

# 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.

---

## Sten – kull

En av deltagarna är kullare. Alla andra aktar sig för att bli kullade. När man blir kullad så förvandlas man till en sten och kryper ihop på golvet. De andra som är med i leken och ännu inte blivit kullade ska nu dels passa sig för att själv bli kullad och dels hjälpa den/de som blivit kullade. Man kan rädda någon som blivit förvandlad till sten genom att hoppa över den. Den blir då genast fri igen.

## Tips!

Om det är många deltagare kan man redan från början utse två stycken kullare.

---