

Aktivitetskatalog



**BØRNEHAVEBØRN
BRUGER BOLDEN**

Udgivet: 2025

Udgiver: Forsknings- og Implementeringscenter for Idræt, Bevægelse og Læring og Danmarks Idrætsforbund.

Illustrationer: Annette Carlsen
Layout: Louise Stjerne Madsen, FIIBL
Produktion: Grafisk Center, SDU.

Partnere i projektet:



Introduktion

Kan lege og aktiviteter med bold integreres i børnehavernes praksis og styrke børnenes bevægelse? Det undersøger FIIBL i samarbejde med Danmarks Idrætsforbund og en række børnehaver og idrætsforeninger i projektet **Børnehavebørn bruger bolden**.

Formålet med projektet er at undersøge, hvordan lege og aktiviteter med bold kan fremme bevægelse for alle børn i børnehaven, samt styrke deres bevægelsesglæde og bevægelsesmæssige kompetencer. I den forbindelse er der udviklet konkrete redskaber og aktiviteter, der afprøves i børnehaven, i foreningen og i hjemmet.

I dette aktivitetskatalog finder du de **18 boldlege**, vi har udvalgt til projektet. De er inddelt i kategorier fra boldspilstrappen: motoriske grundbevægelser, boldtilvænning, medspil og modspil.

I **Børnehavebørn bruger bolden** er der fokus på, at inkluderende lege og aktiviteter med bolde i børnehaven kan give alle børn de bedste muligheder for et aktivt børneliv.

Projektet er støttet af Novo Nordisk Fonden.

Besøg projektets hjemmeside her!



Introduktion til modeller

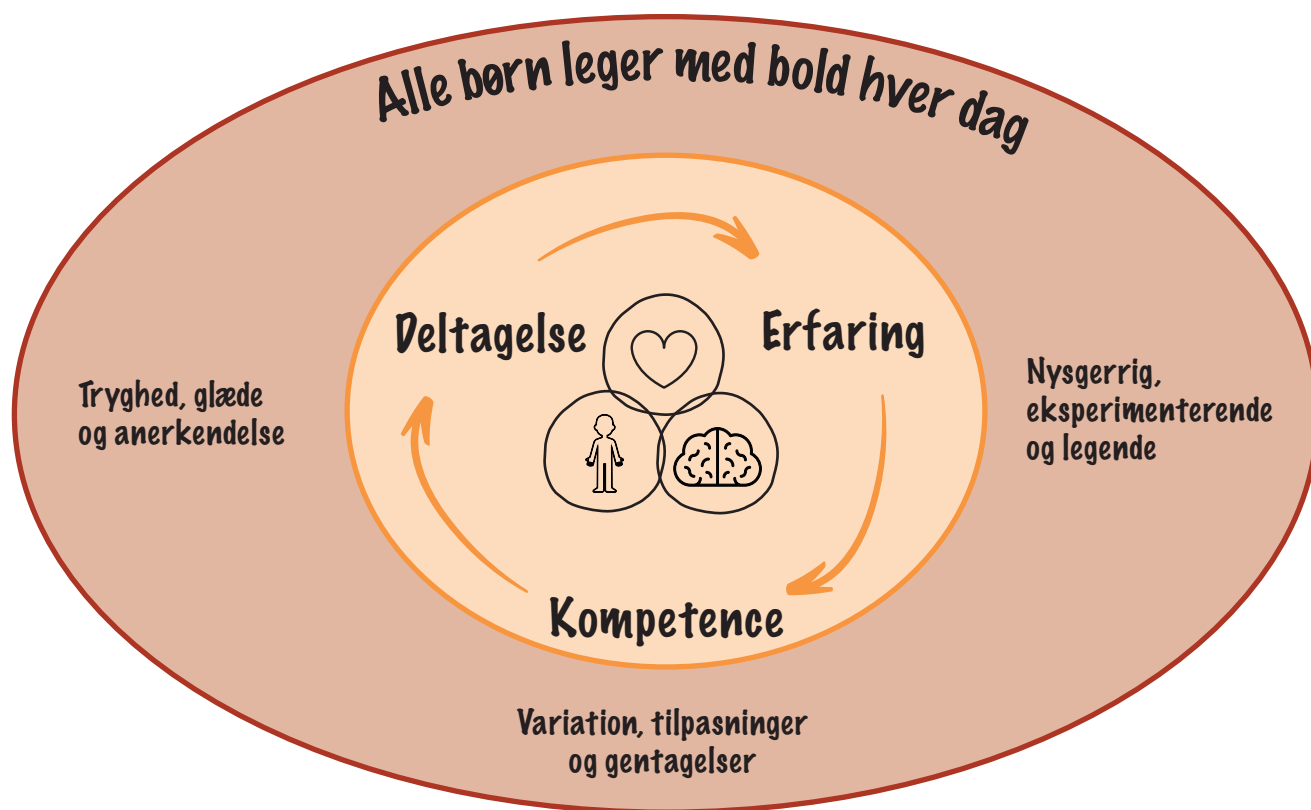
I forbindelse med **Børnehavebørn bruger bolden** er der udviklet to modeller. **Den grundlæggende model** på side 5 er en pædagogisk model, der illustrerer hvilke elementer, der kan fremme, at børnehavebørn leger med bolde dagligt. I modellens midte er barnets færdigheder, forståelse og lyst illustreret ved **krop, hjerne og hjerte**. Rundt om barnet skabes oplevelser og **erfaringer** gennem **deltagelse**, som styrker dets **kompetencer** og øger motivationen for at deltage igen.

Bevægelsesmiljøet skal være kendetegnet ved begreberne i modellens yderste cirkel, som påvirker børnenes deltagelse, erfaring og kompetencer. **Tryghed, glæde og anerkendelse** fra legekammerater og pædagoger fremmer barnets deltagelse, mens en **nysgerrig, eksperimenterende og legende tilgang** til boldaktiviteterne er medvirkende til, at barnet får gode erfaringer med bolde. Endelig er **variation, tilpasninger og gentagelser** en forudsætning for, at barnet tilegner sig nye kompetencer.

Planlægningsmodellen på side 6 er en didaktisk model, der har til formål at inspirere og støtte pædagogerne i planlægningen og afviklingen af boldlegene. Modellen er inspireret af andre didaktiske modeller og tilpasset projektets målgruppe. Modellen består af fire dele: **min rolle, organisering, fokus og tilpasning**. De fire dele er indbyrdes i relation til hinanden. Øvelserne i aktivitetskataloget kan justeres og tilpasses den specifikke målgruppe og det ønskede formål, ved hjælp af de valg, der træffes i hver del af modellen.

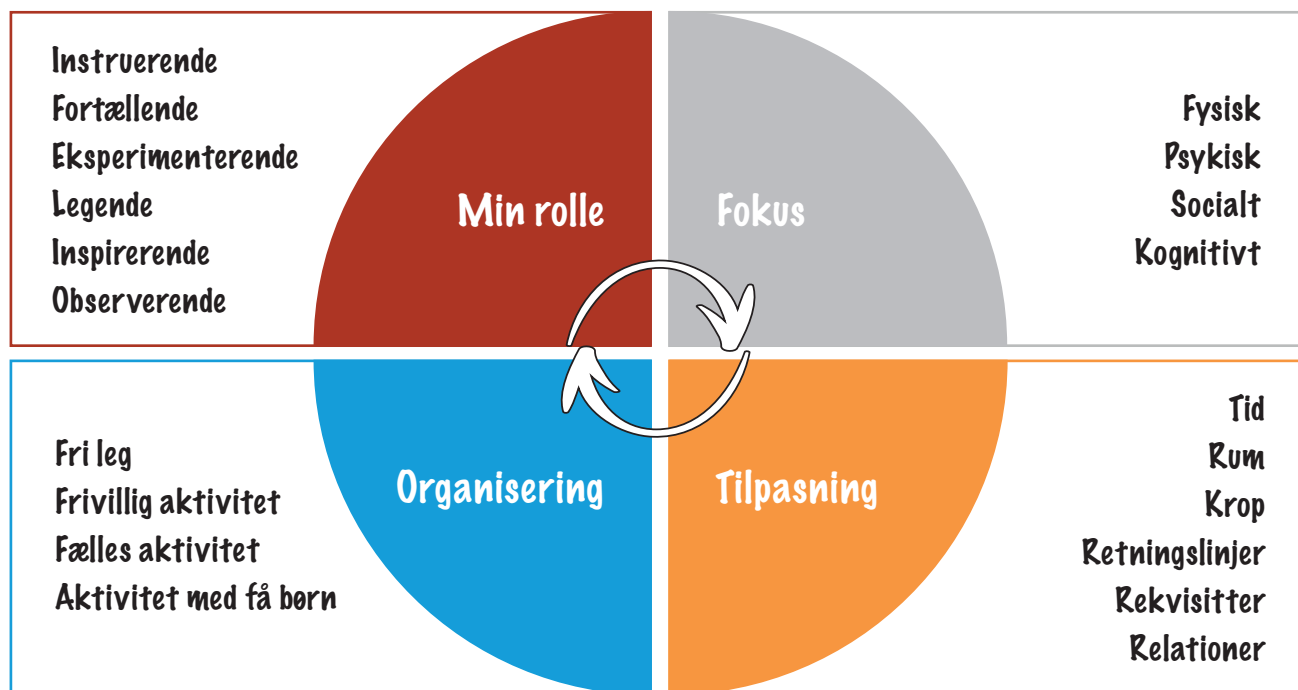
Den grundlæggende model

BØRNEHAVEBØRN
BRUGER BOLDEN



Planlægningsmodellen

**BØRNEHAVEBØRN
BRUGER BOLDEN**



Tilpasninger

**BØRNEHAVEBØRN
BRUGER BOLDEN**

Tid

Aktivitetens reelle tids-
afgrænsning og børnenes
oplevede tid.



Retningslinjer

Aktivitetens grundlag -
det man kan, skal og må.



Krop

Det kroppen kan
og gør i aktiviteten.



Relationer

Aktivitetens sociale
struktur og inddeling i
par, grupper og hold.



Rekvisitter

Løse genstande, som
anvendes i aktiviteten.



Rum

Aktivitetens placering
og afgrænsning i det
fysiske rum.



Udviklet med inspiration fra Aktivitetshjulet, Mads Hovgaard
Illustrationer: Annette Carlsen

Fokus

Fysisk

- Motoriske grundbevægelser
- Kropskontrol
- Koordination
- Styrke
- Sanseoplevelser
- Sanseintegration
- Kropskontakt
- Kropsbevidsthed: mærke kroppen



Psykisk

- Mod
- Klare udfordringer
- Selvværd
- Selvtillid
- Tillid til andre
- Tage initiativ
- Sætte grænser
- Håndtere konflikter
- Opleve: glæde, spænding, usikkerhed, stædighed



Socialt

- Lytte til hinanden
- Kommunikere
- Samarbejde
- Forhandle
- Tage hensyn
- Aflæse kropssprog
- Empati
- Rolleflexibilitet
- Fællesskab



Kognitivt

- Reflektere
- Huske
- Have overblik
- Forstå beskeder og regler
- Forstå sammenhænge
- Løse problemer
- Tænke taktisk/teknisk
- Kreativitet og fantasi
- Lære begreber: op/ned, foran/bagved, hurtigt/langsomt



(Bold)motoriske grundbevægelser

Kaste

Gå

Balancere

Hoppe

Gribe

Løbe

Vippe

Hinke

Sparke

Kravle

Snurre

Springe

Ramme

Krybe

Gynge

Ørible

Klatre

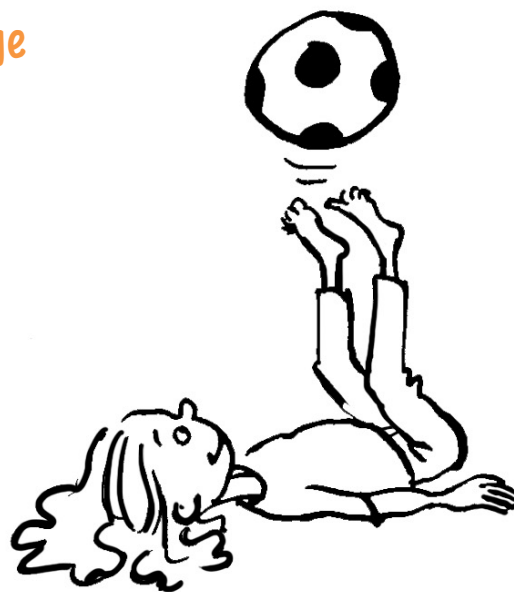
Svinge

Trille

Trække

Studse

Skubbe



Agilitybane med bolde



Agilitybane med bolde

**BØRNEHAVEBØRN
BRUGER BOLDEN**

PRAKTISK/REKVISITTER

Bolde og/eller ærteposer.

Rekvisitter til at lave en agilitybane, hvor bolden kan inkluderes.

VARIATIONER

Børnene kan komme med idéer til, hvordan de skal bevæge sig, hvad de skal bruge boldene til, eller hvordan banen skal være.

Børnene kan være sammen i par og hjælpe hinanden gennem banen.

AKTIVITETSBESKRIVELSE

Børnene skal bevæge sig rundt på banen, hvor de enten skal have en bold med rundt på hel banen, eller skal lave boldopgaver som en del af banen på bestemte steder.

Elementer, der kan inddrages, er fx slalomløb, hop, hink, over noget, under noget, gennem noget, kolbøtter, ramme noget ...

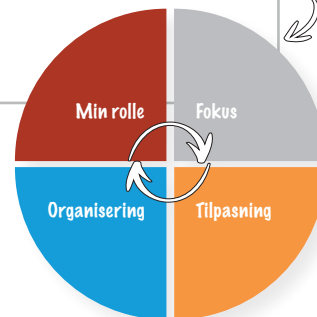
OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER

Sørg for at alle børn er i gang.

Giv mulighed for kreativitet og initiativ.

Arbejd med flere motoriske grundbevægelser.

HUSK



En tur i zoo



En tur i zoo

**BØRNEHAVEBØRN
BRUGER BOLDEN**

PRAKTISK/REKVISITTER

Ærteposer.

VARIATIONER

Ærteposen kan skiftes ud med bolde.

I kan tage på tur andre steder, som i:

- Junglen
- Børnehaven
- Nisseland

AKTIVITETSBESKRIVELSE

Børn og voksne leger, at de er en tur i Zoo, hvor de ser en masse dyr.

Snak om hvilke dyr der er i Zoo. For hvert dyr, skal alle imitere dyret og finde ud af, hvordan netop det dyr kan fragte ærteposen rundt.

Børnene er med til at forme legen ved at foreslå dyr, bevægelser og måder at fragte ærteposen på.

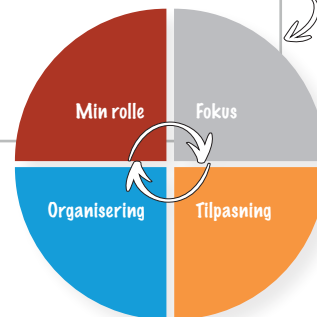
OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER

Giv mulighed for kreativitet og initiativ.

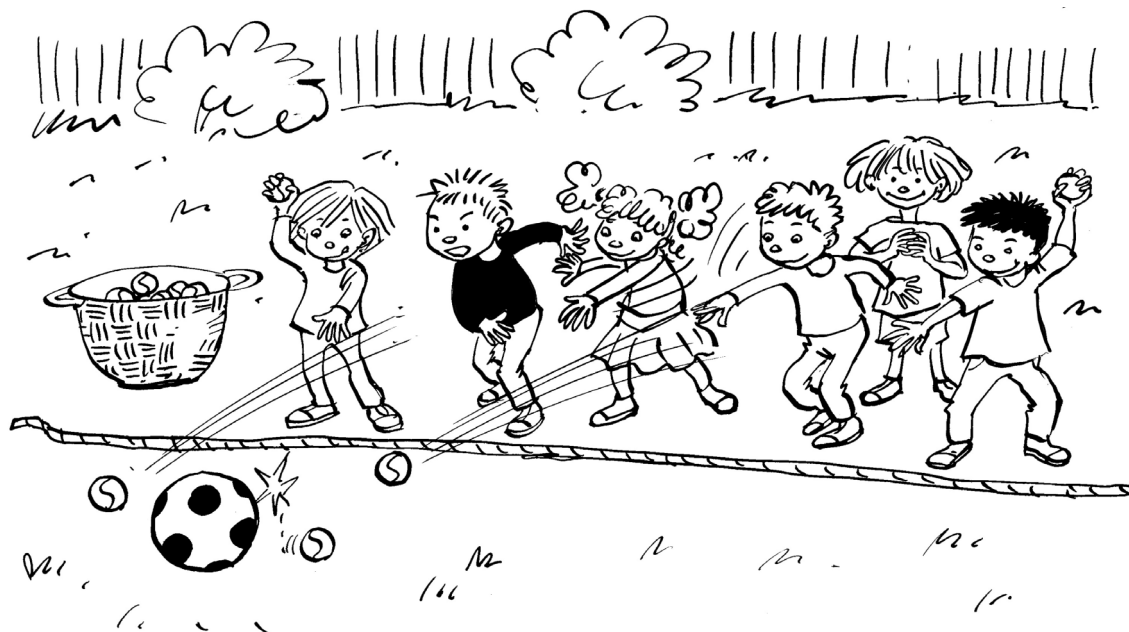
Arbejd med flere motoriske grundbevægelser.

Tilpas udfordringerne til børnene.

HUSK



Kanonkuglen



Kanonkuglen

BØRNEHAVEBØRN
BRUGER BOLDEN

PRAKTISK/REKVISITTER

En stor bold og flere mindre bolde/ærteposer.

VARIATIONER

Børnene kan stå bag en linje, hvilket giver længere kast og spark.

De kan også være på to hold, der skal flytte bolden ned over de andres linje.

Børnene kan kaste eller sparke boldene.

AKTIVITETSBEKRIVELSE

Det gælder om at flytte den store bold til et bestemt sted ved at ramme med de mindre bolde/ærteposer.

Børnene kan være sammen om at flytte bolden fra den ene ende til den anden uden at røre den.

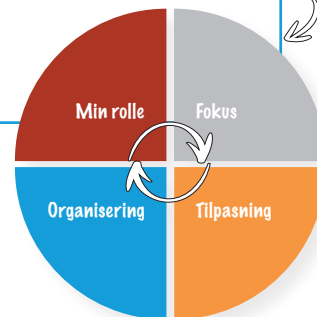
OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER

Sørg for at alle børn er i gang.

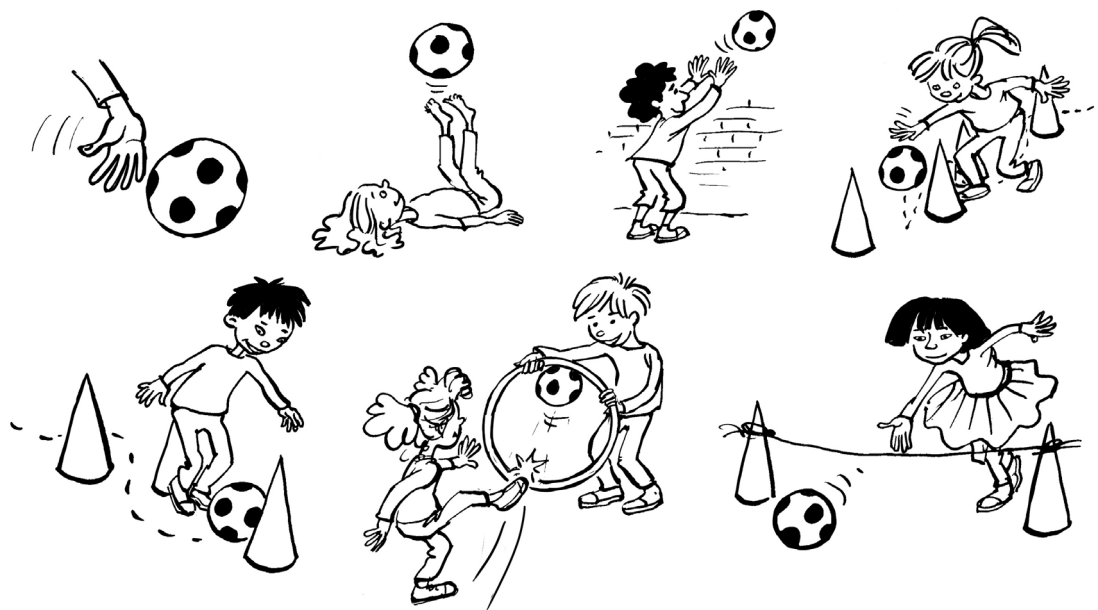
Støt børnene i deres samarbejde.

Pas på flyvende bolde.

HUSK



Boldopgaver



Boldopgaver

**BØRNEHAVEBØRN
BRUGER BOLDEN**

PRAKTISK/REKVISITTER

Bolde.

Evt. andre rekvisitter: kegler, hulahopringe, tryllesnor.

Udnyt omgivelserne.

VARIATIONER

Lad børnene finde på opgaver til hinanden. Giv børnene samme eller forskellige opgaver. Boldopgaver i par (kast, tril, spark, fragt). Byg en fantasi-historie på opgaverne.

Kan også laves som "Boldkongens efterfølger", hvor børnene er sammen parvis eller i små grupper. En starter med at bestemme og gøre noget med bolden, som de andre skal efterligne.

AKTIVITETSBESKRIVELSE

Den voksne giver børnene opgaver, som de skal afprøve. Børnene kan stå i en cirkel eller bevæge sig rundt mellem hinanden og lave den samme opgave. Kan du:

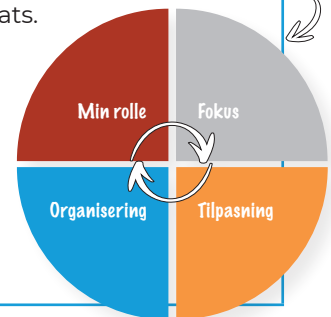
- dribble med hånden?
- dribble med foden?
- ramme igennem hulahopringen?
- kaste over, hoppe over?
- trille under snoren?
- vælte keglen med bolden?

OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER

Tilpas udfordringerne til børnene.

Anerkend børnenes indsats.

Arbejd med flere motoriske grundbevægelser.



Ram-plet



Ram plet

**BØRNEHAVEBØRN
BRUGER BOLDEN**

PRAKTISK/REKVISITTER

Bolde.

Evt. andre rekvisitter: skydeskiver, kegler, hulahopringe, kridt, dåser.

Udnyt omgivelserne (ude og inde).

VARIATIONER

Lad børnene selv finde mål til hinanden.

Giv børnene samme eller forskellige opgaver.

Kast gennem hulahopring, som den voksne holder stille eller bevæger.

Kast på mål med en voksen som målmand.

AKTIVITETSBESKRIVELSE

Sæt forskellige "mål" op (fx skydeskiver, kridt, klistermærker og kegler), og vis børnene, hvordan de ser ud. Børnene har en bold og forsøger at finde/ramme så mange mål, som de kan.

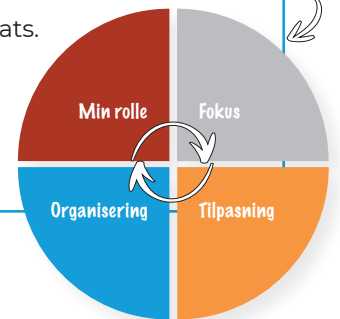
Marker evt. hvor der skal kastes fra med kegler, hulahopringe eller kridt.

OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER

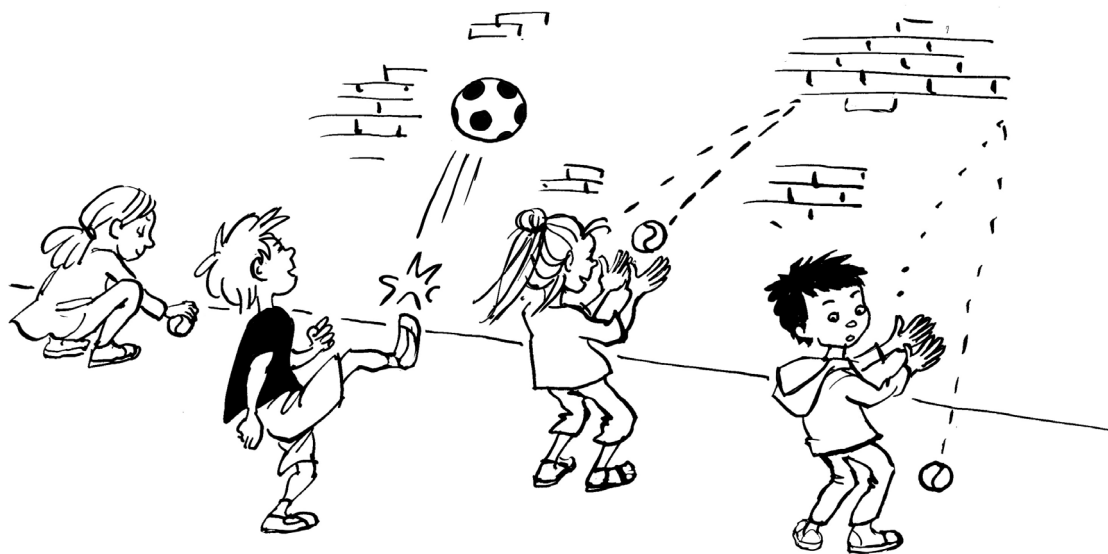
Sørg for at alle børn er i gang.

Giv mulighed for kreativitet og initiativ.

Anerkend børnenes indsats.



Mur



Bold-
tilvænning

Mur

BØRNEHAVEBØRN
BRUGER BOLDEN

PRAKTISK/REKVISITTER

Bold og mur/væg.

VARIATIONER

Brug forskellige bolde og tilpas afstand og sværhedsgrad.

Muren kan også bruges til at sparke ind på. Kan leges flere sammen, hvor man skiftes til at sparke. Her ryger man ikke ud, men det gælder om at ramme på første forsøg.

AKTIVITETSBESKRIVELSE

Hvert barn har en bold og kaster den op af en mur og forsøger at gribe den igen.

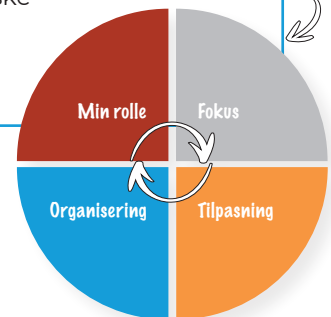
Udfordre og eksperimenter med forskellige kast og udfordringer fx klap og drej rundt.

OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER

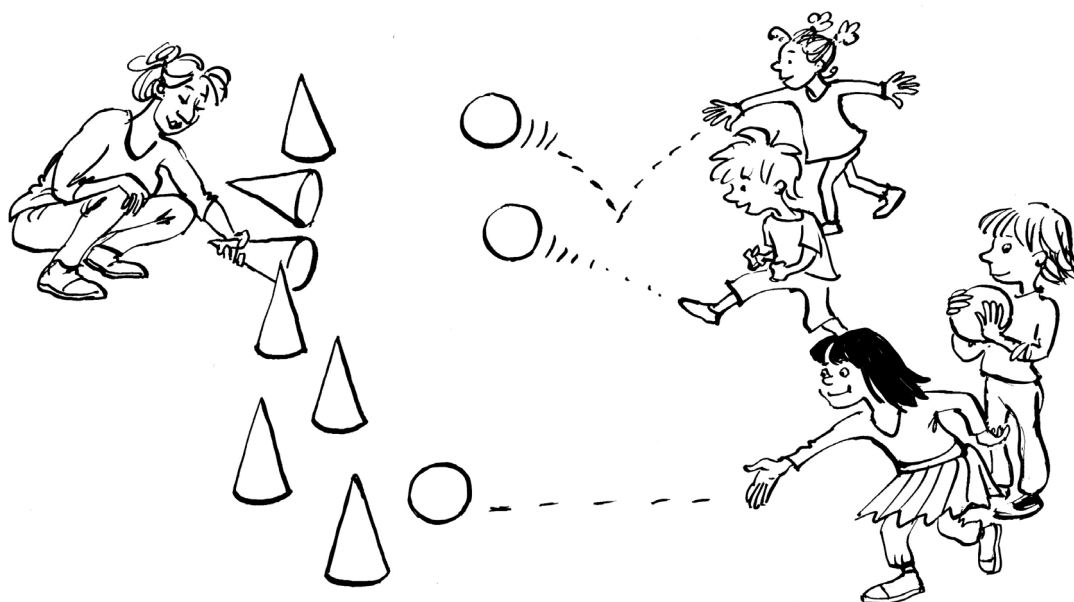
Tilpas udfordringerne til børnene.

Giv mulighed for kreativitet og initiativ.

Arbejd med flere motoriske grundbevægelser.



Vælte kegler



Vælte kegler

**BØRNEHAVEBØRN
BRUGER BOLDEN**

PRAKTISK/REKVISITTER

Bolde og kegler.

VARIATIONER

Børnene kan også forsøge at 'bowle' efter opsatte kegler ved at trille, sparke eller kaste. Brug andet end kegler fx et tårn af klodser.

Der kan også bowles to hold mod hinanden, hvor hvert hold har en række kegler overfor hinanden. Hvis en kegle rammes flyttes den til egen række.

AKTIVITETSBESKRIVELSE

Børnene skal ramme og vælte kegler, der står rundt omkring. Den voksne eller udvalgte børn rejser keglene op igen.

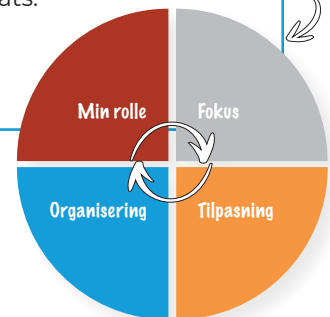
OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER

Sørg for at alle børn er i gang.

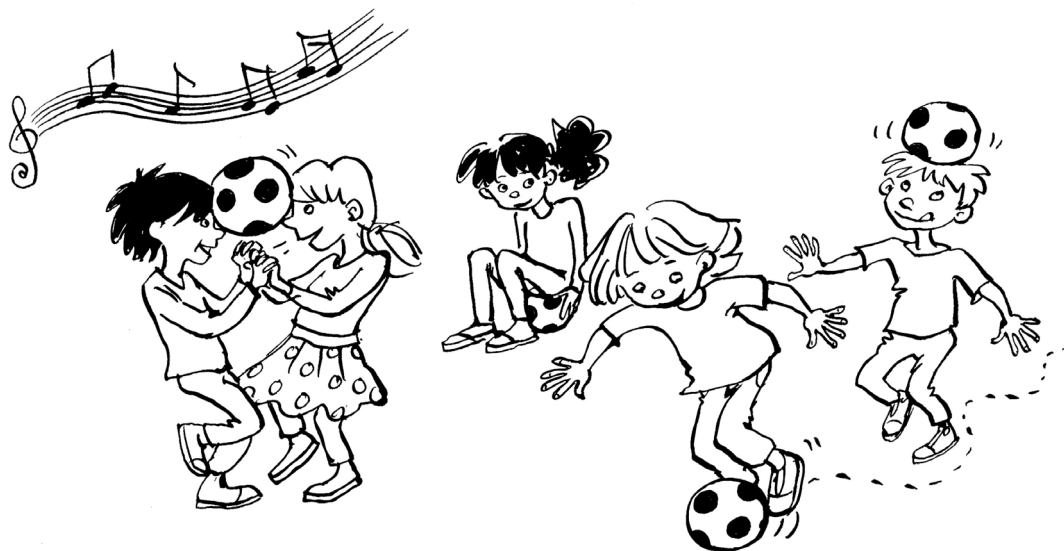
Støt børnene i deres samarbejde.

Anerkend børnenes indsats.

HUSK



Bold-stop-dans



Bold-stop-dans

BØRNEHAVEBØRN
BRUGER BOLDEN

PRAKTISK/REKVISITTER

Bolde (kan sagtens være mange forskellige), kegler og højtaler.

VARIATIONER

Børnene kan inddrages i, hvordan de skal bevæge sig med bolden, og hvad de skal gøre, når musikken stopper.

Børnene kan være sammen i par.

AKTIVITETSBESKRIVELSE

Alle har en bold. Når musikken spiller, skal de bevæge sig rundt med bolden mellem hinanden. Bolden kan transporteres på forskellige måder, fx i hænderne, på hovedet, dribble med hænder eller fødder.

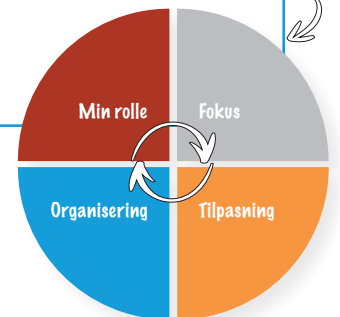
Når musikken stopper, skal de fx stoppe den med foden, sætte sig på den, stoppe den med hovedet, ramme noget bestemt.

OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER

Giv mulighed for kreativitet og initiativ.

Arbejd med flere motoriske grundbevægelser.

Leg selv med i aktiviteten.



Smæk ballonen



Smæk ballonen

**BØRNEHAVEBØRN
BRUGER BOLDEN**

PRAKTISK/REKVISITTER

Balloner og fluesmækkere.

VARIATIONER

Børnene kan transportere ballonerne fra A til B ved at slå til dem med fluesmækkeren.

Ballonerne kan hænges op med en snor i loftet, og børnene skal slå til dem, mens de hænger her.

Børnene kan være sammen to og to og spille ballonen til hinanden.

Børnene kan bruge deres hånd i stedet for fluesmækker.

Brug sæbebobler.

AKTIVITETSBESKRIVELSE

Børnene får en ballon og en fluesmækker hver, og de skal nu holde ballonen i luften ved at slå til den med fluesmækkeren.

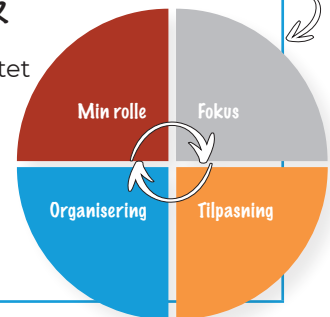
OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER

Giv mulighed for kreativitet og initiativ.

Pas på flyvende bolde.

Leg selv med i aktiviteten.

HUSK



Bold på legepladsen



Bold på legepladsen

**BØRNEHAVEBØRN
BRUGER BOLDEN**

PRAKTISK/REKVISITTER

Bolde (gerne forskellige slags).

VARIATIONER

Kan også foregå på stuen, i fællesrummet, i motorikrummet osv.

AKTIVITETSBESKRIVELSE

Børn og voksne går på opdagelse med boldene på legepladsen og undersøger, hvad de kan med forskellige bolde forskellige steder.

Fx: bolde kan trille op og ned af bakken eller rutsjebanen, bolde kan skydes over eller igennem legehuse og gyngestativer eller bolde kan balancere på kanter.

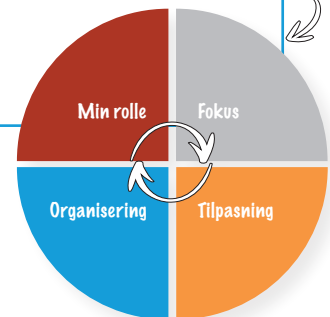
OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER

Giv mulighed for kreativitet og initiativ.

Arbejd med flere motoriske grundbevægelser.

Leg selv med i aktiviteten.

HUSK



Studs



Studs

**BØRNEHAVEBØRN
BRUGER BOLDEN**

PRAKTISK/REKVISITTER

Bolde, der kan laves studsafleveringer med.
Flade kegler og afmærkninger på jorden.

VARIATIONER

Øvelsen kan gøres lettere ved at hvert par har en afmærkning selv, som de studser bolden på. De kan blive stående, hvor de er, eller de kan frit forsøge at flytte sig længere fra hinanden.

AKTIVITETSBEKRIVELSE

Børnene er sammen to og to, og de skal ramme afmærkninger på jorden ved at aflevere med studsaflevering til hinanden.

De må kaste bolden til hinanden, når de begge står på en af de flade kegler, der ligger spredt ud mellem skydeskiverne. Når de har kastet bolden, skal den uden bold løbe til en ny flad kegle.

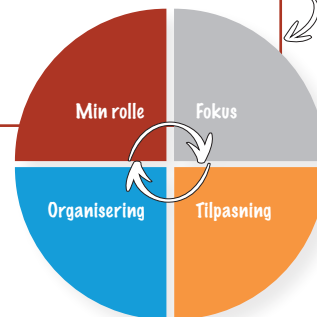
OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER

Tilpas udfordringerne til børnene.

Støt børnene i deres samarbejde.

Leg selv med i aktiviteten.

HUSK



Bomben



Medspil

Bomben

**BØRNEHAVEBØRN
BRUGER BOLDEN**

PRAKTISK/REKVISITTER

Bold(e).

VARIATIONER

Kan tilføje flere bolde og evt. forskellige opgaver. Fx at den gule bold skal gives til sidemakker, mens den røde bold skal afleveres til en anden end sidemakker.

AKTIVITETSBESKRIVELSE

Alle står i en rundkreds og skal aflevere bomben (bolden) rundt mellem hinanden, uden at den bliver tabt – så springer den i luften.

Bolden kan afleveres på forskellige måder, fx gives til sidemakker, kastes til sidemakker, kastes til en anden end sidemakker.

Hvis bomben sprænger (bolden tabes), kan den voksne give alle en opgave, fx hoppe 10 gange eller rulle, så bliver bomben klar igen.

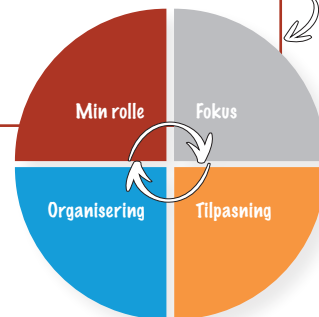
OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER

Arbejd med flere motoriske grundbevægelser.

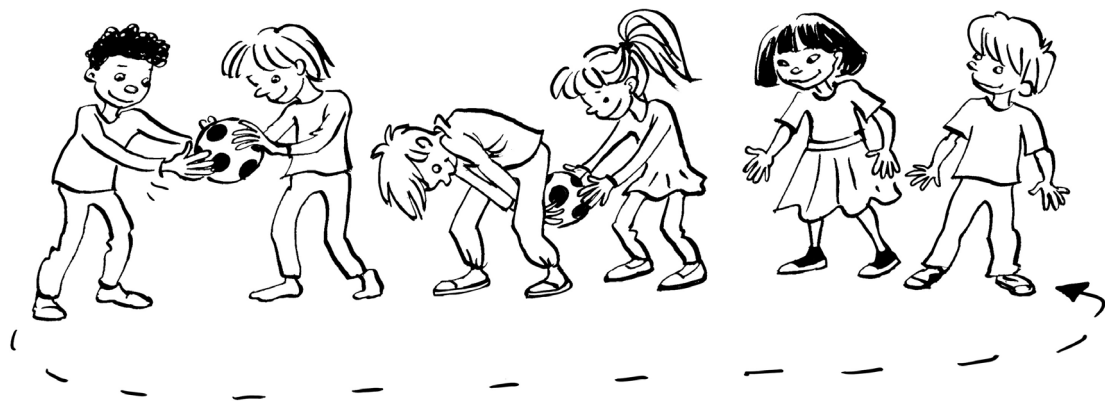
Støt børnene i deres samarbejde.

Leg selv med i aktiviteten.

HUSK



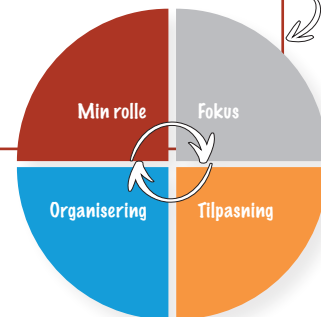
Boldstafetten



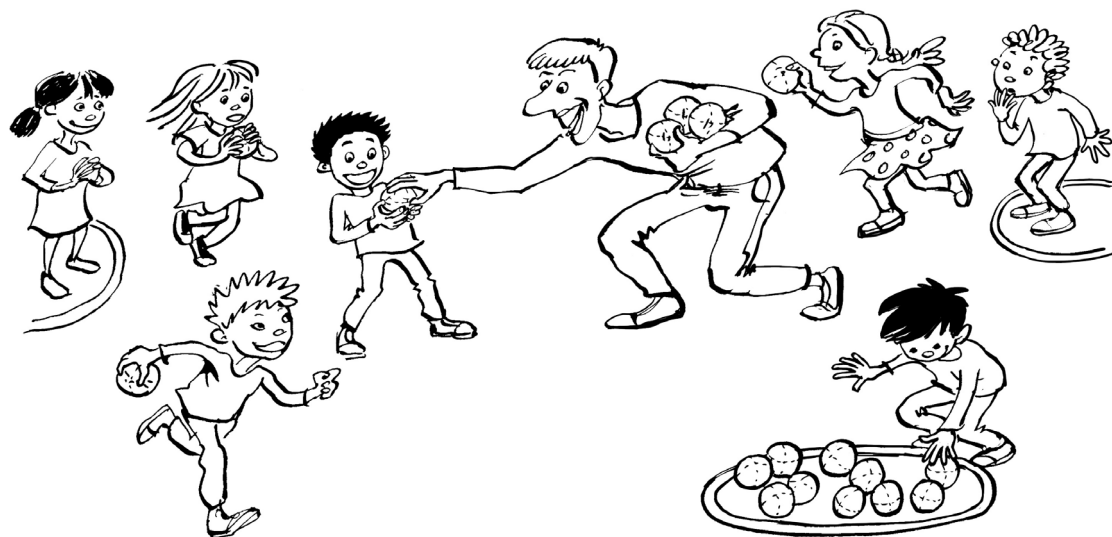
Boldstafetten

**BØRNEHAVEBØRN
BRUGER BOLDEN**

PRAKTISK/REKVISITTER Bold(e).	VARIATIONER Kan ændres til par-opgaver, hvor børnene to og to skal transportere bolden fra A til B. Det kan gøres på forskellige måder, fx den ene løber hen til en kegle og får trillet/kastet/sparket bolden fra sin makker. I enden kan der være mål, som børnene skal prøve at ramme.
AKTIVITETSBESKRIVELSE Børnene står på en række og skal transportere bolden mellem sig fra den ene ende til den anden. Bolden kan transporteres på forskellige måder, fx hånd til hånd, mellem benene, osv. Kan evt. gøres til en konkurrence mellem to hold.	OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER Giv mulighed for kreativitet og initiativ. Arbejd med flere motoriske grundbevægelser. Støt børnene i deres samarbejde.



Dragen der elsker snotklatter



Dragen der elsker snotklatter

**BØRNEHAVEBØRN
BRUGER BOLDEN**

PRAKTISK/REKVISITTER

Snotklatter (bolde).
Plads til at kunne løbe og kæmpe.

VARIATIONER

Børnene kan arbejde sammen to og to om en bold. Børnene skal forsøge at spille sammen uden om dragen. Børnene kan hjælpe hinanden fri fra dragen.

Børnene kan blive til drager, når de mister deres bold og skal selv fange flere snotklatter (den leg hedder også hajer og guldfisk).

AKTIVITETSBESKRIVELSE

Børnene skal løbe fra et punkt til et andet gennem drageland. Hvert barn har en bold (snotklat), som de holder godt fast i, så dragen (en voksen) ikke får den.

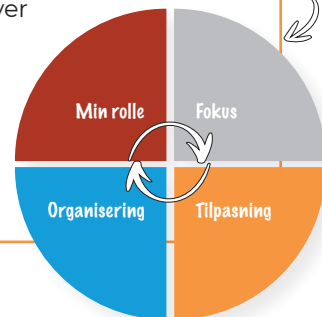
Dragen er vild med snotklatter og elsker at kæmpe/trække i snotklatten, hvis muligheden opstår. Når børnene er ude i drageland, må dragen forsøge at fange snotklatter. Når et barn mister en snotklat, henter de en ny, som ligger klar i en hulahopring.

OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER

Sørg for at alle børn er i gang.

Leg selv med i aktiviteten.

Sørg for at børnene oplever passende modstand.



Samle guld



Samle guld

**BØRNEHAVEBØRN
BRUGER BOLDEN**

PRAKTISK/REKVISITTER

Bolde.

Evt. andre rekvisitter: kegler, hulahopringe, kridt.

Udnyt omgivelserne (ude og inde).

VARIATIONER

Hvis der er flere hold og flere startsteder, kan børnene stjæle guld fra hinanden, når guldet i minen er tømt.

Den kan også leges to hold mod hinanden, fx tre mod tre, hvor de to hold forsøger at røve guld fra det andet holds startsted. Holdet har så fx en fanger og to løbere.

Røveren kan have en blød stikbold, som kan kastes efter guldgraverne.

AKTIVITETSBESKRIVELSE

Børnene skal hente bolde fra guldminen til deres startsted uden at blive fanget af en røver (voksen). Hvis børnene bliver fanget, skal de evt. lægge bolden ned og tilbage til startstedet.

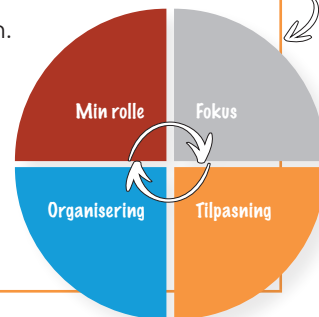
Transporten kan foregå på forskellige måder, fx løbe med den i hænderne, dribble med fødderne, dribble med hænderne. Der kan være ét hold - eller flere hold med flere startsteder.

OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER

Tilpas udfordringerne til børnene.

Leg selv med i aktiviteten.

Sørg for at børnene oplever passende modstand.



Fisker (smørklat)



Fisker (smørklat)

**BØRNEHAVEBØRN
BRUGER BOLDEN**

PRAKTISK/REKVISITTER

Bold.

VARIATIONER

Børn kan også være fisker, men sørg for balance i legen og sæt evt. to eller flere fiskere ind.

Den kan også leges med to hold mod hinanden, hvor det gælder om at have bolden, uden at det andet hold får den. Den voksne kan være med på det hold, der har bolden.

AKTIVITETSBEKRIVELSE

Børnene skal kaste bolden til hinanden, uden at fiskeren (voksen) får fat i bolden. Børnene skal undervejs guides til at aflevere og løbe sig fri.

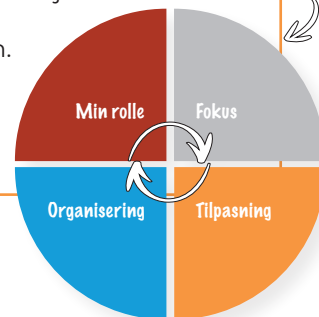
Når børnene mister bolden, skal de danse i rundkreds om den voksne og synge "Fisker, fisker, fisker..." 10 gange.

OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER

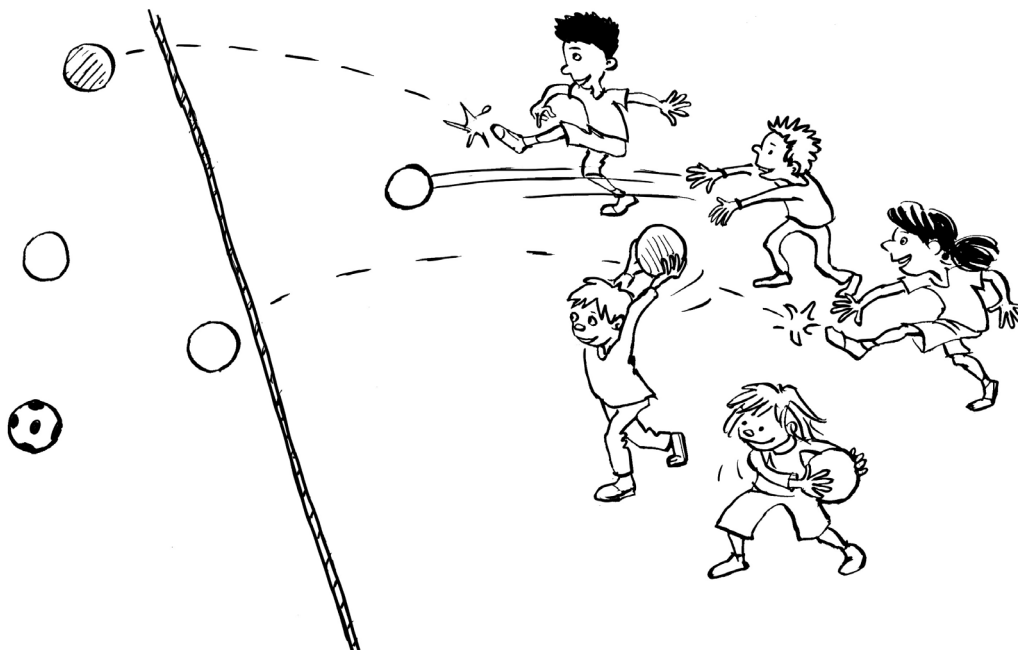
Tilpas udfordringerne til børnene.

Støt børnene i deres samarbejde.

Leg selv med i aktiviteten.



Over med bolden



Over med bolden

**BØRNEHAVEBØRN
BRUGER BOLDEN**

PRAKTISK/REKVISITTER

Bolde og snor/kridt.

VARIATIONER

Kan leges børn mod voksne.
Snoren kan hænges op i luften, så børnene skal kaste over.

AKTIVITETSBEKRIVELSE

To hold med lige mange bolde skal se om de kan kaste og sparke alle bolde over til andet hold.

Hvert hold har et område/side, som er adskilt af fx en snor eller kridtstreg.

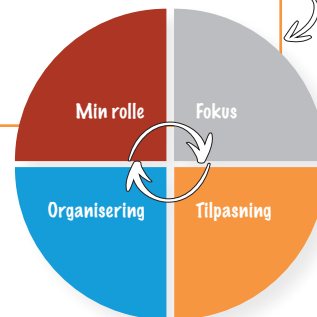
OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER

Sørg for at alle børn er i gang.

Pas på flyvende bolde.

Sørg for at børnene oplever passende modstand.

HUSK



Tilpasset stikbold



Tilpasset stikbold

**BØRNEHAVEBØRN
BRUGER BOLDEN**

PRAKTISK/REKVISITTER

Bløde bolde (gerne mange).

VARIATIONER

Man kan også "genoplives" på andre måder. High-five til en voksen eller udføre en bestemt opgave. Tryllefeen kan gå rundt og oplive børn, der har siddet længe.

AKTIVITETSBEKRIVELSE

Det gælder om at ramme de andre uden selv at blive ramt. Bliver man ramt sætter man sig ned og er med igen, når man får fat i en bold, der hvor man er.

Sørg for at have flere små bløde bolde, der ikke gør ondt at blive ramt af. Det giver flere kast og mere aktivitet.

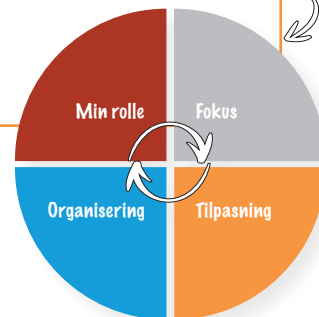
OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER

Sørg for at alle børn er i gang.

Pas på flyvende bolde.

Sørg for at børnene oplever passende modstand.

HUSK



Forsknings- og Implementeringscenter for Idræt, Bevægelse og Læring (FIIBL)



FIIBL er et samarbejde mellem UC SYD, UCL Erhvervsakademi og Professionshøjskole og Syddansk Universitet.

Vi udvikler og formidler praksisnær viden om børn og unges idræt og bevægelse i relation til sundhed, trivsel og læring.

Læs mere på www.fiibl.dk

