



LEKPLATSGUIDE FÖR FAMILJER

**VAR SKA VI LEKA,
VAD SKA VI LEKA?**

MYRBACKA STOROMRÅDE

Författare: Julia Tujunen och Nora Björs

Foton: Julia Tujunen, Nora Björs, Katja

Rossander och stadsmiljöns
verksamhetsområde i Vanda

Illustrationer: Nora Björs



LEKPLATSGUIDE

VAR SKA VI LEKA, VAD SKA VI LEKA?

Den här lekplatsguiden har tagits fram för att hjälpa familjer att utnyttja sin näromgivning i vardagen. Lekplatsguiden innehåller en karta, på vilken de olika lekplatserna är markerade med numrerade bildsymboler, och detta häfte som innehåller en närmare beskrivning av objekten på kartan. I häftet hittar du Totte Trollkarls lektips för varje lekplats. Kom ändå ihåg att barnen är den bästa lekbanken. Vi önskar alla givande lekstunder och utflykter samt upptäckarglädje!

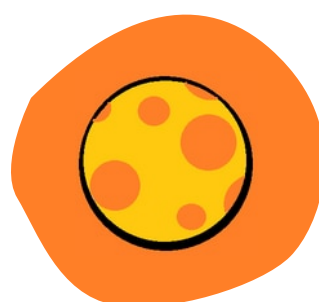
"Rörelse och berättelser får barnet att engagera sig i aktiviteten. Största delen av barnens dagliga motion sker utomhus. Vad skulle vara ett bättre ställe för lärande än utemiljön?"



**SKOGAR OCH
SKOGIGA
LEKPLATSER**



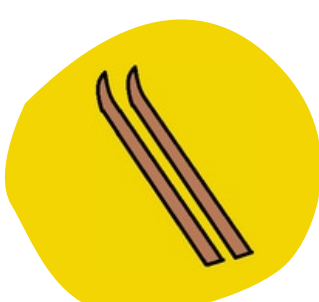
LEKPARK



IDROTTSPLATS



VATTEN



SKIDÅKNING



SKRIDSKOÅKNING

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

SKOGAR OCH SKOGIGA LEKPLATSER

1. Mårtensby Högberg, Gamla Nurmijärvivägen 22 ..	7	20. Skridstångsparken, Råtorpsvägen 18....	27
2. Nybolandet, Nybolandsvägen 21	8	21. Huddingeparken, Flintgränden 9	28
3. Stenbackaparken, Björkdungsvägen 6C	9	22. Stenåldersparken, Krukmakarvägen 6...	29
4. Stenberget 1, Fågelbergsgränden 8.....	10	23. Myrbackaskogen 1, Råtorpsvägen 25 ...	30
5. Stenberget 2, Skogsdungsstigen 3	11	24. Myrbackaskogen 2, Skruvstigen.....	31
6. Bredkärret, Skrapbergsbrinken 2	12	25. Ilpolaparken, Ilpolagränden 2	32
7. Bredkärret, Mårtensstigen 8	13	26. Björkbergsbrinken, Visarvägen 23.....	33
8. Ådalsparken, Brungränden 1.....	14	27. Långbackaberget, Knivvägen 18	34
9. Grönparken, Grönvägen 56.....	15	28. Linnaisskogen, Selgränden.....	35
10. Skrapbergsparken, Strömfåravägen 35	17	29. Ödesbacken, Björnringen 1	36
11. Gruvparken, Grottestigen 6	18	30. Lammparken, Ollonvägen 5.....	37
12. Sillböle gruva, Gruvvägen	19	31. Ödesängen, Lammbrinken 3	39
13. Flodgränden	20	32. Hasselparken, Hasselvägen 5	40
14. Bäckparken, Bäckparksstigen	21	33. Hasselbacksvägen 60.....	41
15. Flodparken, Fallbrinken 6	22	34. Årderparken, Årderstigen 3	42
16. Kopparberget, Kopparåkersvägen	23	35. Varistoängarna, Backhandsstigen 3	43
17. Snörparken, Fingerringsstigen 4	24	36. Lundgränden	44
18. Gillerbackaparken, Gillerbrinken 9	25	37. Askisstråket	46
19. Hongasmossatunneln, Gillergränden	26		

IDROTTSPLATSER

1. Mårtensdal idrottspark, Bredbergsvägen 1.....	48
2. Skallgrändsplanen, Skallgränden 10.....	49
3. Parkfältet Grönparken, Grönvägen 56C	50
4. Gruvsta idrottspark, Grottestigen 6	51
5. Myrbacka idrottshus, Myrbackaleden 4.....	52
6. Myrbacka idrottspark, Skrapbergsvägen 6–12.....	53
7. Energia Areena, Råtorpsvägen 23	54
8. Råtorps bergskydd, Råtorpsvägen 27	55
9. Friherrns idrottspark, Loftvägen 11	56
10. Parkfältet Askisparken, Pörtvägen 32	57

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

LEKPARKER

1. Lekplats Björkdungsparken, Björkdungsbrinken 3	59
2. Lekplats Krokängen, Krokängsstigen 6	60
3. Lekplats Bredängen, Stenbackavägen 24	61
4. Lekplatsen Stenberget, Skogsdungsstigen 3	62
5. Lekplats Bredberget 2, Skrapbergsstigen 5	63
6. Lekplats Bredskogen, Skrapbergsliden 2B	64
7. Grönvägens invånarpark och öppna mötesplats, Grönvägen 56E	65
8. Lekplats Ådalsparken, Jaktgränden 7	66
9. Lekplats Molnparken, Grönkullavägen 5B	67
10. Lekplatsen Dragsnäset, Vandadalsvägen 1	68
11. Lekplats Vadängen, Vadängsvägen 7B	69
12. Lekplatsen Malmbrytarparken, Malmbrytarvägen 4	70
13. Lekplats Bäckhagen, Hagmarksgränden 4	71
14. Lekplats Bäckparken, Bäckhagsstigen 10A	72
15. Lekplats Svallparken, Strömfårabrinken 5	73
16. Lekplats Stenåldersparken, Stenyxgränden 6	74
17. Lekplats Abrampsparken, Abramsvägen 3	75
18. Lekplats Snärparken, Spännegränden 7	76
19. Lekplats Gillerbackaparken, Gillerbrinken 9	77
20. Lekplats Lägerbacken, Gillergränden 3	78
21. Lekplats Råtorpsparken, Pikbrinken 1B	79
22. Lekplats Sågparken, Sågvägen 18	80
23. Lekplats Långbackaberget, Knivvägen 18	81
24. Linnaisskogen Lekplats, Selgränden 14	82
25. Lekplats Lammparken 1, Lammvägen 20	83
26. Lekplats Lammparken 2, Mandelspånet 6	84
27. Lekplats Ödesängen, Lamnbrinken 1	85
28. Lekplats Friherrsslätten, Skrugängsvägen 50	86
29. Lekplats Bodlängan, Bodlängan 4	87
30. Lekplats Varistoängarna, Varistovägen 7	88
31. Lekplats Årderparken, Hackstigen 6	89
32. Lekplats Trädan, Trädesgränden 16	90
33. Lekplats Gärdesparken, Ainovägen 21B	91
34. Lekplats Pörtparken, Pörtstigen 3	92
35. Lekplats Askisparken, Askisstråket 2	93
36. Lekplats Askiskogen, Hyggesvägen 28B	94



DAGHEMMEN PÅ KARTAN OCH ÖPPNA MÖTESPLATSER

1. Vantaanlaakson päiväkoti
2. Lintukallion päiväkoti
3. Kivimäen päiväkoti
4. Metsikköpolun päiväkoti
5. Kukinpolun päiväkoti
6. Raikupolun päiväkoti
7. Laajavuoren päiväkoti
8. Martinlaakson päiväkoti
9. Jokiuoman päiväkoti
10. Patotien päiväkoti
11. Louhelan päiväkoti
12. Daghemmet Timotej
13. Uomarinteen koulun
esiopetus- ja varhaiskasvatuspiste
14. Koskikujan päiväkoti
15. Vaskivuoren päiväkoti
16. Ojahaan päiväkoti
17. Kaivokselan päiväkoti
18. Jönsaksen päiväkoti
19. Kilterin päiväkoti
20. Solkikujan päiväkoti
21. Simpukan päiväkoti
22. Nikkarin päiväkoti
23. Vapaalan päiväkoti
24. Hämevaaran päiväkoti
25. Karhunpesän päiväkoti
26. Autioniityn päiväkoti
27. Pähkinärinteen päiväkoti
28. Pähkinänsärkijän päiväkoti
29. Hämeenkyllän päiväkoti
30. Variston päiväkoti
31. Varistonniityn päiväkoti
32. Kimaran päiväkoti
33. Suomalais-venäläinen päiväkoti Matrjoshka, privat
34. Taidepäiväkoti Sininen Kuu, privat
35. Daghemmet Fyndet Ingefära, privat
36. Pilke Vauhtiniitty, privat
37. Daghemmet Fyndet Kanel, privat
38. Päiväkoti Villikatti, privat
39. Pilke Pikkukarhu, privat
40. Pilke Pikkunuotti, privat
41. Touhula Kaivoksela, privat
42. Daghemmet Fyndet Kardemumma, privat
43. Päiväkoti Leijonanmieli, privat
44. Öppen mötesplats Soittorasia
45. Öppen mötesplats på Grönvägen
46. Öppen mötesplats Vaskikello
47. Öppen mötesplats Niittyvilla



AKTIVITETER UNDER PROMENADEN

Det är viktigt att ta sig fram för egen maskin, inte bara för att tillägna sig en aktiv livsstil utan också för att lära sig att röra sig tryggt i trafiken, skapa sig en uppfattning om omgivningen, förstå sina egna gränser och färdigheter samt utvidga dem. Ibland är resan viktigare än målet.

En bra start för turen:

1. Avsätt tillräckligt mycket tid för promenaden. I slutändan är det de vuxna som bestämmer hur dagen ska läggas upp tidsmässigt.
2. Förläng gradvis sträckorna som ni går med gruppen. Minns också tillbaka på rutterna som ni gått med barnen tidigare. Lekplatskartan är ett bra hjälpmedel i detta. Det är en bra idé att sätta upp kartan på väggen i ögonhöjd för barnen.
3. Ta med en matsäck när ni gör en längre tur. Matsäcksidéer i genuin Vandastil:
 - Ta med lunch i termos och packa med tallrikar och bestick.
 - Ta med kall lunch och värm upp maten på stormkök, exempelvis en Trangia.
 - Ta med mindre mellanmål.
 - Använd närliggande utflyktsmål aktivt, på en kort utflykt behövs ingen matsäck.

Sätt att göra promenaden "kortare":

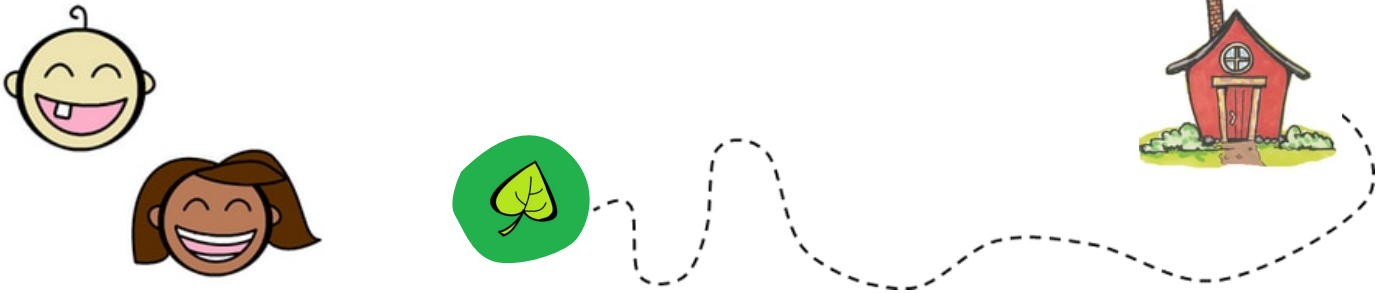
1. En bra anledning att komma fram, alltså något som motiverar. Utforska lekplatskartan tillsammans i förväg och skapa förväntningar för utflykten.
2. Mellanetapp på vägen om ni ska gå långt. Ni kan till exempel stanna vid en gräsplätt och leka en gemensam lek innan ni kommer fram till själva destinationen.
3. Transportmedel. Om ni ska långt, finns det möjlighet att till exempel cykla?
4. Asfalt är ett tråkigt underlag att gå på. Om det inte är så långt till destinationen, ta genvägar, gå på vägrenen eller hitta på andra rutter som gör promenaden intressantare och utvecklar motoriken.
5. Stanna och undersök intressanta saker och fenomen längs vägen.
6. Olika slags utmaningar för promenaden, se Promenadutmaning i Totte Trollkarls lektips.
7. Samla på objekten som presenteras i detta häfte. Hur många olika platser har ni besökt? Ta hjälp av en tabell med klistermärken eller ett lekplatspass.
8. Samla på lekarna som presenteras i detta häfte. Hur många av Totte Trollkarls lekar har ni lekt?

SKOGARNA PÅ KARTAN

Barngruppens promenadtempo:

0–2-åringar 2,2 km/h, alltså 550 m på en kvart

3–6-åringar 3 km/h, alltså 750 m på en kvart



Skogen är en av de bästa omgivningarna som på ett naturligt sätt stimulerar fantasin. Forskning har visat att skogen används avsevärt mindre om det tar över 15 minuter att ta sig dit. Det lönar sig därför att med låg tröskel utforska nya, närliggande destinationer, som gör den egna gårdsplanen större. Skogarna på kartan är olika stora skogs- eller parkområden som passar för aktiviteter. Vi har besökt skogsdestinationerna och undersökt dem ur perspektivet för småbarnspedagogik.

VARFÖR GÅ UT I SKOGEN?

Skogen är på många sätt den bästa möjliga lekplatsen för barn i olika åldrar. Den ojämna och omväxlande terrängen bjuder på utmaningar och utvecklar motoriken och risktagningsförmågan. I naturen finns mycket att utforska under olika årstider och redan miljön i sig stimulerar barnens fantasi. Det behövs alltså varken särskilda redskap eller avancerad planering när man ska gå ut i skogen. Under detta årtionde har det kommit betydande forskning som visar på enorma hälsonyttor av regelbunden naturkontakt. Bland annat har det påvisats att regelbunden naturkontakt stärker immunsystemet och den upplevda energin samt minskar stress. Vad skulle vara en bättre plats för lek, lärande och arbete än skogen?





1. MÅRTENSBY HÖGBERG, GAMLA NURMIJÄRVIVÄGEN 7

Objektet kan vid den första anblicken verka svåråtkomligt, eftersom man måste klättra uppför berget från vägen. Det finns emellertid ett par vägar upp, och man kan välja rutten utifrån färdigheterna. Objektet är inte lämpligt för småbarn.

Uppe på backen finns kalberg och öppna ytor även för fartfyllda lekar. Man måste dock se till att avgränsa lekområdet nog, eftersom det finns ett par stupar.

Förutom för lek är detta en bra plats att titta på flygplan, eftersom de flyger precis över skogen.



FÖLJA JOHN

Lek Följa John. Fungerar bäst parvis eller i små grupper. Ett barn är ledaren och går först, de andra följer efter och härmar ledarens rörelser så bra de kan. Efter en stund byter man ledare.

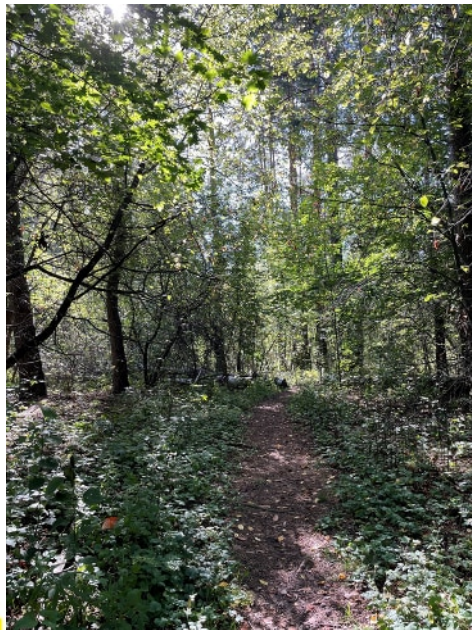
TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





2. NYBOLANDET, NYBOLANDSVÄGEN 21

Ett skogsområde med en stig som går från gångvägen Krokgrinden ända till lekplatsen Krokängen. Skogen är relativt tät, men det finns också öppnare ytor för gemensamma aktiviteter. Under granarna finns bra platser för kojbyggarlekar och de liggande trädstammarna är bra för balansövningar. Intill ligger Krokängens idrottsplan och lekplats.



Lövekorren:
björk - öron,
lönn - huvud,
asp - kropp,
ek - tassar och
gran - svans

PYSSEL MED LÖV

Av höstlöven kan man pyssla vad som helst! Samla löv från olika träd i olika färger på utflykten. Låt dem torka och platta till dem mellan hushållspapper under en trave böcker. Sedan kan ni pyssla skogsdjur av löven och skapa kort eller en gemensam skogsaffisch!

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





3. STENBACKAPARKEN, BJÖRKDUNGSVÄGEN 6C

Ett lummigt och parkliknande område med gott om plats för fysiska aktiviteter. På den stora gräsbevuxna ytan kan man leka gemensamma rörelselekar. Bakom gräsytan finns ett skogigare bergsområde som nås via gångvägen eller stigen. Här finns också Rhododendronträdgården, som är som vackrast från slutet av maj till mitten av juni.



MITT EGET DRÖMTRÄD

Var och en får välja ett eget träd i skogen och planera sitt eget Drömträd. Barnen ger sig i väg för att leta efter ett eget träd och när man har hittat ett träd har man tid att fundera på hur ens eget Drömträd skulle vara. Glöm inte att i drömmar är allting möjligt, så det går bra att ha ett violett träd som kan flyga och sjunga! Alla som vill, får berätta om sitt eget Drömträd för hela gruppen.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





4. STENBERGET 1, FÅGELBERGSGRÄNDEN

Ett bergigt skogsområde som gränsar mot bosättning, skolan och daghemmet. Terrängen i skogen är ojäm, men den passar ändå för lekar. I skogen finns många öppna ytor som får mycket sol. I anslutning till skogen finns en bollplan där man kan leka fartfyllda springlekar.



REFLEXJAKT

Var och en tar en reflex i taget ur korgen och gömmer det i skogen. När alla reflexer har gömts börjar letandet. Varje gång man hittar en reflex tar man den till korgen. Vid dagsljus kan man också använda "diamanter", alltså glansiga stenar.

Pannlampor är roliga hjälpmedel.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





5. STENBERGET 2, SKOGSDUNGSSTIGEN 3

Den här skogen når man till exempel från korsningen mellan Skogsdungsstigen och Kuggstigen. När man kommer in här är skogen tät och det finns mycket rötter. Här finns ändå en hel del käppar och kvistar till exempel för bygglekar. På väg mot daghemmet Metsikköpolun päiväkoti sluttar terrängen lite. I sluttningen finns mer öppna ytor för fysiska aktiviteter.

Intill finns lekplatsen Stenberget (se s. 62).



BYGGA KOJA

Bygg en plats där ni kan äta matsäcken. Presenningar eller tälttak samt material för fästning, såsom spännband och rep, tar bygget av en matsäcksplats till en helt ny nivå.

Riv kojan när ni ska avsluta utflykten. När man rör sig i naturen lär man sig att inte lämna spår efter sitt besök i naturen. Det är lika roligt att riva kojan och återställa området!

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





6. BREDKÄRRET, SKRAPBERGSBRINKEN 2

Skogsområdet med stora träd ligger mellan bosättning och en väg. I området finns stigar längs vilka man hittar några öppna platser som passar bra för rörliga aktiviteter. Det finns ganska mycket rötter, men annars är terrängen lättframkomlig.



ALLA I SAMMA GÖMSTÄLLE

Kom överens om gränserna för lekområdet – till exempel: ledaren måste synas. En deltagare får några minuter på sig för att hitta ett gömställe. De andra börjar leta efter den som gömt sig. När någon hittar barnet som gömt sig, gömmer hen sig själv i samma gömställe. Till slut är alla i samma gömställe. Lek leken flera gånger så att alla får vara den som gömmer sig först.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





7. BREDKÄRRET, MÅRTENSSTIGEN 13

Detta skogsområde nås från flera olika håll och i skogen kan man röra sig längs friluftslederna. Området är bergigt och därför är terrängen mycket ojämn. Eftersom området är ganska stort, finns här många slags platser för lek och rörelse. Här kan man till exempel öva på balansen när man rör sig på berget.



FÄRGORIENTERING

Färglägg ett pappersark med 6–12 olika färger för varje barn och ta med pappersarken på utflykten. Hitta något material i skogen i alla de färger som finns på pappret. Lagg märke till hur färgerna i naturen ändras under olika årstider.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





8. ÅDALSPARKEN, BRUNGRÄNDEN 1

Ett vårdat parkliknande område med gott om plats för gemensamma aktiviteter på den gräsbevuxna ytan. Runt parken går en friluftsled. I kanten av parken finns en skog som nås via mindre stigar. I skogen finns mycket att utforska samt en hel del käppar och grenar med vilka man till exempel kan bygga koja. Från skogen kan man också ta bron över Rutån till Gruvsta.

I parken finns också en liten damm där man kan titta på änder.

Intill finns lekplatsen Ådalsparken (se s. 66).



SNÖBOLLSRULLARNA

Deltagarna delas upp i par. Det ena barnet är snöbollen och det andra rullaren. Snöbollen lägger sig på marken och rör sig genom att rulla. Snöbollsrullaren kryper på alla fyra och rullar snöbollen i önskad riktning. Snöbollsrullarna ser till att snöbollarna inte krockar med varandra.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





9. GRÖNPARKEN, GRÖNVÄGEN 56

En vidsträckt skog där man garanterat hittar något för alla. I skogen finns friluftsleder och mindre stigar som gör det lätt att förflytta sig mellan platser. Här finns till exempel en bergsvägg där man kan öva på bergsklättring (se instruktionen för klättringsknut på nästa sida). Eftersom skogen är så stor varierar terrängen, men mestadels är skogen lättframkomlig.



BERGSKLÄTTRING

Öva på att göra en riktig klättringsknut, dubbelåttan. Instruktionen finns på nästa sida. Knyt ett långt rep runt ett träd med dubbelåttan och använd repet som hjälp när ni tar er upp på och/eller ner från berget.

Säkerställ att du knyter dubbelåttan rätt om ni är i en mer utmanande backe.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS

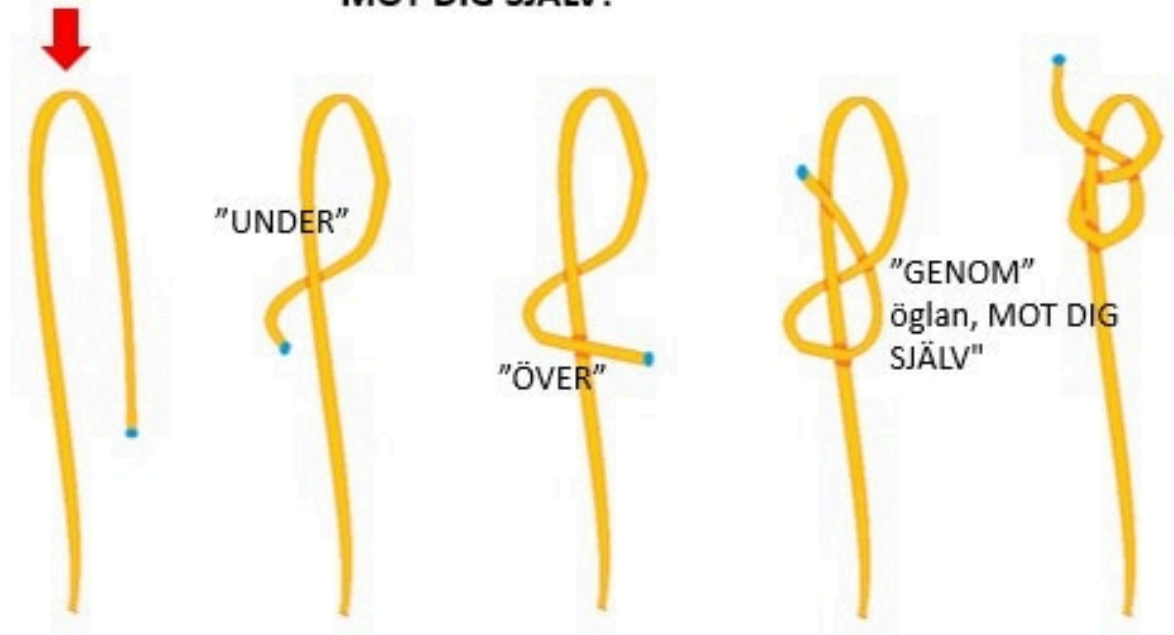


Åtta och dubbelåtta

Dubbelåttan är en bra knut att kunna. Dubbelåttan används mycket vid klättring, eftersom den håller riktigt bra och är lätt att öppna även efter att repet dragits åt hårt.

Håll i här med vänsterhanden och för den fria repändan med högerhanden.

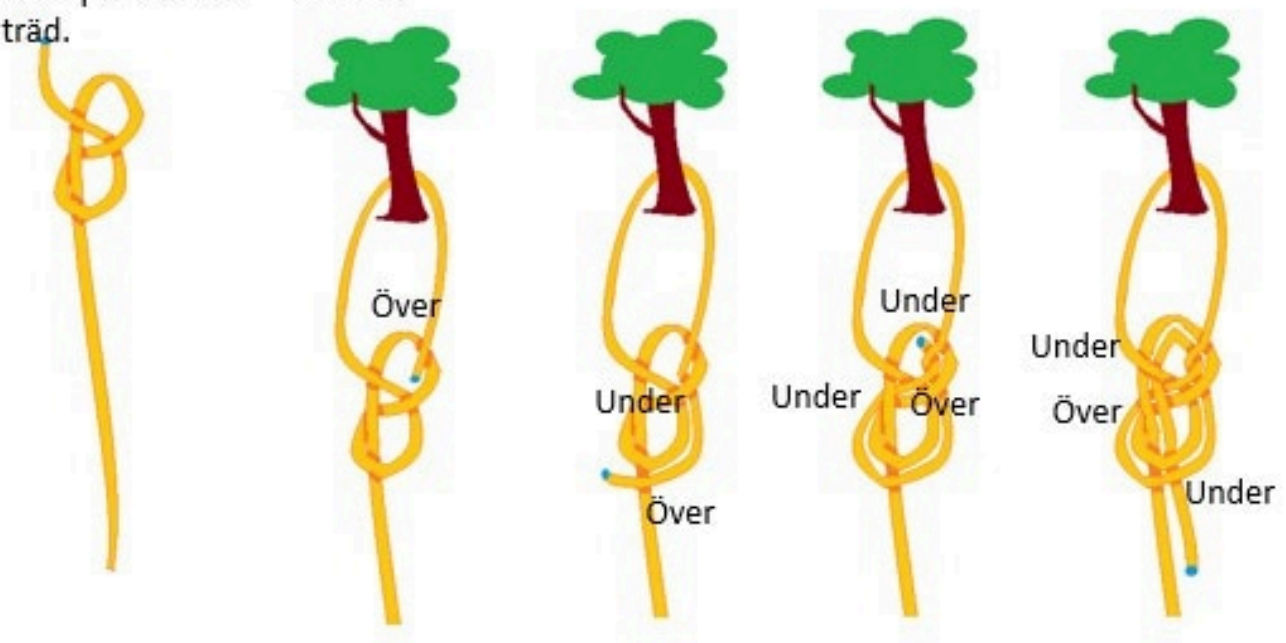
Åttan knyts enligt ramsan: "UNDER, ÖVER, GENOM, MOT DIG SJÄLV!"

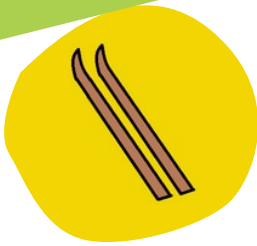


Dubbelåttan görs genom att noga följa åttan.

Gör en ögla till exempel runt ett träd.

Följ åttan. Om åttans rep går ÖVER, ska också dubbelåttans rep gå ÖVER. Om åttans rep går UNDER, ska också dubbelåttans rep gå UNDER.





10. SKRAPBERGSPARKEN, STRÖMFÅRAVÄGEN 35

Myrbacka vattentorn är ett bra landmärke för objektet. Runt vattentornet går en friluftsled och längs stigarna i området kan man utforska många bra platser för lek och rörelse. Längs friluftsleden finns också ett öppet klippområde där man till exempel kan äta matsäck under utflykten.

Obs! När kartläggningen gjordes pågick renovering av vattentornet, så det gick inte att utforska området ordentligt.

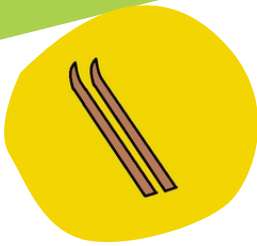


STUBBKULL

Kullaren försöker ta fast de andra. Stubben är en säker plats. Bara en deltagare åt gången får plats på en stubbe. När kullaren tar någon blir denna deltagare ny kullare.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





11. GRUVPARKEN, GROTTSTIGEN 6

En blandskog i en sluttning precis intill Gruvsta idrottspark. På den västra sidan av skogen finns åker. I skogen finns ett motionsspår utmed vilket man kan hitta mångsidiga platser för rörelse och lek.



PANG

En deltagare står nedanför backen och de andra uppe på backen.

Barnet som står nere ropar "pang" och alla springer nerför backen. Barnen turas om att vara roparen. Man kan också ta sig nerför backen på andra sätt, till exempel rulla ner som snöbollar, gå sidledes, baklänges, snabbt, långsamt...

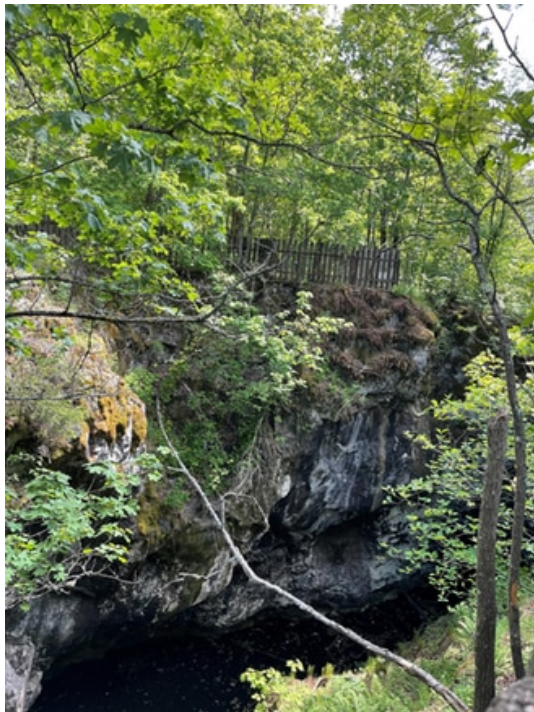
TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





12. SILLBÖLE GRUVA, GRUVVÄGEN

Flera gamla järngruvor, varav de djupaste är ungefär 50 meter djupa. Gruvorna är inhägnade, men det går att kika genom springorna på staketen. Gruvorna är garanterat intressanta för barnen och därför är det bra att bekanta sig med objektet innan man gör utflykten. Sök till exempel information på internet.



PROMENADUTMANING 1: GÖR NÅGOT

När du ser något, gör något. Välj i förväg tre saker och bestäm en rörelse som ni ska göra när ni ser dem. Exempelvis 1. en kaja = gå ner på huk och upp igen, 2. en vattenpöl = X-hopp, 3. en tussilago = grimasera mot kompiserna

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





13. FLODGRÄNDEN

En liten skogsglänta intill lågstadieskolan Uomarinteen koulu. Mot skolan och höghusen finns stängsel, mot den lilla parkeringsplatsen och vändplatsen däremot inte. Området kan dock lätt övervakas. I kanten av skogsgläntan finns en liten läktare där man till exempel kan äta matsäck.



EN BANA TILL LÄKTAREN

På trappan kan man bygga en fantastisk bana! Var ska man gå upp och var ska man gå ner? Hur? Stenar fungerar bra som slalomkoner, av käppar kan man bygga pilar, hinder och så vidare.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





14. BÄCKPARKEN, BÄCKPARKSSTIGEN

Ett område alldeles intill daghemmet Pilke Pikkukarhu där det finns öppna ytor för fartfyllda lekar. Den öppna platsen omges av ett skogigt område där man kan leka lugnare lekar under träden. Också längs grusvägen som går parallellt med järnvägen finns platser som lämpar sig för rörelse.



TRÄDSLALOM

Ni är "lustiga bilar i trafiken" och träden är "sega fotgängare". Ni får inte krocka med de andra bilarna eller köra på fotgängarna. Kryssa mellan träden på olika sätt: framlänges, i sidled och baklänges, i armkrok med en vän, efter varandra och baklänges efter varandra. Om slalomen går bra kan ni öka tempot.

Ni kan gå på led eller fritt var för sig. Man kan lägga till trafikljus i leken, alltså vuxna eller barn som visar rött eller grönt ljus. Som ljus kan man använda till exempel höstlöv eller färgade papper.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





15. FLODPARKEN, FALLBRINKEN 6

Bredvid planerna intill Myrbacka idrottshus börjar en friluftsled utmed vilken det finns ett par bra platser för rörelse och lek. I slutningen mellan höghusen och grusvägen finns en bra plats för lugnare aktiviteter eftersom det finns mycket trädrötter i området och terrängen sluttar. I vägens ände, nära Skrapbergsvägen, finns en större, plan och öppen yta där även mer fartfyllda lekar går bra.



SKATTKARTOR

Rita kartor över lekområdet till exempel i små grupper. Ni kan också göra så att en vuxen ritar kartorna och skriver ut dem i förväg. När kartorna är färdiga gömmer smågrupperna skatter i kartområdet, till exempel silverskedar eller diamanter. Det är bra att ha olika föremål eller föremål i olika färger för olika smågrupper.

Märk skatterna på kartan med röda kryss.

Byt skattkartor med varandra och ge er ut på skattjakt!

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





16. KOPPARBERGET, KOPPARÅKERSVÄGEN

En stor skog som sträcker sig från Kopparbergsvägen till Kopparåkersvägen och Rutiån, där man lätt kan ta sig över bron vidare exempelvis till Löydösparkens grusplan. Eftersom skogen är så vidsträckt finns här garanterat något nytt att utforska under många skogsutflykter. Området är bergigt och på vissa ställen finns branter, så man ska vara noga med att avgränsa lekområdet.



MARKEN ÄR LAVA

Alla går runt i skogen. När lekledaren ropar "lavan rinner!" måste alla så snabbt som möjligt komma upp på en stubbe eller sten på en trygg plats där man inte bränner fötterna. När ledaren ropar "lavan är borta!" ska man fortsätta att gå runt. Man kan också lägga till ett lavamonster, alltså en kullare. Lavamonstret kan inte ta sig upp på stubbar och stenar.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





17. SNÖRPARKEN, FINGERRINGSSTIGEN 4

Plan gräsbevuxen yta mellan gångvägar. Området är omgivet av träd. Intill finns också en liten lekpark (se s. 76). Både på gräsytan och i lekparken finns gott om plats för fartfyllda gemensamma springlekar.



HUR DJUREN RÖR SIG

Testa att leka på den sluttande gräsbevuxna ytan samma lekar som ni leker på plan mark. Ni kan till exempel turas om att visa hur olika djur rör sig. På det mjuka gräset gör det inget om man ramlar. Klarar ni av björngång i uppförs- och nerförsbacke? Eller att skutta som en kanin, kila som en mus, gå krabbgång, flyga som en örn eller kliva med långa steg som en älg?

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





18. GILLERBACKAPARKEN, GILLERBRINKEN 9

De små stigarna från grusvägen leder till ett öppet bergsområde. Berget är dels täckt av mossor och gräs och underlaget är således mjukt. I kanterna av det öppna området finns skogsliknande terräng där träden ger skugga. Bredvid finns en lekpark (se s. 77).



TRADITIONELLA STATYER

Bygg olika slags statyer parvis eller i små grupper. En av deltagarna är konstnären och gör statyer i önskad form av sitt par/de andra barnen i gruppen. Statyerna kan till exempel föreställa bokstäver, djur eller siffror. Kom ihåg att byta roller!

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





19. HONGASSMOSSATUNNELN, GILLERGRÄNDEN

Ett vidsträckt och mångsidigt skogsområde som sträcker sig från Lägerbacksstigen till Gillergrändens slut. Genom skogen går en friluftsled och från den viker mindre stigar av till de olika delarna av skogen. Här finns olika slags områden, där alla säkert hittar på något roligt att göra. Skogen är mestadels lättframkomlig.



TRÄDKULL

När deltagaren rör vid ett träd är hen på ett pax. Bara en deltagare får plats på ett pax. När kullarna ropar "byt träd" måste alla lämna paxet. Man får inte återvända till samma pax genast efter.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





20. SKRIDSTÅNGSPARKEN, RÅTORPSVÄGEN 18

En skog med blandat trädbestånd och ganska tät ung växtlighet. I skogen finns stigar, men inte så många öppna ytor. I den här skogen passar lugnare gemensamma rörelselekar bättre. Råtorpsvägen löper utmed skogskanten, så det är viktigt att avgränsa lekområdet.



HITTA EN LIKADAN

Be barnen att hämta föremål från naturen (t.ex. kotte, kvist, löv, sten, mossa) och ge dem till den vuxna. Därefter delar man upp barnen i grupper: 3–4 barn/grupp. Den vuxna visar upp föremålet ett i taget för barnen och barnens uppgift är att med den egna guppen försöka hitta ett till exemplar av samma föremål. När varje grupp har hittat samma föremål tittar man på föremålen från naturen tillsammans och diskuterar till exempel hur färgerna på löven skiftar på hösten även om löven kommer från samma träd (t.ex. lönnlöv).

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





21. HUDDINGEPARKEN FLINTGRÄNDEN 9

Ett parkliknande grönområde med en liten skogsglänta i kanten. Mitt i parken finns en friluftsled och utmed leden finns ett par parkbänkar. Gräsytor lockar till gemensamma rörelselekar, för vilka det finns gott om plats här. Förutom gräs finns här två trädstammar där man kan träna balansen.



BLINDBOCKAR I PAR

Det kan vara svårt att vara blindbock och därför är det bra att öva på det. Deltagarna ställer sig parvis så att den ena står bakom den andra och lägger händerna på axlarna på barnet framför. Barnet som går framför är blindbocken och blundar, barnet som går bakom leder blindbocken.

Först väljer man en enkel rutt och rör sig från A till B på gräset. Leken görs gradvis svårare: det kan finnas träd och andra hinder samt ojämna ställen på rutten. Ni kan också bilda ett tåg av paren. I början kan man också öva på att vara blindbock och ledare så att båda har ögonen öppna. Det är bra att inleda och avsluta övningen med en diskussion om hur man tar hänsyn till andra och hjälper varandra och prata om de känslor som övningen väcker.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





22. STENÅLDERSPARKEN, KRUKMAKARVÄGEN 6

Ett skogsområde i en sluttning. Många lättframkomliga stigar leder upp på sluttningen. Uppe finns gott om plats för olika lekar och fysiska aktiviteter. I terrängen finns mycket käppar till exempel för kojbygge och stenar som man kan balansera på.

Intill finns en lekpark (s. 74) och på andra sidan vägen Myrbacka idrottspark (s. 53), så man kan lätt kombinera skogsutflykten med ett besök i dessa.



SKOGSTAVLA

Avsikten är att skapa en tavla på marken. En gräsmatta eller en grusplan är bra platser för en tavla.

Man bygger först en tillräckligt stor ram av grenar och skapar sedan bilden.

Barnen kan få fria händer i arbetet med bilden eller så kan man välja ett gemensamt tema eller ge exakta anvisningar. Exakta anvisningar bidrar till att utveckla uppfattningsförmågan och fungerar som en rolig uppgiftsbeskrivning när barnen ska leta efter rätt sorts naturmaterial. Till exempel Hämta en kotte. Lägg kotten mitt i bilden. Hämta fyra löv. Placera ett löv i varje hörn av bilden... Och så vidare.

29

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





23. MYRBACKASKOGEN 1, RÅTORPSVÄGEN 25

Ett tätbevuxet skogsområde bakom Energia Areena, där stigen går tvärs genom skogen – från petanquebanan ända till fotbollsstadion. Längs stigen finns en stor sten som man kan klättra på och ett par fallna träd där man kan träna balansen.



INTE FÖLJA JOHN

Lek Inte följa John. Deltagarna ställer sig på led. Det första barnet i ledet går först längs stigen och gör en rörelse som hen hittar på. Nästa barn i ledet följer efter, men gör en annan rörelse än barnet framför. Detsamma fortsätter genom hela ledet så att alla barn gör en annan rörelse än barnet framför dem. Det är bra att byta rörelse ofta.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





24. MYRBACKASKOGEN 2, SKRUVSTIGEN

Bakom Myrbacka fotbollsstadion finns en stenig backe och uppe på backen finns en stor öppen yta för rörelse. Från berget finns också en stig till skogen som leder till friidrottsplanen. Stigarna i blandskogen är ställvis steniga, men i övrigt lättframkomliga. Området gränsar mot bosättning och friluftsleder.



KOTTRALLY

Målet är att samla så många kottar som möjligt på en viss tid, en kotte i taget. Samlandet börjar vid den första ljudsignalen och slutar vid den andra. Efter kottrallyt kan man till exempel öva på precisionskastning med kottarna.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





25. ILPOLAPARKEN, ILPOLAGRÄNDEN 2

Ett öppet klippområde med skogigare områden på kanterna. Vägen upp på berget är en svagt sluttande uppförsbacke, men man kan också stanna i backens nedre del. Berget är flackt, så här kan man även leka fartfyllda lekar. Tänk ändå på att berget är delvis täckt av mossa, så det kan vara halt när det är blött.



KRAMA ETT TRÄD

Vi provar att krama ett träd ensam och tillsammans med andra. Hurdana träd kan du krama med bara dina egna armar? Kan vi krama ett större träd om vi gör det parvis eller med gruppen? Hur många barn och armar behövs för att krama ett stort träd? Hur många olika träd hittar du som du kan krama? Hurdana träd är lättast att krama och med vilka träd behöver du hjälp av en kompis?

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





26. BJÖRKBERGSBRINKEN, VISARVÄGEN 23

Vid Visarvägen börjar en grusväg som leder in i skogen. Mindre stigar längs vägen leder till skogiga lekplatser. På marken ligger mycket grenar och stammar så det går långsamt att ta sig fram. Stigarna är ändå ganska lättframkomliga.

I skogen hör man fåglarnas kvittrande, så här kan man lära sig att känna igen fågelläten. Hittar ni fågelholkarna i träden?



FÅGELKORT

Skriv ut och laminera fågelkortet och ta med dem på utflykten. Fågelskådning är en trevlig aktivitet under promenaden.

Ett bra tips är att börja lära sig fåglarnas läten tidigt på våren, när inte alla bevingade varelser kvittrar i mun på varandra.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





27. LÅNGBACKABERGET, KNIVVÄGEN 18

Här finns det mycket att utforska för flera utflykter! Skogen ligger alldeles intill Långbackabergets lekplats, så här går det utmärkt att kombinera ett lekplatsbesök med en skogsutflykt. Den stora skogen är mycket mångsidig. Promenaden i den steniga uppforsbacken är bra övning för rörelse- och balansfärdigheterna. Uppe öppnar sig ett klippområde där man garanterat kan leka och röra på sig!



ADJEKTIVJAKTEN

Deltagarna går i skogen och försöker hitta saker och platser med olika slags egenskaper i naturen. Exempel på saker: slät, grov, glänsande, mjuk, hård. Kom på fler saker och låt även barnen föreslå adjektiv att leta efter!

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





28. LINNAISSKOGEN, SELGRÄNDEN

En stor skog där man garanterat hittar många slags platser för rörelse och lek. Man kan gå in i skogen från flera ställen på Selgränden, exempelvis vid den lilla parkeringen i grändens slut. Här finns också gott om plats för gemensamma rörelselekar.



KARTOR

Behöver du en mer detaljerad karta över någon del av Vanda? Två användbara webbplatser:

Kartta Vantaa: <https://kartta.vantaa.fi/>

Lantmäteriverkets Kartplatsen:

<https://asiointi.maanmittauslaitos.fi/karttapaiikka/>

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





29. ÖDESBACKEN, BJÖRNRINGEN 1

Ett skogsområde i en backe mellan höghus. I backen finns en hel del rötter och stenar men längs vägen finns bra platser för lek. I kanten av stigen växer träd och under dem kan man leka lugna lekar. Nedanför backen finns en gräsyta där man kan leka gemensamma rörelselekar.



BLINDBOCK MED SNÖRBANA

Dra med hjälp av ett snöre en lång bana från träd till träd. Uppgiften är att hålla i snöret och gå banan blindbock från början till slut. Det är enklare om man bara blundar och svårare om man har ögonbindel. Blindbocksgången kan också göras parvis så att ett barn går med ögonen öppna och hjälper den som är blindbock.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





30. LAMMPARKEN, OLLONVÄGEN 5

Runt skogen i Lammparken går en friluftsled utmed vilken man också hittar Lammträsk. De mindre stigarna leder in i skogen. Här finns käppar för bygglekar och trädstammar som man kan balansera på. Vid dammen finns gräsytor för gemensamma lekar. Matsäcken kan ni äta till exempel på bänkarna på bryggan.

Lekplatsen Lammparken 2 (se s. 84) ligger alldeles intill skogen.



KOCKA MED LERA

Lera är sörjigt, men ack, så underbart! Ta med byttor och spadar och börja kocka med lera!

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS



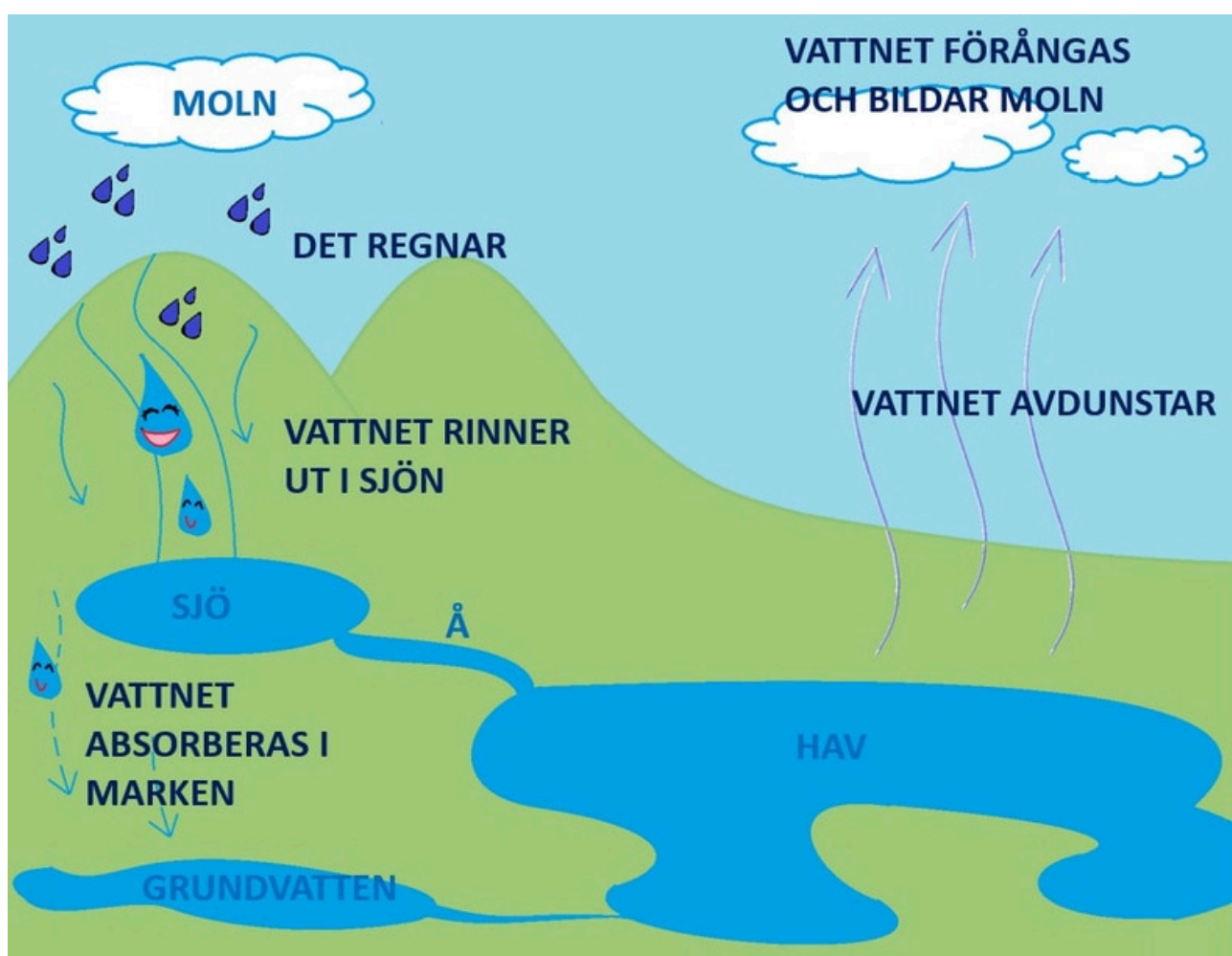
VATTNETS KRETSLOPP

Vattendroppar är roliga filurer. De är alltid i rörelse och trivs inte stilla. Låter det bekant? Känner du någon livlig person som inte tycker om att sitta still? När det regnar faller vattendropparna ner mot marken. Dropparna träffar marken, men de stannar inte där, utan bildar bäckar och rinner ner mot tjärnar och sjöar. De kvicka filurernas resa slutar inte i sjön, utan fortsätter nedströms längs ån uti havet.

En del av regndropparna som faller på marken rinner inte ut i sjöar utan absorberas i marken. Dropparna som absorberats i marken hittar varandra och bildar grundvattenströmmar och -sjöar, djupt under markytan! Har du sett en brunn någon gång? Brunnen är så djup att vattnet i botten av den är grundvatten.

När solen skiner värms vattendroppen upp. Till slut är den så varm att den förångas och seglar uppåt! Vattenånan stiger högre och högre upp tills den träffar andra vattendroppar, som förångats, och bildar moln.

Vilken grej! Vattendroppen är en tämligen fartfylld filur!





31. ÖDESÄNGEN, LAMMBRINKEN 3

Runt skogsområdet går en friluftsled längs vilken man säkert hittar platser för rörelse och lek. Bredvid utegymmet är en bra plats att gå in i skogen. Här finns gott om plats även för fartfyllda aktiviteter. Området är lättframkomligt även om terrängen sluttar svagt och det finns en del rötter.



PROMENADUTMANING 2: DETEKTIVER

Detektivernas uppgift är att upptäcka avtalade saker under promenaden, till exempel trafikljus eller övergångsställen. Väl framme i destinationen går man igenom hur många saker man lyckades pricka in och var.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





32. HASSELPARKEN, HASSELVÄGEN 5

Här hittar man garanterat olika platser för rörelse och lek. En bra plats är det öppna området som syns på bilden. Här finns gott om plats även för fartfyllda lekar. Terrängen är mycket jämn, det finns inte alls mycket rötter. Här finns grenar och käppar till exempel för kojbygge och de stora stenarna lockar till att klättra.

I detta objekt finns friluftsleder kors och tvärs och längs dem många platser som lämpar sig för rörelse. Det finns också en väg till Lammträsk.



SKOGSHINDERBANA

Detta är en fantastisk plats för en skogshinderbana! Bygg tillsammans olika slags hinder som man ska ta sig över, under eller runt. Svårighetsgraden kan ökas till exempel genom att hålla en kotte på huvudet. Hur långt kommer ni utan att tappa kotten?

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





33. HASSELBACKSVÄGEN 60

Detta objekt ligger delvis i en sluttning. Skogens nedre del är relativt tät och här finns mycket låg växtlighet som saktar ner barnen lite. Uppe på sluttningen öppnas ett fantastiskt, öppet klippområde där man kan leka gemensamma rörelselekar. Var ändå försiktiga på berget, eftersom terrängen inte är helt jämn.



HITTA PAREN

Kom först överens om lekområdet. Göm sedan kort i området. Den vuxna har en påse med paren till korten. Kortparen kan till exempel vara djurfamiljer, små och stora bokstäver, ett vykort som man klippt i två delar och så vidare. Barnen delas in i par/smågrupper och tar sedan ett kort i taget ur påsen och går ut i skogen för att hitta paret för kortet i det avgränsade området. När man hittar paret tar man med sig båda korten från skogen. Sedan tar barnen ett nytt kort ur påsen och går ut igen för att hitta paret till detta kort.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





34. ÅRDERPARKEN, ÅRDERSTIGEN 3

Parkliknande grönområde där det också finns en lekpark (se s. 89). I parken finns flera gräsytor där man kan ha gemensamma rörelse- och lekstunder. Terrängen är jämn.

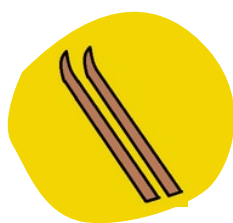


FORSEN

Barnen simmar i en å, det vill säga vandrar hit och dit, och när man säger "fors", ska alla snabbt klättra upp i säkerhet på en stock och stanna där så länge man är i forsen. När man "kommit förbi forsen" fortsätter man att simma. Man kan lägga till "en lax" i leken, alltså en kullare. Kullaren kan inte ta sig upp på stocken.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





35. VARISTOÄNGARNA, BACKHANDSSTIGEN 3

Ett stort parkområde där det finns gott om plats att röra sig på. Runt området går friluftsleder. Här finns en stor gräsplan med två fotbollsmål. Bakom gräsplanen finns ett skogigt område med mycket plats för skogsaktiviteter. De öppna ytorna i skogen är lättframkomliga, även om det finns ganska mycket rötter. I området finns också en damm där man kan se änder. Här finns också en frisbeegolfbana.



KIVA KOMPIS!

Vi övar på kompisfärdigheterna! Vi gör följande tillsammans:

- Har du visat ditt fina leende idag? -> Om du har det, krama ett träd.
- Har du gett en kompis ett leende idag? -> Om du har det, krama trädet ännu hårdare.
- Har du hälsat på en kompis idag? -> Om du har det, klappa dig själv.
- Har du lekt med en kompis idag? -> Om du har det, klappa ett träd.
- Har du sagt tack idag? -> Om du har det, krama dig själv.
- Har du hjälpt en kompis idag? Om du har det, krama ett träd tillsammans med kompiserna!

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





36. LUNDGRÄNDEN

Friluftsvägen går från Lundgränden till Skobbängsvägen. Utmed vägen finns en liten konstgjord damm. Bakom dammen finns en mindre stig till en blandskog med branta sluttningar. Stigen är lättframkomlig och leder upp på sluttningen där det finns öppen yta för aktiviteter. På sluttningen finns mycket stenar på vilka man kan klättra och öva balansen.



DJURENS LIV

Vilka djur som lever i skogen eller spår efter deras måltider eller fotspår har ni sett? Hur rör sig olika djur? Hur låter de? Bygg hem för olika djur i smågrupper. Hur tror ni att granbarkborrens hus ser ut?

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS



VEM HAR ÄTIT KOTTEN?



Sorken gnager kotten noga och lämnar efter sig små tandavtryck.



Sork

Ekorren lämnar skrovligare märken efter sig.



Ekorre



Större hackspett

Den större hackspetten kilar in kotten på ett lämpligt ställe, till exempel vid roten av en gren, och pickar fram fröna med näbben. På kotten syns ojämna och skrovliga spår efter pickandet och ofta hittar man en hel hög med kottar.



Korsnäbb

Korsnäbbens näbb är ett effektivt verktyg som fågeln använder för att klyva fjällen på kotten.



37. ASKISSTRÅKET

Intill Askisparkens hundrastgård går en grusväg in i skogen. Områdena på vägens båda sidor är olika – på den ena sidan är det mer öppet och på den andra tätbevuxet. På båda sidorna sluttar terrängen ställvis. Här finns det garanterat något att utforska under flera utflykter.



VÄDERSTRECK

Ställ er på mitten. Titta tillsammans med hjälp av kompassen åt vilket håll nord, öst, syd och väst är sett från där ni står. Välj ut något konkret i naturen i varje väderstreck, till exempel norr = stubben, öst = aspen, syd = staketet och väst = granen.

Lekledaren stannar kvar i mitten. Hen säger ett väderstreck och dess symbol, till exempel "väst, gran". Deltagarna ska springa västerut, till granen och tillbaka till mitten.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





IDROTTSPLATS

IDROTTSPLATSERNA PÅ KARTAN

Platserna som lämpar sig för fysiska aktiviteter med små barn är markerade på kartan med idrottsplatssymbolen. En del av platserna är byggda idrottsanläggningar, andra är gräsytor som lämpar sig exempelvis för spel. På de byggda idrottsanläggningarna måste man ofta boka pass.

Du kan söka fler idrottsplatser på webbplatsen kartta.vantaa.fi. Klicka på Kartlager, skriv sökordet, till exempel "motion", i fältet Filtrera kartlager så visas objekten på kartan där du kan klicka på dem.

Bokning av pass

Boka pass med lokalbokningssystemet Timmi. Du hittar Timmi enkelt via Vanda stads webbplats med sökordet "lokalbokningar" eller genom att googla "timmi vantaa". I Timmi kan du också bläddra kalendern för olika lokaler utan att registrera dig: Klicka på "Reservationskalender" och ange namnet på idrottsanläggningen i sökfältet.

Skridskobanor och skidspår

En karta över skridskobanor och skidspår finns på www.ulkoliikunta.fi. Klicka på ett objekt så visas information om skicket och kontaktuppgifterna till underhållsansvarig.



1. MÅRTENSDALS IDROTTSPARK, BREDBERGSVÄGEN 1

I Mårtensdals idrottspark finns mångsidiga möjligheter för motion utomhus. Här finns en bobollsplan med konstgräs på sandunderlag, två tennisbanor, en futsalplan och en basketplan. På vintern spolas en skridskobana med konstis på planen.



STEGNATA

Deltagarna ställer sig på en startlinje och man väljer en fångare. Fångaren bestämmer hur många kliv man ska ta, på vilket sätt och åt vilket håll. Deltagarna tar kliven och står sedan still. Fångaren följer efter och tar också kliven, men ett kliv färre än de andra. Efter det försöker fångaren röra vid en deltagare. Fångaren får sträcka sig så långt hen kan, men den ena foten måste hela tiden nudda marken. Den som fångaren rör vid blir den nya fångaren och leken fortsätter på det ställe man är.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





2. SKALLGRÄNDSPLANEN, SKALLGRÄNDEN 10

De två stora planerna, den ena en grusplan och den andra en konstgräsplan, ger möjlighet till fartfyllda lekar och aktiviteter även med en större grupp. Båda planerna är inhägnade och det finns flera fotbollsmål.

På grusplanen spolas på vintern en skridskobana när vädret tillåter.



TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS

HÅLL DEN EGNA HALVAN REN

Deltagarna delas upp i två lag. Lagen har många mjuka föremål som de kan kasta, till exempel svansbollar, ärtpåsar, mjukisbollar, mjukisleksaker och så vidare.

Linjen på marken delar spelområdet i två halvor. Målet är att hålla den egna planhalvan ren på föremål som kastas. Man bestämmer hur länge en halvlek ska pågå, till exempel tre minuter, och när tiden är ute slutar man kasta och räknar tillsammans vilket lag som har den renaste planhalvan.





3. PARKFÄLTET GRÖNPARKEN, GRÖNVÄGEN 56C

En stor grusplan där man kan genomföra nästan vilken aktivitet som helst även med en större grupp. Bredvid finns skog, så man kan även enkelt kombinera en rörelsestund och en skogsutflykt. På grusplanen finns fotbollsmål. Intill grusplanen finns en basketplan med asfalt och två korgar.

På grusplanen spolas på vintern en skridskobana när vädret tillåter.



EKORRARNAS EKOLLONJAKT

Rita en cirkel mitt på planen. Samla många ekollon och placera dem i cirkeln (också kottar, stenar, ärtpåsar osv. går bra.). Dela upp deltagarna till exempel i fyra lag. Varje lag får en egen cirkel på lika långt avstånd från cirkeln i mitten. Deltagarnas uppgift är att hämta ekollon till den egna cirkeln, en lagmedlem i taget.

Man behöver ha tillräckligt många ekollon i förhållande till antalet barn som är med. Det är bra att ha många lag så att man slipper stå och vänta på sin tur. Ta er fram på olika sätt: spring det första varvet, hoppa på ett ben det andra, rulla det tredje och så vidare.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





4. GRUVSTA IDROTTSPARK, GROTTESTIGEN 6

En idrottspark i Gruvsta med mångsidiga motionsmöjligheter. I området finns en stor grusplan, tre tennisbanor, ett parkourområde och en liten basketplan. Utöver dessa finns i parken också längdhopps- och kulstöttningsplatser samt utegymredskap. På vintern spolas en skridskobana på planen när vädret så tillåter.



ROSETTÅKNING

Alla skridskoåkare får ett nummer eller ett färgat band som man placerar synligt. Det finns två stycken av varje nummer/färg. Uppgiften är att hitta sitt par bland skridskoåkarna och åka tillsammans med hen.

Pyssla gärna numren tillsammans till exempel av små papptallrikar och snöre.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





5. MYRBACKA IDROTTSKUS, MYRBACKALEDEN 4

I Myrbacka idrottshus finns bland annat en simhall, en bollhall och en gymnastiksal. Utomhus finns tennisbana och basketplan.



KOM HEM

Deltagarna ställer sig på rad med rumpan mot bassängkanten eller salsväggen. Lekledaren säger "Kom hem alla barn". Deltagarna svarar "Hur?". Lekledaren säger hur, till exempel gående, springande, baklänges, i sidled, snabbt, blåsande bubblor eller skvättandes vatten, med jättestora steg ... Deltagarna tar sig till den motsatta sidan av bassängen/salen på det sätt som angetts och sedan upprepar man leken.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





6. MYRBACKA IDROTTSPARK, SKRAPBERGSVÄGEN 6-12

Här finns utmärkta möjligheter att röra på sig. I Myrbacka idrottspark finns många idrottsanläggningar, till exempel ishallarna, fotbollsstadion, Myrbackahallen, friidrottsplan, Energia Areena (se nästa sida), grusplan, squashbana samt skatepark.

Tänk på att vissa anläggningar måste bokas.



RÄVEN

Deltagarna är hönsammor som alla har ett eget ägg, alltså en boll, som de dribblar på planen. När lekledaren ropar "räven" ska hönsammorna skydda sina ägg, alltså sätta sig på sin boll så snabbt som möjligt.

Man kan också ha rävar i leken – rävarna är deltagare som inte har någon boll och som försöker röva bort äggen när lekledaren ropar "räven".

När räven lyckas ta ett ägg blir hen en hönsamma och det barn som förlorat sitt ägg blir räven.

53

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





7. ENERGIA AREENA, RÅTORPSVÄGEN 23

Energia Areena ingår i Myrbacka idrottspark (se föregående sida). Energia Areena lämpar sig för många slags fysiska aktiviteter och för evenemang.

Obs! Här måste man boka pass!



BANANKULL

Kullarna tar fatt deltagarna. De som blir tagna blir bananer och står still med uppsträckta armar. Deltagarna kan rädda bananerna så att de får komma tillbaka till leken genom att skala dem: man drar båda armarna (bananskalet) ner och till sidorna av kroppen.

Det är bra att byta kullare då och då.

Leken kan göras svårare genom att byta sättet man rör sig på. Man kan till exempel hoppa, skutta, röra sig i sidled, gå på huk...

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





8. RÅTORPS BERGSKYDD, RÅTORPSVÄGEN 27

I Råtorps bergskydd finns två innebandyplaner, brottningsmatta, kampsportsal och tatami.

Obs! Här måste man boka pass!



VEM ÄR RÄDD FÖR BLÄCKFISKEN?

Först väljer man den första bläckfisken, alltså kullaren, som ställer sig mitt på planen. De andra deltagarna ställer sig på rad i ena ändan av planen. Uppgiften är att springa till andra ändan av planen utan att bli fasttagen. Bläckfisken ska ta fast de andra deltagarna. De som blir tagna blir bläckfiskar.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





9. FRIHERRS IDROTTPARK, LOFTVÄGEN 11

I Friherrs idrottspark finns en fotbollsplan med gräs, fri gräsyta och en stor grusplan där det på vintern spolas en skridskobana när vädret tillåter. I området finns också beachvolleybollplaner.

De flesta planer får användas fritt, om planen inte är bokad. Se bokningssituationen i Timmi.



LAND, SKEPP OCH HAV

Bestäm tillsammans var som är land, skepp och hav.

Deltagarna ställer sig först på rad "på land".

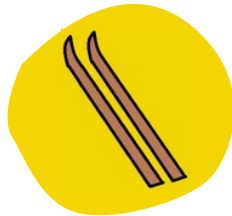
Lekledaren ropar "land", "skepp" eller "hav".

Deltagarna springer till rätt ställe.

Leken kan göras svårare genom att lägga till olika rörelsesätt, till exempel "skepp, hoppa".

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





10. PARKFÄLTET ASKISPARKEN, PÖRTVÄGEN 32

En delvis inhägnad grusplan med tre fotbollsmål och en längdhoppsplats. Vid planen finns ett par bänkar. Här kan man med fördel ha till daghemmets gemensamma idrottsdag. På vintern spolas på planen en skridskobana när vädret tillåter.



SKRIDSKOÅKNING MED KÄNSLOR

Vi övar på att åka skridskor och uttrycka olika känslolägen, till exempel glädje, ilska, sorg, energi, lycka, rädsla, trötthet, gott humör. Leken kan lekas också utan skridskor till exempel på en grus- eller gräsplan. Man kan också låta barnen komma på olika känslolägen.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





LEKPARK

LEKPARKERNA PÅ KARTAN

Lekparkerna ger rolig omväxling till de bekanta redskapen på daghemsgården och den egna gårdsplanen. I synnerhet med äldre barn är det bra att med låg tröskel utvidga reviret till närliggande parker.

Även mindre parker kan vara bra miljöer för aktiviteter, särskilt eftersom det ofta finns öppna ytor i eller intill parken som lämpar sig för ledda rörelselekar. Dessutom är det nästan utan undantag bara lite folk i parkerna på dagtid.

Ett lätt sätt att säkerställa ett aktivt parkbesök är att inleda med en gemensam lek, varefter man fortsätter med fri lek. Kanske kan man också avsluta besöket med en gemensam lek före man beger sig hemåt. Startleken får gärna vara en enkel och bekant lek som lockar barnen att delta i aktiviteten.

Ett annat bra sätt att berika aktiviteten är att ha en lek eller ett spel där den vuxna deltar parallellt med den fria leken. Då får de barn som vill det vara med.

Tack

Största delen av informationen om och bilderna från lekparkerna har fått från Vanda stadsmiljösektors parkkort. Vi tackar stadsmiljöns verksamhetsområde för hjälpen.

Kartta.vantaa.fi

Lekplatserna visas på en karta också på www.kartta.vantaa.fi: Klicka på Kartlager i menyn till vänster och skriv "lekparker" i fältet Filtrera kartlager.





1. LEKPLATS BJÖRKDUNGSPARKEN, BJÖRKDUNGSBRINKEN 3

Björkdungsparken ligger i ett småhusdominerat bostadsområde i Mårtensdal. I området finns en inhägnad lekplats för små barn och utanför den redskap även för stora barn. I anslutning till lekplatsen för stora barn finns en liten spelplan. På planen finns en bollvägg med en basketkorg.

På lekplatsen finns följande:

- Sandlåda
- Lekbil
- Fjädergunga
- Multiredskap (två rutschkanor (stor och liten), klätternät)
- Kombination med brandmansstång och klättervägg
- Gungställning (fyra gungor, varav två babygungor)
- Kompisgunga
- Balansbom
- Karusell
- Hängbro
- Tre bänkar



SANDLÅDEBOWLING

Ställ upp spadar, hinkar eller pinnar mitt i sandlådan. Deltagarna ska stå utanför sandlådan och försöka få omkull föremålen genom att kasta en boll. Man ska ha minst lika många bollar som deltagare. En vuxen kan stå i mitten och ge tillbaka bollarna till barnen.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





2. LEKPLATS KROKÄNGEN, KROKÄNGSSTIGEN 6

Lekplatsen Krokängen ligger i Vandadalen, i grönområdet mellan Vandadalsvägen och Tavastehusleden. På den delvis inhägnade lekplatsen finns ett område för små barn och ett för stora barn. I den omedelbara närheten av lekplatsen finns en upplyst spelplan med grusbeläggning.

På lekplatsen finns följande:

- Sandlåda med tak
- Karusell
- Fjädergunga
- Fjädergunga för fyra
- Två gungställningar (fem gungor, varav två babygungor)
- Multiredskap (rutschkana, hängbro, klätternät, brandmansstång)
- Bänk och bordsgrupp



TÅGSTATIONEN

Den vuxna ropar "tut tut, tåget går, alla ombord!". Tåget rör sig framåt så att alla springer eller går på led. Man springer en stund och när ledaren ropar "stopp" är man framme på stationen. Tåget stannar på stationen och alla tar tillräckligt mycket plats för sig. På stationen gör man uppgifter som kan vara allt från motoriska färdigheter till djurens sätt att röra sig och bolltrick. Barnen gör uppgiften tillsammans och sedan fortsätter resan när man hör det bekanta ropet "tut tut, tåget går, alla ombord!".

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





3. LEKPLATS BREDÄNGEN, STENBACKAVÄGEN 24

Lekplatsen Bredängen ligger i Mårtensdal i korsningen mellan Stenbackavägen och Stenbergsvägen. Lekredskapen är avsedda för småbarn.

På lekplatsen finns följande:

- Sandlåda
- Lekbil
- Två fjädergungor
- Fjädergunga för fyra
- Klätterställning för små barn
- Gungställning (tre gungor, varav en babygunga)
- Multiredskap (rutschkana, klättervägg, brandmansstång)
- Två bänkar



MÄNNISKOBANA

Bilda en människobana. I människobanan tar sig barnet som står sist genom banan först, varefter hen ställer sig först i ledet och gör ett nytt hinder av sig själv. Banans hinder kan vara

1. sådana som man tar sig över: ligga på mage eller sitta på huk med blicken mot marken (hoppa bock över hindret)
2. sådana som man tar sig under: stå på alla fyra, gå björngång eller stå med benen brett isär.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





4. LEKPLATSEN STENBERGET, SKOGSDUNGSSTIGEN 3

Lekplatsen Stenberget ligger på Skogsdungsstigen i Mårtensdal. På lekplatsen finns redskap för såväl små som stora barn. Stora barn gillar särskilt utestudsmattan, pendelgungan, kompisgungan och multiredskapet.

På lekplatsen finns följande:

- Multiredskap (rutschkana, klätterställning)
- Kryptunnel
- Två fjädergungor
- Gungställning (fem gungor, varav två babygungor, en kompisgunga)
- Karusell
- Sandlåda
- Studsmatta
- Pendelgunga
- Bordsgrupp och två bänkar



TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS

LASTBILSRALLY

Barnen står på en linje och puttar bilen framåt en gång. När alla bilarna har stannat hämtar man dem samtidigt tillbaka till linjen.





5. LEKPLATS BREDBERGET 2, SKRAPBERGSSTIGEN 5

Lekplatsen Bredberget 2 ligger i Mårtensdal, i den södra delen av parken Bredberget och mitt emot skolan Martinlaakson koulu's gårdsplan. I lekparken som ligger i skogsranden finns gott om plats för olika lekar.

På lekplatsen finns följande:

- Sandlåda med tak och lekvägg
- Fjädergunga för två
- Fjädergunga för fyra
- Klätterställning med nät
- Två gungställningar (fem gungor, varav två babygungor)
- Multiredskap (rutschkana, lektak, butiksdisk)
- Bänk



STÄDLEKEN

När det är dags att städa, ställ en korg utanför sandlådan i vilken barnen ska lämna sandleksaker med olika rörelsesätt. Tanken är att man transporterar en leksak i taget till korgen. Kom ihåg att testa olika rörelsesätt!

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





6. LEKPLATS BREDSKOGEN, SKRAPBERGSLIDEN 2B

Lekplatsen Bredskogen ligger i Mårtensdal i den omedelbara närheten av höghus. Tack vare närheten till Mårtensdalsvägen och Skrapbergsvägen är kollektivtrafikförbindelserna goda.

På lekplatsen finns följande:

- Sandlåda
- Lekbil
- Fjädergunga för fyra
- Multiredskap (två rutschkanor, lektak, stege)
- Lekstuga
- Gungställning (fyra gungor, varav två babygungor)
- Regntak
- Redskapslåda
- Bänk



IDENTIFIERA FÄRGER

I leken behövs kort i olika färger eller andra färggranna föremål. Gruppen kommer överens om en uppgift för varje färg.

Exempel: röd: klättra upp i klätterställningen, blå: hoppa upp på stenen, gul: göm dig. För leken väljs en lekledare som lyfter upp kort i olika färger ett taget. Kortets färg avgör vilken uppgift man ska utföra.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





7. GRÖNVÄGENS INVÅNARPARK OCH ÖPPNA MÖTESPLATS, GRÖNVÄGEN 56E

Grönparken i Mårtensdal är en av invånarparkerna i Vanda. Invånarparken är avsedd för barn i alla åldrar och deras vårdnadshavare. Invånarparkernas verksamhet är ledd och sker utomhus eller inomhus. Invånarparkernas vecko- och månadsprogram finns på vantaa.fi och på parkernas anslagstavlor.

På lekplatsen finns följande:

- Fem fjädergungor
- Sandlåda
- Lekskepp
- Rutschkana för små barn
- Lekstuga
- Klätterställning med nät
- Klätterställning (nät, ribbstol, klättervägg)
- Pendelgunga för två
- Två gungställningar (åtta gungor, varav fyra babygungor)
- Multiredskap för små barn (lektak, sandtorn, butiksdisk)
- Fyra bänkar och två bordsgrupper



VILDA BOLLAR

Deltagarna ställer sig på rad. Alla har en boll i handen. Bollarna sätts i rörelse på det överenskomna sättet, varefter man väntar på startsignalen – på platserna, färdiga, gå! –, varpå alla hämtar sina bollar och återgår till sin plats i raden.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





8. LEKPLATS ÅDALSPARKEN, JAKTGRÄNDEN 7

Lekplatsen som inte är inhägnad är avsedd för små barn. Lekplatsen ligger i en solig sluttning och härifrån har man en öppen utsikt över Ådalsparken och det intilliggande höghusområdet.

På lekplatsen finns följande:

- Gungställning (fyra gungor, varav två babygungor)
- Multiredskap (rutschkana)
- Klätterställning (klättervägg och -nät)
- Sandlåda
- Lekskepp
- Två fjädergungor
- Tre bänkar



VARGEN OCH GRISARNA

En eller flera deltagare är vargar som sover mitt i lekområdet. De andra deltagarna är grisar som vandrar runt vargarna, så nära som de vågar. I lekområdet finns avtalade skyddsplatser dit grisarna måste ta sig när vargarna vaknar. Vargarna bestämmer själva när de vaknar och ropar då "vakna!". Detta är signalen för grisarna att springa till trygghet. Vargarna byts varje omgång.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





9. LEKPLATS MOLNPARKEN, GRÖNKULLAVÄGEN 5B

Lekplatsen Molnparken ligger i Vandadalen mitt i ett egnahemshusområde. Lekplatsen Molnparken och den lilla spelplanen i anslutning till den ligger i ett inhägnat område. Lekplatsen omges av lummig växtlighet och här finns bra basutrustning för lek och handbollsspel. På spelplanen finns en bollvägg med en basketkorg och på volleybollplanen finns stolpar och nät.

På lekplatsen finns följande:

- Sandlåda
- Karusell
- Gungdjur
- Gungställning (fyra gungor, varav två babygungor)
- Multiredskap (rutschkana, klätterställning)
- Tre bänkar och en bordsgrupp



FRISBEE

Ta med till exempel tre mjukisfrisbeear och gå ut på planen. En kastar frisbeen och de andra springer för att fånga den. Den som hinner till frisbeen först är näst på tur för att kasta. Det är bra att ha flera frisbeear så att alla får chansen att kasta.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





10. LEKPLATSEN DRAGSNÄSET, VANDADALSVÄGEN 1

Lekplatsen Dragsnäset ligger vid Dragsnäs badplats på Vandadalsvägen. Områdets landmärke är den färggranna klätterställningen på lekplatsen. I anslutning till Dragsnäs badplats finns förutom lekplatsen en volleybollplan och ett utegym.

På lekplatsen finns följande:

- Klätterställning
- Hänggunga



KEJSARENS SKATTER

Märk först ut kejsarens område i marken och lägg skatterna i mitten. En eller fler deltagare är kejsare och ställer sig mitt i området. De får inte lämna området. De andra deltagarna försöker ta sig genom området och komma åt skatterna utan att bli tagna. Om man blir tagen ska man gå längs kanterna tillbaka till startlinjen innan man får försöka på nytt. Den som klarar sig genom området får ta med sig en skatt längs kanterna till det gemensamma boet.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





11. LEKPLATS VADÄNGEN, VADÄNGSVÄGEN 7B

Lekplatsen Vadängen ligger i Gruvsta, i ett grönområde vid Vanda å. Lekplatsen som är inhägnad och avsedd för små barn ligger i korsningen mellan friluftsleder, mitt på en öppen äng. Lekplatsen är fridfull och naturnära och får mycket ljus.

På lekplatsen finns följande:

- Gungställning (två gungor, varav en babygunga)
- Sandlåda
- Multiredskap för små barn (rutschkana, klättervägg, klätternät)

- Två sittplatser under belysningen
- Bänk
- Fjädergunga för två



VÅGOR OCH ORMAR

Barnen står i en ring och den vuxna ställer sig mitt i ringen. Den vuxna har ett hopprep som hen snurrar runt horisontellt. Barnen hoppar över hopprepet, alla åt samma håll. Den vuxna snurrar hopprepet på olika sätt: när det är vågigt gör repet lodräta vågor och när det finns ormar gör repet vågräta vågor. Då och då kan det komma en flodvåg och då flyger hopprepet högt upp i luften. När hopprepet flyger högt upp ska barnen dyka under flodvågen. När flodvågen är på marken kan man inte ta sig över den.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





12. LEKPLATSEN MALMBRYTARPARKEN, MALMBRYTARVÄGEN 4

Lekplatsen Malmbrytarparken ligger i Gruvsta, i ett grönområde mellan höghus. Lekplatsen är öppen och får mycket ljus och lekredskapen som finns här passar såväl små som stora barn. I mitten av Malmbrytarparken finns också ett litet utegym och en petanquebana.

På lekplatsen finns följande:

- Sandlåda
- Rutschkana för små barn
- Två gungdjur
- Tre gungställningar (tre gungor, varav en babygunga och en kompisgunga)
- Karusell
- Multiredskap (rutschkana, klättervägg, klätterställning, boxningssäck)
- Bänk



TROLLET OCH DE RYMMANDE UNGARNA

Välj ett troll som försöker få fast sina rymmande unga i spelområdet. När trollet får fast en unge ska ungen sätta sig i trollboet och vänta. Ungen kan rymma på nytt ut ur boet när en annan unge kommer och tar hen i handen. Byt troll emellanåt.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





13. LEKPLATS BÄCKHAGEN, HAGMARKSGRÄNDEN 4

Lekplatsen Bäckhagen ligger i Myrbacka, i Rutiåns grönområde. På den rymliga lekplatsen finns många lekredskap för små och stora barn. I den omedelbara närheten av lekplatsen finns också ett utegym och en seniorbana. Nära Varias verksamhetsställe på Bäckhagsvägen finns en spelarena och pendelgunga för större barn.

På lekplatsen finns följande:

- Fjäderbil
- Två fjädergungor
- Sandlåda
- Lekskepp
- Multiredskap för små barn (rutschkana, klättervägg, brandmansstång, butiksdisk, tak)
- Karusell
- Multiredskap för stora barn
- Studsmatta
- Två gungställningar (tre gungor, varav en babygunga och en kompisgunga)
- Tre bänkar och en bordsgrupp



KOTTJAKT

Rita ett bo för ekorren på marken eller lägg ner en rockring som ekorrbo. Sprid ut kottarna, alltså bollarna, över gårdsplanen. Barnen leker att de är ekorrar som letar kottar och tar dem tillbaka till ekorrboet med olika transportsätt. Byt transportsätt.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





14. LEKPLATS BÄCKPARKEN, BÄCKHAGSSTIGEN 10A

Lekplatsen Bäckparken ligger i Myrbacka, mitt i ett höghusområde. På lekplatsen finns gott om plats för lek och lekredskap för såväl små som stora barn.

På lekplatsen finns följande:

- Sandlåda med tak
- Släntrutschkana
- Gungdjur
- Fjädergunga
- Bollvägg
- Klätterställning
- Gungställning (tre gungor)
- Lekskepp
- Bordsgrupp



SKATTJAKT

Den vuxna gömmer 10–20 föremål på gården så att de syns lite. Barnen letar efter föremålen tillsammans eller var för sig. Hittar ni alla föremålen?

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





15. LEKPLATS SVALLPARKEN, STRÖMFÅRABRINKEN 5

Lekplatsen Svallparken ligger i Myrbacka, i ett grönområde mellan höghus. På lekplatsen finns många olika lekredskap och i området finns plats även för en stor grupp besökare.

På lekplatsen finns följande:

- Två gungställningar (sex gungor, varav två babygungor)
- Lekbil
- Sandlåda
- Två fjädergungor
- Två gungdjur
- Multiredskap (rutschkana, brandmansstång, repstege, butiksdisk, lektak)
- Balanslek
- Rutschkana för små barn
- Bordsgrupp och bänk



KASTBANA

I kastbanan finns tre objekt på olika avstånd (nära, längre bort, långt bort) som märkts ut till exempel med rockringar. Man ritar en linje i marken och försöker kasta kottar, ärtpåsar eller bollar in i ringarna från linjen. Börja med den ring som ligger närmast.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





16. LEKPLATS STENÅLDERSPARKEN, STENYXGRÄNDEN 6

Lekplatsen Stenåldersparken ligger i Myrbacka, i ett grönområde mellan höghus. Det rymliga området får mycket ljus och här finns separata områden för små och stora barn. I området för stora barn finns också möjlighet att spela bollspel.

På lekplatsen finns följande:

- Multiredskap för stora barn (brandmansstång, klätterplattform)
- Rutschkana för små barn
- Två sandlådor och fyra bakkbord
- Fjädergunga
- Fjäderdjur
- Fjädergunga för tre
- Två gungställningar (fem gungor, varav två babygungor)
- Bollvägg
- Tre bänkar och två bordsgrupper



TRÄDORIENTERING

I trädorientering ger man barnen antingen ett riktigt löv eller en bild på ett löv och berättar från vilket träd lövet kommer. Uppgiften är att hitta ett likadant löv i naturen. Om aktiviteten görs i smågrupper, låt grupperna leta efter olika träd. Till slut kontrolleras uppgiften så att man går från träd till träd. Under vandringen väljer man ett nytt rörelsesätt till varje sträcka mellan träden.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





17. LEKPLATS ABRAMSPARKEN, ABRAMSVÄGEN 3

En rymlig, inhägnad lekpark där det finns gott om plats för fartfyllda lekar. Parken ligger i ett lugnt område i närheten av höghus.

På lekplatsen finns följande:

- Rutschkana
- Två gungställningar (en spindelgunga, två vanliga gungor)
- Sandlåda
- Fjädersgunga för fyra
- Multiredskap (brandmansstång, klättervägg, repstege, ringar)
- Tre bänkar
- Bordsgrupp



FORMELRACING

Formelracingen ska precis gå av stapeln och alla formelbilar (barnen) samlas i en ring. Varje barn får berätta sin färg som formelbil. Därefter går man tillsammans igenom vilken utrustning som behövs för att kunna köra. När man har tagit på sig all utrustning är det dags för nedräkning: 3 – 2 – 1 och så gasar formelbilarna ut på banan. I början av leken kan man tillsammans komma överens om var racingbanan går eller rita den i gruset, eller så kan man köra fritt i ett avgränsat område. Man får inte krocka med kompisarna. Om formelbilen får slut på bensin eller går sönder, ska barnet köra till den vuxna och tanka/reparera bilen enligt den vuxnas anvisningar, till exempel hoppa tre hukhopp.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





18. LEKPLATS SNÖRPARKEN, SPÄNNEGRÄNDEN 7

Lekplatsen Snörparken ligger i Myrbacka, mitt i ett höghusområde. Runt lekplatsen växer många träd och buskar. Området är indelat i mindre ytor där man bland annat kan leka sandleksaker, spela boll eller bara vistas.

På lekplatsen finns följande:

- Sandlåda
- Multiredskap (rutschkana, lektak, butiksdisk)
- Gungställning (två gungor)
- Bollvägg
- Fjädergunga
- Nio bänkar



FRUKTSALLAD

Alla barn utom ett ställer sig i en ring på gruset. Man ritar en ring i marken runt varje barn. Ett barn ställer sig i mitten av ringen. Varje barn får tyst för sig själv välja om hen är ett äpple eller ett päron. Barnet i mitten ropar "äpplen" eller "päron" eller "fruktsallad". Då ska alla äpplen eller päron eller alla frukter lämna sin egen ring och hitta sig en ny ring. Den som är kvar utan ring ställer sig i mitten och blir roparen.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





19. LEKPLATS GILLERBACKAPARKEN, GILLERBRINKEN 9

Lekplatsen Gillerbackaparken ligger i Myrbacka, i den omedelbara närheten av höghus och järnvägen. I området finns en inhägnad lekplats för småbarn och utanför den ett område med gungor och klätterställning som inte är inhägnat, samt en öppen plats som även fungerar som spelplan. I kanten av planen finns en balansbom, en klätterstege och en klätterstång med rep. Utöver lekredskapen och planen finns det också ett gräsbevuxet område.

På lekplatsen finns följande:

- Tre klätterställningar
- Rutschkana för små barn
- Sandlåda
- Två gungdjur
- Gungställning (två gungor, varav en babygunga)
- Balansbom
- Fyra bänkar



ERÖVRING AV TORN

Barnen ställer sig i en ring. Mitt i ringen ställs ett torn, som till exempel kan vara en kägla. Ett av barnen ställer sig innanför ringen för att skydda tornet. Barnen som står på utkanterna försöker välta ("erövra") tornet genom att sparka eller kasta en boll. Man kan ha en eller flera bollar i leken samtidigt. Barnen turas om att vakta tornet.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





20. LEKPLATS LÄGERBACKEN, GILLERGRÄNDEN 3

Lekplatsen Lägerbacken ligger mellan höghus, men ändå i en skoglik omgivning. Lekparkens officiella adress är lite otydlig: Från Gillergränden ska man ta av till Lägerbacksstigen där parken ligger.

På lekplatsen finns följande:

- Sandlåda
- Rutschkana för små barn
- Gungställning (två babygungor)
- Fjädergunga
- Klätterställning (trädkoja, brandmansstång)
- Två bänkar



LABYRINT

Rita en labyrinth på marken. Leken går ut på att man ska hitta rutten till skatten och transportera skatter till startplatsen längs labyrinthens sida. Variera rörelsesätten och kroppens riktning (t.ex. studsa i sidled, gå baklänges).

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





21. LEKPLATS RÅTORPSPARKEN, PIKBRINKEN 1B

Lekplatsen på Råtorpsvägen i Friherrns ligger i ett grönområde mellan höghusområden. Lekplatsen är inhägnad och lekredskapen passar för små barn.

På lekplatsen finns följande:

- Sandlåda
- Gungbräda för två
- Gungställning (fyra gungor, varav två babygungor)
- Lekbil
- Fjädergunga
- Multiredskap (två rutschkanor och repstege)
- Bänk och bordsgrupp



STÖRTVÅGEN

Barnen rör sig i lekparken och härmar olika djurs sätt att röra sig. Det börjar regna och regnet blir allt kraftigare tills det uppstår en störtvåg. Hitta skydd, fort! Alla djuren måste hitta en plats ovanför markytan och springa dit för att sätta sig i trygghet. Regnet avtar och djuren fortsätter att röra sig på marken, tills det kommer en ny störtvåg.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





22. LEKPLATS SÅGPARKEN, SÅGVÄGEN 18

Inhägnad lekpark i ett lugnt område. I parken finns roliga detaljer, såsom hoppa hagerutor med siffror. Utanför lekplatsen finns dessutom en klätterställning, två markstudsmattor och en balanskarusell.

På lekplatsen finns följande:

- Två gungställningar (fem gungor, varav två babygungor och en spindelgunga)
- Sandlåda
- Fjädergunga för en
- Fjädergunga för fyra
- Multiredskap (två rutschkanor, klätternät, klättervägg)
- Bordsgrupp



RÖR VID FÄRGEN

Barnen får en anvisning, till exempel "Rör vid gult!" Deltagarna letar upp något i omgivningen som har denna färg och rör vid det. Därefter väljer man en ny färg! I leken kan man komma överens om hur deltagarna ska ta sig till färgen, till exempel "hoppa jämfota och rör vid blått". För att det ska bli mer rörelse är det också bra att komma överens om att man inte får röra vid sina egna kläder.

80

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





23. LEKPLATS LÅNGBACKABERGET, KNIVVÄGEN 18

Lekplatsen Långbackaberget ligger på en skyddad plats i Tavastberga. I lekområdet finns lekredskap för både stora och små barn. Mitt i området finns ett multiredskap med en rutschkana och flera klätterfunktioner. För små barn finns en sandlåda, ett lekskepp och en fjädergunga. Lekplatsen Långbackaberget får mycket ljus, men under de stora träden hittar man skugga under varma dagar.

På lekplatsen finns följande:

- Karusell
- Lekskepp
- Klätterställning
- Sandlåda
- Fjädergunga för två
- Gungställning (fyra gungor, varav två babygungor)
- Multiredskap (rutschkana, hängbro, brandmansstång, klätternät, repstege)
- Två bänkar



RACINGBANA

Den vuxna gör en port med handen framför barnet. När den vuxna gör en ljudsignal öppnar hen porten och barnet kan köra banan. Banan går till exempel från sandlådan till klätterställningen, trädet, pendelgungan och bänken och slutar vid gungställningen, där en annan vuxen håller handen som port.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





24. LINNAISSKOGEN LEKPLATS, SELGRÄNDEN 14

Lekplatsen kantas av träd och buskar som ger skugga och gör området till en skyddad plats för lek. I änden av lekområdet finns en liten grusplan.

På lekplatsen finns följande:

- Två gungställningar (fyra gungor, varav två babygungor)
- Fjädergunga för fyra
- Sandlåda
- Två bänkar



ROSTBRÖDSKULL

Avgränsa området och välj en kullare. Kullaren ska ta fast de andra deltagarna. Den som blivit tagen ska stanna och lyfta upp armarna. Två räddare ställer sig på båda sidorna av den deltagare som blivit tagen och tar varandra i händerna så att den tagna deltagaren, "rostbrödet", är mellan deras händer. Räddarna går ner på huk så att rostbrödet kan hoppa över deras armar och ut ur "brödrosten" och återgå till leken. Byt kullare.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





25. LEKPLATS LAMMPARKEN 1, LAMMVÄGEN 20

Lekplatsen Lammparken 1 ligger vid Lammträsk i Tavastby. Lekplatsen är avsedd för små barn och ligger på en skyddad och lugn plats mellan höghus och radhus. I den omedelbara närheten av lekplatsen finns Lammträsk brygga.

På lekplatsen finns följande:

- Sandlåda
- Lekbil
- Rutschkana med tunnel
- Två gungställningar (fyra gungor, varav två babygungor)
- Karusell
- Två gungdjur
- Tre bänkar och en bordsgrupp



SJÖRÖVARNAS SKATTER

Pyssla olika skatter, till exempel laminerade bilder på skattkistor, diamanter och mynt. Barnen gömmer skatterna i parken parvis och börjar sedan leta efter skatterna. När ett sjörövarpar hittar en skatt ska de komma och visa skatten till den vuxna och sedan gömma den på nytt. Vilket sjörövarpar är bäst på att hitta skatter?

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





26. LEKPLATS LAMMPARKEN 2, MANDELSPÅNET 6

Lekplatsen Lammparken 2 ligger i parkområdet när Lammträsk i Tavastby. Lekplatsen ligger lugnt och skyddat och här finns gott om plats för lek.

På lekplatsen finns följande:

- Gungställning (fyra gungor, varav två babygungor)
- Två fjädergungor
- Två klätterställningar (för små/stora barn)
- Släntrutschkana
- Multiredskap (rutschkana, klätterbom)
- Klätterställning
- Sandlåda (med lekplattform, butiksdisk och sänka skepp-spel)
- Lekbil

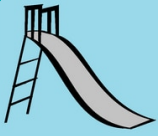


TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS

PROMENADUTMANING 3: UTFORSKA NATUREN

Ta pauser under promenaden och utforska naturen. Årstiderna ger bra utmaningar, till exempel kan man leta efter vår- eller hösttecken. Också naturkort, såsom fågelkort, är ett bra hjälpmedel för identifiering av fåglar under promenaden till utflyktsmålet. Färdiga artkort finns här: <https://ulkoluokka.fi/materiaalit/>





27. LEKPLATS ÖDESÄNGEN, LAMMBRINKEN 1

Lekplatsen Ödesängen ligger i Hasselbacken, i ett parkområde mellan höghus. Växtligheten, träden och buskarna som planterats i området ger parkområdet och lekplatsen skydd och trevnad. Lekplatsen och lekredskapen är avsedda för småbarn. I området finns också en liten volleybollplan.

På lekplatsen finns följande:

- Sandlåda
- Rutschkana för små barn
- Tre fjådergungor
- Två gungställningar (fyra gungor, varav två babygungor)
- Lekbil
- Multiredskap (rutschkana, lektak, brandmansstång, klätterstänger och -stege)
- Sju bänkar och en bordsgrupp



BRÄNNBOLL SOM ALDRIG TAR SLUT

Barnen ställer sig innanför en ring. Den vuxna eller det barn som står utanför ringen är brännare. Brännaren rullar eller kastar bollen underifrån tvärs genom ringen och över till den andra sidan. Barnen i ringen försöker väja undan bollen. Om bollen träffar ett barn ska barnet lämna ringen och springa runt ett märke som man kommit överens om. Efter att ha sprungit får barnet gå tillbaka in i ringen. Sedan byts brännaren.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





28. LEKPLATS FRIHERRSSLÄTTEN, SKRUVGÄNGSVÄGEN 50

Lekplatsen Friherrsslätten ligger mitt i ett egnahemshusområde i Friherrs. Lekområdet för små barn är rymligt och här finns nya och mångsidiga lekredskap. I den omedelbara närheten av lekplatsen finns tre utegymredskap och en parkourplats för större barn.

På lekplatsen finns följande:

- Lekskepp
- Två fjädergungor
- Sandlåda
- Grävmaskin
- Gungställning (tre gungor, varav en babygunga)
- Multiredskap (rutschkana, klätterplattform, butiksdisk)
- Bänkbord
- Tre bänkar



KRAMKULL

Man väljer en kullare som försöker ta fast de andra. De andra deltagarna är säkra om de hinner krama någon annan deltagare innan kullaren tar dem. Om kullaren hinner röra vid ett barn innan hen hinner krama ett annat barn, blir detta barn nästa kullare. Man kan komma överens om hur länge en kram får vara, till exempel fem sekunder, och att man inte får krama samma kompis två gånger på raken.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





29. LEKPLATS BODLÄNGAN, BODLÄNGAN 4

En lekpark i ett lugnt område nära bosättning. Lekparken är inte inhägnad. I parken finns gott om plats för fartfyllda lekar! Intill finns också en liten plan som är väldigt bra för gemensamma lekar.

På lekplatsen finns följande:

- Sandlåda
- Gungställning (fyra gungor, varav två babygungor)
- Två fjädergungor för en
- Karusell
- Rutschkana (med två banor)
- Klätterställning (klätternät, klättervägg, brandmansstång)
- Snurrande fjädergunga för fyra
- Tre bänkar



FRUSNA ÄRTPÅSAR

Deltagarna vandrar runt i parken och försöker hålla en ärtpåse eller en handske på huvudet. Den vuxna ger anvisningar: gå på tå, hoppa på ett ben, gå baklänges, gå långsammare eller snabbare och så vidare. Om en deltagare tappar ärtpåsen/handsken, fryser hen fast på stället. En annan deltagare ska då plocka upp ärtpåsen/handsken och placera den på den frusna kompisens huvud så att hen smälter. Det gäller att inte tappa sin egen ärtpåse/handske medan man gör detta.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





30. LEKPLATS VARISTOÄNGARNA, VARISTOVÄGEN 7

Lekplatsen Varistoängarna ligger i Varisto i närheten av daghemmet Varistonniityn päiväkoti. På lekplatsen finns många redskap för små barn och för stora barn finns ett multiredskap med många lekfunktioner. I den omedelbara närheten av lekplatsen finns också en volleybollplan.

På lekplatsen finns följande:

- Sandlåda
- Multiredskap för stora barn (rutschkana, brandmansstång, klätternät och -rep)
- Två gungdjur
- Två bollväggar med korg
- Två gungställningar (sex gungor, varav två babygungor)
- Lekbil
- Klätterställning
- Rutschkana för små barn
- Fem bänkar



SPEGELN

Ett barn är spegeln och står vid bollväggen, med ansiktet mot bollväggen. De andra barnen står på rad och försöker röra sig fram till spegeln utan att spegeln ser rörelserna. Då och då vänder sig spegeln om och försöker se om de andra deltagarna rör på sig. Om spegeln ser någon röra på sig, måste denna person gå tillbaka till startlinjen. Den deltagare som först rör vid spegeln får vara spegeln under nästa omgång.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





31. LEKPLATS ÅRDERPARKEN, HACKSTIGEN 6

Lekplatsen mitt i Årderparken är avsedd för stora barn. I parkområdet har det planterats olika trädslag. Parkens specialitet är planteringen med prunusar, alltså rosväxter, i mitten av parken. På våren kan man sitta på parkbänken och beundra de blommande bergkörsbären, blodhäggarna och amerikanska häggkörsbären. I parken finns också öppna gräsytor där man kan vistas.

På lekplatsen finns följande:

- Två pendelgungor för fyra
- Multiredskap (rutschkana, brandmansstång, klättervägg, bom och klätterrep, repstege)
- Klätterställning (klättervägg och -nät)
- Bänk



PERCEPTIONSLEK

Deltagarna får en uppgift som de ska utföra och sedan återvända till mitten av parken. Anvisningarna har att göra med den matematiska perceptionsförmågan. Till exempel: ställ er "under klätterställningen", "i hörnet av parken", "innanför sandlådan", "bredvid soptunnan". Om detta är enkelt kan man lägga till rörelsesätt: "gå smygande och ställ er under klätterställningen".

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





32. LEKPLATS TRÄDAN, TRÄDESGRÄNDEN 16

Lekplatsen Trädan ligger i den västra delen av Årderparken som ligger mellan småhusområden. Lekplatsen är öppen och får mycket ljus. Tack vare sluttningen som öppnar sig mot sydsydost är det varmt på platsen. I anslutning till lekplatsen finns en spelplan med asfalt och en bollvägg med en basketkorg.

På lekplatsen finns följande:

- Sandlåda
- Lekskepp
- Två gungställningar (fyra gungor, varav två babygungor)
- Släntrutschkana
- Gungdjur
- Klätterställning
- Två bänkar



SLALOM I PAR

Barnen går runt parken tillsammans med sitt par och kryssar mellan träd och lekredskap. Man får inte skiljas från sitt par. Första rundan i armkrok, andra rundan efter varandra med händerna på axlarna, tredje rundan likadant men man byter platser med varandra och fjärde rundan rygg mot rygg. 90

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





33. LEKPLATS GÄRDESPARKEN, AINOVÄGEN 21B

På lekplatsen Gärdesparken som ligger på Ainovägen i Tavastby finns separata områden för små och stora barn. För stora barn finns en pendelgunga och snurr- och balansredskap. För små barn finns fjädergungor och ett multiredskap. Terrängen i parken är backig och här har det planterats olika träd och buskar. Under försommaren doftar syrenerna i parken.

På lekplatsen finns följande:

- Pendelgunga för två
- Balansbräda
- Snurr- och balansredskap
- Fjädergunga för en
- Fjädergunga för fyra
- Två gungställningar (fyra gungor, varav två babygungor)
- Multiredskap (rutschkana, klätterställning, tak)
- Tre bänkbord



REAKTIONSTART ELLER SUPERHJÄLTAR

Man kommer överens om en ljudsignal (t.ex. "hep", visselpipa eller klapp med händerna) och när ljudsignalen hörs ska superhjältarna springa iväg så snabbt det går för att rädda världen.

Deltagarna ställer sig på rad och man bestämmer hur långt man ska springa. Sträckan behöver inte vara lång. Variera gärna startpositionen: stående framåtvända, stående med ryggen mot, på huk, med rumpan mot marken, liggande på rygg, liggande på mage...

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





34. LEKPLATS PÖRTPARKEN, PÖRTSTIGEN 3

Den skyddade lekplatsen som kantas av träd och buskar är uppdelad i två delar: en lekplats för små barn och en liten spelplan. På spelplanen finns stolpar för nät och här kan man spela volleyboll eller badminton.

På lekplatsen finns följande:

- Gungdjur
- Sandlåda
- Gungställning (två gungor, varav en babygunga)
- Multiredskap (rutschkana, tak, butiksdisk)



NATURKATASTROFER

Barnen springer hit och dit, den vuxna ropar ut olika naturkatastrofer och barnen tar skydd:

Jordbävning: Stå stadigt och bullra tillbaka.

- Vulkanutbrott: Ta snabbt skydd under något.
- Översvämning: Klättra snabbt upp på något (t.ex. en sten eller stubbe).
- Snöskred: Göm er bakom ett hinder.
- Orkan: Häng i något.
- Ninjaattack: När ninjorna (de vuxna) rör sig i området måste man stanna och stå helt still.
- Monster: Göm er för den vuxna.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





35. LEKPLATS ASKISPARKEN, ASKISSTRÅKET 2

Askisparken som ligger mitt i Askis bostadsområde är ett stort grönområde i ett öppet landskap som mest består av ängar. Lekområdet i Askisparken ligger i skogsranden, mitt i parken. Lekområdet är öppet och här finns mycket plats för lek. I närheten av lekplatsen finns en bollplan där man på vintern spolar en naturisbana om vädret tillåter.

På lekplatsen finns följande:

- Klätterställning
- Fjädergunga för fyra
- Sandlåda
- Klätterställning
- Två gungställningar (4 gungor, varav två babygungor)
- Multiredskap (rutschkanor för stora och små barn, klätternät)
- Bänk och bordsgrupp



LAVABOLL

För leken behövs en mjuk boll och en brännare, de andra barnen är utespelare. Brännaren ska bränna spelarna genom att kasta bollen. Brännaren får inte gå med bollen. Brännaren kastar bollen mot utespelarna och den som blir träffad är bränd. När brännaren håller bollen med handen mot marken och säger "det brinner", blir de spelare brända som är på marken. De spelare som är över marken klarar sig. Den brända spelaren och brännaren byter platser.

Leken inleds genom att sparka bollen så långt det går.

93

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





36. LEKPLATS ASKISSKOGEN, HYGGESVÄGEN 28B

Lekplatsen i Askisskogen ligger i norra ändan av stadsdelen Askis, i grönområdet mellan Timmermalmvägen och Hyggesvägen. Lekområdet för de mindre barnen har avskilts från spelplanen belagd med stenaska med en låg gräsbevuxen upphöjning som kantas av träd. I parkområdet finns vårdade gräsytor för vistelse och på varma dagar hittar man svalka i skuggan under de stora lövträden. På spelplanen i närheten av lekplatsen kan man spela bland annat basket och fotboll.

På lekplatsen finns följande:

- Lekskepp
- Fjädergunga
- Sandlåda
- Bänk
- Gungställning (fyra gungor, varav två babygungor)
- Multiredskap (rutschkana, klätternät och brandmansstång)



TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS

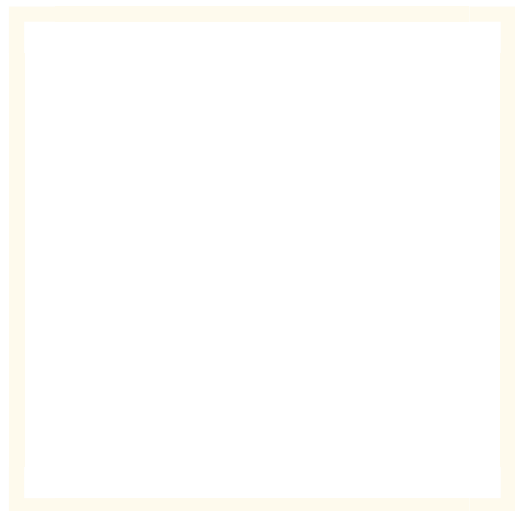
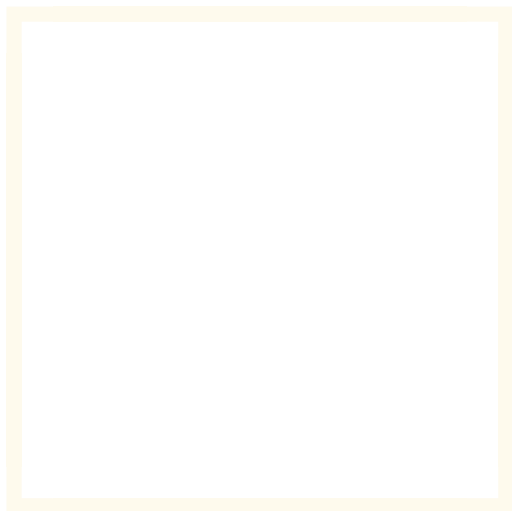
STORA KLIV TILL RUTSCHKANAN

Ledaren ger deltagarna en anvisning: rörelsesätt och plats Till exempel: "Ta stora kliv till rutschkanan" – alla tar stora kliv till rutschkanan. Vid rutschkanan får barnen en ny anvisning. Man kan låta barnen turas om med att ge nya anvisningar.



VÅR LEKPLATS

Saknas ert favoritställe på lekplatskartan? Här kan ni göra en sida om ert favoritställe. Glöm inte lektipset. Hitta också på ett namn för platsen!

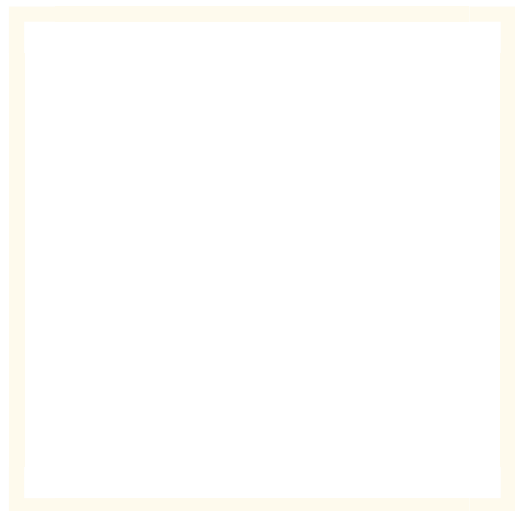
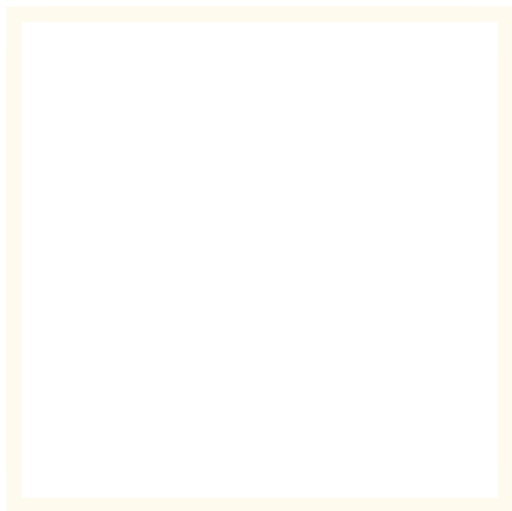


TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS



VÅR LEKPLATS

Saknas ert favoritställe på lekplatskartan? Här kan ni göra en sida om ert favoritställe. Glöm inte lektipset. Hitta också på ett namn för platsen!

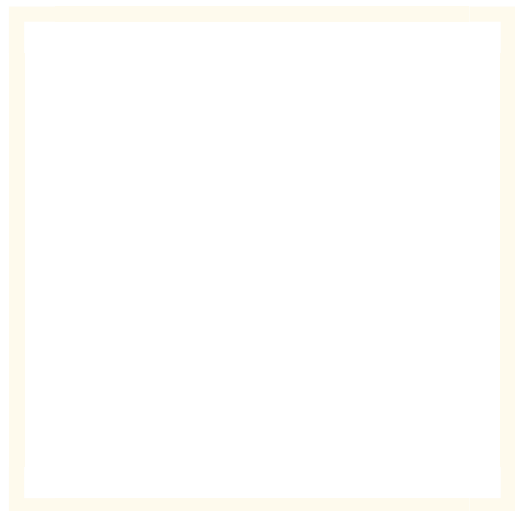
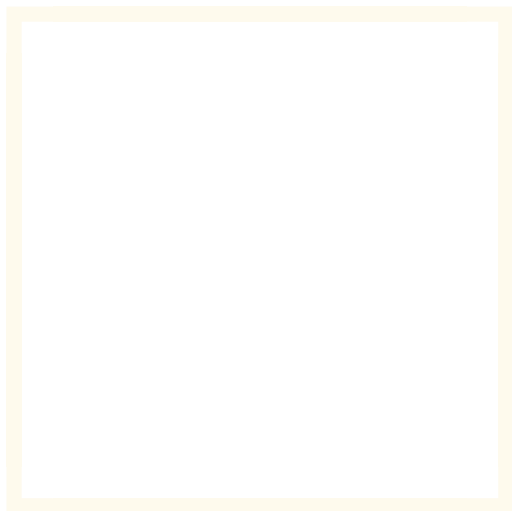


TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS



VÅR LEKPLATS

Saknas ert favoritställe på lekplatskartan? Här kan ni göra en sida om ert favoritställe. Glöm inte lektipset. Hitta också på ett namn för platsen!



TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS



TIPS OCH LÄNKAR

Daghemsgårdarna till användning: Daghemsgårdarna är utmärkta platser där familjer kan röra på sig tillsammans. Familjerna kan använda gårdarna på kvällstid, när daghemmen har stängt.

- **Vem har ätit kotten?:** Identifiera spåren efter ätaren, s. 45
- **Åtta och dubbelåtta:** Knopinstruktioner, s. 16
- **#Uteklassen,** färdiga artkort: <https://ulkoluokka.fi/materiaalit/>
- **NatureGate,** hjälp med att identifiera arter: <http://www.luontoportti.com/suomi/fi/>
- **Skicket på naturis och skidspår:** <https://ulkoliikunta.fi/>
- **Skidåkningstips:** Man behöver inga skidspår och inte heller särskilt mycket snö för att vänja sig vid skidorna och öva på skidåkning. Man kan vänja sig vid och öva på skidåkning på gårdsplanen om det finns öppna ytor och lite snö.
 - Uppmuntran och sagoelement är ett utmärkt stöd när man övar på skidåkning. Till en början är det bra att öva på att ta sig framåt på skidorna och hålla balansen samt på att ramla och ta sig upp. Man kan också öva på att röra sig framåt och glida med en skida, då tar man av den andra skidan. Med en skida kan man till exempel leka kull!
 - Optimalt är att ta på sig pjäxorna när man ska gå ut och ha skidorna och stavarna lätt tillgängliga utomhus. På så sätt kan man kombinera skidåkning och utevistelse, eftersom skidorna kan tas på och av när man känner för det.
- **Lekbanken (Leikkipankki):** I lekbanken som upprätthålls av Mannerheims Barnskyddsförbund finns närmare 1 000 olika lekidéer för barn i alla åldrar. En del av lekarna i detta häfte kommer från Mannerheims Barnskyddsförbunds lekbank. Med den avancerade sökningen kan man filtrera målgruppen enligt åldern: <https://www.leikkipankki.fi/haku>
- **Kartta-Vantaa, in- och utzoomningsbar karta över hela Vanda:** <https://kartta.vantaa.fi/>
 - Sök fler skogar, idrottsplatser eller lekparker: Klicka på Kartlager, skriv in sökordet och klicka för att visa det önskade innehållet.

**VANTAAN
LIIKKUVA
PÄIVÄKOTI**