

# 5 MINUTTERS AKTIVITETER

*Her kan du finde inspiration og idéer til aktiviteter af 5 minutters varighed, hvis dine elever trænger til en pause, hvor de får pulsen op og ilt til hjernen, så de på ny er klar til at koncentrere sig i klasselokalet.*

*Aktiviteterne står i alfabetisk rækkefølge og du kan, ved at klikke på indholdsfortegnelsen, føres direkte til den pågældende aktivitet.*

---

## Aktiviteter

|                           |   |
|---------------------------|---|
| Abe .....                 | 4 |
| Aberne i træerne .....    | 4 |
| Alle mine kyllinger ..... | 4 |
| Almindelig stafet.....    | 5 |
| Aviskapløb .....          | 5 |
| Bankebøf.....             | 5 |
| Bingoløb .....            | 5 |
| Boldhelle.....            | 6 |
| Boldtagfat .....          | 6 |
| Bulldog .....             | 6 |
| Hale-leg .....            | 7 |

---

|  |    |
|--|----|
| Helle med ærtepose.....                    | 7  |
| Her kommer vi .....                        | 7  |
| Hjem med bolden .....                      | 8  |
| Hold-stikbold .....                        | 8  |
| Hoppebold.....                             | 9  |
| Katten efter musen .....                   | 9  |
| Katten efter musen i armkrog .....         | 9  |
| Katten efter musen i cirkler .....         | 9  |
| Knuse & kramme tagfat .....                | 10 |
| Kom med.....                               | 10 |
| Kongeløber.....                            | 10 |
| Kongens efterfølger .....                  | 10 |
| Kædetagfat.....                            | 10 |
| Parvis ståtrold .....                      | 11 |
| Ringspil .....                             | 11 |
| Rundbold med fodbold .....                 | 11 |
| Rød, gul, grøn - stop.....                 | 12 |
| Stafet: Kryds og bolle – 3 på stribe ..... | 12 |
| Sten Saks Papir .....                      | 12 |
| Sten-saks-papir .....                      | 13 |
| Stjæle æg.....                             | 13 |
| STOP! LØB!.....                            | 13 |
| Stopleg med opgaver .....                  | 13 |
| Stusbold .....                             | 14 |
| Stående boldstafet .....                   | 14 |
| Ståtrold med bold.....                     | 14 |

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Ståtrold med spejl og koldbøtter..... | 14 |
| Ståtrold med tælling.....             | 15 |
| To mand frem for en enke.....         | 15 |
| Touch-rugby.....                      | 15 |
| Tov-trækning.....                     | 15 |
| Tre på stribe/ Kryds og bolle.....    | 16 |
| Trillebold.....                       | 16 |

## Abe

Abe legen er bedst ved mange deltagere og megen plads med gode gemmesteder. Lav en afgrænsning af området, der leges på, som dog gerne må være meget stort. Abe leg starter med, at der vælges en fanger, som er "Abe". Aben skal fange de andre ved at røre dem og sige "abe". Når man er fanget, fører aben en til et fangehul. Fra fangehullet kan man befries. Man må ikke bevæge sig bort fra fangestedet, før man er befriet, men man må gerne råbe på en befrier. Aben må gerne have flere fangehuller - faktisk kan aben have utallige, f.eks. et værelse, et kosteskab, et træ eller under et bord. Når man er blevet fanget tre gange, bliver man selv abe. Legen slutter, når alle er aber.

## Aberne i træerne

Afhængig af deltagerantallet er der en eller flere fangere, som skal fange de øvrige deltagere på et afgrænset område. Man fanger ved berøring, og når man er fanget, bliver man ny fanger. Man har "helle", hvis man er sammen to og to som "aberne i træerne". Den ene er træet, og den anden er aben, som er i træet. Aben skal være helt over jorden, for at man er i "helle". Man må kun hænge i træet, når der er fare på færde.

Gode råd:

PAS PÅ RYGGEN!

## Alle mine kyllinger...

En hønemor og en masse kyllinger. Én ræv.

Hønemor råber: "Kom så alle mine kyllinger"

Kyllingerne svarer: "Det tør vi ikke!"

Hønemor kalder: "Hvorfor ikke?"

Kyllingerne svarer: "Fordi ræven tager os"

Hønemor svarer: "Alle mine kyllinger – kom hjem!"

Alle kyllinger løber over til hønemor, og ræven fanger én eller flere. De kyllinger som fanges er nu ræve sammen med 1. ræv. Den, der er tilbage, har vundet.

### **Almindelig stafet**

Der er to (eller flere) hold. En deltager fra hvert hold løber ad gangen med en stafet (pind) op omkring et vendepunkt. Skiftet foregår bag en markeret linie. Det hold, som først er hele turen igennem, har vundet.

### **Aviskapløb**

Børnene står bag startlinjen med to avissider i hånden hver. Løbet går ud på at nå til mållinjen uden at røre gulvet. Børnene lægger avisen på jorden og træder hen på den. Derfra lægger de den næste, træder på den, vender sig, får fat i den første avis og lægger den ud igen osv.

Materialer: Aviser

### **Bankebøf**

Børnene står i en rundkreds med hinanden i hænderne, en går rundt og dasker de andre på ryggen og siger "banke", "banke" og til en vilkårlig "bøf". Barnet og "bøffen" løber så hurtigt i hver sin retning uden om kredsen, den der først når hullet er med i kredsen, mens den anden skal være.

### **Bingoløb**

Lav 15 poster: Tag et ark papir og beskriv herpå en øvelse, som skal udføres ved posten. Husk at anføre, hvor mange gange øvelse skal udføres af hver deltager eller i alt. Nederst på papiret lave du et antal snipper, som klippes til, så snippen kan rives af. På hver enkelt snip anfører du postens nummer. Placer posterne rundt på området.

Deltagerne opdeles i to mands hold. Parrene skal sammen udføre øvelserne. Reglerne er følgende: Det hold, som først gennemfører et af træneren på forhånd fastsat antal poster, f.eks. 8, og afleverer 8 forskellige papirsnipper til træneren samtidig med at de råber "Bingo" har vundet.

Posterne lægges med bagsiden opad, når man først har vendt en post, skal øvelsen gennemføres. Man skal kun tage en papirsnip pr. hold pr. gennemført øvelse og snippen må først tages, når øvelsen er gennemført. Ved snyd laves øvelsen om igen under trænerens opsyn eller et vilkårligt antal papirsnipper fratages holdet. Det er tilladt at se, hvad de andre hold laver og således løbe hen, hvor de letteste poster er.

Eks. på poster: Løb 5 gange fra den ene væg til den anden. lav 5 armbøjninger hver. lav 10 englehop hver, skrig så højt I kan i 5 sekunder, slap af og tæl til 100 (i alt), hink fra den ene væg til den anden, løb rundt om hinanden 10 gange etc..

### **Boldhelle**

Spillet regler minder om ettagfat. 1-2 personer er fangere. De kan kun fange personer uden bold. Dvs. at man har helle, når man har en bold i hænderne. Den der bliver fanget, bliver selv fanger.

Materialer: Bolde eller ærteposer

### **Boldtagfat**

Spillere: 8-12 spillere uden bold. 2 fangere.

Bane: En basketbane eller gymnastiksal.

Materiale: Bold (basket, håndbold, fodbold, tennisbold). Toppe til banemarkering

Fangerne må højst tage 3 skridt med bolden og skal, via afleveringer fangerne imellem, forsøge at røre de frie spillere, mens de har bolden i hånden. Når en spiller er blevet rørt, bliver man medfanger. Spillet varer indtil alle er blevet fanget.

Variation: Der kan tillades f.eks. 2 driblinger, eller et mindre eller større antal skridt, hvis det bliver for svært at fange de frie. Alternativt kan man gøre banen mindre.

### **Bulldog**

Der skal anvendes et areal, hvor man kan løbe fra den ene ende til den anden fx en stor græsplæne el. skolegård. Der skal udpeges en eller to, som skal være den. Alle andre stiller sig i den ene ende af banen. Når den, der er den råber: "Bulldog", skal alle løbe fra den ene ende af banen til den anden. Den, der er den, skal så fange én eller flere af de andre og løfte dem fra jorden, så fødderne ikke rører jorden. Når det sker, er de fangere sammen med den, som er den. Man fortsætter, indtil alle er blevet fanget. Den, der blev fanget først, skal være den næste gang.

Variationer :

Lad halvdelen starte i den anden ende.

Lad deltagerne tælle ture frem og tilbage.

Gode råd:

Legen kan være voldsom, så det kan være godt at sige, at man skal lade sig løfte, når man er fanget – altså ingen modstand.

Hvis nogle bliver i "helle" for lang tid, kan de tælles ud.

Pas på sammenstød!

### **Hale-leg**

Alle deltagerne har et skråbånd el.lign. sat fast i linningen på bukserne som en hale. Det gælder nu om at tage de andres haler, de haler som man tager sættes ligeledes fast i bukserne. Den person som har flest haler når legen slutter, har vundet

Materiale: Skråbånd el. andet der kan bruges som haler

### **Helle med ærtepose**

En fanger løber rundt for at fange de andre. Hvis man har en ærtepose i hånden kan man ikke tages.

Hvis man bliver fanget kan man befries igen hvis en anden kravler ind under benene.

Man kan have flere poser i omløb – skifte fangeren ud!

Bane: En firkantet bane hvor hvert hjørne er markeret med en kegle.

Materialer: 4 Kegler, 1-2 ærteposer, 1 Sløjfe

### **Her kommer vi**

Deltagerne deles op i to hold, der placerer sig i hver sin ende af legeområdet. Det startende hold aftaler nu et dyr. Herefter bevæger de sig på en lang række ned mod det andet hold, imens de taktfast råber: "HER KOMMER VI, HER KOMMER VI" hele vejen.

Ca. to meter fra det andet hold, stopper startholdet og agerer det aftalte dyr, og når én eller flere på det ventende hold har gættet dyret og råbt det højt og tydeligt, skal de prøve at fange så mange som muligt fra det startende hold, der skal forsøge at løbe hjem til "HELLE", der er en linie bag holdet. Dem, der bliver fanget, optages på det fangende hold. Herefter er det det andet holds tur osv. Legen slutter, når et hold har opslugt hele det andet hold, eller efter en aftalt tidsperiode.

### Hjem med bolden

De to hold er placeret i hver sin ende af banen. Begge har en bold der ligger på den anden side af midterlinien.

- a) På et givet Signal skal holdene bringe deres bold hjem.
- b) Alle skal over midterlinien.
- c) Alle skal røre bolden inden den er hjemme.
- d) Ingen må løbe med bolden.

Bane:

10 X 10m. Mål sin egen baglinie.

Materialer: 2 Bolde

### Hold-stikbold

Spillere: 2 hold á 5-7 spillere

Bane: Bane ca. 15x20 m

Materiale: Skumbold, veste eller skråbånd og kegler til at markere banen

Der er et udehold og et indehold. Udeholdet står fordelt på banen. Indeholdet starter spillet ved at løbe fra den ene ende til den anden uden at blive ramt af bolden. Ved banens ender har indeholdet "helle". Udeholdet må aflevere til hinanden, men ikke dribble eller løbe med bolden.



Når en indespiller er ramt, skifter holdene med det samme, så den ramte spiller - eller en medspiller - hurtigt kan få fat i bolden og forsøge at ramme modstanderne inden de kommer bag "helle-linjen". Der gives point hver gang en spiller har løbet frem og tilbage.

### **Hoppebold**

Spillere: 4 hold á 5-6 spillere

Bane: 12 \* 20 m

Materiale: Volleyball \* 2, skråbånd, toppe/kegler til at markere mål og bane med, reb/sjippetov el.lign. til at binde fødder sammen med.

Alle spillerne skal have fødderne bundet sammen så de kun kan hoppe. Der spilles med hænderne. Man scorer ved at kaste bolden ind imellem toppene.

### **Katten efter musen**

Legen handler om, at katten skal fange musen. Deltagerne står/ligger parvis i en rundkreds. Et par træder ud, og den ene vælges til mus, den anden til kat. Katten er nu efter musen. Musen kan redde sig ved at stille/lægge sig ved siden af et af de andre par, og så er det den, der står længst væk, der er musen. Rører katten musen, byttes der roller.

### **Katten efter musen i armkrog**

I stedet for at stå i cirkel bevæger parrene sig rundt i området med hinanden i armkrog. Den frie arm hos hver person i parret er klar til armkrog.

Musen kan slippe for rollen som jagtet ved at danne armkrog med den ene person i et par. Herved frigøres den anden i parret, og nu skal han undgå at blive fanget.

### **Katten efter musen i cirkler**

"Parrene" er udvidet til at bestå af fire personer. De tre danner en cirkel ved at tage hinanden i hænderne. Den fjerde person står i cirklen. Når musen ønsker at slippe for at blive jagtet, løber hun ind i en cirkel (cirklen skal være klar til at åbne). Nu er det den tidligere midterperson (den fjerde), der skal fanges. Det vil sige, hun forlader cirklen i den modsatte side og løber videre. For at alle skal være med i legen, skal der skiftes roller i cirklen. Det vil sige, at den tidligere jagtede går ud og er med til at danne cirkel, mens én af de andre går ind i cirklen.

### **Knuse & kramme tagfat**

Som almindelig tagfat men man har helle, når man giver en af de andre et knus eller et kram.

### **Kom med**

Lad børnene sidde i en rundkreds to og to bag hinanden. Et af børnene løber rundt om kredsen og prikker en af de siddende på skulderen og siger: "Kom med".

Både den prikkede og den, som sidder foran, skal springe op og løbe med rundt. De to, som først når rundt, sætter sig på den ledige plads i række bag hinanden, og den tredje, som kom sidst, skal nu løbe rundt og prikke.

### **Kongeløber**

Deltagerne har helle ved væggene/stregerne i hver ende af salen/området. Når man ikke længere berører helle, skal man løbe til den modsatte helle og må således ikke løbe tilbage til den forladte helle. En lægger ud med at være fanger. Når man bliver fanget, skal man hjælpe fangeren med at fange de resterende.

Den sidst fri person vinder legen. Når der er få tilbage og disse står på samme helle-side, må der tælles til ti over dem, hvorefter de frit kan fanges, hvis de ikke allerede har forladt hellen.

### **Kongens efterfølger**

Deltagerne skal løbe på en lang række rundt i salen med kongen forrest og skal kopiere kongens bevægelser. Det er kun kongens fantasi som sætter grænse for bevægelserne.

Men nogle få eksempler; DYR (elefant, giraf, abe, frø, pingvin, krabbe, mus, orm eller alle dyrene får lopper.), MENNESKER (morgenmand (lig ned, stå op, strække sig), kusk (kuskeslag) kondiløber, hurtigløber, fægter, svømmer, trespringer, rockmusiker, indianer, rekrut og officer, racerkører, computernørd (sid ned og slap af), danser (dans med hinanden), manden, som aldrig kunne vælge retning (skift retning hele tiden).

### **Kædetagfat**

Der vælges 1-3 fangere. Når man bliver fanget, danner man kæde med den / de andre fangere. Kæderne splittes ved 4 personer, således at et par danner kæde.

Legen slutter når alle er taget til fange.

### **Parvis ståtrold**

Kører efter samme principper som "Almindelig Ståtrold" og "Ståtrold med tælling", men al bevægelse foregår parvis. Når man er taget dannes bro. Befriere laves ved at et andet par løber gennem broen.

Stil evt. krav om forskellige broer til de forskellige hold: Broen må kun have 2 ben, en siddende bro etc.

### **Ringspil**

Spillere: 5-6 spillere pr. hold

Bane: Skolegård med tegnede cirkler eller græsplæne med hula-hop-ringe

Materiale: Volleyball, skråbånd, 5 hula-hop-ringe el. kridt

Der spilles med hænderne. Når man har bolden skal man stå stille. Man scorer ved at studse bolden i en af de 5 ringe til en medspiller!

Materiale: Skråbånd el. andet der kan bruges som haler.

### **Rundbold med fodbold**

Spillere: 2 hold

Bane: Baglinie og forlinie markeres med toppe/kegler

Materiale: Fodbold el.lign., toppe/kegler til kantmarkering

Spillerne deles i inde- og udehold. Indeholdet skal have en kaster ude i marken. Denne kaster en studsbold ind til sparkeren på indeholdet. Udeholdet skal have en spiller ved indeholdet, ved en "stop"-kegle (som i rundbold). Når bolden er i spil i marken, må indeholdets spillere (som har sparket) løbe fra frontlinje til baglinje – og retur. (Helle bag baglinie). Udeholdet skal hurtigst muligt få sparket bolden retur til deres spiller ved "stop"-keglen. Man er død hvis bolden bliver sparket ind og grebet inden man når bag en af linjerne...

### **Rød, gul, grøn - stop**

En elev står med ryggen til i den ene ende. Resten står på rækken i den anden ende.

Første elev siger: Rød, gul, grøn – stop! – mens de andre løber frem. Ved stop skal de stå helt stille, og første elev vender sig hurtigt. Hvis nogen bevæger sig, skal de starte forfra. Den som når frem til første elev, skal være næste rød, gul, grøn – stop!

Gode råd:

Det er kun den, der vender sig, der kan dømme nogle til at starte forfra, ellers har man hurtigt alt for mange dommere.

### **Stafet: Kryds og bolle – 3 på stribe**

Spillere: 2\*2 hold á 5-6 deltagere

Bane: Stafetbane...

Materiale: kridt (til at tegne feltet med), blå og røde toppe el.lign.

For enden af en lang bane tegnes et felt til at spille kryds og bolle med. Del børnene i to hold. Giv hvert hold tre ens brikker (f.eks. handsker, greb, klude) til at placere i felterne. Man løber nu den lange tur ud til spille pladen (de første 3 med en brik) og placerer brikkerne så man har mulighed for at få 3 på stribe, eller kan ødelægge det for det andet hold. Herefter løber man tilbage til gruppen klapper holdkammeraten i hånden inden denne løber ud til spille-pladen. Det hold som først får 3 på stribe har vundet.

### **Sten Saks Papir**

Alle stiller op på midterlinien i 2 rækker. Børnene stiller op overfor en modspiller og på et givet signal fra læreren laver de sten/saks/papir legen. Den der taber løber mod sin egen baglinie inden den anden har fanget personen. Holdene skifter makker og legen kan gentages...

Variation: Man kan ligge ned overfor hinanden i stedet for at stå.

Bane: 15 x 15m

Mål: Sin egen baglinie.

## Sten-saks-papir

Med hånden kan man markere tre muligheder, således at: Sten slår saks, saks slår papir og papir slår sten.

Gruppevis:

Deltagerne er delt op i to hold. Hvert hold aftaler (uden modstanderne ser det), hvilket tegn alle vil vise. Det vil sige, at alle i gruppen gerne skulle løbe den samme vej. Herefter går man under instruktørens ledelse op til midterlinjen og kører "fælles kluns".

De, der bliver fanget eller løber forkert, skifter hold. – Og så er det en god idé at have aftalt to reservetegn, hvis de to grupper skulle vise sig at have samme tegn.

## Stjæle æg

Deltagerne deles op i to hold. I hver ende af en bane placeres en rede med æg. Brug enten bolde, handsker eller andre genstande. Holdene skal nu stjæle æg fra hinanden. Bliver man taget på modstandernes banehalvdel, bliver man sendt helt tilbage til sin egne rede, som man skal røre, inden man må fortsætte. Såfremt man bliver taget med et æg, skal man lægge ægget tilbage i reden. Regel: hver person må kun tage et æg af gangen.

## STOP! LØB!

Læreren eller et barn er fangeren. Når fangeren rører en af de andre, siger han: "Stop", hvorpå den fangne skal blive stående på stedet. De fangne kan befries af de andre, hvis der er en, der løber forbi og råber: "Løb", idet han rører ved den fangne.

## Stopleg med opgaver

Børnene løber rundt i salen to og to. Når træneren råber stop, siger han, hvor mange legemsdele det enkelte par må have på gulvet: F.eks.: Stop, en hånd og en fod. Stop - 2 fødder. Stop 2 fødder et hoved. Stop - to ender.

## Stusbold

Spillere: 2 hold á 5-7 børn

Bane: Bane ca. 10x10 m

Materiale: Tennisbolde eller volleybolde, 2 stole, veste eller skråbånd og kegler til at markere banen

For at aflevere bolden skal den stusses i jorden. Man må ikke løbe med bolden. Hvert hold har en spiller stående på en stol. Scoring er, når spilleren på stolen griber en stusbold fra sit hold.

## Stående boldstafet

Del børnene op i hold, med ca. 5-7 personer på hvert. Deltagerne står på række bag hinanden med ca. en armslængde mellem sig. Forreste mand har bolden, på signal føres bolden mellem benene på den første og herefter skiftevis mellem benene og over hovedet. Når bolden når frem til sidste mand kravler denne igennem benene på de øvrige, således at han kommer i front. Legen fortsætter til alle har været igennem et vist antal gange. Bolden kan erstattes af en handske eller lignende.

## Ståtrold med bold

Aktiviteten kører efter samme princip som "Almindelig ståtrold". Der er dog kun mulighed for "helle", når man har en bold.

2-4 bolde medtages i legen afhængig af antal deltagere og deres løbeevne. De frie deltagere arbejder sammen, idet bolden kastes eller overgives til dem, som bliver jagtet af fangeren.

Når man bliver fanget, fastfryser man i den stilling man havde, da man blev fanget. Befrielse foregår ved, at en fri person stiller sig spejlvendt i samme stilling.

Man kan også påføre opgaver til fangne og friere. Man kan bestemme at den, der har bolden og har helle, ikke må bevæge sig med bolden.

## Ståtrold med spejl og koldbøtter

Kan leges efter både "Almindelig Ståtrolds" - og "Ståtrold med tællings"-regler. Variationen går ud på, at den fangne i stedet for spredte ben får en idrætslig opgave at udføre, som en fri person skal kopiere 3, 5 eller evt. 10 gange for at befri. "Helle" opnås ved at slå kolbøtte. I det øjeblik man begynder på en kolbøtte, skal fangeren løbe efter en anden person.

### Ståtrold med tælling

Formålet med "Ståtrold med tælling" er at fangerrollen hurtig skifter.

Når fangeren fanger en fri person, siger han "Stå 1". Ved den næste siger han, "Stå 2". Ved tredje fangst siger han, "Stå 3". Mens "Stå 1" og "Stå 2" befries efter normale regler, bliver den 3. fangst den person, som skal være den ny ståtrold.

Lad børnene bestemme, hvilket nummer, som medfører fangerrollen.

### To mand frem for en enke

På række to og to, enken står et stykke foran med ryggen til og råber "to mand frem for en enke løb". De to bageste løber frem langs rækkerne og skal så nå at finde hinanden og holde hinanden i hånden uden, at blive fanget af enken. Evt. hinke.

### Touch-rugby

Spillere: 2 hold á 5-6 spillere

Materiale: Bold (alle typer), veste eller skråbånd og kegler eller toppe til at markere banen

Bolden spilles med hænderne, dvs. ikke sparkes rundt. Den må ikke kastes fremad på banen, men skal afleveres bagud. Bolden kommer frem på banen ved at spillerne løber med den. Hvis boldholderen bliver rørt på ryggen af en modspiller, skal man med det samme aflevere bagud til en medspiller. Der scores mål ved at lægge bolden bag modstandernes baglinie.

### Tov-trækning

Del klassen i to lige tunge dele. Når sløjfen på rebbet når et mål har det hold vundet som har trukket sløjfen forbi sit mål.

Materialer:

2 Kegler

1 Tov

1 Sløjfe

### **Tre på stribe/ Kryds og bolle**

For enden af en lang bane tegnes et felt til at spille kryds og bolle med. Del børnene i to hold. Giv hver hold tre ens brikker (f.eks. handsker, greb, klude) til at placere i felterne. Man løber nu den lange tur ud til spille pladen (de første 3 med en brik) og placerer brikkerne så man har mulighed for at få 3 på stribe, eller kan ødelægge det for det andet hold. Herefter løber man tilbage til gruppen klapper holdkammeraten i hånden inden denne løber ud til spille-pladen. Det hold som først får 3 på stribe har vundet.

### **Trillebold**

Spillere: 4 hold á 5 børn.

Hvor: En lille basketbane ca. 12x20 m. med en top i hver ende af banen, placeret i 3 sekunders feltet.

Mål: Man scorer mål i modsatte holds top...

Hvert hold forsvarer og angriber en top. Bolden må kun afleveres således, at den triller langs gulvet. Det er ikke tilladt at komme indenfor 3 sekunders feltet. (Findes der ikke et 3 sekunders felt, kan man med kridt optegne et tilsvarende felt).

Materialer: Skråbånd eller veste. 2 basketbolde. 2 toppe.