

FINTER · 100 boldlege og bevægelsesaktiviteter

Printbar aktivitetsbog til børnehave, skole og SFO · 2026/27

100 konkrete aktivitetskort i 10 kategorier. Hvert kort indeholder målgruppe, rammer og en kort igangsætningsbeskrivelse. Tilpas altid efter børn, udstyr, lokale og sikkerhed.

Brug: Vælg et kort → forklar kort → vis legen → prøv → spørg børnene om deres idéer. Undgå lange køer og udskillelseslege.

Fodboldlege

1. Portjægerne

Alder: 6–12 år · Tid: 5 min · Sted: ude · Udstyr: bold

Lav seks porte af kegler. Børnene dribler gennem så mange forskellige porte som muligt uden at støde sammen.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

2. Tre afleveringer

Alder: 6–12 år · Tid: 5 min · Sted: ude · Udstyr: bold

I grupper på tre afleverer børnene bolden tre gange og finder derefter en ny ledig plads.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

3. Mål i alle retninger

Alder: 6–12 år · Tid: 5 min · Sted: ude · Udstyr: bold

Placér fire små mål rundt om et felt. Børnene vælger selv hvilket mål de forsøger at ramme.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

4. Skift fod

Alder: 6–12 år · Tid: 5 min · Sted: ude · Udstyr: bold

Dribl frit. Ved et signal skifter alle til den anden fod og sænker farten.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

5. Fang din egen bold

Alder: 6–12 år · Tid: 5 min · Sted: ude · Udstyr: bold

Tril bolden forsigtigt frem, løb efter og stop den med fodsålen før en markeret linje.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

6. Boldøer

Alder: 6–12 år · Tid: 5 min · Sted: ude · Udstyr: bold

Læg farvede zoner ud. Børnene fører bolden til den ø, der bliver nævnt.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

7. Pasningsposten

Alder: 6–12 år · Tid: 5 min · Sted: ude · Udstyr: bold

To og to afleverer gennem en bred kegleport; flyt porten længere væk, når det fungerer.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

8. Driblekunstner

Alder: 6–12 år · Tid: 5 min · Sted: ude · Udstyr: bold

Børnene opfinder en vending og viser den til en makker, der prøver sin egen version.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

9. Byt mål

Alder: 6–12 år · Tid: 5 min · Sted: ude · Udstyr: bold

Spil tre mod tre på fire små mål og skift målet, man angriber, ved hvert nyt angreb.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

10. Rolig boldstafet

Alder: 6–12 år · Tid: 5 min · Sted: ude · Udstyr: bold

Holdet flytter én bold fra start til slut gennem afleveringer; alle skal røre bolden.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

Fantasilege

11. Drageægget

Alder: 3–8 år · Tid: 5 min · Sted: begge · Udstyr: valgfrit

En blød bold er et drageæg. Gruppen skal transportere det til reden uden at tabe det.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

12. Planetvandring

Alder: 3–8 år · Tid: 5 min · Sted: begge · Udstyr: valgfrit

Markér planeter med cirkler. Børnene bevæger sig mellem dem på forskellige fantasimåder.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

13. Robotten og opfinderen

Alder: 3–8 år · Tid: 5 min · Sted: begge · Udstyr: valgfrit

I makkerpar bestemmer opfinderen tre langsomme robotbevægelser, som robotten udfører.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

14. Havets bølger

Alder: 3–8 år · Tid: 5 min · Sted: begge · Udstyr: valgfrit

En voksen beskriver små og store bølger; børnene viser dem med rolige og store bevægelser.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

15. Den hemmelige skat

Alder: 3–8 år · Tid: 5 min · Sted: begge · Udstyr: valgfrit

Gem en blød bold synligt i området; giv varme-kulde-hints mens børnene søger.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

16. Rumkaptajnen

Alder: 3–8 år · Tid: 5 min · Sted: begge · Udstyr: valgfrit

Børnene styrer deres usynlige rumskib ved at dreje, bukke sig og lande på signal.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

17. Dyrenes station

Alder: 3-8 år · Tid: 5 min · Sted: begge · Udstyr: valgfrit

Lav fire stationer: hop som frø, gå som bjørn, balancér som flamingo, snig som kat.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

18. Trollens bro

Alder: 3-8 år · Tid: 5 min · Sted: begge · Udstyr: valgfrit

To markeringer er en bro. Børnene foreslår forskellige sikre måder at passere på.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

19. Superhelte-mission

Alder: 3-8 år · Tid: 5 min · Sted: begge · Udstyr: valgfrit

Hver gruppe vælger en superkraft og skaber en bevægelsesmission, som alle kan udføre.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

20. Eventyrbolden

Alder: 3-8 år · Tid: 5 min · Sted: begge · Udstyr: valgfrit

Send en bold rundt i en cirkel; den, der får den, tilføjer én sætning til eventyret.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

Motorik og koordination

21. Balanceøerne

Alder: 3-12 år · Tid: 5 min · Sted: begge · Udstyr: valgfrit

Stå på én fod i afmærkede felter og skift fod ved signal.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

22. Kryds og klap

Alder: 3-12 år · Tid: 5 min · Sted: begge · Udstyr: valgfrit

Rør højre hånd mod venstre knæ, skift side og find en fælles rytme.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

23. Hæl og tå

Alder: 3-12 år · Tid: 5 min · Sted: begge · Udstyr: valgfrit

Gå langs en markeret streg med hæl foran tå; støt ved behov.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

24. Hop i mønster

Alder: 3-12 år · Tid: 5 min · Sted: begge · Udstyr: valgfrit

Læg fire felter på jorden og hop i en selvvalgt rækkefølge.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

25. Stop og drej

Alder: 3-12 år · Tid: 5 min · Sted: begge · Udstyr: valgfrit

Gå eller løb roligt; ved et signal drejer børnene og fortsætter i ny retning.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

26. Kast og grib

Alder: 3-12 år · Tid: 5 min · Sted: begge · Udstyr: valgfrit

Kast en blød bold lavt til en makker og grib med begge hænder.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

27. Spejlbalancen

Alder: 3-12 år · Tid: 5 min · Sted: begge · Udstyr: valgfrit

To børn efterligner hinandens langsomme balancepositioner.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

28. Rytmetrappen

Alder: 3-12 år · Tid: 5 min · Sted: begge · Udstyr: valgfrit

Træd i mønster over gulvmarkeringer: højre, venstre, sammen.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

29. Tunnel og bue

Alder: 3-12 år · Tid: 5 min · Sted: begge · Udstyr: valgfrit

Lav en bane med lave, sikre tunneler og markeringer, der skal passeres rundt om.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

30. Reaktionsfarver

Alder: 3-12 år · Tid: 5 min · Sted: begge · Udstyr: valgfrit

Vis en farve; børnene går hurtigt mod den tilsvarende markerede plads.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

Venskab og samarbejde

31. Find en ny makker

Alder: 3-12 år · Tid: 5 min · Sted: begge · Udstyr: ingen

Børnene finder skiftende makkere og fortæller hinanden én leg, de godt kan lide.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

32. Fælles tælling

Alder: 3-12 år · Tid: 5 min · Sted: begge · Udstyr: ingen

Gruppen skal tælle til ti; ingen må tale samtidig, og I starter venligt forfra.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

33. Hjelpebanen

Alder: 3-12 år · Tid: 5 min · Sted: begge · Udstyr: ingen

To børn hjælper hinanden gennem en enkel bane uden at blive målt på tid.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

34. Makkerkompasset

Alder: 3-12 år · Tid: 5 min · Sted: begge · Udstyr: ingen

Den ene guider den anden gennem markeringer med ord; ingen bind for øjnene.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

35. Byg et fælles mål

Alder: 3-12 år · Tid: 5 min · Sted: begge · Udstyr: ingen

Hver gruppe finder tre regler, der gør en boldleg sjov for alle.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

36. Navnebolden

Alder: 3-12 år · Tid: 5 min · Sted: begge · Udstyr: ingen

Tril bolden til et barn, sig navnet og byt derefter plads.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

37. Rosestafetten

Alder: 3-12 år · Tid: 5 min · Sted: begge · Udstyr: ingen

Efter en kort fælles leg nævner alle noget godt, en makker bidrog med.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

38. Samarbejdscirklen

Alder: 3-12 år · Tid: 5 min · Sted: begge · Udstyr: ingen

Gruppen holder en stor cirkel og prøver at sende en bevægelse hele vejen rundt.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

39. Vi løfter sammen

Alder: 3-12 år · Tid: 5 min · Sted: begge · Udstyr: ingen

To børn transporterer en let genstand på et lille stykke stof.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

40. Alle får en rolle

Alder: 3-12 år · Tid: 5 min · Sted: begge · Udstyr: ingen

Gruppen fordeler roller som igangsætter, hjælper og idémaker; rollerne roterer.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

Aktive pauser

41. Trafiklyset

Alder: 6-12 år · Tid: 5 min · Sted: inde · Udstyr: ingen

Grøn: gå på stedet, gul: langsomt, rød: stå stille.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

42. 30 sekunders dans

Alder: 6-12 år · Tid: 5 min · Sted: inde · Udstyr: ingen

Afspil et kort musikstykke og lad alle finde en valgfri bevægelse.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

43. Stræk til himlen

Alder: 6-12 år · Tid: 5 min · Sted: inde · Udstyr: ingen

Stræk armene op, sænk dem og rul skuldrene roligt.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

44. Klappemønster

Alder: 6–12 år · Tid: 5 min · Sted: inde · Udstyr: ingen

En voksen klapper et mønster, som børnene gentager og ændrer.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

45. Stå-sid-stå

Alder: 6–12 år · Tid: 5 min · Sted: inde · Udstyr: ingen

Rejs jer langsomt fra stolen og sæt jer igen fem gange i eget tempo.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

46. Usynlig bold

Alder: 6–12 år · Tid: 5 min · Sted: inde · Udstyr: ingen

Forestil jer en stor bold, der skal skubbes, løftes og trilles sammen.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

47. March på stedet

Alder: 6–12 år · Tid: 5 min · Sted: inde · Udstyr: ingen

March stille, løft knæene passende højt og skift rytme.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

48. Krydsbevægelser

Alder: 6–12 år · Tid: 5 min · Sted: inde · Udstyr: ingen

Rør skiftevis modsatte knæ med hænderne i roligt tempo.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

49. Stille statuer

Alder: 6–12 år · Tid: 5 min · Sted: inde · Udstyr: ingen

Bevæg jer på stedet og frys i en selvvalgt statue på signal.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

50. Åndedrætsballonen

Alder: 6–12 år · Tid: 5 min · Sted: inde · Udstyr: ingen

Forestil jer en ballon, som udvider sig på indånding og falder sammen på udånding.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

Skolegårdslege

51. Kridtbanen

Alder: 6–12 år · Tid: 5 min · Sted: ude · Udstyr: valgfrit

Tegn en bane med felter; vælg selv, om man skal hoppe, gå eller trille bolden.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

52. Skyggejagt

Alder: 6–12 år · Tid: 5 min · Sted: ude · Udstyr: valgfrit

Prøv at træde ved siden af din egen skygge og find skyggeformer på jorden.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

53. Keglekunst

Alder: 6–12 år · Tid: 5 min · Sted: ude · Udstyr: valgfrit

Lav mønstre af kegler og lad en anden gruppe følge ruten.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

54. Murpasning

Alder: 6–12 år · Tid: 5 min · Sted: ude · Udstyr: valgfrit

Brug kun en egnet, tilladt mur; aflever med blød bold og kontroller returen.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

55. Ø-løb

Alder: 6–12 år · Tid: 5 min · Sted: ude · Udstyr: valgfrit

Markér fire sikre øer og bevæg jer mellem dem på skiftende måder.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

56. Firkantens hjørner

Alder: 6–12 år · Tid: 5 min · Sted: ude · Udstyr: valgfrit

Børnene fordeler sig i hjørner; på signal bytter alle plads uden at løbe ind i andre.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

57. Præcisionsport

Alder: 6–12 år · Tid: 5 min · Sted: ude · Udstyr: valgfrit

Tril en bold gennem porte med forskellig bredde.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

58. Naturfinder

Alder: 6–12 år · Tid: 5 min · Sted: ude · Udstyr: valgfrit

Find noget grønt, rundt og blødt i nærmiljøet uden at plukke beskyttede planter.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

59. Skyggelederen

Alder: 6–12 år · Tid: 5 min · Sted: ude · Udstyr: valgfrit

Én viser en rute, resten følger med god afstand; skift leder ofte.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

60. Frikvartersmission

Alder: 6–12 år · Tid: 5 min · Sted: ude · Udstyr: valgfrit

Lav tre åbne poster: balance, afleveringer og fantasileg; vælg frit rækkefølge.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

Børnehavelege

61. Sovende bamser

Alder: 3–6 år · Tid: 5 min · Sted: begge · Udstyr: valgfrit

Børnene ligger eller sidder som sovende bamser og vågner langsomt til musik.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

62. Farvevenner

Alder: 3-6 år · Tid: 5 min · Sted: begge · Udstyr: valgfrit

Find genstande i den nævnte farve uden at samle dem ind.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

63. Trillevenner

Alder: 3-6 år · Tid: 5 min · Sted: begge · Udstyr: valgfrit

To børn triller en blød bold roligt frem og tilbage på gulvet.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

64. Regndråber

Alder: 3-6 år · Tid: 5 min · Sted: begge · Udstyr: valgfrit

Trom forsigtigt med fingrene på lårene som små og store regndråber.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

65. Lille frø

Alder: 3-6 år · Tid: 5 min · Sted: begge · Udstyr: valgfrit

Lav små hop på stedet eller løft hælene, hvis hop ikke passer.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

66. Snegleræs

Alder: 3-6 år · Tid: 5 min · Sted: begge · Udstyr: valgfrit

Bevæg jer så langsomt som muligt fra én markering til en anden.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

67. Ballon i luften

Alder: 3-6 år · Tid: 5 min · Sted: begge · Udstyr: valgfrit

Hold en let ballon i luften med bløde berøringer; tjek latexhensyn.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

68. Følg stien

Alder: 3-6 år · Tid: 5 min · Sted: begge · Udstyr: valgfrit

Følg farvede gulvmarkeringer i roligt tempo.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

69. Kæmpe og mus

Alder: 3-6 år · Tid: 5 min · Sted: begge · Udstyr: valgfrit

Vis store og små kropsbevægelser efter fortællerens signal.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

70. Godmorgen bold

Alder: 3-6 år · Tid: 5 min · Sted: begge · Udstyr: valgfrit

Send en blød bold rundt og sig godmorgen til den næste i cirklen.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

Indendørs vinterlege

71. Snefnug

Alder: 3-12 år · Tid: 5 min · Sted: inde · Udstyr: ingen

Gå lydløst rundt som snefnug og land roligt på et sted.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

72. Vinterstatuer

Alder: 3-12 år · Tid: 5 min · Sted: inde · Udstyr: ingen

Form med kroppen en snemand, et træ eller et par skøjter.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

73. Isbjørnens balance

Alder: 3-12 år · Tid: 5 min · Sted: inde · Udstyr: ingen

Stå på ét ben som en isbjørn på en isflage; brug støtte efter behov.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

74. Varm hænderne

Alder: 3-12 år · Tid: 5 min · Sted: inde · Udstyr: ingen

Gnid hænderne og lav langsomme armbevægelser.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

75. Snebold uden bold

Alder: 3-12 år · Tid: 5 min · Sted: inde · Udstyr: ingen

Kast usynlige snebolde mod et tænkt mål uden at ramme andre.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

76. Skøjtegang

Alder: 3-12 år · Tid: 5 min · Sted: inde · Udstyr: ingen

Glid forsigtigt med fødderne uden glat underlag.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

77. Nordlys

Alder: 3-12 år · Tid: 5 min · Sted: inde · Udstyr: ingen

Lav langsomme bølgebevægelser med armene.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

78. Vinterrytmer

Alder: 3-12 år · Tid: 5 min · Sted: inde · Udstyr: ingen

Klap en rytme, og lad børnene svare med deres egen.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

79. Frossen flod

Alder: 3-12 år · Tid: 5 min · Sted: inde · Udstyr: ingen

Træd fra gulvmarkering til gulvmarkering uden at skynde jer.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

80. Hulebyggerne

Alder: 3-12 år · Tid: 5 min · Sted: inde · Udstyr: ingen

Byg en fantasihule med egne kroppe eller sikre lette materialer.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

Præcision og koncentration

81. Ram cirklen

Alder: 6–12 år · Tid: 5 min · Sted: begge · Udstyr: valgfrit

Tril en blød bold mod en stor cirkel og vælg selv afstand.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

82. Stop på strengen

Alder: 6–12 år · Tid: 5 min · Sted: begge · Udstyr: valgfrit

Tril en bold så den stopper tæt på en streng uden at overskride den.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

83. Rolig aflevering

Alder: 6–12 år · Tid: 5 min · Sted: begge · Udstyr: valgfrit

Aflever fem gange til en makker med fokus på kontrol frem for fart.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

84. Lydjæger

Alder: 6–12 år · Tid: 5 min · Sted: begge · Udstyr: valgfrit

Lyt efter et klapmønster og gentag det med egne hænder.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

85. Tællepas

Alder: 6–12 år · Tid: 5 min · Sted: begge · Udstyr: valgfrit

Tæl fælles afleveringer uden at gøre det til konkurrence.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

86. Mål med hænderne

Alder: 6–12 år · Tid: 5 min · Sted: begge · Udstyr: valgfrit

Kast en blød bold underhånd mod et stort sikkert mål.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

87. Fokuspunkt

Alder: 6–12 år · Tid: 5 min · Sted: begge · Udstyr: valgfrit

Find fem ting i området, som har samme form.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

88. Lille stor

Alder: 6–12 år · Tid: 5 min · Sted: begge · Udstyr: valgfrit

Skift mellem små og store bevægelser efter et kort signal.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

89. Vendeprøven

Alder: 6–12 år · Tid: 5 min · Sted: begge · Udstyr: valgfrit

Vend roligt rundt om en markering og stands i balance.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

90. Husk rækkefølgen

Alder: 6–12 år · Tid: 5 min · Sted: begge · Udstyr: valgfrit

Vis tre enkle bevægelser, som børnene gentager i rigtig rækkefølge.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

Store fælleslege

91. Stationsfestival

Alder: 6–12 år · Tid: 15 min · Sted: ude · Udstyr: valgfrit

Lav fire samtidige stationer: balance, trillebold, farvejagt og dans; roter efter tre minutter.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

92. Samarbejdsbanen

Alder: 6–12 år · Tid: 15 min · Sted: ude · Udstyr: valgfrit

Hele gruppen bygger én fælles rute med flere indgange, så ingen skal stå i kø.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

93. Kæmpemønster

Alder: 6–12 år · Tid: 15 min · Sted: ude · Udstyr: valgfrit

Hver lille gruppe laver en kropsfigur; til sidst samles figurerne til et stort mønster.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

94. Boldregn

Alder: 6–12 år · Tid: 15 min · Sted: ude · Udstyr: valgfrit

Fordel flere bløde bolde og giv alle opgaven at holde dem i bevægelse gennem rolige afleveringer.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

95. Vennernes mini-OL

Alder: 6–12 år · Tid: 15 min · Sted: ude · Udstyr: valgfrit

Lav fem ikke-konkurrerende poster og saml et stempel ved deltagelse.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

96. Farvefestival

Alder: 6–12 år · Tid: 15 min · Sted: ude · Udstyr: valgfrit

Små grupper får en farve og opfinder en kort bevægelse, de viser til de andre.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

97. Musikmission

Alder: 6–12 år · Tid: 15 min · Sted: ude · Udstyr: valgfrit

Skift mellem fri dans, rolige bevægelser og stop under et kort musikforløb.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

98. Skattejagt sammen

Alder: 6–12 år · Tid: 15 min · Sted: ude · Udstyr: valgfrit

Skjul fem synlige poster med samarbejdsopgaver, så alle grupper kan løse dem.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

99. Det store afleveringsnet

Alder: 6–12 år · Tid: 15 min · Sted: ude · Udstyr: valgfrit

Lav små cirkler, der sender en bold mellem hinanden og bytter deltagere undervejs.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

100. Børnenes egen finale

Alder: 6–12 år · Tid: 15 min · Sted: ude · Udstyr: valgfrit

Lad børnene vælge tre favoritaktiviteter fra dagen og gennemføre dem uden rangliste.

Lettere: roligere tempo og mindre område. Sværere: børnene tilføjer en ny regel.

5 færdige ugeplaner

Børnehave: Mandag 61 · Tirsdag 62 · Onsdag 63 · Torsdag 64 · Fredag 70

Indskoling: Mandag 41 · Tirsdag 43 · Onsdag 13 · Torsdag 45 · Fredag 24

SFO: Mandag 1 · Tirsdag 31 · Onsdag 53 · Torsdag 15 · Fredag 95

Vinter/indendørs: Mandag 71 · Tirsdag 72 · Onsdag 73 · Torsdag 78 · Fredag 80

Fællesskabsuge: Mandag 31 · Tirsdag 32 · Onsdag 36 · Torsdag 39 · Fredag 94

30-dages challenge

☐ Dag 1 Kort #7	☐ Dag 2 Kort #14	☐ Dag 3 Kort #21	☐ Dag 4 Kort #28	☐ Dag 5 Kort #35
☐ Dag 6 Kort #42	☐ Dag 7 Kort #49	☐ Dag 8 Kort #56	☐ Dag 9 Kort #63	☐ Dag 10 Kort #70
☐ Dag 11 Kort #77	☐ Dag 12 Kort #84	☐ Dag 13 Kort #91	☐ Dag 14 Kort #98	☐ Dag 15 Kort #5
☐ Dag 16 Kort #12	☐ Dag 17 Kort #19	☐ Dag 18 Kort #26	☐ Dag 19 Kort #33	☐ Dag 20 Kort #40
☐ Dag 21 Kort #47	☐ Dag 22 Kort #54	☐ Dag 23 Kort #61	☐ Dag 24 Kort #68	☐ Dag 25 Kort #75
☐ Dag 26 Kort #82	☐ Dag 27 Kort #89	☐ Dag 28 Kort #96	☐ Dag 29 Kort #3	☐ Dag 30 Kort #10

10 pædagogiske dilemmaer

Tre børn vil ikke være med: Tilbyd en rolig observatørrolle og spørg, om de vil ændre legen.

Et barn bestemmer alle regler: Giv alle mulighed for at foreslå én regel, og aftal en fælles version.

Et barn bliver ked af at tabe: Skift fokus fra point til fælles opgave og tal om oplevelsen.

Pladsen er for lille: Vælg langsomme aktiviteter eller flere små stationer.

Der er ingen bolde: Vælg aktiviteter med kropsbevægelser eller fantasibolde.

To børn skændes om en bold: Hold pause, lyt til begge og lav en enkel turnus.

Et barn har svært ved at gribe: Brug større blød bold eller rul på gulvet.

Nogen råber for højt: Aftal fælles lydniveau og signaler uden skældud.

Regn gør skolegården glat: Flyt ind eller brug en rolig aktivitet uden løb.

Børnene opfinder en bedre leg: Afprøv deres version, hvis sikkerhed og inklusion er i orden.

Video-inspiration

Find videoer ved at søge på YouTube efter: Dansk Skoleidræt brain breaks; DBU børnefodbold lege; Coerver Coaching kids ball mastery; Dansk Skoleidræt motorik. Kontrollér selv indholdet inden visning.

Videre på FINTER

FINTER Skole, SFO og børnehave
<https://finter.dk/temaer/skole-sfo-og-boernehave/>

FINTER AktivitetFinder MAX
<https://finter.dk/8439-2/>

FINTER Bold & Bevægelse
<https://finter.dk/bold-bevaegelse-master/>

DBU – børnefodbold
<https://www.dbu.dk/boern-og-unge/boernefodbold/>

Sikkerhed og inklusion

Brug bløde bolde indendørs. Kontroller gulv, plads, vejr og adgangsforhold. Tilbyd frivillige deltagelsesroller, korte forklaringer og tilpasninger uden ranglister. Deltagelse er vigtigere end præstation.