



Grib pausen

Tre lege, klassen selv kan starte. Print, tag med i gården, og gå i gang. Ingen skærm — bare bevægelse, grin og en pause, der er sjovere end telefonen.

1

Print og tag med

Print reglerne og bevægelseskortene bagest. Ingen andre remedier nødvendige — kun jer selv og lidt plads.

2

Vælg en leg

Der er tre at vælge mellem: en fangeleg, en stafet og en samarbejdsbane. Vælg efter plads, vejr og humør.

3

Spil i frikvarteret

En runde tager 5–10 minutter. I kan starte den helt selv — der skal ikke en voksen til.

Hvorfor et fast spil?

Når en leg bliver klassens “det plejer vi at lege”, skal den ikke genstartes hver dag. Den bliver en del af frikvarteret — en lille pausekultur uden skærm, der passer sig selv.

Kortene på de næste sider klippes ud langs stregerne og lamineres gerne.





Skyggefangst

1. Én er fanger. Du fanges ikke ved at blive rørt — men ved at fangeren træder på din skygge.
2. Bliver din skygge trådt på, er du fanget og bliver selv fanger.
3. Smart trick: stil dig i skyggen af et træ eller en mur, så har du ingen skygge at fange!

Fangeleg

4+ spillere

Solskin

Tom lomme-stafet

1. Del jer i to hold. Tegn en startstreg og en vendestreg (fx en mur).
2. Træk et bevægelseskort. Fx “hop som en frø”. Første spiller bevæger sig sådan frem og tilbage.
3. Så er næste spiller i gang. Det hold, der først er igennem alle, vinder runden.

Stafet

2 hold

Lille plads

Broen

1. I har kun tre “fliser” (fx jakker). Hele holdet skal fra den ene ende til den anden uden at røre jorden.
1. I må flytte fliserne — men kun ved at stå på dem. Bruger I hovedet sammen, kommer I over.
1. Rører nogen jorden, starter holdet forfra. Det handler ikke om at vinde, men om at nå det sammen.

Samarbejde

Hele klassen

Ingen vinder

Bevægelseskort

Klippes ud og bruges til
tom lomme-stafet



hop

som en frø



løb

baglæns



10

store skridt



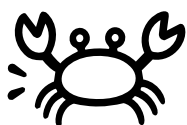
kravl

som en bjørn



balancér

på én fod



krabbe

gang



5

snurreture



find på en

Du bestemmer selv



20

englehop



En leg, der bliver klassens — uden en voksen ved roret

Spillet er bygget til at kunne stå på egne ben. Introducér det én gang sammen med klassen, og lad så eleverne tage over. Målet er ikke en aktivitet, du skal styre — men en vane, der passer sig selv.

1. Print og laminér

Læg kort og regler i klassen, hvor eleverne selv kan tage dem. Lamineret holder til en hel gård.

2. Lad dem vælge

Forskellige dage, forskellige lege. Eleverne finder hurtigt deres favorit — og finder selv på nye.

3. Ros vanen

Når legen kører af sig selv, så sæt ord på det. Det er pausekultur — og den er værd at fejre.

Vil I have flere lege?

Når klassens favoritter er fundet, kan I hente flere afprøvede lege på legedatabasen.dk — en gratis samling af lege sorteret efter alder, antal og plads. Lad eleverne vælge en ny til samlingen hver måned.