väljer om det räcker att göra en eller två rader eller en hel bricka för att få ropa BINGO!



## Basketbingo



|                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>Dribbla 10 gånger med vänster hand!                                           | <br>Dribbla och förflytta dig 5 varv runt en kompis!                      | <br>Dribbla 10 gånger med valfri hand samtidigt som du blundar.        | <br>Sätt bollen i korgen 5 gånger. Du kan väl hur nära korgen du vill! |
| <br>Dribbla 10 gånger med höger hand.                                             | <br>Studs bollen mellan vänster och höger hand 10 gånger.                 | <br>Sätt bollen i korgen 5 gånger. Du kan väl hur nära korgen du vill! | <br>Studs bollen två gånger bakom ryggen!                              |
| <br>Sätt 5 skott från straffkastlinjen. Du får försöka hur många gånger du vill! | <br>Dribbla med bollen framåt 10 steg, välj vilken hand du vill använda! | <br>Dribbla 10 gånger med vänster hand.                               | <br>Dribbla 10 gånger med valfri hand samtidigt som du blundar.       |
| <br>Dribbla och förflytta dig 5 varv runt en kompis!                            | <br>Dribbla med bollen bakåt 10 steg, välj vilken hand du vill!         | <br>Så brett isar med bollen. Studs bollen 5 gånger mellan benen.    | <br>Släp 10 skott från straffkastlinjen. Gåarna hur många du vill!   |



## Fotbollsbingo



|                                                                                                                         |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>Dra bollen med höger fot 5 gånger. | <br>Dribbla 10 meter framåt med höger insida av foten.      | <br>Ha bollen mellan fötterna och passa mellan dina egna fötter 10 gånger.                     | <br>Visa en målgest för en kompis!                                    |
| <br>Passa en kompis 5 gånger.          | <br>Dribbla 10 meter framåt med vänster insida av foten.    | <br>Dra bollen med vänster fot 5 gånger.                                                       | <br>Kicks bollen med knä, eller foten 3 gånger.                       |
| <br>Nicka minst en gång.              | <br>Dribbla med bollen framåt 10 meter och öva på en fint! | <br>Kasta ett inkast så långt du kan!                                                         | <br>Kicka så många du kan i rad! Använd huvud, bröst, knä eller fot. |
| <br>Dribbla runt en kompis 5 varv!   | <br>Passa minst 10 passningar till en kompis!             | <br>Kasta ett inkast till en kompis som tar ner bollen med fötterna och passar dig tillbaka! | <br>Skjut bollen i ett mål och gör en målgest!                      |



Scanna qr-koden för att komma till bingobrickorna!

## Fängelsedirektören

**Antal:** 5-

**Material:** Markeringsplattor, frisbee eller boll.

Markera ett fängelse, ca 5x5 meter. Alla deltagare ställer sig på led bakom en startkon, ca 5 meter från fängelset. Deltagarna ska en efter en försöka kasta frisbeen in i fängelset. Träffpunkten är där frisbeen först träffar marken, inte dit den eventuellt rullar. Om frisbeen landar i fängelset, ställer sig kastaren sist i ledet. Om frisbeen inte landar i fängelset hamnar kastaren i fängelset. Om en fånge klarar att fånga frisbeen, blir alla fångar fria och ställer sig sist i ledet och kastaren hamnar i fängelset. Om frisbeen träffar en fånge och sedan landar utanför fängelset räknas kastet som ute och kastaren hamnar i fängelset. Om sista deltagaren i ledet lyckas kasta in frisbeen i fängelset, utan att någon lyckas fånga den, blir han eller hon fängelsedirektör och vinner.

**Variant:** Prova olika kastföremål; tennisboll, fotboll eller skumboll. Anpassa efter elevgruppen.

## Frisbeegolf

**Antal:** 2-

**Material:** Frisbee, rockringar.

Spelet går till på samma sätt som golf. Placera ut rockringar med varierande avstånd i en bana på skolgården eller i skogen. Man ska på minst möjligt antal kast träffa nästa ring. Om man inte träffar ringen, ska man kasta därifrån frisbeen landade. Det är alltid den spelare vars frisbee som ligger längst ifrån ringens tur att kasta. Den som har klarat hela omgången på minst antal kast har vunnit. Det är roligt om man spelar tillsammans i par och samarbetar om att ta sig igenom banan!

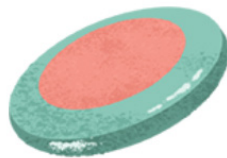


# Sommarboll

**Antal:** Många

**Material:** Koner, brännbollsrack, tennisboll, frisbee, fotboll.

**Förslag till lagindelning:** Sten, sax, påse.



Gör en brännbollsplan genom att placera ut en startkon och fyra koner/rockringar i en fyrkant med ca 20 meters mellanrum. Konerna/rockringarna är frizoner.

Dela in deltagarna i två lag. Ett lag startar som innelag och ett som utelag. Innelaget ställer sig på led vid startkonen och utelaget sprider ut sig på planen. Första personen i innelaget startar och väljer mellan att kasta en frisbee, slå en tennisboll med brännbollsracket eller sparka en fotboll. När man har slagit/kastat/sparkat ut bollen/frisbeen ska man springa runt banan medsols. Man måste passera på utsidan av alla frizonerna, det är inte tillåtet att springa på insidan. Man kan välja att stanna vid någon av frizonerna eller springa runt hela banan om man hinner.

Utelaget ska snabbt försöka fånga bollen/frisbeen som innelaget kastade. Därefter ska hela laget ställa sig på led med benen isär och rulla/kasta/lämna den genom tunneln. När sista personen tar emot så ropar hela laget "STOPPI!" När utelaget har ropat stopp måste den som sprang stanna. Om man inte når fram till frizonen innan stopp måste man gå tillbaka till den frizon man kom ifrån. Den ena foten ska vara innanför frizonen för att man ska slippa att gå tillbaka. Spela på tid och låt lagen turas om att vara innelag och utelag. Det brukar vara roligt att alla har hunnit slå/kasta två gånger var innan man byter.

**Variant:** I stället för att ställa sig på led så kan utelaget antingen kasta eller springa med bollarna/frisbeen in i ett fotbollsmål.



# Studsstafett

Studsstafett är ett aktivt undervisningsupplägg där fysisk aktivitet används som undervisningsmetod och som tar utgångspunkt i LGR 22.

## Centralt innehåll i Matematik:

### I årskurs 1-3:

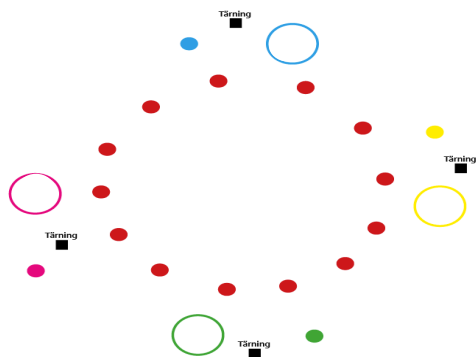
- De fyra räknesättens egenskaper och samband samt användning i olika situationer.
- Metoder för beräkningar med naturliga tal, vid huvudräkning, överslagsräkning och skriftlig beräkning.

### Antal: 4-

**Material:** Markeringsplattor, pingisrack och bollar, rockringar, tärningar, koner.

**Förslag på lagindelning:** Knacka rygg.

Markera en stor ring med markeringsplattor. Dela in deltagarna i lag om 3-4 deltagare. Utanför ringen har varje lag en kon som de ställer sig på led bakom. 1 m framför konen ligger en rockring med ett pingisrack och pingisboll. Bredvid ringen ligger en tärning. På signal ska en av deltagarna i respektive lag slå tärningen och sedan studsa bollen på pingistracket så många gånger som tärningen visar. Missar man t ex efter tre studs tar man bara upp bollen igen och fortsätter där man var. Därefter springer samma person ett varv utanför spelplanen med tärningen i handen, tillbaka till laget och växlar med nästa person genom att lämna över tärningen. Om man slår siffran 6 ska man först studsa 6 gånger med bollen och sedan ska hela laget tillsammans springa ett varv runt cirkeln och sedan tillbaka till ledet. Nu ska nästa deltagare slå tärningen och studsa bollen samma antal som tärningen visar. Laget ska tillsammans addera tärningskasterna och det laget som först kommer till 30 eller mer vinner!



### Varianter:

- Sätt ett högre mål om ni vill ha längre omgångar.
- Använd en tärning med siffrorna 1-12.
- Får man siffran 1 på tärningen räknar man -1 i den totala räkningen.
- Använd andra typer av rack och bollar.

## Bollkoll

**Antal:** 2-

**Material:** Pingisrack+ boll.

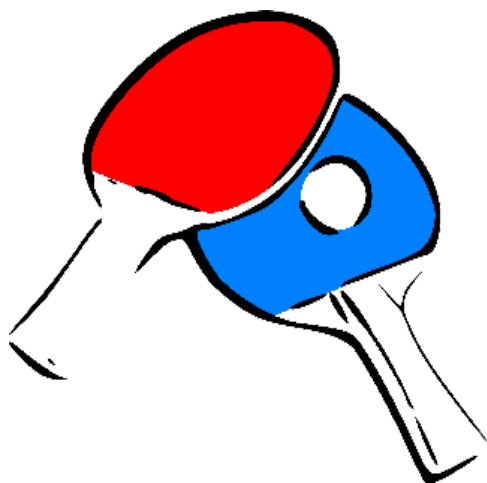
Alla deltagare har varsitt bordtennisrack och varsin boll. Här gäller det att kunna stå på ett ben och trixa med bollen i luften med bordtennisracket. Tappar man bollen eller om man sätter ner foten man hade i luften har man förlorat. Den som klarar sig längst vinner. Utmana er genom att använda "fel" hand och/eller hoppa samtidigt som du trixar.

## Träffa bollar i en stapel av muggar

**Antal:** 2-

**Material:** Fem pingisbollar, fem plastmuggar.

En person håller i 5 staplade plastmuggar. Kompisen ska studsas pingisbollarna så att de landar i översta muggen. När bollen har landat i muggen tar man den understa muggen i stapeln och sätter överst, på pingisbollen. Ju fler bollar ni lyckas pricka desto vingligare blir stapeln. När det ligger en boll i alla muggar har man klarat uppdraget. Anpassa avståndet och prova gärna samma aktivitet med större bollar och hinkar.



## Katt och råtta

**Antal:** 4-

**Material:** Långhopprep.

En person är katt och en är råtta. Katten står vid den ena vevaren och råttan vid den andra vevaren. Katten börjar hoppa ett hopp, springer runt vevaren och hoppar igen från andra hållet. Direkt när katten har hoppat ut första gången hoppar råttan in och springer också runt vevaren. Båda hoppar och springer runt i en åtta. Katten ska försöka få tag i råttan. Om katten får tag på råttan det blir råttan ny vevare och en ny råtta kommer in. Om någon av dem fastnar i repet blir den ny vevare, vevaren ställer sig sist och en ny person kommer in som råtta.

## Gatloppet

**Antal:** 4-

**Material:** Långhopprep.

Här ska deltagarna springa/hoppa över flera svängande hopprep. Man svänger alla hopprep så att det ser ut som ormar som rör sig på backen. Det är roligt med många rep efter varandra, ha gärna minst fyra stycken långhopprep.

Prova att springa över alla ormar i ström:

- Spring två och två och håll varandra i händerna
- Spring fyra och fyra och håll varandra i händerna
- Kan alla deltagare springa samtidigt?

När man tränat länge kan man testa följande då bågarna ska vevas i samma takt och åt samma håll. Det är roligt med många bågar, ha gärna minst 4 hopprep. Prova att:

- Springa genom alla bågarna i ström.
- Springa genom bågarna åt ena hållet och hoppa på vägen tillbaka.
- Låt vartannat hopprep veva åt ena hållet och vartannat åt det andra. Genom vartannat rep springer man och genom vartannat hoppar man.

# Rekord till rasten

**Antal:** 1-

**Material:** Hopprep, fotbollar. Skriv ut PDF "Rekord till rasten".

Det finns flera olika rekord som ni kan utmana varandra i. Ni kan välja om ni vill göra rekorden som en klasskamp eller som en gemensam skolkamp.

## Hoppa till månen

Avstånd från jorden till månen: 38 840 mil= 388 400 km =388 400 000 m. När man hoppar hopprep hoppar man ca 10 cm högt. På 10 hopp har man hoppat 1 meter. För att hoppa till månen behöver ni hoppa 3884 000 000 hopp!

- Klarar hela skolan tillsammans att hoppa till månen?
- Vilken klass kommer närmast månen?
- Klarar någon klass att hoppa till månen?



## Kicka fotboll

År 1980 satte Uno Lindström ett världsrekord i fotbollsjonglering med 103.000 tillslag på 10 timmar, 6 minuter & 38 sekunder, utan avbrott.

- Klarar hela skolan tillsammans att slå rekordet?
- Vilken klass kommer närmast Unos rekord?
- Klarar någon klass att slå rekordet?



Scanna qr-koden för att komma till rekorden!



[trivselledare.se](https://trivselledare.se)  
[post@trivselledare.se](mailto:post@trivselledare.se)  
2025 © Trivselledare i Sverige