FINTER | IDRÆT OG BEVÆGELSE 2026

36 sjove lege – den udvidede trænerpakke

Til børnehave, SFO og skole. Praktiske instruktioner, sværhedsgrader, inklusion, planlægning, aktivitetstest og observationsark.

Brugsguide

Vælg aktiviteter efter plads, gruppens ønsker og den enkeltes forudsætninger. Aldersintervaller og tidsforslag er vejledende. Ingen lege må kræve, at børn udelukkes fra deltagelse.

Vigtigt om sikkerhed

Undersøg underlag og plads, fjern forhindringer, brug bløde bolde ved behov og planlæg pauser. Alternative deltagelsesformer er en del af legen, ikke en straf.

01 · Dyrebanen

Alder: 3–6 | Fokus: Motorik | Sted: Inde/ude | Udstyr: Ingen

Sådan: Børnene bevæger sig som frø, bjørn, krabbe og flamingo mellem fire stationer.

Lettere: Lav én dyrebevægelse ad gangen.

Sværere: Lad børnene selv opfinde dyr og ruter.

Tilpasning: Sænk tempoet, tilbyd en alternativ bevægelse og sørg for en aktiv rolle til alle.

02 · Musikstop med figurer

Alder: 3–6 | Fokus: Rytme | Sted: Inde | Udstyr: Musik

Sådan: Dans frit; når musikken stopper, fryser alle i en aftalt figur.

Lettere: Brug tydelige håndsignaler uden musik.

Sværere: Frys i balance på ét ben.

Tilpasning: Sænk tempoet, tilbyd en alternativ bevægelse og sørg for en aktiv rolle til alle.

03 · Farveøer

Alder: 3–6 | Fokus: Reaktion | Sted: Inde/ude | Udstyr: Farvede markører

Sådan: Spred farver. Råb en farve, og lad alle finde en fri ø uden kapløb.

Lettere: Gå i stedet for at løbe.

Sværere: Råb to farver i rækkefølge.

Tilpasning: Sænk tempoet, tilbyd en alternativ bevægelse og sørg for en aktiv rolle til alle.

04 · Bamsebalance

Alder: 3–6 | Fokus: Balance | Sted: Inde | Udstyr: Blød genstand

Sådan: Balancér en bamse eller ærtepose på hovedet og gå en kort rute.

Lettere: Hold genstanden i begge hænder.

Sværere: Prøv at dreje eller sætte dig kontrolleret.

Tilpasning: Sænk tempoet, tilbyd en alternativ bevægelse og sørg for en aktiv rolle til alle.

05 · Spejlmakker

Alder: 3–6 | Fokus: Samarbejde | Sted: Inde/ude | Udstyr: Ingen

Sådan: To børn står overfor hinanden; den ene laver rolige bevægelser, den anden spejler.

Lettere: Brug arme og overkrop først.

Sværere: Skift leder uden aftalt signal.

Tilpasning: Sænk tempoet, tilbyd en alternativ bevægelse og sørg for en aktiv rolle til alle.

06 · Ballon i luften

Alder: 3–6 | Fokus: Boldleg | Sted: Inde | Udstyr: Balloner

Sådan: Hold ballonen svævende i små grupper uden at den rammer gulvet.

Lettere: Brug let strandbold og tillad greb.

Sværere: Brug skiftevis højre og venstre hånd.

Tilpasning: Sænk tempoet, tilbyd en alternativ bevægelse og sørg for en aktiv rolle til alle.

07 · Kryds og klap

Alder: 3–6 | Fokus: Koordination | Sted: Inde/ude | Udstyr: Ingen

Sådan: Rør højre hånd mod venstre knæ; skift side og tilføj klap over hovedet.

Lettere: Gør det langsomt på stedet.

Sværere: Udfør serien mens I går.

Tilpasning: Sænk tempoet, tilbyd en alternativ bevægelse og sørg for en aktiv rolle til alle.

08 · Skattejagt i bevægelse

Alder: 3–6 | Fokus: Motorik | Sted: Inde/ude | Udstyr: Små kort

Sådan: Find billedkort ved at hoppe, kravle eller balancere mellem poster.

Lettere: Kun to poster og korte afstande.

Sværere: Lad gruppen opfinde en bevægelse til hvert kort.

Tilpasning: Sænk tempoet, tilbyd en alternativ bevægelse og sørg for en aktiv rolle til alle.

09 · Halejagt uden udgang

Alder: 6–10 | Fokus: Reaktion | Sted: Ude | Udstyr: Overtrækstrøjer

Sådan: Alle har en stofhale i bukselinningen; mistet hale hentes straks i depot og legen fortsætter.

Lettere: Gå og brug stort område.

Sværere: Tilføj sikre zoner og retningsskift.

Tilpasning: Sænk tempoet, tilbyd en alternativ bevægelse og sørg for en aktiv rolle til alle.

10 · Sten-saks-papir-stafet

Alder: 6–10 | Fokus: Samarbejde | Sted: Inde/ude | Udstyr: Kegler

Sådan: Mød en modspiller på midten; sten-saks-papir afgør hvem der går videre, begge fortsætter aktivt.

Lettere: Kort bane og gåtempo.

Sværere: Indfør forskellige bevægelsesformer.

Tilpasning: Sænk tempoet, tilbyd en alternativ bevægelse og sørg for en aktiv rolle til alle.

11 · Ø-hop

Alder: 6–10 | Fokus: Balance | Sted: Inde/ude | Udstyr: Måtter/markører

Sådan: Bevæg dig fra ø til ø, og hold balancen to sekunder på hver ø.

Lettere: Placer øerne tæt.

Sværere: Land på ét ben og skift retning.

Tilpasning: Sænk tempoet, tilbyd en alternativ bevægelse og sørg for en aktiv rolle til alle.

12 · Fangeleg med redningsmakker

Alder: 6–10 | Fokus: Samarbejde | Sted: Ude | Udstyr: Ingen

Sådan: En fanget deltager laver fem rolige skridt med en makker og er straks med igen.

Lettere: Gør fangeområdet mindre.

Sværere: Skift redningsopgave hvert minut.

Tilpasning: Sænk tempoet, tilbyd en alternativ bevægelse og sørg for en aktiv rolle til alle.

13 · Boldrundt uden taber

Alder: 6–10 | Fokus: Boldleg | Sted: Inde/ude | Udstyr: Bløde bolde

Sådan: Send bolden rundt i cirkel på flere måder, og skift retning på signal.

Lettere: Brug én større bold.

Sværere: Tilføj en ekstra bold og navnekald.

Tilpasning: Sænk tempoet, tilbyd en alternativ bevægelse og sørg for en aktiv rolle til alle.

14 · Trafiklys

Alder: 6–10 | Fokus: Reaktion | Sted: Inde/ude | Udstyr: Farvekort

Sådan: Grøn = gå/løb, gul = balancér, rød = stå stille; ingen bliver slået ud.

Lettere: To signaler til at begynde med.

Sværere: Tilføj blå = sidelæns.

Tilpasning: Sænk tempoet, tilbyd en alternativ bevægelse og sørg for en aktiv rolle til alle.

15 · Byg en motorikbane

Alder: 6–10 | Fokus: Motorik | Sted: Inde/ude | Udstyr: Kegler og måtter

Sådan: Små grupper bygger baner med kravl, hop, drej og balance og prøver hinandens.

Lettere: Voksen bygger en kort startbane.

Sværere: Grupperne forklarer hvorfor deres bane udfordrer kroppen.

Tilpasning: Sænk tempoet, tilbyd en alternativ bevægelse og sørg for en aktiv rolle til alle.

16 · Parachute-bølge

Alder: 6–10 | Fokus: Samarbejde | Sted: Inde/ude | Udstyr: Faldskærm/lagen

Sådan: Hold kanten og skab rolige bølger, mens bløde bolde flyttes i fællesskab.

Lettere: Brug et lille lagen.

Sværere: Samarbejd om at holde en bold i bevægelse.

Tilpasning: Sænk tempoet, tilbyd en alternativ bevægelse og sørg for en aktiv rolle til alle.

17 · Keglekompas

Alder: 6–10 | Fokus: Koordination | Sted: Inde/ude | Udstyr: Fire kegler

Sådan: Stå i midten. Peg eller bevæg dig mod nord, syd, øst og vest på signal.

Lettere: Brug farver i stedet for retninger.

Sværere: Kombinér to retninger og en vending.

Tilpasning: Sænk tempoet, tilbyd en alternativ bevægelse og sørg for en aktiv rolle til alle.

18 · Følg rytmen

Alder: 6–10 | Fokus: Rytme | Sted: Inde | Udstyr: Ingen

Sådan: Lær en rytme med klap, stamp og hop; skift tur til at være dirigent.

Lettere: To lyde eller bevægelser.

Sværere: Lad holdet bygge otte slag.

Tilpasning: Sænk tempoet, tilbyd en alternativ bevægelse og sørg for en aktiv rolle til alle.

19 · Krydsløb i firkant

Alder: 8–12 | Fokus: Koordination | Sted: Inde/ude | Udstyr: Kegler

Sådan: Fire stationer med sideløb, baglæns gang, hop og kontrolleret vending.

Lettere: Gå mellem stationerne.

Sværere: Skift rækkefølge efter farvesignal.

Tilpasning: Sænk tempoet, tilbyd en alternativ bevægelse og sørg for en aktiv rolle til alle.

20 · Mission 60 sekunder

Alder: 8–12 | Fokus: Motorik | Sted: Inde/ude | Udstyr: Kort

Sådan: Lav en kort med tre opgaver: hop, balancér, drej. Gruppen prøver at gennemføre sammen.

Lettere: Færre gentagelser.

Sværere: Lad børnene opfinde nye missioner.

Tilpasning: Sænk tempoet, tilbyd en alternativ bevægelse og sørg for en aktiv rolle til alle.

21 · Samarbejdsbro

Alder: 8–12 | Fokus: Samarbejde | Sted: Inde/ude | Udstyr: Måtter

Sådan: Holdet flytter sig fra start til mål ved at placere måtter som sikre øer.

Lettere: Flere måtter og kort afstand.

Sværere: Færre måtter og krav om fælles plan.

Tilpasning: Sænk tempoet, tilbyd en alternativ bevægelse og sørg for en aktiv rolle til alle.

22 · Boldtennis med kast

Alder: 8–12 | Fokus: Boldleg | Sted: Inde/ude | Udstyr: Blød bold og snor

Sådan: Kast bolden over en lav snor; modstanderne griber efter højst ét hop.

Lettere: Større bold og mindre bane.

Sværere: Skift til slag eller spark efter niveau.

Tilpasning: Sænk tempoet, tilbyd en alternativ bevægelse og sørg for en aktiv rolle til alle.

23 · Retningsskifte på lyd

Alder: 8–12 | Fokus: Reaktion | Sted: Inde/ude | Udstyr: Ingen

Sådan: Børn bevæger sig frit og ændrer retning på klap eller trommeslag.

Lettere: Kun to retninger.

Sværere: Et klap = drej, to klap = hop.

Tilpasning: Sænk tempoet, tilbyd en alternativ bevægelse og sørg for en aktiv rolle til alle.

24 · Taljagt

Alder: 8–12 | Fokus: Læring | Sted: Inde/ude | Udstyr: Talkort

Sådan: Find talkort i området og løs små regnestykker ved at samle det rigtige par.

Lettere: Brug tal 1–10.

Sværere: Indfør gangetabeller eller brøker.

Tilpasning: Sænk tempoet, tilbyd en alternativ bevægelse og sørg for en aktiv rolle til alle.

25 · Bogstavstafet

Alder: 8–12 | Fokus: Læring | Sted: Inde/ude | Udstyr: Bogstavkort

Sådan: Saml bogstaver til ord mens alle på holdet skiftes til at hente kort.

Lettere: Brug korte ord og fælles hjælp.

Sværere: Lad holdet danne flere ord.

Tilpasning: Sænk tempoet, tilbyd en alternativ bevægelse og sørg for en aktiv rolle til alle.

26 · Stille ninja

Alder: Alle | Fokus: Balance | Sted: Inde | Udstyr: Ingen

Sådan: Bevæg jer gennem en bane så lydløst og kontrolleret som muligt.

Lettere: Enkle skridt og god plads.

Sværere: Tilføj stop i balanceposition.

Tilpasning: Sænk tempoet, tilbyd en alternativ bevægelse og sørg for en aktiv rolle til alle.

27 · 5-minutters brain break

Alder: Alle | Fokus: Aktiv pause | Sted: Inde | Udstyr: Ingen

Sådan: Ét minut march, ét minut armbevægelser, ét minut krydsbevægelser, ét minut makkerspejl og ét minut ro.

Lettere: Udfør alle bevægelser siddende.

Sværere: Lad elever styre tempo og rækkefølge.

Tilpasning: Sænk tempoet, tilbyd en alternativ bevægelse og sørg for en aktiv rolle til alle.

28 · Bevægelsesbingo

Alder: Alle | Fokus: Motorik | Sted: Inde/ude | Udstyr: Bingoplader

Sådan: Hver rute på pladen viser en bevægelse; børnene samler fire forskellige før en ny runde.

Lettere: Fire store felter med billeder.

Sværere: Tilføj samarbejdsfelter.

Tilpasning: Sænk tempoet, tilbyd en alternativ bevægelse og sørg for en aktiv rolle til alle.

29 · Naturens former

Alder: Alle | Fokus: Motorik | Sted: Ude | Udstyr: Ingen

Sådan: Find cirkler, linjer og zigzag i naturen, og bevæg jer i de samme mønstre.

Lettere: Vis formerne med kroppen.

Sværere: Lav en fælles rute.

Tilpasning: Sænk tempoet, tilbyd en alternativ bevægelse og sørg for en aktiv rolle til alle.

30 · Rolig yoga-fortælling

Alder: Alle | Fokus: Ro | Sted: Inde | Udstyr: Måtter

Sådan: Fortæl en rejse gennem en skov med langsomme stillinger og rolig vejrtrækning.

Lettere: Brug siddende versioner.

Sværere: Lad børnene lave deres egen fortælling.

Tilpasning: Sænk tempoet, tilbyd en alternativ bevægelse og sørg for en aktiv rolle til alle.

31 · Alle over floden

Alder: Alle | Fokus: Samarbejde | Sted: Inde/ude | Udstyr: Måtter

Sådan: Gruppen skal nå mål med et antal sikre trædesten; aftal løsning uden at nogen udelukkes.

Lettere: Flere trædesten.

Sværere: Skab en plan uden at tale.

Tilpasning: Sænk tempoet, tilbyd en alternativ bevægelse og sørg for en aktiv rolle til alle.

32 · Rytme på kroppen

Alder: Alle | Fokus: Rytme | Sted: Inde | Udstyr: Ingen

Sådan: Lav sekvenser af klap, knips og stamp, hvor alle skiftes til at foreslå en lyd.

Lettere: To lyde.

Sværere: Lav kanon i små grupper.

Tilpasning: Sænk tempoet, tilbyd en alternativ bevægelse og sørg for en aktiv rolle til alle.

33 · Skyd efter zoner

Alder: 8–12 | Fokus: Boldleg | Sted: Ude | Udstyr: Bolde og kegler

Sådan: Spark eller kast mod brede markerede zoner med point for samarbejde og præcision.

Lettere: Kortere afstand og større zoner.

Sværere: Varier fod/hånd og afstand.

Tilpasning: Sænk tempoet, tilbyd en alternativ bevægelse og sørg for en aktiv rolle til alle.

34 · Skift plads hvis...

Alder: Alle | Fokus: Samarbejde | Sted: Inde | Udstyr: Stole/markører

Sådan: Den voksne siger et neutralt udsagn om aktiviteter, og børn skifter plads, hvis det passer.

Lettere: Gå langsomt mellem pladser.

Sværere: Børnene opfinder egne inkluderende udsagn.

Tilpasning: Sænk tempoet, tilbyd en alternativ bevægelse og sørg for en aktiv rolle til alle.

35 · Tæl skridt sammen

Alder: Alle | Fokus: Læring | Sted: Inde/ude | Udstyr: Ingen

Sådan: Gå i hold og prøv at ramme et fælles aftalt antal skridt på en bane.

Lettere: Tæl til ti.

Sværere: Undersøg om store og små skridt ændrer antallet.

Tilpasning: Sænk tempoet, tilbyd en alternativ bevægelse og sørg for en aktiv rolle til alle.

36 · Kæmpebevægelsesmemory

Alder: Alle | Fokus: Koordination | Sted: Inde/ude | Udstyr: Kort

Sådan: Vend billedkort med bevægelser; lav bevægelsen når et par findes.

Lettere: Færre kort.

Sværere: To bevægelser efter hinanden.

Tilpasning: Sænk tempoet, tilbyd en alternativ bevægelse og sørg for en aktiv rolle til alle.

Færdige idrætsforløb

10 min: 2 min trafiklys + 3 min kryds og klap + 3 min spejlmakker + 2 min ro.

20 min: 4 min dyrebanen + 6 min farveøer + 6 min boldrundt uden taber + 4 min musikstop.

45 min: 5 min fælles start + 3 stationer á 9 min + 3 min skift + 5 min ro + 5 min refleksion.

4-ugers plan

Uge 1: Tryghed, balance og navne. Uge 2: Rytme og reaktion. Uge 3: Boldlege og samarbejde. Uge 4: Børnenes lege og fælles evaluering.

Aktivitetskort – planlægningsark

Dato: _____ Gruppe: _____ Valgt leg: _____ Mål: _____ Tilpasning: _____ Evaluering: _____

Dato: _____ Gruppe: _____ Valgt leg: _____ Mål: _____ Tilpasning: _____ Evaluering: _____

Dato: _____ Gruppe: _____ Valgt leg: _____ Mål: _____ Tilpasning: _____ Evaluering: _____

Dato: _____ Gruppe: _____ Valgt leg: _____ Mål: _____ Tilpasning: _____ Evaluering: _____

Dato: _____ Gruppe: _____ Valgt leg: _____ Mål: _____ Tilpasning: _____ Evaluering: _____

Dato: _____ Gruppe: _____ Valgt leg: _____ Mål: _____ Tilpasning: _____ Evaluering: _____

Observation og inklusion

Var der reel deltagelse for alle? Blev ventetid begrænset? Var sikkerheden i orden? Hvordan blev reglerne tilpasset? Hvilken leg ønsker børnene igen?

Fem spørgsmål til fælles refleksion

1. Hvad gjorde legen sjov? 2. Hvordan hjalp I hinanden? 3. Hvad var svært? 4. Hvordan kunne flere være med? 5. Hvad vil I ændre næste gang?

Videoinspiration

Cosmic Kids Yoga: https://www.youtube.com/watch?v=KAT5NiWHFIU

Videoer er inspiration og viser ikke nødvendigvis de præcise FINTER-lege.

Læs mere: https://finter.dk/8439-2/ og https://finter.dk/koordination/