



LEKPLATSGUIDE FÖR FAMILJER

VAR SKA VI LEKA, VAD SKA VI LEKA?

HÅKANSBÖLE STOROMRÅDE

Författare: Siiri Pekkanen, Anu Sohlman, Katja
Rossander och Nora Björs

Fotografier: Siiri Pekkanen, Anu Sohlman, Nora Björs
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 lektider 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**



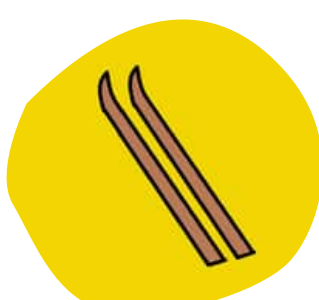
LEKPARK



IDROTTSPLATS



VATTEN



SKIDÅKNING



SKRIDSKOÅKNING

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

OBS!

De angivna adresserna till skogarna och de skogiga lekplatserna leder till utflyktsmålets näromgivning, men de är inte nödvändigtvis exakta. Kontrollera kartorna i guiden för exakt plats.

SKOGAR OCH SKOGIGA LEKPLATSER KARTA 1

1. Kvarnbacka grönområde, Skansstigen	9
2. Spjutbrinken, Spjutvägen 4	10
3. Konditionsparken, Konditionsstigen	11
4. Kuruparken, Tävlingsgränden	12
5. Skyttegravsparken, Vaktgränden 10	13
6. Skogen längs Vaktvägen, Vaktvägen 4	14
7. Långmossens tallmyr, Vaktvägen 4	15
8. Området framför Rajakylän koulu, Skidspårsgränden 1	16
9. Skidspårsparken, Skidspårsgränden 4	17
10. Stavtrissparken, Hindervägen 23	19
11. Hinderparken, Hindervägen 5b	20
12. Kulparken, Kulgränden 1	21
13. Maratonparken, Råbyvägen 27b	22
14. Ridparken, Stafettvägen 14	23
15. Spjutparken, Spjutvägen 25	24
16. Fagerstabacken, Åsliden 8	25
17. Torraksberget, Källparksvägen 1	26
18. Sexbro skogsområde, Silvervägen 2	27
19. Fagersta rivieran och Slåttmossens träskmark, Sexbrovägen 22	28

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

OBS!

De angivna adresserna till skogarna och de skogiga lekplatserna leder till utflyktsmålets näromgivning, men de är inte nödvändigtvis exakta. Kontrollera kartorna i guiden för exakt plats.

SKOGAR OCH SKOGIGA LEKPLATSER KARTA 2

20. Källparken, Källparksgången 6	29
21. Håkansböle herrgårdspark, Herrgårdsvägen 1	30
22. Kormängen	31
23. Hästhagen, Travarstigen	33
24. Travarparken, Travarstigen	34
25. Betsleparken, Betslegränden 2	35
26. Skogsområdena bakom Hakunilanrinne, Musblacksvägen 18	36
27. Musblacksparken, Musblacksvägen 7	37
28. Grålleparken, Grålllevägen 10	38
29. Rytarparken, Rytarstigen	39
30. Nissasparken, Håkansbölevägen 66	40
31. Nissbackaparken, Sottungsbyvägen 8	41
32. Kyrkberget, Sottungsbyvägen 8	42
33. Ruinparken, i slutet av Vikingavägen	43
34. Byasveden, Byasvedsvägen 7	44
35. Kyrksveden, Håkansbölevägen 85	45
36. Sagaparken, i slutet av Sagagränden	46

SKOGAR OCH SKOGIGA LEKPLATSER KARTA 3

37. Runparken, Orrbacksvägen 1	47
38. Ekorrbacken, Lundbacksvägen 2	48
39. Tallskogen, Råträdsvägen	49
40. Östra Haxböle park, Vävarvägen 34	50
41. Pålparken, Norrvägen 6	51
42. Hålatallsparken, Pålstigen	52
43. Norrparken, Norrvägen 5	53
44. Spinnrockshjulet, Härsvägen 46	54
45. Hanaböle träsk, Hanaböle Träskvägen 3	55

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

IDROTTSPLATSER KARTA 1

1. Råby idrottspark, Sabelvägen 31	58
2. Bollparkens näridrottsplats, Maratonvägen 28b	59

IDROTTSPLATSER KARTA 2

3. Fagersta näridrottsplats och Talkplanens bollplan, Åsliden 16	60
4. Gamla Kormängen, Håkansböle frisbeegolfbana, Berglundsvägen 1 c	61
5. Kormängens gräsplan avsedd för fri träning, Lodgränden	62
6. Håkansböle idrottspark, Lodgränden 2	63
7. Sandplanen vid Kimokujan päiväkoti, Skimmelgränden 5	64
8. Näridrottsplatsen Vagnberget, Håkansbölevägen 66–68	65
9. Nissbackaparkens parkplan, Nissasvägen 11	66

IDROTTSPLATSER KARTA 3

10. Östra Haxböle idrottspark, Spinngränden 14	67
11. Pålparken, Norrvägen 6	68
12. Hanaböle träsk, Hanaböle Träskvägen 3	69

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

LEKPLATSER KARTA 1

1. Kvarnbacka lekplats, Kanongränden 2	71
2. Kastställets lekplats, Spjutstigen 4	72
3. Hinderparkens lekplats, Hinderstigen 5	73
4. Konditionsparkens lekplats, Sidostigen 2	74
5. Kulparkens lekplats, Spjutstigen 11	75
6. Skyttegravsparkens lekplats, Vaktgränden 10	76
7. Bollparkens lekplats, Maratonvägen 28 b	77
8. Torraksbergets lekplats, Björkbacksgården 10	78

LEKPLATSER KARTA 2

9. Källparkens lekplats, Källparksgården 6	79
10. Talkoplanens lekplats, Åsliden 16	80
11. Håkansledens lekplats, Håkansleden 3	81
12. Hästparkens lekplats, Hästbrinken 3	82
13. Hästhagens lekplats 1, Hästhagsvägen 8	83
14. Fuxparkens lekplats, Fuxgården 5 b	84
15. Hummaparkens lekplats, Håkansleden 12	85
16. Ryttdagen 1, lekplats, Sadelgården 3	86
17. Ryttdagen 2, lekplats, Ryttdagen 4	87
18. Vagnbergets lekplats, Håkansbölevägen 66	88
19. Nissbackaparkens lekplats, Nissasvägen 11	89
20. Linbackens lekplats, Svedjebergsvägen 6 b	90

LEKPLATSER KARTA 3

21. Östra Haxböle parks lekplats, Vävarvägen 34	91
22. Pålparkens lekplats, Norrvägen 6	92
23. Lekplatsen vid Hanaböle träsk, Hanaböle Träskvägen 3	93



DAGHEM OCH ÖPPNA MÖTESPLATSER PÅ KARTAN

KARTA 1

1. Öppna mötesplatsen i Västerkulla
2. Pallastunturin päiväkoti
3. Vartiokujan päiväkoti
4. Länsimäen päiväkoti
5. Keihäspuiston päiväkoti
6. Rajakylän päiväkoti
7. Latupuiston päiväkoti
8. Fazerin päiväkoti, privat daghem

KARTA 2

9. Vaaralanpuiston päiväkoti
10. Hepopuiston päiväkoti
11. Hakunilanrinteen päiväkoti
12. Öppna mötesplatsen Pikku-Hepo
13. Kimokujan päiväkoti
14. Perhepäiväkoti Kindermaa, privat familjedaghem
15. Håkanböle daghem
16. Ravurin päiväkoti
17. Kannuskujan päiväkoti
18. Ravurinpuiston päiväkoti
19. Suitsikujan päiväkoti
20. Hevoshaan päiväkoti
21. Nissaksen päiväkoti, Nissas invånarpark, klubben vid Nissas invånarpark

KARTA 3

22. Itä-Hakkilan päiväkoti
23. Norlandia päiväkoti Karuselli, privat daghem



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 gå 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. KVARNBACKA GRÖNOMRÅDE

Kvarnbacka grönområde är ett stort skogsområde i östra kanten av Västerkulla. Detta mångsidiga skogsområde består av moskog, myrmark, hållmark och blåbärstorvmö. Man vet också att duvhöken håller till i den östra kanten av området.

Mossbevuxna stenar och fallna träd som lockar till att gå balansgång bjuder in till äventyr.

Detta stora skogsområde bjuder på nya upplevelser som räcker för fler än en utflykt. Kvarnbacka lekplats (s. 71) ligger också i kanten av Kvarnbacka grönområde.

På fyra olika ställen i utkanten av området finns informationstavlor om bland annat växtligheten i området och det unika med området, till exempel ett nationellt betydelsefullt fästningskomplex.



BYGGA KOJA

Bygg en plats där ni kan äta er matsäck. Presenningar eller tälttak samt fästredskap såsom spännband och rep tar byggandet av en matsäcksplats till en helt ny nivå. Ta ner kojans när ni ska avsluta utflykten. När man rör sig i naturen lär man sig att inte lämna några spår efter sig av sitt besök i naturen. Det är också roligt att ta ner kojans och återställa området!

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





2. SPJUTBRINKEN

Spjutbrinkens skogsområde ligger delvis på Helsingfors sida och delvis på Vandas sida, bredvid Keihäspuiston päiväkoti. Skogsområdet är en smal parkkorridor med blandat trädbestånd och marken är både sluttande och plan. Sluttningen är stenig och stenarna rör sig lätt när man stiger på dem.



TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS

FÖLJA JOHN

Lek "följa John". Leken fungerar bäst parvis eller i smågrupper. Ett barn är ledaren och går först, de andra följer efter och gör samma rörelser som ledaren så bra de kan. Efter en stund byter man ledare.





3. KONDITIONSPARKEN

Konditionsparkens lilla skogsområde delas in i tre delar mellan vilka det går en sandig gångväg.

- 1) Litet skogsområde där det finns en stor sten att klättra på.
- 2) Öppet gräsområde där det finns enstaka träd och en stor sten.
- 3) Flackt berg och skog. Det största av de tre områdena.



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/karttapaikka/>

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





4. KURUPARKEN

Kuruparken ligger mellan Länsimäen koulu och ett småhusområde. Genom området går en friluftsled. Trädbeståndet är talldominerat, men här växer också gran, björk och rönn. Terrängen är jämn och det finns mycket kottar i området. Längst bort i parken mellan småhusområdet finns en liten sandplan med en korgbollsställning.



TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS

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.





5. SKYTTEGRAVSPARKEN

Skyttegravsparken ligger bredvid Skyttegravsparkens lekplats (s. 76). På det plana och öppna bergsområdet mellan daghemmen kan ni äta er matsäck och undersöka landskapet och växterna i området.

På det här stället finns det mycket att utforska, också så att det räcker för fler än en utflykt. I det skogiga området med varierande terräng kan ni utforska myrstackar, iakttä större hackspettar och kanske rävar som också syns till i området. I terrängen finns det gott om käppar för kojbygge och stenar att gömma.



PROMENADUTMANING 1: 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 fågelkorten, är ett bra hjälpmedel för identifiering av fåglar under promenaden till utflyktsmålet. Färdiga artkort finns här: <https://ulkoluokka.fi/materiaalit/>

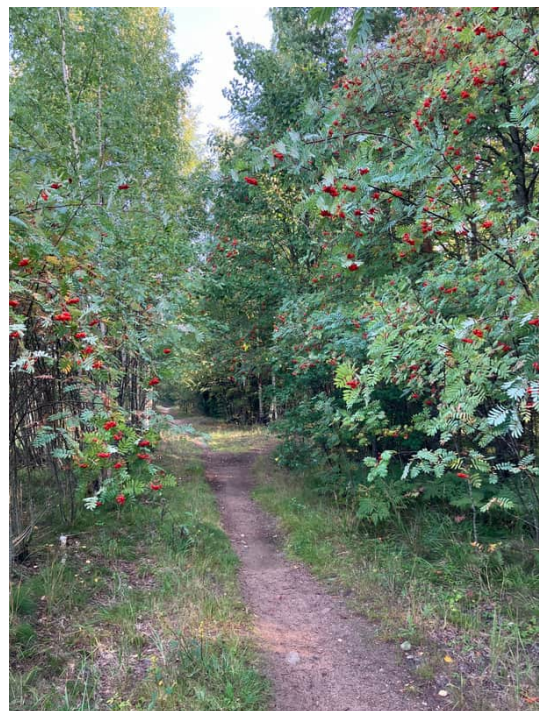
TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





6. SKOGEN LÄNGS VAKTVÄGEN

Skogen längs Vaktvägen ligger nära Länsimäen päiväkoti, intill Långmossens myrområde (s. 15). De jämna stigarna med sandyta leder till en gammal blandskog där det växer många rönnar.



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 som går framför dem. Det är bra att byta rörelse ofta.

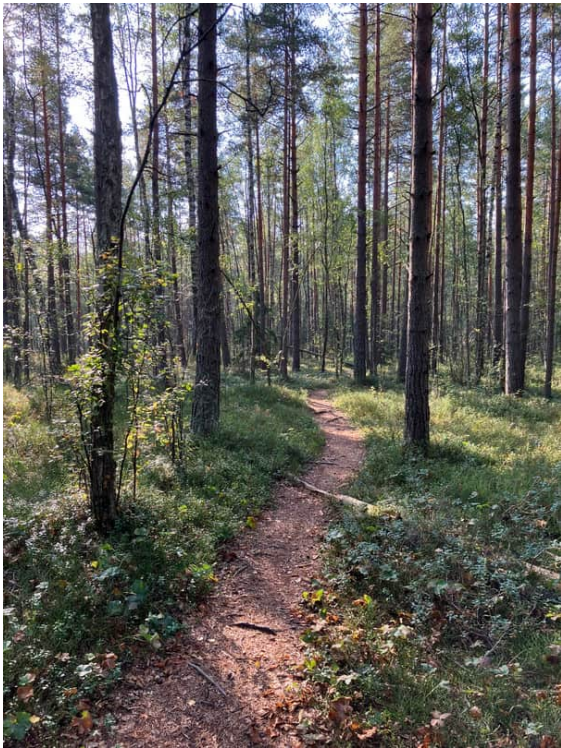
TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





7. LÅNGMOSSENS TALLMYR

Långmossens myrområde är stort och det är lätt att ta sig fram på de stigar som går kors och tvärs i området. Dikningar har torrlagt myren och det finns broar att gå på för att komma över diken. På sina ställen utmanar dikesbroarna samt fallna träd och trädrötter på stigen fotgängarna att använda balansen på naturens egen hinderbana. Det finns rikligt med blåbär att plocka.



TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS

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?





8. OMRÅDET FRAMFÖR RAJAKYLÄN KOULU

En torr och plan skogsremsa bestående av moskog framför Rajakylän koulu, i korsningen av Maratonvägen och Västerkullavägen. Skogen består huvudsakligen av tall och det finns gott om utrymme för gemensamma rörelselekar och sikten är god i området. I terrängen finns det rikligt med stenar och kottar samt träd, kvistar och grenar för kojbygge.

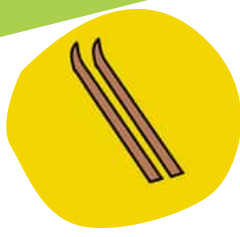


TRÄDSLALOM

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 kryssa mellan träden i en lång "bilkö" eller fritt var för sig. Ni kan också lägga till trafikljus i leken, alltså vuxna eller barn som visar rött eller grönt ljus. Färgerna kan vara höstlöv, färgat papper eller kanske på förhand överenskomna handtecken.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





9. SKIDSPÅRSPARKEN

En i huvudsak plan och lättframkomlig skogsremsa mellan en friluftsled och småhusbebyggelse. I skogen finns det också ett bergigare område med möjligheter att klättra.

I terrängen kan ni hitta stenar, stubbar och fallna trädstammar för balansövningar. Parken ligger nära Latukujan päiväkoti. Man kan också ta sig från Skidspårsparken till Stavtrissparken längs en friluftsled både till fots och med skidor på vintern (s. 19).



BERGSKLÄTTRING

Öva på att göra en riktig klättringsknut, dubbellåttan. Instruktionen till knuten finns på nästa sida. Knyt ett långt rep runt ett träd med dubbellåttan och använd repet som hjälp när ni tar er upp på och ner från berget. Öva gärna först på att använda repet till exempel på ett plant underlag, i lekparkens rutschkana eller på en sluttande stig.

Säkerställ alltid att dubbellåttan håller!

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS

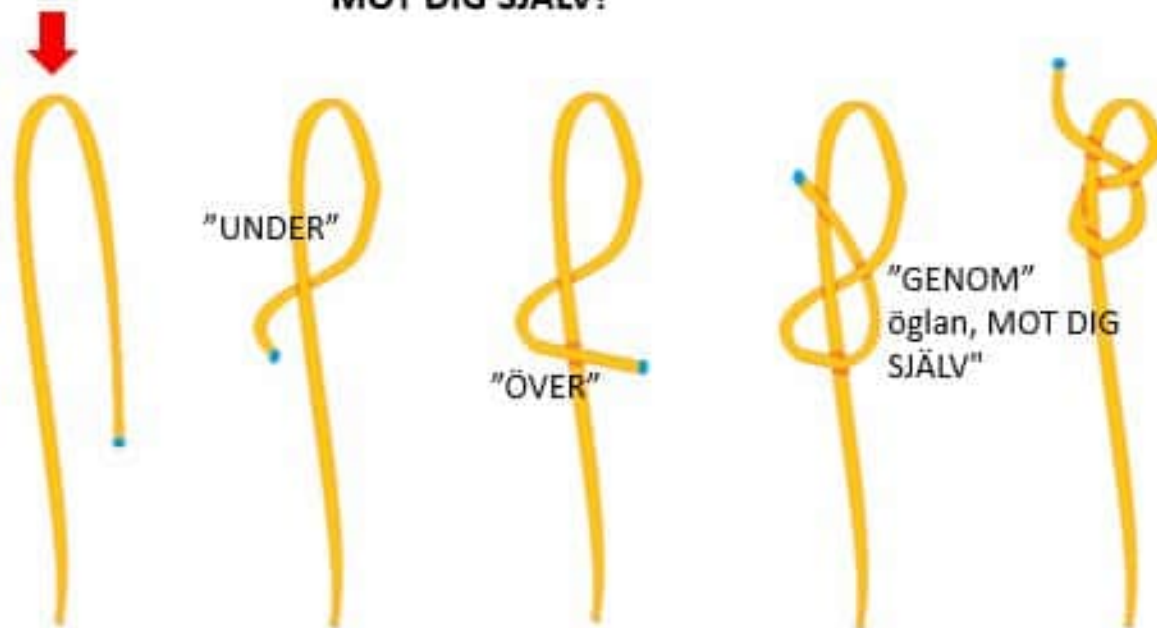


Åtta och dubbelåtta

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.

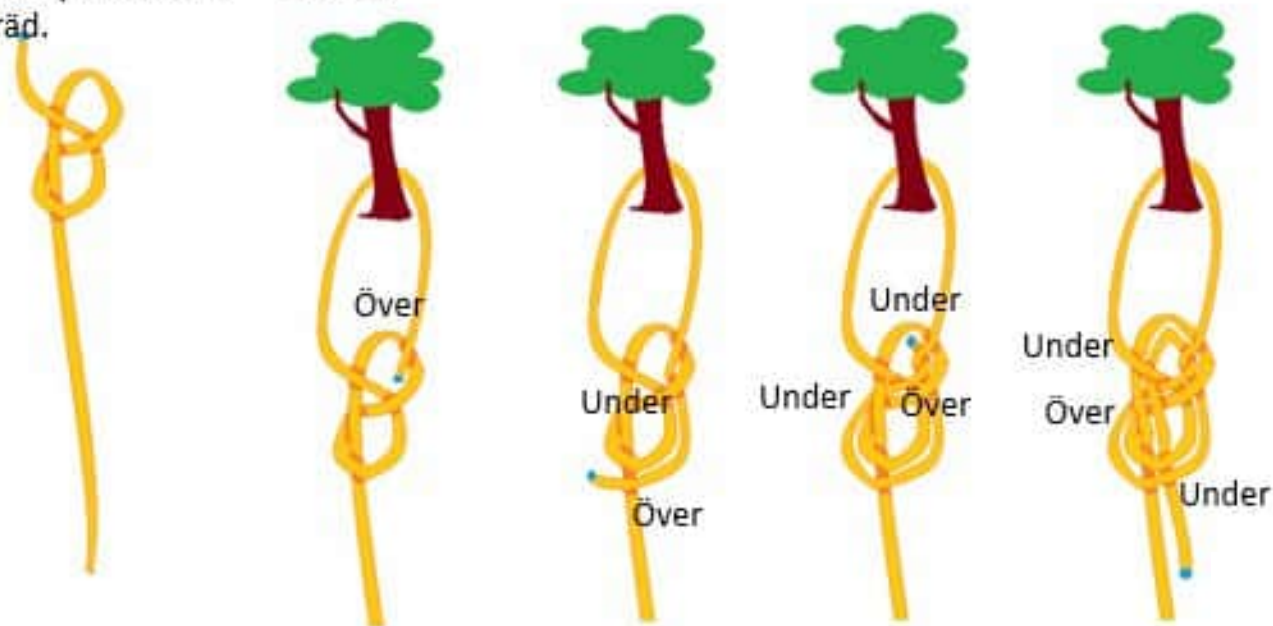
Åttan knyts enligt ramsan: "UNDER, ÖVER, GENOM, MOT DIG SJÄLV!"

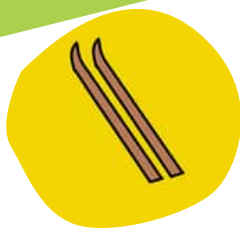


Dubbelåttan görs genom att noga följa åttan.

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. TRUGPARKEN

Trugparken är indelad i två olika delar. Det bergiga och öppna området ligger mellan Latupuiston päiväkoti och Rajakylän päiväkoti, vid Maratonvägen.

Mellan Rajakylän päiväkoti och idrottsparken finns också en liten plan skogsremsa som genomkorsas av en friluftsled. I Stavtrissparken ryms flera grupper på en gång och sikten är god. På vintern finns det möjlighet att skida både i Råby idrottspark (s. 58) och längs med det 0,5 kilometer långa skidspåret till Skidspårsparken (s. 17).



REFLEXJAKT

Var och en tar en reflex i taget ur korgen och gömmer den 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 glänsande stenar.

Pannlampor är roliga hjälpmedel.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





11. HINDERPARKEN

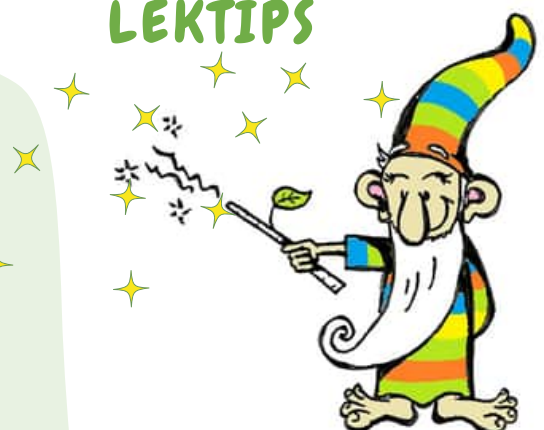
Hinderparken som ligger i den omedelbara närheten av Råby idrottspark och bostadshus kan nås från flera olika riktningar och parken genomkorsas av en friluftsled. På toppen av sluttningen finns ett plant kalbergsområde med plats för olika lekar. På samma höga bergiga backe finns också Hinderparkens lekplats (s. 73). I det talldominerade området finns också skuggplatser.



TRADITIONELLA STATYER

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

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





12. KULPARKEN

Ett närskogsområde mellan Västerkullavägen och flervåningshus. På Råbyplansvägens sida ligger en låg sluttning. Uppe på backen finns en gammal stenfot, trädrötter och stenar för att utmana balansen. Kulparkens lekplats (s.75) ligger i anslutning till samma gårdsområde.



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!" fortsätter man vandra runt. Man kan också lägga till ett lavamonster, alltså en kullare. Lavamonstret kan inte ta sig upp på stubbar och stenar.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





13. MARATONPARKEN

Maratonparken som sträcker sig från Maratonvägen ända till Sabelvägen och Stafettvägen ligger mellan småhusbebyggelsen. Det är ett bergigt område med kala berg och fästningskonstruktioner från första världskriget. Skyttegravarna är ställvis djupa och genomkorsar området och därför är det viktigt att vara försiktig när man rör sig i området.



KOCKA MED LERA

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

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





14. RIDPARKEN

Till Ridparken kommer man via en jämn stig från Stafettvägen vid Diskusvägen. Stigen som går genom området är tidvis ganska smal och stenig. I den tätvuxna parken finns också ett plant bergigt område där det växer gräs och mossor. Terrängen kan vara hal på sina ställen så det är viktigt att vara försiktig.



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. Hur tror ni att granbarkborrens hus ser ut?

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





15. SPJUTPARKEN

I ändan av Spjutvägen går en bro som leder till parken. Den friluftsled som går genom parken gör att man når parken som ligger mitt i ett småhusområde också från Diskusvägen och Stafettvägen. Terrängen i skogen med stora träd består huvudsakligen av plan mark där även fartfyllda lekar är möjliga. En långsamt stigande uppförsbacke och en långsluttande nedförsbacke möter en när man går upp till parken från Stafettvägen.



VÄDERSTRECK

Ställ er i mitten. Undersök tillsammans med hjälp av kompassen åt vilket håll norr, öst, syd och väst är sett från där ni står. I varje väderstreck finns något konkret i naturen, 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





16. FAGERSTABACKEN

Den rätt så branta uppførsbacken från Åslidens sida upp till Fagerstabacken är värt mödan! Från bergets östra kant öppnas en utsikt långt över området och vid klart väder går det bra att spana in flygplan. Terrängen på berget är lättframkomlig och där finns flera plana ställen med kala berg för olika lekar och stenar för klättring. De stigar som korsar varandra i området går förbi Fagerstabackens stenblock och blockmark. På backen finns också några tallar som är över 200 år. Fagerstabacken ligger väster om Håkansbölevägen och gränsar till Sexbro industriområde och den omgivande småhusbebyggelsen.

Hit kommer man också från Håkansbölevägen vid Kyrkogrändens busshållplats genom att gå uppför stigen invid staketet. I närheten finns också Talkoplanen och Talkoplanens lekpark (s. 80).



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





17. TORRAKSBERGET

En långsamt stigande stig som går från bakgården vid K-market i Fagersta leder upp till Torraksberget som ligger öster om Håkansbölevägen. På berget finns flera ställen med kala berg där det finns gott om plats för lek och rörelse. Här kan du spana in rottorkade träd, flygplan och se Fagerstabacken (s. 25) väster om Håkansbölevägen som liksom Torraksberget också reser sig mer än 40 meter över havsytan. Lägre ner i sluttningen mellan K-butiken och bebyggelsen kan du beundra de stora stenblocken och där finns också träd för kojbygge. Området gränsar till Källparksvägen och den omgivande bebyggelsen.



TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS

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.





18. SEXBRO SKOGSOMRÅDE

Med Sexbro skogsområde avses i den här lekplatsguiden de skogsområden som ligger söder om Silvervägen och Skogsvägen. Den östra sidan av Fazersvägen som går genom området gränsar till Västerkullavägen och den västra sidan till Slåttmossens träskmark. På den östra sidan är terrängen sandig och har större höjdskillnader och många stenar och stenblock. På den västra sidan är terrängen jämnare och fuktigare.



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





19. FAGERSTA RIVIERAN OCH SLÅTTMOSSENS TRÄSKMARK

Norr om Borgåleden vid Helsingfors och Vanda stadsgräns finns sandgropar som restaurerats för rekreatjonsbruk och Slåttmossens träskmark. Fagerstapottarna har i tiderna kallats för "Fagersta rivieran", eftersom de efter kriget och fram till 1960-talet var populära badplatser. I träskmarken finns en cirka 700 meter lång naturstig med spänger. De stigar som går kors och tvärs är lättframkomliga och terrängen är jämn. Fagersta rivieran och Slåttmossens träskmark är båda lätta att nå med kollektivtrafiken. Till sandgroparna kommer man från Sexbrovägen och till träskmarken från Klapperstensvägen.

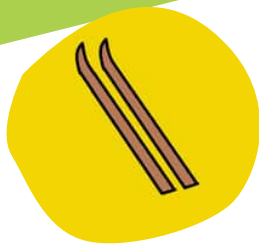


SKATTKARTOR

Rita kartor över lekområdet till exempel i smågrupper. 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





20. KÄLLPARKEN

Det här parkliknande grönområdet kan nås via friluftsleden från Källparksvägen. Terrängen i den norra delen av området är jämn och området inbegriper ett stort gräsområde där även fartfyllda lekar är möjliga. I samma område finns också Källparkens lekplats och en sand-/bollplan (s. 79). Längs med friluftsleden går en smal skogsremsa där det rinner en bäck. Terrängen blir fuktigare och mer varierad när man rör sig söderut längs friluftsleden. Där finns fuktiga ormbunkslundar och lundkärr samt kraftiga tallar mitt bland den täta granskogen. Området gränsar i söder till Skogsvägen. På vintern kan man skida i det 1,5 kilometer långa skidspåret.



HELLE, HALLA JA HURRIKAANI

Hetta, köld och orkan

Alla rör på sig genom att springa (eller på annat överenskommet sätt). Lekledaren ropar något av följande ord: hetta, köld eller orkan.

Hetta: gå i skuggan

Köld: lägg er på marken i X-ställning

Orkan: ta tag i ett träd eller en kompis så att ni inte "flyger i väg".

29

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





21. HÅKANSBÖLE HERRGÅRDSPARK

Herrgårdsområdet i Håkansböle som Vanda stad äger är en kulturhistorisk miljö av riksomfattande betydelse. I området ligger gårdens huvudbyggnad i jugendstil som färdigställdes 1908. Arkitekt Armas Lindgren har planerat byggnaden. De äldsta av herrgårdens åtta sidobyggnader är byggda på 1840-talet.

Man får röra sig fritt året om i herrgårdsparken som omger byggnaderna. I Bykstugan som ligger i gårdsområdet ordnas kulturverksamhet för barn och unga. I det gamla inspektorshuset finns en caférestaurang.

Det vackra gårdsområdet inrymmer stora gräsområden, praktfulla planteringar, en skuggig allé och en å som kantar herrgårdsområdet.



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.

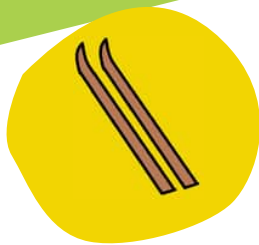
Exempel:

1. en kaja = gå ner på huk och upp igen
2. en vattenpöl = X-hopp
3. en tussilago = grimasera mot en kompis

30

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





22. KORMÄNGEN

Kormängens område är en viktig del av den kulturhistoriskt värdefulla miljöhelheten vid Håkansböle gård (s. 30). Kormängen ligger bredvid Håkansböle idrottspark (s. 63). I området finns Kormängsbäcken, ett omfattande gräsområde (Kormängens gräsplan avsedd för fri träning s. 62), ett stall och en fårhage. Finska lantrasfår betar i åkerlandskapet från juni till och med slutet av september om betet räcker till. Fåren får inte matas med medhavd mat.

Genom Kormängen går ett motionsspår som fungerar som skidspår på vintern. Varje år anläggs skidspår av konstgjord snö i de mångsidiga spåren i Håkansböle, vilket gör Håkansböle till den första platsen i Vanda där man kan skida. Det finns skidspår för alla slags skidåkare allt från nybörjare till tävlingsskidåkare på internationell nivå. Mer information om skidspårens profiler fås via tjänsten ladulle.fi.



LEK MED SKIDOR PÅ FÖTTERNA: SKIDMANNEN

Deltagarna ställer sig på rad vid kanten av lekområdet. En av deltagarna är Skidmannen. Skidmannen står i mitten av lekområdet och ropar "Vem är rädd för Skidmannen?". De andra deltagarna ropar "Inte jag!" och börjar skida mot den andra kanten av lekområdet. De som Skidmannen tar fast blir "Skidmän". De andra ställer sig igen på rad vid kanten och ³¹leken fortsätter.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS



DEM HAR ÄTIT KOTTEN?



SORK

Sorken gnager kotten noga och lämnar efter sig små tandavtryck.



EKORRE

Ekorren lämnar skrovligare märken efter sig.



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 hittar₃₂ man en hel hög med kottar.



KORSNÄBB

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





23. HÄSTHAGEN

Hästhagens skogsområde ligger i sluttningen mellan bebyggelsen uppe på berget och Hästhagsvägen som går nedanför, och sträcker sig ända från västra sidan av Travarstigen till Håkansbölevägens korsning.

Upplysta friluftsleder genomkorsar området och stigarna som korsar varandra i skogen är breda och lättframkomliga. Sluttningen är långsluttande och det finns också plats för fartfyllda rörelselekar i skogen. Från den här skogen finns det en förbindelse till den intilliggande Travarparken (s. 34).



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





24. TRAVARPARKEN

Travarparken ligger öster om Travarstigen mellan bebyggelsen uppe på berget och Hästhagsvägen som går nedanför. Uppe på det kala berget finns det jämnare områden för lek, i den branta sluttningens terräng finns det många stenar. Parken genomkorsas av en smal, lättframkomlig stig som ställvis är full av slingrande rötter.



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!

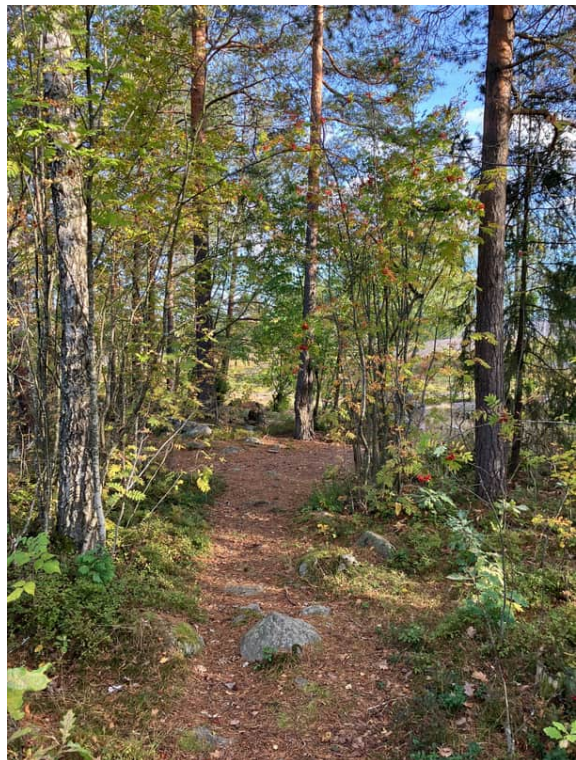
TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





25. BETSLEPARKEN

Betsleparken som ligger bredvid Suitsikujan päiväkoti är liten, men den bjuder på en utsikt som sträcker sig ända till Håkansböle idrottspark (s. 63) och Sottungsby. Området som ligger på ett kallt berg är inhägnat och det finns få träd. Betsleparken gränsar förutom till daghemmet också till bostadshus. I området finns berg och stenar som lämpar sig för klättring.



SNABBA SKOGSÖDLOR

Försök att röra er lika snabbt som en skogsödlor. Kan ni hoppa från en trädrott eller en sten till en annan? Samtidigt kan ni tala om skogsödlans liv och när ni senast har sett en skogsödlor?

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





26. SKOGSOMRÅDENA BAKOM HAKUNILANRINNE

Skogsområdena i näromgivningen av Hakunilanrinteen päiväkoti och Lehtikuusen koulu bjuder på goda förhållanden för mångsidiga och fysiska lekar. De höga träden ger skugga och solskydd. I terrängen finns trädstammar för balansering och käppar för kojbygge. Friluftslederna som går från Bruntegränden leder till området.



TRÄDET BRINNER, MÅSTE BYTA

För leken behövs det ett ställe där det finns träd. Kom överens om vilka träd som är med i leken. I mitten finns det en deltagare som inte har ett träd. Deltagaren som inte har ett träd ropar: "Trädet brinner, måste byta!". Deltagarna som står bredvid ett träd måste byta träd och då försöker den som var i mitten också komma till ett av träden. Man får inte gå tillbaka till det träd som man har lämnat. Den som blir utan ett träd är den som ska ropar till näst.

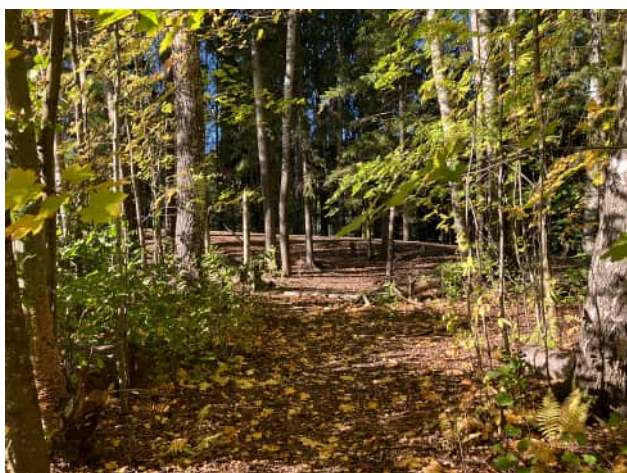
TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





27. MUSBLACKSPARKEN

En rätt så liten tätvuxen skogsremsa bakom Musblackspanen som har en friluftsledsförbindelse ner till Lahtisvägen. På vintern täcks Musblackspanen med naturis när väderförhållandena tillåter det. Skogen är en tät sluttning där lövträd dominerar och i den övre delen går en plan stig till Grållevägen. I parken på Lahtisvägens sida finns trädstammar och stenar på vilka man kan balansera.



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!



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

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





28. GRÅLLEPARKEN

Grålleparken är en lövträdsdominerad skyddande skog mellan Lahtisvägen och höghusbebyggelsen som genomkorsas av friluftsleder. Den kan lätt nås från områdets daghem och till sin terräng är den en sluttning som är ganska jämn och svagt sluttande. Utöver det öppna parkområdet finns här också ett skuggigare skogsområde där det går en stig.



BJÖRNEN SOVER

Välj en som ska vara björnen. Hen ska gå ner på alla fyra i mitten av ringen. De andra barnen ska hålla varandra i handen och gå runt i ring och sjunga:

"Björnen sover, björnen sover i sitt lugna bo. Han är inte farlig, bara man är varlig, men man kan dock, men man kan dock honom aldrig tro!"

När ni har sjungit "honom aldrig tro" stiger björnen upp och försöker fånga en av deltagarna. Den som fångas blir nästa björn.

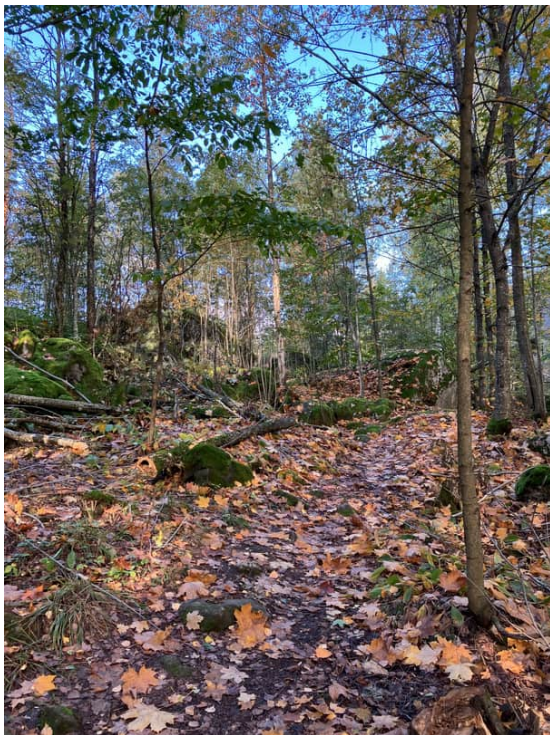
TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





29. RYTTARPARKEN

En bakomliggande skog mellan bebyggelsen som genomkorsas av Rytтарstigen. I parken finns ett litet bergigt område med mossbevuxna stenar. En jämn och lättframkomlig stig går genom området. I terrängen finns trädstammar för balansering och käppar för kojbygge. Intill ligger Rytтарparkens parkplan och Rytтарparkens lekplatser 1 (s. 86) och 2 (s. 87).



HITTA PAREN

Kom först överens om lekområdet. Göm sedan kort i området. En vuxen 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





30. NISSASPARKEN

Nissasparken är en del av ett större grönområde som sträcker sig i söder till Håkansböle idrottspark (s. 63) och i norr nästan oavbrutet ända till Hanaböle träsk (s. 55) först som Östra Haxböle park (s. 50) och senare som Tallskogen (s. 49).

I närheten ligger både Vagnbergets lekplats (s. 88) och näridrottsplatsen Vagnberget (s. 65).

Friluftslederna som går genom parken och skogarna däremellan bjuder på mångsidiga platser för lek och rörelse.

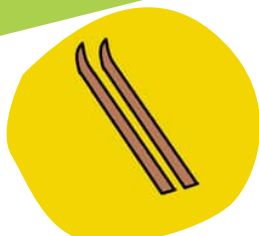


BLINDBOCK MED SNÖRBANA

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

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





31. NISSBACKAPARKEN

Nissbackaparken är ett stort, och i huvudsak plant grönområde öster om Sottungsbyvägen. Bredvid ligger Nissas bostadsområde. Genom området går friluftsleder och Kormängsbäcken. På vintern går det ett 1,3 km långt skidspår i området. Öster om parken reser sig Kyrkberget (s. 42). Väster om parken ligger Nissbackaparkens parkplan (s. 66). Den mångsidiga terrängen i området gör att det finns möjlighet till roliga lekar för alla. Vid den friluftsled som börjar från Sottungsbyvägen invid skogsbrynet går en stig som viker av till höger, och på den finns fem berättelsebilder som ingår i spelet Stigen till berättelsen (Polku Tarinaan). Med hjälp av berättelsebilderna får ni möjlighet att observera, utforska och pröva olika saker i naturmiljön. Se Totte Trollkarls lektips för mer information.



STIGEN TILL BERÄTTELSEN (POLKU TARINAAN)

Stigen till berättelsen (Polku Tarinaan)

Materialet innehåller fem sagoaktiga berättelsebilder där man beskriver Finlands fyra årstider, natur och djur. Till varje berättelsebild hör fem uppgiftskort.

Materialet Stigen till berättelsen (Polku Tarinaan) har producerats som ett samarbete mellan Vanda stad, Tusby kommun och tre projekt (undervisnings- och kulturministeriet, utbildningsstyrelsen).

Läs mer via QR-koden eller sök på Google "Polku Tarinaan".



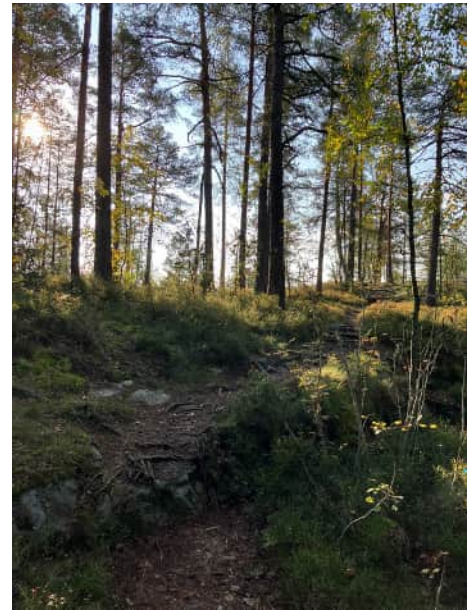
TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





32. KYRKBERGET

Kyrkberget i Sottungsby är ett lokalt värdefullt bergs- och fjärilsområde öster om Nissbacka herrgårdsområde. Man kommer till området längs långsamt stigande friluftsleder som går från Nissbackaparken (s. 41). Detta bergsområde med varierande terräng är ett bra utflyktsmål även med tanke på flera utflykter. Kyrkberget reser sig 52 meter över havsytan på sin högsta punkt och därifrån kan man beundra Högbergets (74,6 m) resliga bergssluttning i Sibbo storskog på andra sidan Ängsbackavägen.



UPPTÄCKTSRESANDE

Pyssla en kikare.

Du behöver: Två toapappersrullar, snöre, tejp, sax, pynt, lim. Pynta toapappersrullarna och tejpa ihop dem. Klipp av snöret till ett lämpligt långt halsband. Gör hål i ytterkanten av rullarna med saxen och trä snörena genom hålen, knyt ihop ändarna. Ta med era kikare och gå på upptäcktsresa ut i skogen för att beundra landskapen och utforska skogens under!

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





33. RUINPARKEN

Ruinerna på Nissbacka gård är ett kulturhistoriskt värdefullt objekt. Ruinerna har restaurerats 2013. Området gränsar till Sottungsbyvägen, Nissas bostadsområde och det lilla naturskyddsområdet i Nissbacka som ligger på markerna till privatägda Nissbacka gård, på samma vis som Laila Pullinens skulpturpark och hemmuseum.

Ruinparken är ett plant område, med undantag av den långsamt stigande sluttningen med trappor som går från Sottungsbyvägen. Från ruinerna går en stig till ett plant bergsområde där det finns utrymme för aktiva lekar.



TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS

EN BANA TILL LÄKTAREN

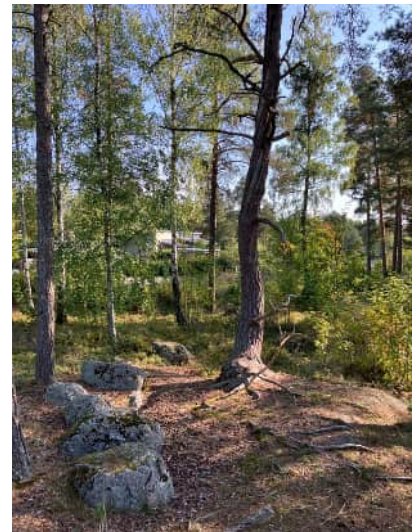
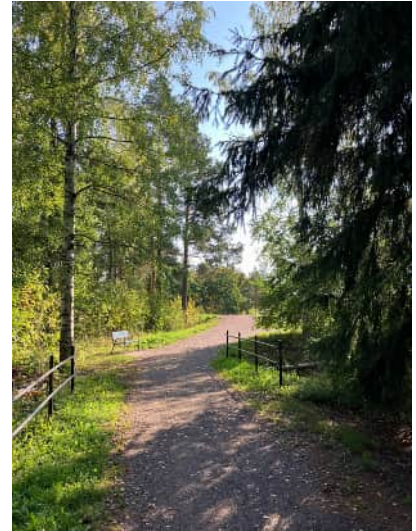
På stenläktaren och trappan kan man bygga en fantastisk bana! Var ska man gå upp och var ska man gå ner? Hur? Stenar fungerar bra som slalomkoner, av käppar kan man bygga pilar, hinder och så vidare.





34. BYASVEDEN

I Nissas öster om Håkansbölevägen går Byasvedens friluftsled. Denna led som också ställvis stiger uppåt går ända till Rungränden och Håkansböle idrottspark (s. 63). Vid ändan av Byasvedsvägen går leden till ett öppet bergsområde som ligger mellan bostadshusen, och där finns gott om plats för att leka eller kanske att äta sin matsäck.



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

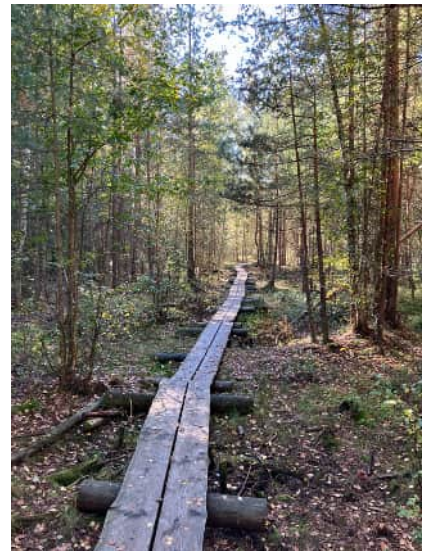




35. KYRKSVEDEN

Detta myrområde som ligger mellan bostadshusen kan nås från flera olika riktningar. Man kan ta sig till Kyrksveden från Håkansbölevägen vid Rungrändens busshållplats.

I skogen finns det många stigar som korsar varandra och spänger som leder fotgängarna genom myrområdet mot Sagaparkens (s. 46) brantare bergsterräng till vilken området gränsar i väster och söder. Terrängen är jämn och det finns mycket blåbärsris.



Visste du det här!

En spång är en slags promenadbro som byggts på myrmark eller i fuktig terräng. Spången byggs av en planka eller flera plankor som placerats bredvid varandra, eller av kluvna träd som placerats på längden i färdriktningen. Man kan gå på spångerna också i fuktiga områden utan att få blöta strumpor.

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





36. SAGAPARKEN

Sagaparken som är bergig till sin terräng bjuder på många möjligheter att öva upp sina motoriska färdigheter. Uppförsbackarna är långsamt stigande och skogsstigarna är lättframkomliga. Parken gränsar i öster till Kyrksveden (s. 45) och i väster till Nissasparken (s. 40). Om man kommer från Sagagränden och Häcklevägen är terrängen jämnare och lämpar sig för mer fartfyllda lekar.



PANG

Ett barn står nedanför backen och de andra barnen 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...

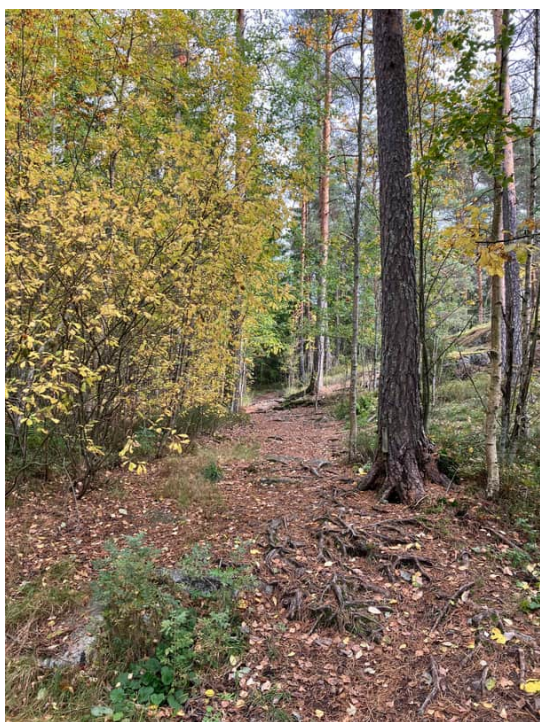
TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





37. RUNPARKEN

Den rätt så stora Runparken kan nås från flera olika riktningar. I den sagoskog som ligger i ändan av Orrbacksvägen finns tät granskog och en liten bäck som rinner genom området. Stigen som går bredvid bäcken leder ner genom en sluttningslund till Sottungsby. Uppe i skogen finns ett omfattande nätverk av stigar. Terrängen är varierande.



PIRATSKEPP

Bygg ett piratskepp av fallna träd som rekvisita eller broar för att kunna gå över de fuktigare ställena. De fuktiga ställena fungerar också utmärkt för fiskelekar. En vuxen kan förbereda barnen inför leken genom att berätta eller läsa en berättelse som passar in på temat.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





38. EKORRBACKEN

Mitt emot korsningen av Lundbacksvägen och Kungsbacksvägen stiger en brant stig upp mot Ekorrbackens värdefulla skog. Uppe på toppen går stigen längre in i skogen. Området är bergigt och har ett omfattande nätverk av stigar. Det går bra att vila och äta sin matsäck på det lavtäckta berget efter den krävande uppförsbacken.



HITTA EN LIKADAN

Be barnen att hämta föremål från naturen (t.ex. kotte, kvist, löv, sten, moss) och ge dem till den vuxna. Därefter delar man upp barnen i grupper: 3–4 barn/grupp. Den vuxna visar upp olika föremål ett i taget för barnen och barnens uppgift är att med den egna gruppen försöka hitta ett så likadant föremål som möjligt. 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





39. TALLSKOGEN

Ett stort skogsområde som omges av bebyggelse i Östra Haxböle och gränsar i norr till Gamla Borgåvägen och i söder till Norrvägen. Man kommer till Tallskogen antingen från Norrvägens eller Råträdsvägens korsning eller Märkesgrändens och Kungsbacksvägens korsning. Ett stort bergigt område med talldominerad skog och ganska lättframkomliga stigar. Ställvis mycket branta ställen som man kan ta sig förbi.



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 kompis.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





40. ÖSTRA HAXBÖLE PARK

Den vidsträckta Östra Haxböle parken kan nås från flera olika riktningar och är till sin terräng mycket varierande. En bäck med namnet Östra Haxböle bäck rinner genom parken. Upplysta friluftsleder genomkorsar parken. I området finns flera utflyktsmål och sluttningarnas terränger möjliggör pulkaåkning på vintern. Östra Haxböle parks lekplats ligger i området (s. 91).



METE

Leta efter lämpliga käppar eller kvistar att ha som metspö och använd bäcken som en fiskrik å. Hurdana fiskarter lyckas ni fånga? På vilket sätt kan ni komma över bäcken? Åtminstone genom att ta stora kliv, hoppa jämfota, ta ett språng, med hjälp av en kompis eller en käpp.

50

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





41. PÅLPARKEN

Den huvudsakligen jämna terrängen bjuder på naturens egen hinderbana i form av fallna träd och trädrötter, en långsamt stigande kulle och stenar.

I Pålparkens skog ligger också Pålparkens lekplats (s. 92). Detta område som ligger mellan ett småindustriområde i väster och bebyggelse i öster förändras senare då man går norrut längs med stigen till Hålatallsparken (s. 52).



PARKOUR

Planera en hinderbana i skogen. Välj en start- och målplats på avstånd från varandra. Berg, staket, murar och fallna träd är inte till besvär i den här leken utan viktiga redskap som behövs för kreativa rörelseserier. I leken är det viktigare att vara smidig än snabb. Avsikten är inte att skada sig själv eller miljön, eller störa utomstående utan att ha roligt och lära sig att bättre behärska sin kropp. Det finns inga vinnare eller förlorare i leken – man kan bara vinna över hindren.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





42. HÅLATALLSPARKEN

Det går flera lättframkomliga stigar genom området i Hålatallsparken. Området gränsar i väster till ett småindustriområde och i öster till bebyggelse.

Dikningar har torrlagt detta mindre myrområde där det finns rikligt med blåbär och ställvis också mariga tallar. Får du syn på en större hackspett?



FÅGELKORT

Skriv ut och laminera fågelkorten 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





43. NORRPARKEN

En rätt så smal skog längs med vägen som ligger mellan Norrvägen och bostadshus. I området finns det gamla träd, delvis bergområde såsom Norrparkens stenblock. Terrängen är huvudsakligen lättframkomlig och genomkorsas av en stig. Det finns gott om käppar och kottar för olika lekar.

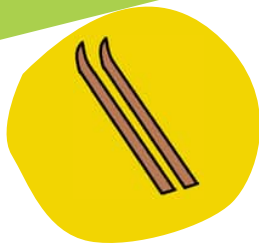


SKOGSTAVLA

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.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





44. SPINNROCKSHJULET

Skogen längs Spinnrockshjulet ligger mellan Lahtisvägen, Härvvägen och Lärftvägen. Terrängen är huvudsakligen jämn och lättframkomlig. I skogen finns flera stigar som korsar varandra och ett 1,5 km långt motionsspår med skidspår på vintern. Det finns ett utegym i det nordöstra hörnet av motionsspåret.

I denna skog finns det gott om utrymme för aktiva lekar.

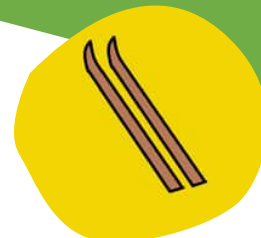


KISSA JA HIIRI

Katten ska försöka fånga råttan. Det är bra att tillsammans med barnen komma överens om gränserna för lekområdet och hur långt de får springa. Ställ er i ring och håll varandra i handen. Välj en katt som ställer sig utanför ringen och en råtta som går in i ringen. När de som står i ringen håller upp sina händer (dvs. porten är öppen) kan katten springa in i ringen och råttan kan springa ut. Leken fortsätter tills katten har fångat råttan och efter det väljs en ny katt och råtta.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





45. HANABÖLE TRÄSK

Hanaböle träsk är ett mångsidigt natur- och rekreationsområde i östra Vanda. Vid Hanaböle träsk kan man bada bastu, simma och röra sig i naturen året runt. Egen matsäck kan njutas runt lägerelden. Via bron Vargtassen kommer man från Hanaböle träsk till Sibbo storskogs nationalpark. Från Hanaböle träsksparkeringsområde går det en vandringsled till Bisaträsk i Sibbo storskog som är skyltad med orangefärgade liksidiga fyrhörningar. Det är 2 km från Hanaböle träsk till nationalparkens gräns, varefter leden fortsätter 1 km i nationalparkens område till eldplatsen vid Bisaträsk. Vandringsledens totala längd är 3 km.

Runt Hanaböle träsk går det ett 2 km långt upplyst motionsspår som används av skidåkare på vintern. Runt stranden går också en smal naturstig som används av vandrare året om. På vintern finns det en 70 meter lång och 35 meter bred pulkabacke vid Hanaböle träsk som snöläggs vid behov. Se även Hanaböle träsk utegym (s. 69) och lekplatsen vid Hanaböle träsk (s. 93).



SKOGSAVKOPPLING

Att vara ute i naturen har en lugnande effekt och förbättrar koncentrationsförmågan. Ni kan exempelvis sätta er under ett träd och för en stund vara helt stilla och iaktta naturen och använda alla sinnen.

Hur doftar naturen i dag?

Vilka ljud hörs just nu?

Vad ser ni omkring er?

Hur känns trädets yta när ni smeker den med handen?

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS



VATTNETS KRETSLOPP

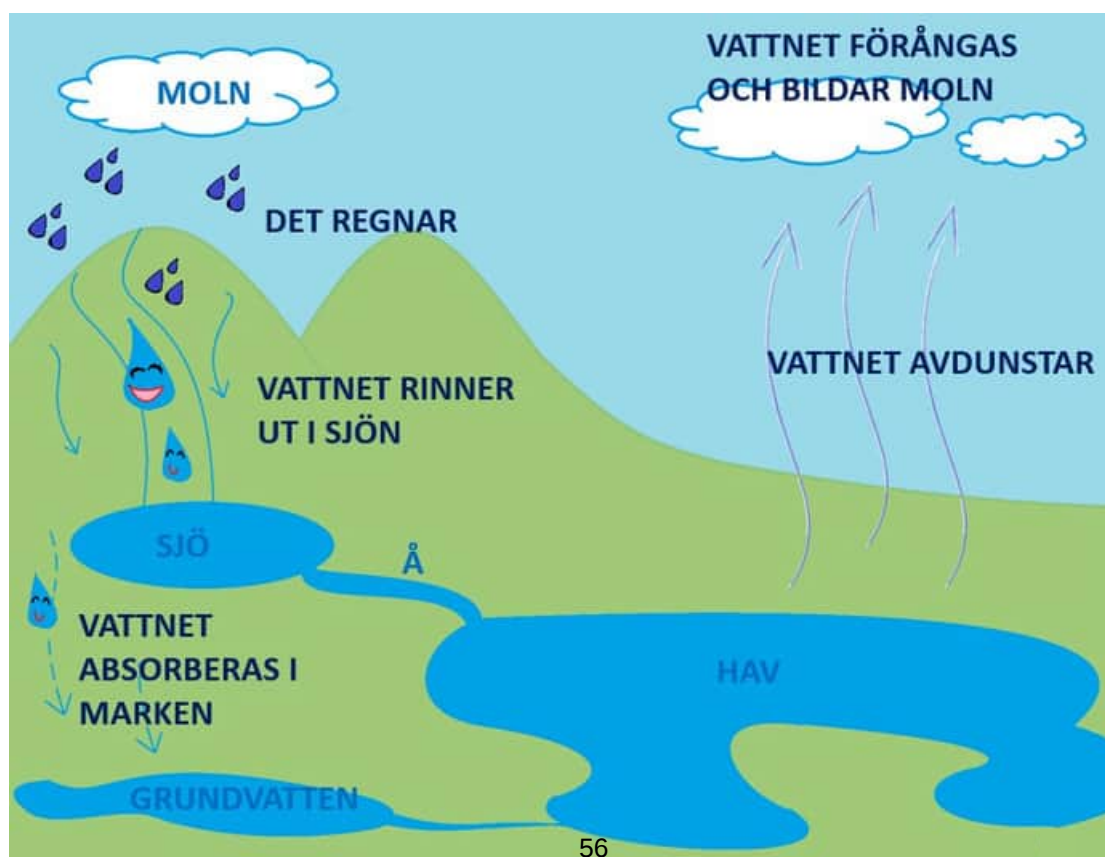
Vattendroppar är roliga filurer. De är alltid i rörelse och trivs inte stilla. Låter det bekant? Känner du någon livlig person som inte tycker om att sitta still?

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! Vattenångan stiger högre och högre upp tills den träffar andra vattendroppar, som förångats, och bildar moln.

Vilken grej! Vattendroppen är en tämligen fartfylld filur!





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

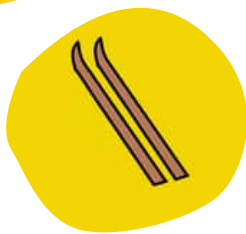
Boka pass med lokalbokningssystemet Timmi. Du hittar Timmi enkelt via Vanda stads webbplats med sökordet "lokalbokningar" eller genom att googla "timmi vantaa". I Timmi kan du också bläddra kalendern för olika lokaler utan att registrera dig: Klicka på "Reservationskalender" och ange namnet på idrottsanläggningen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

I området finns mångsidiga möjligheter till utomhusmotion.

- Konstgräsplan (100x60 m)
- Sandplan som är isbelagd för skridskoåkning på vintern
- Allaktivitetsarena med konstgräs (korgboll, futsal, volleyboll, tennis)
- Två beachvolleyplaner
- Skejtområde
- Miniarena
- Servicebyggnad med omklädningsrum
- Utegymutrustning
- Skidspår på vintern

OBS!
Omklädningsrummen i planens servicebyggnad används endast i samband med spel.



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. BOLLPARKENS NÄRIDROTTSPLATS

I området finns mångsidiga möjligheter till utomhusmotion. Idrottsplatsen utgör ett sammanhängande och tydligt område och spelen kan utvidgas till gräsområdet intill.

Spelplanerna har konstgräs som underlag. Bredvid dem finns en liten lekplats och på andra sidan gräsområdet den mera mångsidiga Bollparkens lekplats (s. 77). Bollparkens näridrottsplats har:

- Tennisplan
- Futsalplan
- Korgbollskorg
- Volleybollsplan
- Lekplats
- Petanque-plan
- Utegyrn



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.

En linje på marken delar spelplanen 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.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





3. FAGERSTA NÄRIDROTTSPLATS & TALKOPLANENS BOLLPLAN

Idrottsplatsen har:

- Miniarena med konstgräs som lämpar sig för fotboll, innebandy och korgboll.
- Sandplan som på vintern fryses till skridskobana.

I området finns också Talkoplanens lekplats (s. 80).

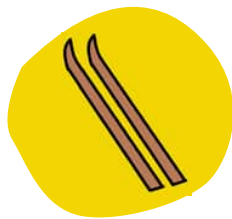


KOM HEM

Deltagarna ställer sig på rad. Lekledaren säger "Kom hem alla barn". Deltagarna svarar "Hur?". Lekledaren säger hur, till exempel gående, springande, baklänges, i sidled, snabbt eller med jättestora steg... Deltagarna tar sig till den motsatta sidan av planen på det sätt som angetts och sedan upprepar man leken.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS



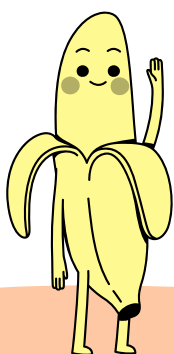


4. GAMLA KORMÄNGEN

Frisbeegolfbanan med nio korgar i Håkansböle färdigställdes hösten 2024 på Gamla Kormängens område, en före detta åker som gränsar till ett litet skogsområde. En del korgar och kastplatser är placerade på skogssidan.

Området har också en liten sandplan som täcks med naturis på vintern när väderförhållandena tillåter det. Planen lämpar sig bäst för att lära sig åka skridskor. Den har inga omklädningsrum och inga mål.

På området finns en 2,4 km lång gemensam led för skidåkning, promenader och cykling. Skidspåren körs med en spårmaskin och endast i den ena kanten körs spåret så att det kan användas för klassisk stil. Den upplysta leden går i varierande terräng med mindre uppförsbackar och nedförsbackar.

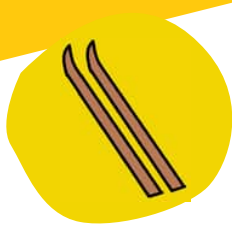


BANANKULL

Kullarna tar fatt deltagarna. De som blir tagna blir bananer: de 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 och varieras genom att byta sättet man rör sig på. Man kan till exempel hoppa, skutta, röra sig i sidled, gå på huk...

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





5. KORMÄNGENS GRÄSPLAN AVSEDD FÖR FRI TRÄNING

Kormängens gräsplan avsedd för fri träning som ligger i området Kormängen (s. 31) är en jättelik gräsplan med sex fotbollsmål. Gräsplanen omges av ett skogsområde.

I närheten ligger Håkansböle idrottspark (s. 63), Gamla Kormängen (s. 61) och Håkansböle gårds park (s. 30). Det går utmärkt att kombinera utflykten med att titta på hästarna i stallet, hälsa på fåren i deras inhägnad eller, på vintern, ta en skidtur i backarna.



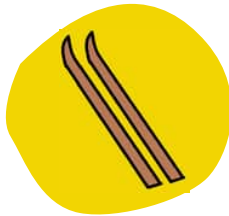
RÄVEN

Deltagarna är hönsammor som alla har ett eget ägg, alltså en boll, som de dribblar på planen. Bollen får bara förflyttas med fötterna. 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". Bollen får bara rövas bort medan den förflyttas. När räven lyckas ta ett ägg blir hen en hönsamma och det barn som förlorat sitt ägg blir räven.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





6. HÅKANSBÖLE IDROTTPARK

Håkansböle idrottspark i Sotungsby är ett mångsidigt område för friluftsliv och idrott året runt. Området har idrottsplatser utomhus för många olika grenar och en simhall.

För bollsporter har näridrottsplatsen sex tennisbanor, en bobollsplan, en korgbollsplan, en konstgräsplan och en gräsplan avsedd för fri träning.

I övertryckshallen finns en stor fotbollsplan med konstgräs och den är i bruk från oktober till april.

Från idrottsparken utgår friluftsleder och skidspår under vintern. På friidrottsplanen finns träningsförhållanden för olika kast-, längd- och löpgrenar.

Den nya stora konstisbanan i Håkansböle erbjuder en fantastisk miljö för skridskoåkare. I området finns också en rink som ligger avskild från den stora konstisbanan. På vintern finns det också en stor pulkabacke i området.



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.

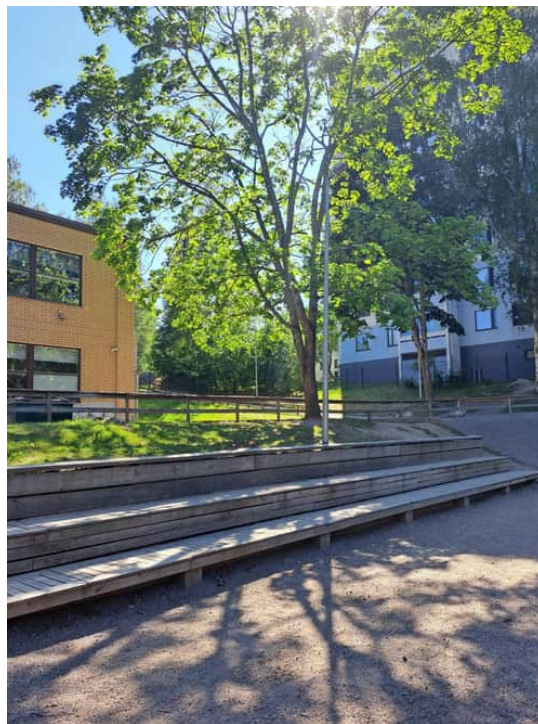
TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





7. DAGHEMMET KIMOKUJAN PÄIVÄKOTIS SANDPLAN

På daghemsgården finns en 12 x 18 meter stor sandplan. Vid planen finns en läktare i trä. Under dagen används planen av daghemmet, på kvällar och helger kan den användas fritt av alla.



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





8. VAGNBERGETS NÄRIDROTTSPLATS

Vagnbergets näridrottsplats är centralt belägen i ett lummigt parkområde. I parken finns gräsområden och rikligt med buskar och träd. Området har också en lekplats (s. 88).

Idrottsplatsen har:

- Tennisplan
- Korgbollsplan
- Utegyms



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 ryggen, liggande på mage...

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





9. NISSBACKAPARKENS PARKPLAN

Den parkplan som finns intill Nissbackaparkens invånarpark är en sandplan. Där finns strålkastare, en bollvägg och en korgbollsställning. På vintern täcks planen med naturis när väderförhållandena tillåter det. Planen lämpar sig bäst för att lära sig skridskoåkning. Den har inga omklädningsrum och inga mål. I den östra ändan av planen finns ett skärmtak.

Nissbackaparkens lekplats ligger bredvid planen (s. 89).



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





10. ÖSTRA HAXBÖLE IDROTTPARK

Östra Haxböle idrottspark har en konstgräsplan med linjer för två små planer, två stora mål och fyra små mål. Parken har också en ministadion, ett utegym och en sandplan. Sandplanen täcks med naturis på vintern när väderförhållandena tillåter det. Omklädningsrummen kan användas av skolor och daghem och är endast tillgängliga med nyckel.

Idrottsplatsen har:

- Konstgräsplan
- Ministadion
- Sandplan
- Utegym



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





11. PÅLPARKEN

Pålparkens idrottsplats är omgiven av barrskog och parken har lämpligt med skuggplatser. Det stämningsfulla området omfattar förutom idrottsplatser också en lekplats (s. 92) och bra skogsterräng för friluftsliv. Sandplanen täcks med naturis på vintern när väderförhållandena tillåter det.

Idrottsplatsen har:

- Sandplan med bollvägg och korgbollskorg
- Utegym med bl.a. balansbana och ställningar att hänga i
- Skejtområde

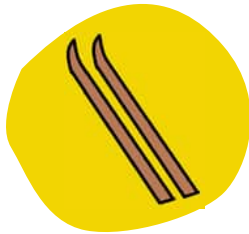


KRAMKULL

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



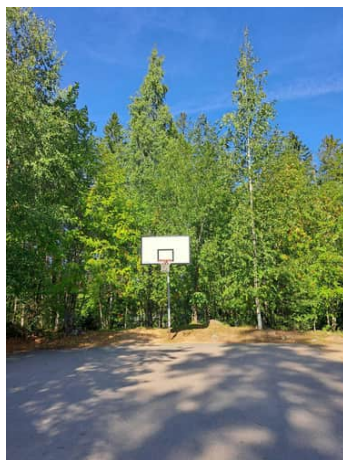


12. HANABÖLE TRÄSK

Norr om Hanaböle träsk badstrand finns en korgbollsplan med en korg samt en beachvolleyplan. Bredvid planerna finns ett utegym. Väster om badstranden finns ett annat utegym bredvid lekplatsen för barn. Utegymsmen får användas fritt av alla.

På vintern har den 70 meter långa och 35 meter breda pulkabacken vid Hanaböle träsk beslysning och vid behov snöläggs den. Pulkbacken ligger i närheten av parkeringsområdet. Den är öppen för alla dygnet runt. I Hanaböle träsk finns skidspår för olika nivåer, både för att lära sig skidåkning och för längre skidturer. Runt pulkabacken går ett 700 meter långt upplyst skidspår för barn. Man kommer till skidspåret och pulkabacken direkt från parkeringsområdet.

Se även Hanaböle träsk lekplats (s. 93) och sidan med naturutflyktsmål i Hanaböle träsk (s. 55).



ROSTBRÖDSKULL

Avgränsa området och välj en kullare. Kullaren ska ta fast de andra deltagarna. Den som blir fasttagen stannar och sträcker upp händerna. 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





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 fåtts från Vanda stadsmiljösektors parkkort. Vi tackar stadsmiljöns verksamhetsområde för hjälpen.



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. KVARNBACKA LEKPLATS

Kvarnbacka inhägnade lekplats ligger i det bergiga Kvarnbacka grönområde (s. 9). Lekplatsen är öppen och solig. Speciellt med parken är att den omges av karg bergnatur. Området är huvudsakligen grusbelagt.

På lekplatsen finns följande:

- Spelarena
- Balansbom
- Multiredskap
- Karusell för 4
- Sandlåda
- Tre bänkar



TÅGSTATION

En vuxen ropar: "Tut, tut, tåget går, alla till tåget!" Tåget sätter i gång, tillsammans i en kö eller springande. Vi springer en stund och anländer till stationen på kommandot "stopp". Vi stannar på stationen och tar tillräckligt med plats. På stationen kan uppgifterna vara allt från motoriska färdigheter till att röra sig som ett djur eller bolltrick. Vi gör uppgiften tillsammans och fortsätter färden när vi hör det välbekanta ropet: "Tut, tut, tåget går, alla till tåget!"

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





2. KASTSTÄLLETS LEKPLATS

Den inhägnade lekplatsen ligger mellan flervåningshusen. Lekplatsen har lekredskap för barn i olika åldrar. Det finns en klätterpyramid utanför det inhägnade området. Lekplatsen har träd som skyddar från sol, annars är parken öppen.

På lekplatsen finns följande:

- Två gungställningar (sammanlagt fyra gungor, varav två säkerhetsgungor)
- Multiredskap (glidbana, klätternät, stång)
- Nätpyramid
- Pendelgunga för två
- Karusell för sex
- Leksaksbil
- Sandlåda
- Lekstuga
- Fjädergunga



TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS

FÄLLA FÖREMÅL I SANDLÅDAN

I mitten av sandlådan placeras sandspadar, hinkar eller käppar så de står upp. Deltagarna ska välta föremålen genom att kasta med bollar utanför sandlådan. Det ska finnas minst lika många bollar som deltagare i leken. En vuxen kan vara i mitten och lämna tillbaka bollarna.





3. HINDERPARKENS LEKPLATS

Hinderparkens lekplats ligger i Västerkulla på ett grönområde mellan ett höghusområde och ett småhusområde. Den inhägnade lekplatsen på en hög bergig backe är delvis skuggad av trädbeståndet. Lekplatsen har mångsidiga lekredskap för barn i olika åldrar. Lekplatsen yta är huvudsakligen grusig. Utanför det inhägnade området finns det några träningsredskap och en liten petanque-plan med stenmjölsbeläggning.

På lekplatsen finns följande:

- Multiredskap (två glidbanor samt nät, vägg och rep för klättring)
- Gungställning (tre gungor, varav en babygunga)
- Trampolin
- Sandlåda
- Balansbom
- Tre fjädergungor
- Tre bänkar



TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS



SKATTJAKT

En vuxen gömmer 10–20 föremål på gården så att de är en liten aning synliga. Barnen letar efter sakerna tillsammans eller var för sig. Hittar ni alla sakerna?



4. KONDITIONSPARKENS LEKPLATS

Konditionsparkens lekplats ligger i Västerkulla i norra delen av Konditionsparken. Den inhägnade lekplatsen som gränsar till ett småhögghusområde och en park är rymlig och ljus. Lekplatsen har mångsidiga lekredskap för barn i olika åldrar. På lekplatsen finns det gott om utrymme att leka fritt.

På lekplatsen finns följande:

- Gungställning (tre gungor, varav en babygunga)
- Sandlåda
- Balansbom
- Klätterställning för större barn
- Multiredskap
- Fjädergunga
- Rutschkana
- Två bänka



VARGEN OCH GRISARNA

En eller flera deltagare väljs till vargar som sover mitt i lekplatsen. De andra deltagarna är grisar och snurrar runt vargarna så nära som de vågar. På lekplatsen finns skyddsområden som bestämts på förhand, dit grisarna måste komma när vargarna vaknar. Vargarna får själva bestämma när de vaknar genom att ropa "väckning!" Det här är ett tecken för grisarna att springa i säkerhet. Vi byter varg varje gång.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





5. KULPARKENS LEKPLATS

Kulparkens lilla lekplats som saknar stängsel ligger på höghusområdet väster om Västerkullavägen längs med Spjutstigen. Lekplatsen ligger intill en sluttning, nära naturen och skyddas av riklig vegetation. Lekarna kan sträckas ut till skogen intill, där det bland annat finns stora stenar som lämpar sig för klättring.

På lekplatsen finns följande:

- Sandlåda
- Multiredskap (glidbana, klätternät och klätterstänger)
- Gungställning (tre gungor, varav en babygunga)



TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS



LABYRINTEN

Rita en labyrinth på marken. Tanken bakom leken är att hitta en väg till skatten och transportera skatter i sidled till startpunkten. Variera sättet att röra er och tänk också på att röra er i olika riktningar (t.ex. sidledes genom att studsas, gå baklänges).



6. SKYTTEGRAVSPARKENS LEKPLATS

Skyttegravsparkens lekplats ligger bredvid ett småhusområde i en gammal grusgrop. Lekplatsen är omgiven av grönskande vegetation och stora rekreationsområden. På lekplatsen finns en amfiteater och ett ställe att uppträda på som placerats i en sluttning. Amfiteatern fungerar också som en plats att vistas på. Det finns en pulkabacke i parken på vintern.

På lekplatsen finns följande:

- Klätterställning (stång, klätternät, stege, klättervägg)
- Gungställning (två däckgungor)
- Två markstudsmattor
- Två stolpkaruseller
- Ringkarusell
- Tre bänkar
- Amfiteater



VEM ÄR RÄDD FÖR BLÄCKFISKEN?

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

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





7. BOLLPARKENS LEKPLATS

Bollparkens lekplats ligger i Råby, i en park mitt i ett småhusområde. Den omgivande lilla skogsdungen och de stora granarna gör att lekplatsen är halvt skuggig. Lekplatsen har förnyade, mångsidiga lekredskap för barn i olika åldrar. Lekplatsen är huvudsakligen grusbelagd. I parkens norra ända finns en mångsidig näridrottsplats, där det finns ett utegym, tennis- och volleybollplaner, streetbasket- och futsalplaner samt en liten motionsinriktad lekplats för större barn.

På lekplatsen finns följande:

- Två gungställningar (fem gungor, varav två babygungor)
- Sport-multiredskap
- Multiredskap för större barn
- Multiredskap för små barn
- Rutschkana för små barn
- Tre fjädergungor för en
- Gungbräda för två
- Fjädergunga för fyra
- Lekstuga
- Sandlåda
- Tre bänkar
- Lekskepp
- Karusell



PERCEPTIONSLEK

Deltagarna får en anvisning som de ska genomföra och därefter gå tillbaka till parkens mitt. Anvisningarna hänför sig till matematisk uppfattningsförmåga. Till exempel gå "under klätterställningen", "till parkhörnet", "in i sandlådan" eller "bredvid soptunnan". Om det här är lätt kan du lägga ett visst sätt att röra sig till anvisningen: "gå smygande ner under klätterställningen."

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





8. TORRAKSBERGETS LEKPLATS

Torraksbergets inhägnade lekplats ligger i Fagersta i utkanten av ett småhusområde. Skogsområdet i närheten kallar till lekar utanför lekplatsen. Lekplatsen är halvt skuggig och träden i området skyddar mot både sol och regn. Under lekens gång är det skönt att gå och sätta sig exempelvis i en lekstuga och äta lunch.

På lekplatsen finns följande:

- Gungställning (två gungor, varav en babygunga)
- Tre fjädergungor för en
- Fjädergunga för två
- Sandlåda
- Multiredskap för små barn
- Lekstuga
- Två bänkar



JÄTTEVÅGEN

Alla går och rör sig som olika djur på lekplatsen. Det börjar regna, snart blir det störtregn och en jättevåg slår till. Skynda er, ta skydd! Alla djur måste hitta en plats som är högre än marken, dit de kan springa och klättra upp i säkerhet. Regnet lugnar ner sig och djuren fortsätter att röra sig på land, tills jättevågen slår till igen.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





9. KÄLLPARKENS LEKPLATS

Källparkens inhägnade lekplats ligger i Fagersta i utkanten av ett småhusområde, vid skogskanten. Lekplatsen är mångsidig och har redskap för barn i alla åldrar. Trädkojan och linbanan lämpar sig särskilt bra för äventyrare. Utanför det inhägnade området finns det dessutom två lekredskap och bredvid finns ett stort gräsområde, som lämpar sig bra för spel och lekar som kräver mer utrymme. Det lönar sig att utvidga leken till omgivande skogsområden.

På lekplatsen finns följande:

- Två gungställningar (sex gungor, varav två bogungor och en babygunga)
- Multiredskap för små barn med rutschkana och ett rör att krypa igenom
- Multiredskap "trädkoja"
- Multiredskap "klättringsbana"
- Två fjädergungor för en
- Tre balanscylindrar
- Sandlåda
- Tre bänkar

Utanför det inhägnade området finns:

- Ett stort multiredskap (olika slags klätterdelar)
- En ringkarusell



SJÖRÖVARSKATTER

Pyssla ihop olika slags skatter, till exempel laminerade bilder av skattkistor, diamanter och mynt. Barnen gömmer skatterna parvis runt om i parken, och sedan börjar de söka efter skatterna. Varje gång ett sjörövarpar hittar en skatt kommer de och visar skatten för en vuxen och gömmer den på nytt. Vilket sjörövarpar är bäst på att leta skatter?

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





10. TALKOPLANENS LEKPLATS

Talkoplanens lekplats i Fagersta är en modern, mångsidig, ljus och öppen helhet. Lekplatsen som ligger i ett småhusområde erbjuder mycket att göra för många olika åldersgrupper. Bredvid den inhägnade lekplatsen finns en spelarena med sandkonstgräsyta (på arenan finns korgbollskorgar och fotbollsmål) samt Fagersta bollplan, som på vintern fryses till skridskobana.

På lekplatsen finns följande:

- Multiredskap (glidbana, brandmansstång, klätternät och klätterstänger)
- Två gungställningar (fyra gungor, varav en babygunga och en bogunga)
- Karusell, stolpkarusell
- Sandlåda
- Nätpyramid
- Fjädergunga för tre
- Två fjädergungor för en
- Karusell för två
- Balansbom
- Surfinggunga
- Lekbåt
- Fem bänkar



MÄNNISKOBANA

Bilda en människobana. I en människobana ställer man sig på led och barnet längst bak tar sig genom banan och ställer sig därefter främst, som ett nytt "hinder".

Banans hinder kan vara:

1. sådana som man tar sig över: ligg på mage eller sitt på huk med blicken mot marken (hoppa t.ex. 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





11. HÅKANSLEDENS LEKPLATS

Håkansledens lekplats ligger mitt bland höghus. Lekplatsen kantas av träd som skapar lämpligt med skuggplatser i området. Under klätterställningarna finns ett mjukt underlag, bredvid finns en sandplan som lämpar sig för spel.

På lekplatsen finns följande:

- Två multiredskap
- Balansbom
- Två bänkar



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. Vi börjar med den ring som ligger närmast. Man kan också komma överens om att ha till exempel delar av lekställningar som objekt.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





12. HÄSTPARKENS LEKPLATS

Hästparkens lekplats är en stor inhägnad lekplats som ligger i Håkansböle på ett bergigt höghusområde. De stora tallarna på lekplatsen skyddar mot solen. Lekplatsen har mångsidiga färggranna lekredskap för barn i olika åldrar. Som ytmaterial i området har använts konstgräs, plattläggning och stenmjöl. Bredvid lekplatsen finns ett vistelseområde med färgglada stolar och planteringar.

På lekplatsen finns följande:

- Multiredskap för större barn (bl.a. två rutschkanor, ett klätternät, en klättervägg)
- Multiredskap för små barn (bl.a. rutschkana, klätternät)
- Två gungställningar (fyra gungor, varav en babygunga och en bogunga)
- Två stolpkaruseller
- Tre balansbrädor
- Färggranna cylindrar
- Sandlåda
- Två fjädergungor
- Två bänk- och bordsgrupper



TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS

TROLLET OCH DE RYMMANDE UNGARNA

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





13. HÄSTHAGENS LEKPLATS 1

Hästhagens lekplats 1 ligger i Håkansböle i en sluttning intill ett höghusområde. Lekplatsen är öppen och skyddad trots Hästhagsvägen intill. Parken, som erbjuder många olika slags lekredskap, är rymlig och har varierande terrängformer. Det angränsande höghusområdet syns väl i parken. Stora ekar och lönnar ger grönska i parkens utkanter och skapar också skuggiga platser i den annars ljusa parken.

På lekplatsen finns följande:

- Två gungställningar (fem gungor, varav två babygungor)
- Tre bänkar samt två bänk- och bordsgrupper
- Stående karusell och koppkarusell
- Sandlåda med lekstuga
- Klätterställning för större barn
- Tre fjädergungor
- Släntrutschkana
- Rutschkana för små barn
- Balansbom



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 i taget. Kortets färg avgör vilken uppgift man ska utföra.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





14. FUXPARKENS LEKPLATS

Fuxparkens lekplats ligger mitt i ett höghusområde i Håkansböle. I det inhägnade området finns lekredskap för större och mindre barn. Området är till sin karaktär urbant med höga flervåningshus som höjer sig på varje sida av den öppna platsen. Några stora träd skapar skugga i området.

På lekplatsen finns följande:

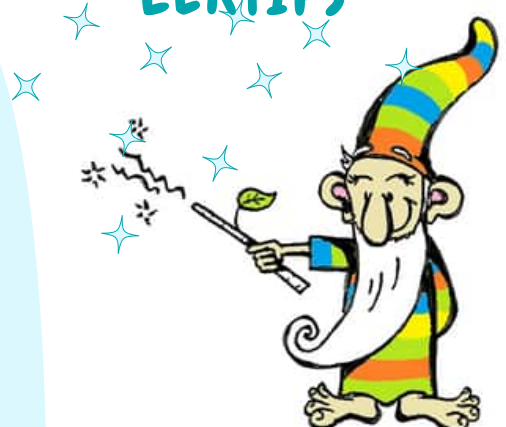
- Två gungställningar (fyra gungor, varav en babygunga och en bogunga)
- Multiredskap (rutschkana, klätternät, stång)
- Två stolpkaruseller
- Balansredskap/-ställning
- Klätterkub
- Sandlåda
- Tre bänkar



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.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





15. HUMMAPARKENS LEKPLATS

Hummaparkens inhägnade lekplats ligger mellan flervåningshus i Håkansböle. Träden som växer i lekparken skapar skuggplatser i området. Området har i huvudsak sandunderlag, i hörnet finns också ett litet område med gräsmatta.

På lekplatsen finns följande:

- Två gungställningar (fyra gungor, varav en babygunga)
- En bollvägg och ett delvis inhägnat sandområde för spel
- Klätterställning (rutschkana, klätternät, klättervägg)
- Sandlåda
- Fjädergunga för fyra
- Bänk- och bordsgrupp
- Två 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 vända ("erövra") tornet genom att sparka eller kasta en boll. Man kan ha en eller flera bollar i leken samtidigt. Barnen turas om att vaka tornet.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





16. RYTTARPARKENS LEKPLATS 1

Ryttarparkens lekplats ligger i östra änden av en park, utmed Håkansbölevägen. Den inhägnade lekplatsen är en rymlig, ljus och mångsidig helhet där det också finns ett område med berg i dagen samt stora träd som bl.a. skapar skugga och grönska.

På lekplatsen finns följande:

- Gungställning (fyra gungor, varav en babygunga)
- Två bänk- och bordsgrupper
- Bänk
- Låg pendelgunga för två
- Stor pendelgunga för två
- Släntrutschkana
- Två markstudsmattor
- Nätpyramid
- Sandlåda
- Två lektunnlar
- Stågunga
- Ringkarusell
- Fjädergunga för fyra



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 hopprevet, alla åt samma håll. Den vuxna snurrar hopprevet 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 hopprevet högt upp i luften. När hopprevet flyger högt upp ska barnen dyka under flodvågen. När flodvågen är på marken kan man inte ta sig över den.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





17. RYTTARPARKENS LEKPLATS 2

Ryttarparkens inhägnade lekplats är skyddad och halvt skuggig, belägen på en central plats och omgiven av mångsidig växtlighet. Stora ekar, lönnar, granar och buskar skapar en naturnära atmosfär, trots att köpcentret i Håkansböle bara ligger något över 100 meter bort. Bredvid lekplatsen finns Ryttarparkens parkplan, där det finns en ballongvägg och en klätterställning.

På lekplatsen finns följande:

- Två gungställningar (tre gungor, varav en babygunga)
- Bänk- och bordsgrupp samt två bänkar
- Liten rutschkana
- Stor rutschkana
- Sandlåda
- Stolpkarusell
- Fjädergunga



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.



18. VAGNERBERGETS LEKPLATS

Vagnerbergets lekplats ligger på grönområdet mellan Håkansbölevägen och Vagnerbergsvägen. Lekplatsen som saknar stängsel är öppen och omges av ett stort gräsområde. Lekplatsen gränsar till ett småhusområde, skog och planteringar vid spelplanerna intill. Växtarterna är mångsidiga. Området har också en näridrottsplats (s. 65).

På lekplatsen finns följande:

- Gungställning (tre gungor, varav en babygunga)
- Nätpyramid
- Pendelgunga för två
- Sandlåda
- Stolpkarusell
- Rutschkana
- Fjädergunga
- Två bänkar



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





19. NISSBACKAPARKENS LEKPLATS

Intill Nissbackaparkens invånarpark finns en lekplats som saknar stängsel och en sandplan. Lekplatsen ligger skyddad av träd i ett parkområde i närheten av Nissbacka gård. I lekplatsen finns lekredskap för barn i olika åldrar. Lekplatsens ytmaterial består delvis av grus, delvis gräsmatta och skogsvegetation. Bredvid lekplatsen finns en spelplan med strålkastare, en bollvägg och en korgbollsställning. I den östra ändan av planen finns ett skärmtak.

Se även Nissbackaparkens parkplan (s. 66).

På lekplatsen finns följande:

- Två gungställningar (fyra gungor)
- Stågunga
- Stor pendelgunga för två
- Nätpyramid
- Bänk



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.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





20. LINBACKENS LEKPLATS

Linbackens lekplats ligger mitt i ett småhusområde i sydvästra delen av stadsdelen Östra Haxböle. Den oinhägnade lekplatsen finns på en kulle och gränsar till en skog i öster. Detta och de talrika planteringarna gör området naturnära.

På lekplatsen finns följande:

- Karusellnät
- Släntrutschkana
- Sandlåda
- Fjädergunga för två
- 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





21. ÖSTRA HAXBÖLE PARKS LEKPLATS

Östra Haxböle parks lekplats ligger på västra sidan av parken, i ändan av Vävarvägen. Den inhägnade lekplatsen är naturnära och bredvid finns en gång- och cykelled som går genom parken. I närheten rinner en bäck i en sänka. Lekplatsen gränsar till Vävarvägens vändplats, småhusområde och en skogig park. Lekplatsen kantas av stora björkar.

På lekplatsen finns följande:

- Multiredskap (glidbana, klätternät, tak, butiksdisk)
- Gungställning (tre gungor, varav en babygunga)
- Sport-multiredskap
- Sandlåda
- Två fjädergungor
- Bänk



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





22. PÅLPARKENS LEKPLATS

I den skogiga Påleparken finns en lekplats, ett motionsområde, en spelplan och en skejtplats (s. 68).

Lekplatsen är indelad i två olika delar, av vilka det område som är avsett för små barn är inhägnat. Omkring den inhägnade delen finns flera lekredskap för större barn. Lekplatsen ligger vid kanten av den skogiga delen av parken.

På lekplatsen finns följande:

- Multiredskap för små barn (glidbana, klätternät, skyddstak)
- Två gungställningar (fyra gungor, varav en babygunga)
- Bänk- och bordsgrupp och tre bänkar
- Rutschkana
- Stor pendelgunga
- Klätterställning
- Sandlåda
- Två fjädergungor
- Karusell för fyra
- Balansbom



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 en ny rörelsestil till varje sträcka mellan träden.

TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS





23. LEKPLATSEN VID HANABÖLE TRÄSK

Hanaböle träsk är ett mångsidigt natur- och rekreationsområde i stadsdelen Kungsbacka i Östra Vanda. Vid Hanaböle träsk ligger en delvis inhägnad lekpark nära badstranden. Lekplatsen är öppen, delvis skuggig. Det finns ett utegym bredvid lekplatsen.

Mer information om idrottsplatserna vid Hanaböle träsk finns på sidan 69 och på sidan 55 står det om platsen som mål för skogsutflykter.

På lekplatsen finns följande:

- Gungställning (två gungor)
- Två balansbrädor/karuseller
- Multiredskap med rutschkana
- Multiredskap (brandmansstång och olika slags klätterleder)



TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS

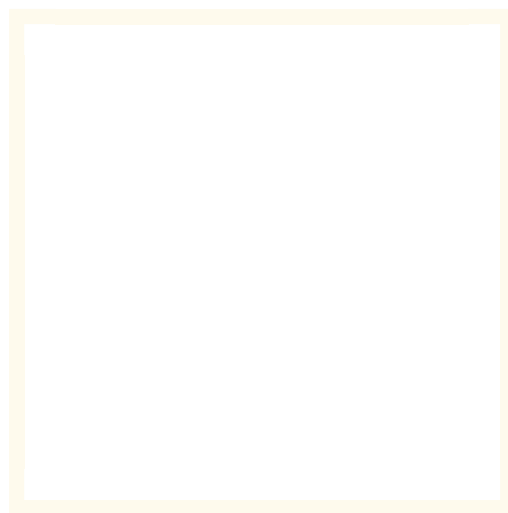
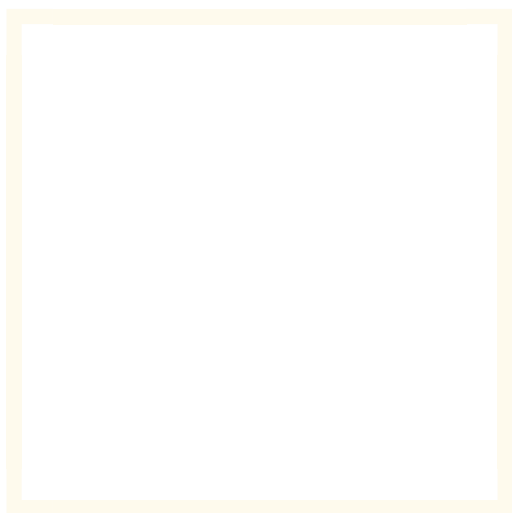


KOTTJAKT

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.

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!

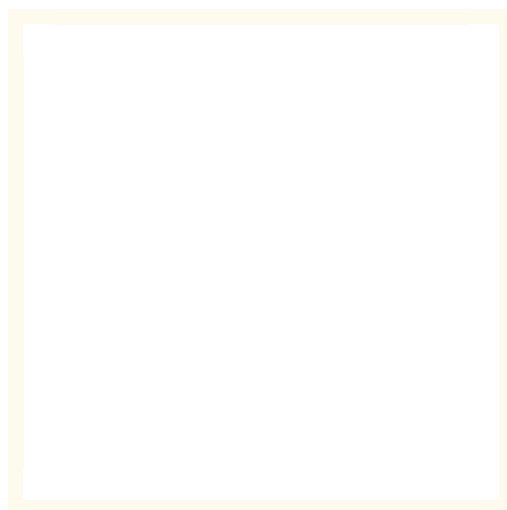
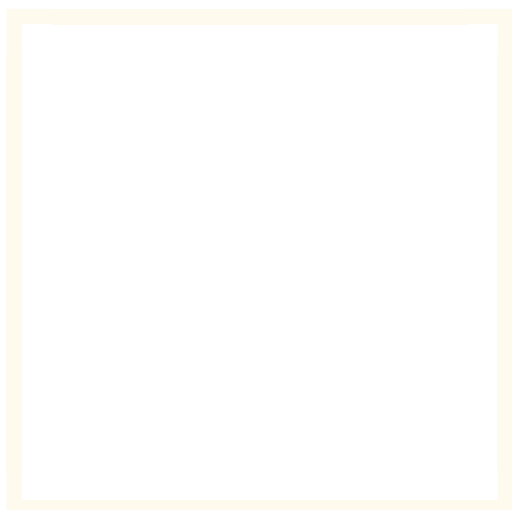


TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS



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!

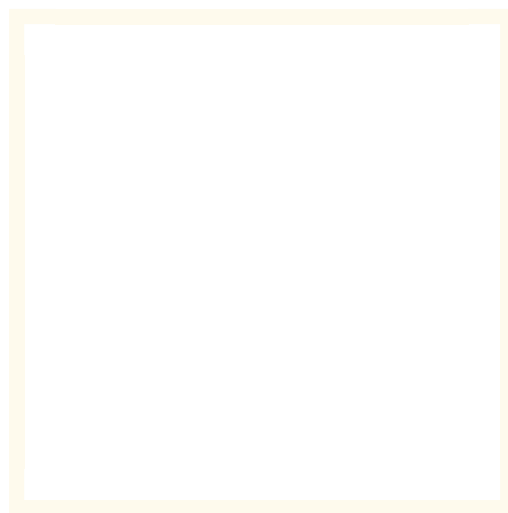
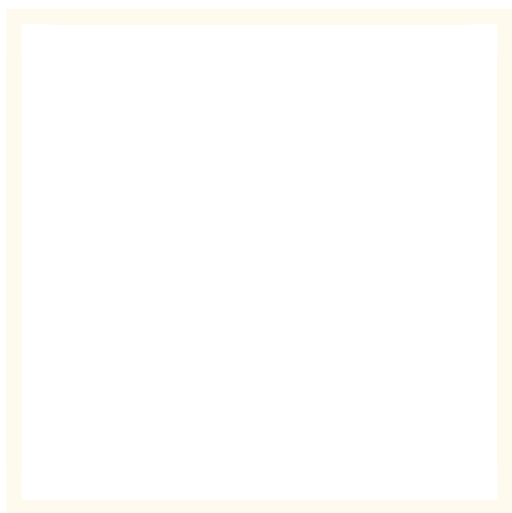


TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS



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!

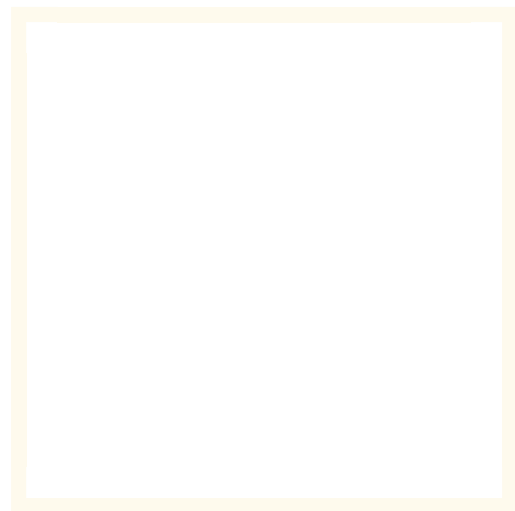
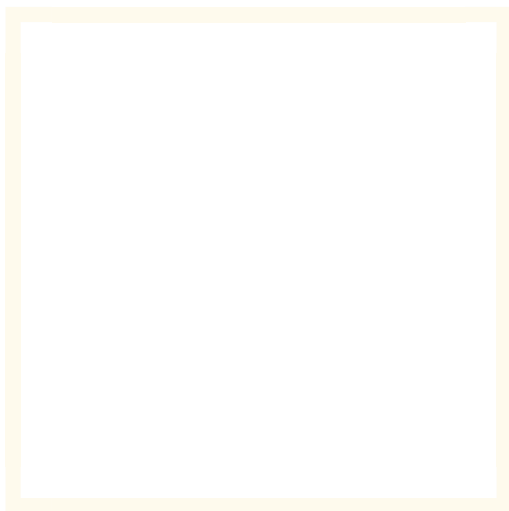


TOTTE TROLLKARLS LEKTIPS



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. 32

Åtta och dubbelåtta: Knopinstruktioner, s. 18

#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.

Vanda naturskola:

Fadderklassverksamhet, utflykter, kurser osv. <https://www.vantaanluontokoulu.fi/>

