

Hvad skal vi lege?

Velkendte frikvarterslege til
SFO eller legeaftaler



✓
SkoleABC.dk

Farvemonsteret



Beskrivelse:

Et barn vælges som “farvemonsteret” og stiller sig midt i legefeltet. Monsteret råber en farve – fx “GUL!” – og tæller til tre. Alle andre skal i mellemtiden finde noget med den farve og røre det, før farvemonsteret forsøger at fange dem. Den der bliver fanget, bliver nyt farvemonster.

Formål:

- Farvegenkendelse og hurtig reaktion
- Motorisk bevægelse og opmærksomhed
- Socialt samspil og humor

Variationer:

- Brug engelske farver (“Red!”)
- Tilføj bevægelseskrav: fx “Find noget rødt og hop 3 gange!”
- Lav det til tema: “Find noget rundt”, “noget blødt”, “noget der starter med S”

Tip:

Et godt miks af leg og læring – fungerer både inde og ude!

Guldleg (Skattejagt)



Beskrivelse:

Ét barn gemmer en “skat” (bold, bamse, sten), mens en anden venter væk. Når skatten er skjult, skal barnet finde den ved hjælp af gruppens råb: “KOLD!” når de er langt væk – “VARMERE!” når de nærmer sig – og “BRANDVARM!” når de er tæt på.

Formål:

- Rumlig forståelse og koncentration
- Samarbejde og guidning
- Spænding og glæde ved opdagelse

Variationer:

- Lav hold: ét gemmer, ét leder
- Tilføj ledetråde: “Den er gemt i noget blåt”, “Den er lavere end din knæhøjde”

Tip:

Kan justeres til alder og niveau – brug hele skolegården eller blot et hjørne af klasselokalet.

Blindefange



Beskrivelse:

Marker et felt med kegler eller kridt – stort nok til bevægelse, men lille nok til at give intensitet. Ét barn får bind for øjnene og skal forsøge at fange en af de andre, som må bevæge sig frit – men skal sige en lyd med jævne mellemrum (fx “bøh”, klap, fnis) for at hjælpe den blinde med at lytte og lokalisere.

Formål:

- Træner lytteevne og opmærksomhed
- Øver retningssans og kropsbevidsthed
- Sjov og inkluderende sanseleg

Variationer:

- Giv regler for bevægelser: “Alle skal gå baglæns”
- Gør det til holdleg: Ét blindt barn med “hjælper”, der guider

Tip:

Brug et blødt underlag og en voksen til at sikre rammen, især for de mindste.

Spå-Sjippe



Beskrivelse:

Et langt sjippetov svinges af to børn – én i hver ende. De øvrige står i kø. Deltagerne hopper ind én ad gangen og får spået deres “fremtid” gennem en række sjove spørgsmål, mens de sjipper. Gruppen råber et nyt ord i takt med hvert hop, og når deltageren snubler eller vælger at stoppe, gælder det sidste ord som svar.

Denne leg kombinerer rytme, bevægelse, fantasi og masser af grin – og er en klassiker i skolegården.

Sådan gør I – trin for trin:

Hvem bliver du gift med?

- Deltageren hopper, mens gruppen råber alfabetet ét bogstav pr. hop: “A – B – C – D – E...”
- Når deltageren snubler, gælder det sidste bogstav – fx “J” = Jens.

Hvor skal I bo?

- Gruppen råber pr. hop: “Slot – Villa – Telt – Slot...”
- Sidste ord før snublen er svaret.

Hvor mange børn får I?

- Gruppen tæller højt i takt med hop: “1 – 2 – 3 – 4 – 5...”
- Hvis man ikke snubler ved 10, starter man forfra. Det sidste tal før snublen gælder.

Hvor længe holder ægteskabet?

- Hop og råb: “Papir – Kobber – Sølv – Guld – Diamant...”
- Det ord man snubler på, bliver svaret.

Hvor rige bliver I?

- Hop og råb: “Fattig – Lommepenge – Millionær”
- Lommepenge er det sjove midter-niveau – man har lidt at gøre godt med, men er ikke rig.

Eksempel på spådom:

🔮 Jens – Villa – 5 børn – Guld – Lommepenge

Formål:

- **Motorisk bevægelse med rytme og struktur**
- **Understøtter læring i alfabet og tal**
- **Skaber fællesskab, fantasi og latter**
- **Let at tilpasse til alder og energiniveau**

Variationer:

- **Lav egne spørgsmål:**
- ➤ **“Hvilket job får du?” → råb: “Kok – Lærer – Influencer...”**
- ➤ **“Hvor skal I på ferie?” → råb: “Skov – By – Strand – Udland”**
- **Sæt børnene i par og lad dem sjippe og “spå hinanden”**
- **Gør det til en fast fredagsleg, bevægelsesaktivitet eller isbryder**

Tip:

Legen fungerer bedst i grupper på **6–10** børn, hvor der er god rotation og dynamik. Brug den til at aktivere både fantasi og puls i ét!