

# ÖVNINGSREGISTER

---

## Kull

Kull finns i flera olika varianter. Även namnen varierar. Några kallar det till exempel för tagen medan andra säger lacken. Oftast pratar vi om samma sak, det vill säga den typ av lek där en av deltagarna jagar de andra. När den som jagar hinner i kapp en av de andra så blir den kullad, tagen, lackad eller vad man nu väljer att kalla det.

Lekar av det här slaget kan hjälpa gruppen att värma upp på ett lustfyllt sätt. Eftersom en av deltagarna jagar de andra så blir det fartfyllt och lite spännande vilket oftast bidrar till ett avslappnat klimat i gruppen. Alla rör sig runt om i rummet i syfte att inte bli upphunnen av den som jagar.

## Tips!

Du bör ingå i leken. På så sätt får du en avspänd roll i gruppen och kan genom leken skapa kontakt med deltagarna.

Du kan också se till att ingen av deltagarna tvingas vara den som är hela tiden. Detta kan du styra genom att själv bli kullad och sedan ta någon av de andra. Här kan du se till så att alla får chansen att vara lika ofta.

Om det är en grupp där det är svårt att hinna ta någon kan du utse två eller till och med tre kullare. På så sätt går leken snabbare och flera får vara.

---

## Par – kull

Alla deltagare paras ihop två och två. Ett av paret blir det par som "är". De ska nu jaga de andra. När de hinner i fatt ett annat par och kullar de så är det de som blir i stället.

## Tips!

Bestäm innan leken börjar hur paret ska hålla ihop. Det går bra att hålla hand i hand eller armkrok. Om du hellre vill kan paret hålla i en liten plastring, ett tygstycke eller liknande.

---