

Kullekar

Kullekar är populärt hos många barn och är vanligt i många sammanhang i både skolor, förskolor och idrottsaktiviteter. Många barn med synnedsettning tycker kullekar är kul, men det är också många som tycker det är lite rörigt, läskigt och svårt. I kullekar är det vanligt med ganska högt tempo, snabba lägesförändringar och det är inte ovanligt att ljudvolymen är hög. Här är några tips på hur man kan göra för att kullekar ska bli roligare för fler.

- Lek på en avgränsad yta där det inte finns några hinder.
- Ha inte musik på om det inte ingår i leken. Då kan man lättare använda hörseln för att höra var olika personer är.
- Markera kullaren med färgglad väst om det är ett barn som kan använda sin syn, alternativt ett nyckelband med pingla eller något annat som låter om barnet behöver använda sin hörsel för att veta var kullaren är. Annat kan vara: rytmägg, ljudbollar, maracas. Ibland är det bra att använda både och.
- Säg alltid namnet på kullaren och tala om när det byts.
- Syn- eller ljudmarkören lämnas över till nästa person vid byte av kullare.
- Alla kan springa parvis inte bara barnet med synnedsettning.
- En person i varje par kan bära ögonbindel. Växla.
- Kullekar som går långsammare eller där man ibland står still är oftast lättare.
- Tempot på kullaren kan dras ner genom att de också rör sig parvis och att en i paret använder ögonbindel. Man kan också bestämma att kullaren bara får förflytta sig på ett visst sätt.

Farbror Lejon

Farbror Lejon står några meter ifrån de övriga deltagarna med ryggen mot dem. Deltagarna frågar "Hur mycket är klockan farbror Lejon?". Om farbror Lejon t.ex. väljer att svara att klockan är tre elefantsteg går man tre stora steg närmare honom, svarar han fem myrsteg tar man således fem små steg. Så fortsätter farbror Lejon tills han tycker att han har alla tillräckligt nära sig. Då, istället för att ge ett klockslag på frågan vänder sig farbror Lejon om och säger att det är "LUNCHDAGS!!!" och försöker kulla sina kamrater som rusar tillbaka till utgångspunkten. Alla som blir tagna blir lejon. Leken fortsätter tills dess att alla blivit Lejon.

Höken och sparven

Deltagarna står i en ring och håller varandra i händerna. Två personer väljs ut, den ena blir hök och den andra sparv. Båda får ställa sig inuti ringen och välja ett ljud var. Sedan får de varsin ögonbindel (eller blunda om man kan lita på att de verkligen kommer göra detta!).

Leken inleds genom att de båda börjar göra sina ljud. Med hjälp av ljuden ska höken försöka fånga sparven. Sparven ska försöka hålla sig undan så länge det går och de får bara röra sig inom ringen. De måste göra sina ljud ända tills sparven är fångad! Roliga ljud gör leken roligare!

Banankull

Kullaren har en bjällra eller dylikt på sig. När någon blir kullad ska den personen ställa sig med armarna rakt upp i luften. Han/hon blir befriad när hen blir skalad, dvs någon för ner armarna åt sidorna som ett bananskal. Man fortsätter så ett tag tills man vill byta kullare eller tills alla är tagna.

Kedjekull

Börja med att avgränsa en lekyta. En person utses till kullare och när första personen kullas hakar de i varandras händer. De springer runt tillsammans och försöker fånga in fler. Då nästa person kullas kopplas den personen på kedjan och de springer 3 tillsammans. Man fortsätter så tills alla är infångade i kedjan. Det är bara de yttersta personerna som kan kulla. Ibland kan man behöva byta plats, då det kan vara svårt att just kulla om man inte ser.

Tågleken

Passar bra om man t.ex. vill att en klass ska få prova att göra en lek med ögonbindel.

Spelledaren skickar i väg en person som är ett lok. Loket tuffar omkring på golvet. Efter en stund skickas första vagnen iväg. Vagnen ska leta reda på loket och haka på det genom att lägga händerna på axlarna. Vagn nr 2 skickas iväg som ska haka på bakom vagn nr. 1 osv. Man fortsätter tills alla vagnarna är med. Det är viktigt att tåget låter, så vagnarna hittar rätt.

Tipsen är framtagen av Anna Nilsson, leg. fysioterapeut på Stockholm Syncentral.