

**IDRÆT OG BEVÆGELSE
TIL UDSKOLINGEN**
FIT FIRST koncept med
højintense og involverende
aktiviteter til et helt skoleår



FIT FIRST TEEN, 2024, 2. OPLAG**IDRÆTSFAGLIGT SAMARBEJDE:**

Mellem Danmarks Idrætsforbund, Team Danmark og Institut for Idræt og Biomekanik på Syddansk Universitet.

FORFATTERE FRA PROJEKTGRUPPEN:

Malte Nejst Larsen, Christina Birch Meiner, Camilla Prisak, Magnus Gjesing Christensen, Giampiero Tarantino, Klara Harboe Sørensen og Peter Krusturup.

DELTAGENDE SPECIALFORBUND:

Badminton Danmark, Bordtennis Danmark, Danmarks Basketball Forbund, Danmarks Gymnastik Forbund, Dansk Amerikansk Fodbold Forbund, Dansk Atletik Forbund, Dansk Automobil Sports Union, Dansk Boldspil-Union, Dansk Frisbee-Sport Union, Dansk Hockey Union, Dansk Håndbold Forbund, Dansk Judo og Ju-Jitsu Union, Dansk Kano og Kajak Forbund, Dansk Karate Forbund, Dansk Kick-boxing Forbund, Dansk Padel Forbund, Dansk Rugby Union, Dansk Squash Forbund, Dansk Styrkeløft Forbund, Dansk Taekwondo Forbund, Dansk Tennis Forbund, Floorball Danmark, Fodtennis Danmark, Parasport Danmark, Triathlon Danmark og Volleyball Danmark.

INDHOLD

VELKOMMEN TIL FIT FIRST TEEN	5
FIT FIRST – IDRÆT OG BEVÆGELSE TIL HELE SKOLEN	6
FIT FIRST FORSKNING	8
FIT FIRST TEEN tilpasset idræt, Parasport Danmark	10
LEKTIONSPLANER FRA DE 25 IDRÆTSGRENE	14
FIT FIRST Teen atletik	15
FIT FIRST Teen automobil	23
FIT FIRST Teen badminton	43
FIT FIRST Teen basketball	61
FIT FIRST Teen bordtennis	73
FIT FIRST Teen flag football	87
FIT FIRST Teen floorball	101
FIT FIRST Teen fodbold	107
FIT FIRST Teen fodtennis	121
FIT FIRST Teen Funktionel Fitness	127
FIT FIRST Teen håndbold	143
FIT FIRST Teen hockey	155
FIT FIRST Teen judo	167
FIT FIRST Teen ju-jitsu	181
FIT FIRST Teen kano, kajak og stand up paddle	193
FIT FIRST Teen karate	203
FIT FIRST Teen kickboxing	219
FIT FIRST Teen padel, Squash og tennis	227
FIT FIRST Teen rugby	245
FIT FIRST Teen styrkeløft	259
FIT FIRST Teen taekwondo	271
FIT FIRST Teen triatlon	285
FIT FIRST Teen ultimate frisbee	299
FIT FIRST Teen volley	313
GODT AT VIDE	328
PROJEKTGRUPPEN	328
REFERENCELISTE	329

VELKOMMEN TIL FIT FIRST TEEN

FIT FIRST TEEN (FFT) er højintens bevægelses- og idrætsundervisning til udskoling, som tager udgangspunkt i evidens indsamlet om FIT FIRST, samt omfattende national og international anerkendt forskning på målgruppen. Undervisningen følger anbefalingerne fra Konsensuskonferencen i 2016 "Børn, unge og fysisk aktivitet", lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om målgruppens aktivitet samt tager højde for færdigheds- og vidensmål i idræt. I både udviklings- og implementeringsfasen af FFT vil forskere og konsulenter fra Institut for Idræt og Biomekanik fra Syddansk Universitet (SDU), i et tæt samarbejde med specialkonsulenter ved Danmarks Idrætsforbund (DIF) og Team Danmark (TD), stå for validering af aktiviteterne indhold og kvalitet. Disse resultater vil supplere den omfattende evidens, som SDU har indsamlet for yngre aldersgrupper (6-9-årige og 10-13-årige) i FIT FIRST, FIT FIRST 10 (FF10), FIT FIRST 20 (FF20) og 11 for Health.

SAMARBEJDET

I 2018 indgik DIF, TD og SDU et ambitiøst idrætsfagligt samarbejde. Hensigten var, og er, at skabe det stærkeste idrætsfaglige netværk, hvor viden og erfaring fra forskning i børn og unges sundhedsprofil, sammenholdt med effekter af højintens idræt, skal udmønte sig i en aktuel og brugbar undervisning til hele skolen. For at styrke alsidigheden, og derigennem give eleverne en bredere idrætsforståelse, blev samarbejdet udvidet med først 10 til 20 specialforbund. Specialforbundene byder alle ind med deres idrætsgren på den nytænkende, inkluderende og højintense FIT FIRST-måde.

Det idrætsfaglige samarbejde skal skabe en helhedsindsats til den danske skole, hvor meningsfulde og sundhedsfremmende bevægelses- og idrætsaktiviteter skal sikre, at en del af undervisningen bliver brugt til højintens interval- og styrkebaseret fysisk aktivitet. Dette vil, udover at give sundere børn, give en reduktion i børn og unges stillesiddende adfærd, leve op til anbefalingerne for fysisk aktivitet og være en motiverende faktor for at fastholde en aktiv livsstil.

DIF arbejder målrettet, politisk såvel som fagligt, for at gøre idræt og bevægelse til en fast og væsentlig del af elevernes hverdag i folkeskolen. Som paraplyorganisation for 62 specialforbund, hvoraf 32 af dem byder ind i folkeskolen, har DIF desuden en stor interesse i at medvirke til at kvalificere og udbyde tilbud og koncepter til skolerne. TD arbejder, gennem deres aldersrelaterede tilgang til børn og unges træning, for, at alle børn og unge oplever succes og progression. DIF og TD ser folkeskolen som en vigtig og afgørende arena, hvor alle børn kan introduceres for en bred vifte af idrætter, som forhåbentlig giver dem lyst til mere og motiverer dem til idrætsfaget.

Professor Peter Krstrup og hans kolleger på Syddansk Universitet og Københavns Universitet har gennem 20 år arbejdet med effekten af idræt og bevægelse på børn og unges sundhed. Dette, kombineret med viden fra flere studier, som bl.a. viser, at færre spillere på banen øger den aktive deltagelse, skal sikre, at konceptet FFT lever op til parternes fælles ambitioner og konceptets formål. FF20 og FFT er støttet økonomisk af Ole Kirk's Fond.

De gode vaner grundlægges i barndoms- og ungdomsårene og FIT FIRST Teen vil være med til at give børn og unge de bedste betingelser gennem hele skolelivet – og dermed hele livet.



FIT FIRST - IDRÆT OG BEVÆGELSE TIL HELE SKOLEN

FIT FIRST består af tre koncepter – FIT FIRST 10 (indskolingen), FIT FIRST 20 (melletrinnet) og FIT FIRST Teen (udskolingen). Alle tre FIT FIRST koncepter kan bruges direkte i idrætsundervisningen, i den understøttende undervisning eller i forbindelse med fx vikartimer eller i SFO/Klub.

Alle tre FIT FIRST undervisningsmanualer kan downloades gratis på DIF's hjemmeside www.dif.dk/aktivskole. Derudover er alle tre koncepter med i DIF's skolekatalog "Idræt i skolen" og er repræsenteret på Idrætslærernes Forum.

Kurser kan findes på www.dif.dk/aktivskole, hvor der også findes kontaktoplysninger hvis man ønsker at arrangere et kursus i sin egen kommune.

FIT FIRST bygger på forskning, der er publiceret i videnskabelige artikler udgivet i perioden i 2014-2024 og beskriver sundhedseffekter af, og intensitet under, forskellige former af højintense aktiviteter for børn og unge. Disse artikler er skrevet på engelsk dækker studiet af Frequent Intense Training (FIT) ved forskellige idrætsgrene såsom Football, Interval Running and Strength Training (FIRST). Det er resultaterne fra forskningen, der har inspireret til udviklingen af højintens og involverende idræt og bevægelse i skolen, med inddragelse af over 20 specialforbund.

FIT FIRST 10 - INDSKOLINGEN

FIT FIRST 10 er FIT FIRST konceptet udviklet til indskolingen. I 2018-2019 omsatte SDU, DIF og TD, sammen med 10 specialforbund, eksisterende forskning fra bl.a. FIT FIRST og "11 for Health" til en undervisningsmanual til indskolingen. FIT FIRST 10 manualen er siden blevet udvidet med flere forbund og indeholder nu lektionsplaner til tre lektioner ugentligt i et helt skoleår.

FIT FIRST 20 - MELLETRINNET

FIT FIRST 20 er FIT FIRST konceptet benyttet på melletrinnet. Det er udviklet med samme stærke samarbejdspartnere, der er 18 specialforbund repræsenteret, med i alt 20 idrætsgrene. Også FIT FIRST 20 manualen er siden blevet udvidet med flere forbund, så den nu indeholder lektionsplaner til tre lektioner ugentligt i et helt skoleår.

FIT FIRST TEEN - UDSKOLINGEN

FIT FIRST Teen er FIT FIRST konceptet benyttet i udskolingen. Det er udviklet med samme stærke samarbejdspartnere, der er fortsat specialforbund repræsenteret, med mange af de samme idrætsgrene, som i både FF10 og FF20 og flere kommer løbende til for at fortsætte de gode samarbejder på tværs af specialforbund og organisationer. Som de to andre manualer, indeholder FIT FIRST TEEN manualen lektionsplaner til tre lektioner ugentligt i et helt skoleår.

Udviklingen og implementeringen er støttet af Ole Kirk's Fond. Novo Nordisk Fonden har siden 2022 støttet forskning indenfor alle tre delprojekter.



FIT FIRST FORSKNINGEN

Mange undersøgelser viser, at børn og unge ikke er tilstrækkeligt aktive til at holde risikoen, for at udvikle livsstilssygdomme senere i livet, nede. Faktisk lever kun 37% af de 11-15-årige op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om mindst 60 minutters daglig aktivitet ved moderat til høj intensitet, heraf mindst 3 gange 30 minutter med højintensitet. Andelen er større for drenge (44%) end for piger (31%) (Toftager et al. 2024). Disse tal er ikke tilfredsstillende, for risikoen for at udvikle kardiovaskulære og metaboliske sygdomme hænger sammen med mængden af fysisk aktivitet og kondition. Jo bedre kondition et barn eller ung har, des mindre er risikoen for at udvikle livsstilssygdomme, som fx type 2 diabetes, senere i livet (Konsensuskonferencen, 2016).

Udskolingselevernes manglende aktivitetsniveau er et faktum, og desuden er aktivitetsniveauet faldende med alderen. Det ses, at 46% af eleverne i 5. klasse lever op til anbefalingerne, det tal er 33% for eleverne i 7. klasse, og 23% for eleverne i 9. klasse (Toftager et al. 2024, With-Nielsen & Pfister 2011).

REGELMÆSSIG FYSISK AKTIVITET

Der er meget veldokumenteret evidens for at regelmæssig fysisk aktivitet hjælper med at vedligeholde en sund kropsvægt, reducere risikoen for diabetes og kardiovaskulære sygdomme (Ortega, Ruiz, Castillo, & Sjostrom, 2008). Samtidig konkluderer Pedro C Hallal et al. (2006) i et studie, at stillesiddende adfærd har en negativ effekt på blandt andet knoglesundhed og livsstilssygdomme, og fysisk aktivitet har tilsvarende positive effekter, ikke mindst på børn og unges selvværd og mentale sundhed (Hallal, Victoria, Azevedo, & Wells, 2006). Fysisk aktivitet og en god fysisk kondition i børne- og ungdomsårene har mange positive konsekvenser på den fysiske og mentale sundhed, og er samtidig med til at skabe det fundament der

udmønter sig i en naturlig aktiv livsstil som voksen. Studier har vist, at børn der er i god fysisk form, engagerer sig mere i fysisk aktivitet som ung og voksen, mens det modsatte ofte er tilfældet for børn der er i dårlig fysisk form (Stodden, et al., 2008).

Skolen er en arena, hvor stort set alle børn og unge færdes, og da vi ser, at børn og unge fra familier i den laveste socialgruppe, er mindre aktive end børn og unge fra familier i den højeste socialgruppe (Sundhedsstyrelsen, 2019), er skolerne en meget vigtig medspiller, til at skabe lige rammer for alle børn. Her mødes alle børn af de samme idrætsfaglige krav og udfordringer, og støttes af skolens rammer for bevægelse og idræt. Det ses, at foreningsaktive elever har bedre sundhedsprofil end de der ikke er aktive i foreninger (Madsen, Larsen et al. 2022, Larsen, Madsen et al. 2021). Så derfor er det vigtigt, at de børn som ikke er foreningsaktive i fritiden dels bliver mødt på en måde som sikrer at de er aktive, så alle børn får noget ud af idræt og bevægelse i skolen, men også at de møder idræt som det kan lade sig gøre at gå til i sin fritid.

FIT FIRST koncepterne er en undervisningsform, som:

1. skaber en inkluderende og motiverende bevægelseskultur i skolerne med sjove og alsidige aktiviteter med høj intensitet.
2. involverer og giver succesoplevelser til alle.
3. tager udgangspunkt i national og international forskning.
4. benytter sig af den viden, der foreligger om sundhed på målgruppen.
5. sørger for at undervisningen imødekommer de krav, der er til børn og unges sundhed.
6. tager højde for de faglige mål der er i idrætsfaget



Udover, at træning med høj intensitet har en markant gavnlig effekt på den aerobe og muskulære kondition, så har en enkelt session med moderat fysisk aktivitet også en akut, gavnlig effekt på hjernefunktion, kognition og præstation i skolen hos børn og unge (Konsensuskonferencen, 2016). Derfor anbefaler vi, at eleverne har 3x40 minutters FIT FIRST undervisning om ugen, da det er her de sundhedsgavnige effekter er størst. Men også at én lektion om ugen er bedre end ingen.

I forhold til indlæring, er det yderligere bevist, at den faglige præstation, på længere sigt, ikke forringes selvom den fysiske aktivitet er på bekostning af den boglige undervisning (Konsensuskonferencen, 2016). Det kunne man ydermere se i Bunkeflo projektet, hvor elevernes kundskab i matematik og svensk forbedredes, ved at have mere idræt og motorisk træning, på bekostning af stillesiddende fagtimer.

FIT FIRST undervisningen er en bevægelses- og idrætsundervisning som bygger på højintense aktiviteter, som skal indeholde elementer af sprint og/eller styrketræning og påvirkning af knogler. Øvelserne sikrer, at eleverne, ved aktiv deltagelse, opnår en gennemsnitlig puls på 75% af estimeret maxpuls, hvoraf 10% er med en puls over 90% af estimeret maxpuls. Lektionerne varer 40 minutter og sikrer dermed, at eleverne lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

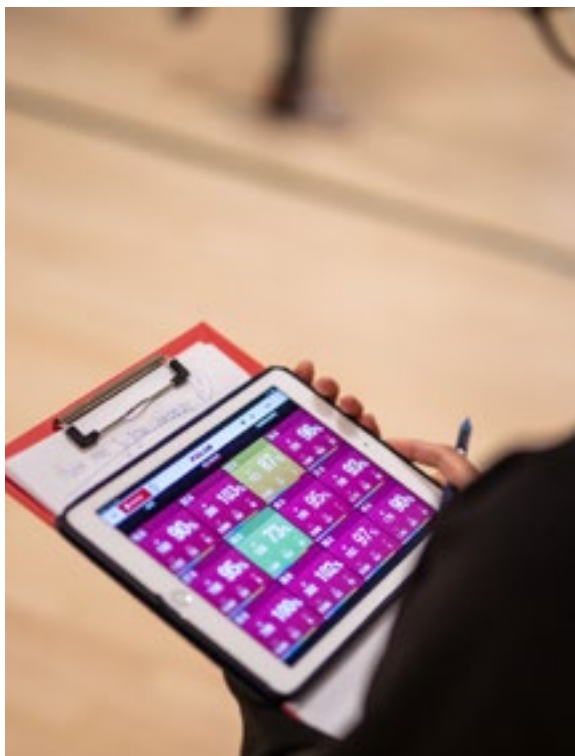
FIT FIRST undervisningen bygger også på forskningsprojektet "11 for Health", som benytter sig af de samme principper omkring høj intensitet og involvering, for mellemtrinselever. "11 for Health" projektet har påvist, at elever i denne aldersgruppe, med denne undervisningsform, kan forbedre den mentale og fysiologiske sundhed, samtidig med, at elever lærer om sundhed og forbedrer deres kognitive præstation (Fuller 2017, Ørntoft, 2017 og Lind 2018, Madsen et al. 2020, Larsen et al. 2021).

FIT FIRST Teen øvelserne tager afsæt i den eksisterende viden der forelægger i forhold til varighed og hyppighed, og er derudover afprøvet og vurderet på eksisterende eller nyt grundlag på elever i udskolingen, for dermed at sikre, at øvelserne lever op til de krav, der er i FIT FIRST konceptet. Målingerne af intensitet i FIT FIRST Teen er udført på elever på Holte Skole og Sanderumskolen, Odense, med Polar Pro puls- og accelerations- og GPS-målere.

Aktiviteterne er livemonitoreret og resultaterne analyseret af konsulenter ved Institut for Idræt og Biomekanik ved SDU. Udover den eksisterende viden, så udførtes der en effektevaluering på ca. 1300 udskolings elever fra august-december 2022, hvor forskellige sundhedsmæssige parametre blev testet, for at se om 10 ugers FIT FIRST Teen undervisning havde en positiv gavnlig effekt herpå.

GODKENDELSE AF FIT FIRST TEEN LEKTIONER OG ØVELSER

Inden godkendelse af specialforbundenes lektionerne, har disse gennemgået en udførlig proces. Forbundene har forholdt sig til en række krav (se "Lektionskrav" og "Øvelseskrav") hvorudfra de har udviklet deres idrætsgren. Øvelser er herefter godkendt på eksisterende grundlag, og efterfølgende valideret på udskolings eleverne fra de to førnævnte skoler.



Da valideringen viste de ønskede resultater, godkendtes øvelserne til manualen.

Hvis ikke, så gennemgik øvelserne endnu en udviklingsfase.

Lektionskrav:

1. Have 40 minutters varighed
2. Sikre en gennemsnitlig høj puls gennem hele lektionen
3. Bestå af sjove, involverende og højintense øvelser
4. Forholde sig til Fælles Mål i idræt
5. Indeholde øvelser målrettet til den virkelighed, der er i skolerne
6. Krav om et minimum af rekvisitter og/eller rumme forslag til alternative rekvisitter.
7. Rumme øvelser som kan laves i en gennemsnitlig skolegård, og uden brug af omklædningsfaciliteter
8. Indeholde vejledninger til mulige op- eller nedjusteringer af sværhedsgraden af alle øvelserne
9. Beskrive/illustrere øvelserne, så alle undervisere kan undervise i dem.
10. Nyttænke den aktuelle idrætsgren

Øvelseskrav:

1. Gennemsnitlig puls på mindst 75% af individuel maksimalpuls (HRmax), gerne over 80%
2. Mindst 10% af tiden have en puls på >90% HRmax
3. Maxpuls estimeres som $208 - 0,7 \times \text{alder}$ og vurderes for hele klasser ad gangen, da nogle vil have maxpuls under 200 slag/min, og andre over
4. Der skal være elementer med sprint og/eller styrketræning og påvirkning af knogler. Sidstnævnte sikres gennem vægtbærende aktiviteter og hop/landinger.

FIT FIRST - TILPASSET IDRÆT, PARASPORT DANMARK

TILPASSET IDRÆT TIL BØRN MED FUNKTIONSNEDSÆTTELSE - ET MINDSET - EN VEJ TIL INKLUSION I IDRÆTSTIMERNE

I idrætsfaget skal eleverne via alsidige aktiviteter tilegne sig kropslige færdigheder og viden om idræt og fysisk aktivitet. Ydermere skal elevernes glæde og motivation for at dyrke idræt, og have en aktiv hverdag, styrkes via idrætsfaget. Det gælder alle elever, også de elever der har anderledes forudsætninger for at deltage i idrætstimerne. Herunder børn med funktionsnedsættelse. Elever med funktionsnedsættelse er børn med særlige behov eller forudsætninger for at være aktivt deltagende, for at begejstres og indgå i kropslige og sociale relationer. Redskaberne og vejen til at sikre den gode idrætsoplevelse, er almengældende specialpædagogiske refleksioner og særligt fokus på elevforudsætningerne i skolen. Det handler om at sætte den enkelte elevs ressourcer i spil i kollektivet, hvilket kræver refleksion over rammer og indhold i idrætstimen. På den måde kan det sikres, at eleven med funktionsnedsættelse ikke alene deltager eller er til stede, men deltager aktivt i idrætstimerne.

Det kan synes svært og uoverskueligt at inkludere elever med særlige forudsætninger i idrætstimerne. Med konkrete råd, eksempler på aktiviteter og forslag til elevinvolvering, kan skolen dog udvikle læringsmiljøet i idrætsfaget, hvor idræt og bevægelse justeres og tilpasses for på den måde at sikre elevernes trivsel og udvikling. De følgende afsnit rummer en model for inklusion og deltagelse samt opmærksomhedspunkter og konkrete ideer til at inkludere elever med en fysisk

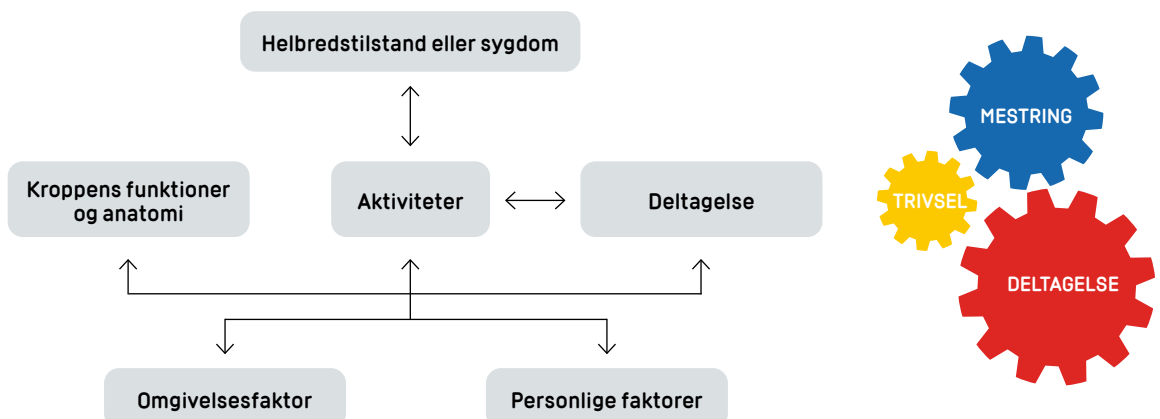
funktionsnedsættelse, en udviklingsmæssig funktionsnedsættelse eller med nedsat syn.

DELTAGELSE, TRIVSEL OG MESTRING (DTM-MODELLEN) - EN PRAKSISNÆR TILGANG TIL ØGET INKLUSION OG DELTAGELSE

Parasport Danmark har udviklet DTM-modellen som støtte til en mere reflekteret tilgang til inklusion af børn med funktionsnedsættelse i idræt. Modellen kobler såvel didaktiske modeller fra pædagogikken med sundhedsfaglige modeller. Det væsentlige ved udviklingen af denne model er fokus på tre overordnede værdier for aktivitet og deltagelse, og særligt værdierne set i relation til barnets forudsætninger og målet for aktiviteten. DTM-modellen er relativ, det vil sige, at de tre værdier Deltagelse, Trivsel og Mestring er indbyrdes afhængige. Værdierne eksisterer altid i større eller mindre grad i læringsituationen og ved anvendelse af modellen betones og prioriteres værdierne forskelligt afhængigt af behov, kontekst og situation. Målet er en synergi imellem de tre værdier ud fra logikken:

- En øget deltagelse understøtter øget mestring, hvilket styrker ønsket om yderligere deltagelse og trivsel i aktiviteten.
- En øget trivsel påvirker ønsket om mere deltagelse og er grundlaget for mestring.
- En øget mestring styrker den enkeltes trivsel og dermed ønsket om at deltage.

Mestring knytter sig i DTM-modellen til både en kropslig, relationel og strukturel mestring.



Figur 1. DTM modellen.

TILPASNING AF IDRÆT OG AKTIVITETER TIL ELEVER MED FYSISK FUNKTIONSNEDSÆTTELSE

Denne gruppe elever er karakteriseret ved at være hæmmet i deres bevægelsesmønstre og motorik. Der kan være tale om elever med behov for mindre tilpasninger, såsom elever med misdannelser eller mindre amputationer eller behov for større tilpasninger, såsom elever med muskelsvind, lammelse eller cerebral parese. Nogle elever med fysisk handicap er gående, mens nogen sidder i kørestol eller anvender andre hjælpemidler. Da det netop er bevægelsesmønstret der er hæmmet, er det i særdeleshed rammer og rekvisitter, der skal tilpasses, så eleven kan deltage i aktiviteten. Eksempler på tilpasning af aktiviteten:

- Anvend en mindre bane.
- Brug lavere mål til aktiviteten fremfor nogen i højden.
- Anvend langsomme boldtyper eller balloner.
- Anvend en skumpølse/isolationsrør som en armforlænger i fangelege.
- Lad en kørestolsbruger være en dynamisk forhindring på banen.

Brug fast underlag til aktiviteter som inkluderer kørestolsbrugere.

TILPASNING AF IDRÆT OG AKTIVITETER TIL ELEVER MED UDVIKLINGSFORSTYRRELSE

Denne gruppe elever favner både børn med ADHD og autisme og børn med mere generelle udviklings- og opmærksomhedsforstyrrelser. Fælles kendetegn er dog, at det er en usynlig funktionsnedsættelse. Der er behov for tydelighed, enkelthed og struktur for denne gruppe, ligesom unødvendig støj og børn i bevægelse er forstyrrende.

Det er vigtigt, at der er fokus på formidling, og at der er helt klare rammer. Eksempler på formidling og tilpasning af aktiviteten:

- Anvend fast struktur i timerne. Begynd f.eks. timen med intro i rundkreds og afslut i rundkreds.
- Anvend enkle regler og gør spil simple.
- Vær konkret i introduktion og feedback og anvend gerne tavle, illustrationer eller rekvisitter under introduktion.
- Indram banen med f.eks. kegler og lav gerne fangelege og boldspil i mindre grupper for at skabe overskuelighed.
- Lav tidsbegrænsning i aktiviteter, så eleverne kender sluttidspunkt for en aktivitet.
- Gentagelse og genkendelighed er vigtige elementer i undervisningen.

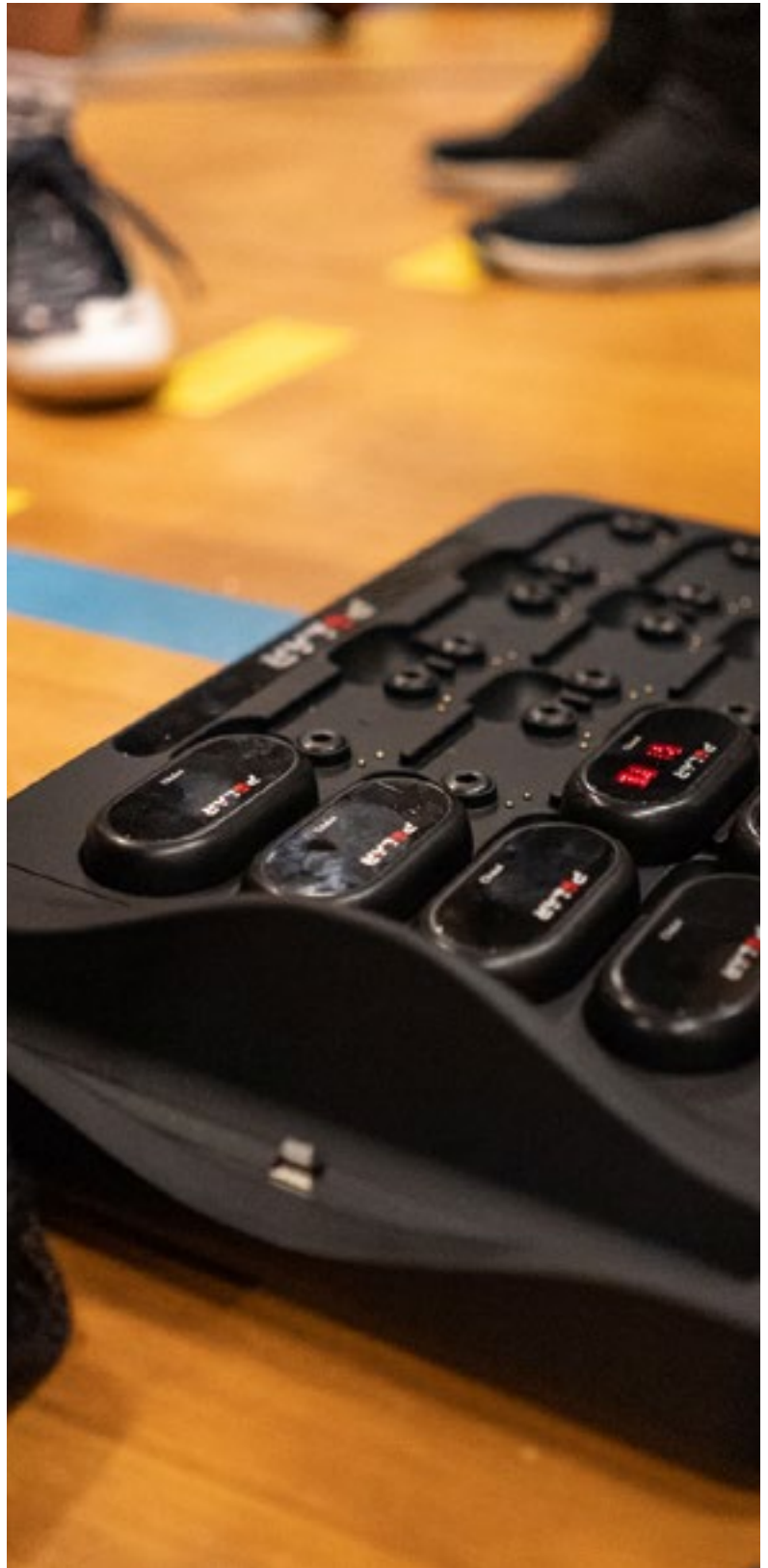
TILPASSET IDRÆT OG AKTIVITETER TIL ELEVER MED NEDSAT ELLER INTET SYN

Der er stor forskel for eleven med nedsat syn eller intet syn. En elev med nedsat syn kan typisk se kontraster og tyde kropssprog. Hos elever med nedsat syn er formidling, rammer og rekvisitter i centrum, når vi taler tilpasning af aktiviteter. Eksempler på tilpasning af aktiviteten:

- Tydelig instruktion med metaforer, der skaber forståelse.
- Taktile instruktion hos den svagtseende.
- Anvend klassekammerater som guider under aktiviteter.
- Anvend langsomme boldtyper eller bolde med lyd.
- Anvend lyd/flytbare højtalere som retningsvisere.

- Anvend tydelige rekvisitter i klare farver.
- Undgå unødvendige rekvisitter på banen og undgå overflødig musik.
- Lav aktiviteter hvor alle elever har bind for øjnene.

På www.tibis.dk og <https://www.aktiviteterforalle.dk/> er det muligt at downloade ark med udførlige og konkrete aktivitetstilpasninger for de tre grupper.



**IDRÆTTER OG AKTIVITETER HVOR ALLE
KAN VÆRE MED**

Som udgangspunkt er FIT FIRST lektionerne udviklet, så alle elever kan deltage. Er der øvelser, hvor dette ikke er tilfældet, kan øvelserne i stedet tilpasses de muligheder eleven med funktionsnedsættelse har. Det er dog vigtigt at have i mente, at formålet med FIT FIRST er at højne aktiviteter med høj intensitet, og eleverne skal derfor stadig opleve at have en gennemsnitlig høj puls gennem lektionerne.

Paravolley/siddende volleyball:

I siddende volley sidder spillerne på gulvet, og bevæger sig rundt ved hjælp af armene. Reglerne i de enkelte FIT FIRST volleyballøvelser kan stadig benyttes, men banestørrelsen kan minimeres, nettets højde sænkes til 1.15 meter og der kan ind sættes en regel om, at blokering efter en serv er ok.

Præcisionsorientering (Præ-O):

Der kan inddrages andre mere specifikke øvelser i FIT FIRST løb i form af Præ-O. Her er det kun tilladt at bevæge sig rundt på veje og stier, og tiden, som ruten gennemføres i, er ikke afgørende. Det betyder, at alle uanset funktionsniveau og hjælpemidler (f.eks. kørestol, racerunner og rollator) samt elever med nedsat syn, kan deltage. Hvis muligt, så kan sidstnævnte gruppe deltage med en GPS til svagtseende.

Eleverne får udleveret et kort med poster, som i almindeligt orienteringsløb, samt eventuelt en post-beskrivelse. Nu skal deltagerne rundt til hver enkelt post i den rigtige rækkefølge. Når de kommer til posten, skal der være placeret 2-4 post-skærme inde i terrænet. Her gælder det om at udpege den rigtigt placerede skærm ved hjælp af kortet og postbeskrivelsen. Når deltagerne kommer i mål, bliver antallet af korrekte poster talt sammen.

KONKRET INSPIRATION OG KILDER:

Nærværende afsnit af FIT FIRST giver alene et indblik i tilpasset idræt, idet der allerede findes veludviklede undervisningsmaterialer til tilpasset idræt i skolen. Disse kan bl.a. findes her:

- Tilpasset idræt i skolen www.tibis.dk. Hjemmesiden indeholder konkrete forslag til tilpasninger og konkrete eksempler på aktiviteter til elevgruppen med funktionsnedsættelse.
- Alle til idræt af Tine Soulié, Birgit Flygstrup og Jette Selmer. Bogen giver konkrete eksempler på tilpasset idræt delt i klassetrin. <https://videnomhandicap.dk/alletilidraet/>
- www.parasport.dk. Rådgivning om idræt for mennesker med Funktionsnedsættelse.
- Videnscenter om handicaps aktivitetsdatabase: <https://www.aktiviteterforalle.dk/>

EKSEMPEL PÅ ÅRSHJUL

Uge	Akt.	Uge	Akt.	Uge	Akt.	Uge	Akt.	Uge	Akt.
33	3 X Fodbold	42	FERIE	51	3 X Kickboxing	8	3 X Judo	17	3 X Pad/Ten/S
34	3 X Fodbold	43	3 X Basketball	52	FERIE	9	3 X Judo	18	3 X Pad/Ten/S
35	3 X Triathlon	44	3 X Badminton	1	FERIE	10	3 X Styrkeløft	19	3 X Rugby
36	3 X Triathlon	45	3 X Badminton	2	3 X Gymnastik	11	3 X Styrkeløft	20	3 X Rugby
37	3 X Flagfootb	46	3 X Automobil	3	3 X Gymnastik	12	3 X Volleyball	21	3 x FieldHoc.
38	3 X Flagfootb	47	3 X Automobil	4	3 X Håndbold	13	3 X Volleyball	22	3 x FieldHoc
39	3 X Atletik	48	3 X Floorball	5	3 X Håndbold	14	3 X Karate	23	3 X Ultimate
40	3 X Atletik	49	3 X Bordtennis	6	3 X Fodtennis	15	3 X Karate	24	3 X Ultimate
41	3 X Basketball	50	3 X Bordtennis	7	FERIE	16	FERIE	25	3 x Kano og Kajak



LEKTIONSPLANER FRA DE 25 IDRÆTSGRENE



TAEKWONDO



Taekwondo er en koreansk kampsport som indeholder spark, slag og blokeringer. Taekwondo har forskellige elementer og discipliner – grundteknik, kamp, teknik og selvforsvar - hvilket gør, at sporten appellerer til stort set alle. I løbet af de seks lektioner, er der fokus på grundteknik med mange gentagelser samt høj puls. Taekwondo er en individuel sportsgren, hvor det handler om egen udvikling, øge sin styrke og smidighed og om at forbedre sin evne til at fokusere og have indre ro.

Taekwondo trænes barfodet. Eleverne bedes derfor om at tage deres sokker og sko af inden træningen igangsættes - flere af øvelserne vil være uhensigtsmæssige med enten sko på eller i strømpesokker.

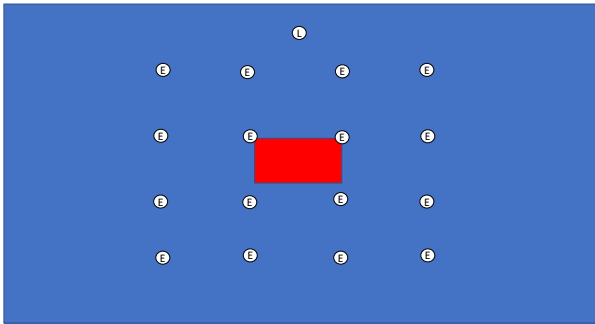
Det er meget vigtigt at vise "krigerisk" udstråling i træningen. Dette gøres gennem kampråb ved hvert slag og spark. Yderligere råbes der også et kampråb ved starten af en ny øvelse. Kampråbet kaldes et "kihap" (ki = energi, hap = samle).

Lektioner	Lektion 1	Lektion 2	Lektion 3	Lektion 4	Lektion 5	Lektion 6
Startritual	Startritual	Startritual	Startritual	Startritual	Startritual	Startritual
Opvarmning og leg	Løb på tværs af salen - Koordination og løb	Spejløvelser. Koordination og løb	Samarbejdsøvelser	Slag- og sparkeopvarmning - med løb	Samarbejdsøvelser	Slag og sparkeopvarmning - med løb
Øvelse / Træning	Balance og styrkeøvelser	Reaktionsøvelser - med styrke	Kampstilling med styrkeøvelser	Fang bæltet - reaktionsøvelse	Benarbejde - Makkerarbejde	Sammensatte øvelser af spark og slag
Taekwondoøvelser	Intro til slag og spark	Intro til Kampstilling i Taekwondo	Stilling, slag og spark	"Hestestand" - Slag og spark	Sammensatte øvelser af spark og slag	Kamp
Slutritual	Slutritual	Slutritual	Slutritual	Slutritual	Slutritual	Slutritual

OBS: Det anbefales at du som underviser ser de indlagte videoer inden i går i gang – ca. 5 minutter.



Lektion 1

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
2 min	STARTRITUAL Ritual – "Sæt scenen for eleverne" Alle eleverne sidder i skrædderstilling, på rækker med ca. 1 meter imellem hver elev (se Figur – Læreren står i toppen!). Når underviseren siger: "luk øjnene", lukkes øjnene og der fokuseres på vejtrækningen. På "rejs jer" rejser eleverne sig op. På "ret" (koreansk: "Tjarriot"), "hils" (koreansk: "Kjongne") samler eleverne deres fødder, sætter hænderne ned langs siden, bukker og rejser sig op igen i ret stilling. Underviseren bukker sammen med eleverne. NB. At bukke er i taekwondo en hilsen af respekt for hinanden. At rette og bukke ("tjarriot, kjongne") kan også udføres, når eleverne står overfor hinanden i makkerpar, inden eleverne starter på øvelserne. Læringsmål: Forståelse for disciplin, ro, fokus og respekt 	
10 min	OPVARMNING OG LEG Eleverne står på række på en linje i salen, og udfører øvelser på tværs af salen over til modsat linje. 10-15 meter mellem linjer. Følgende øvelser udføres hen over gulvet fra linje til linje: • Løb (x2) • Kravl (x1) • Hop som en frø (x1) • Sideløb (x2) – en gang frem og tilbage til hver side • Løb baglæns (x2) • Luges (gå med lange skridt, hænderne i hoften) (x1) • Høje knæløft (knæene op til hoftehøjden) (x2) • Hælsark (hælene skal ramme balderne) (x2) • Rotation (fra sidestand, roterer eleven baglæns rundt om sig selv. Skifter til den anden side på midten).	Materialer: Markering af linjer med kegler eller tape Variationer: Underviser kan også vælge at bruge andre øvelser, som findes relevante.

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
20 min	ØVELSER OG TRÆNING Øvelse 1: Træk balance Alle eleverne opdeles i makkerpar. Hvert makkerpar tager fat i hinandens højre hånd, og placerer den højre fod mod ydersiden af den andens fod. Når der bliver sagt "værsø" (koreansk: "Shijak"), gælder det for eleverne om at trække hinanden ud af balance. • Man må IKKE flytte foden som rører makkerens fod. • Man må gerne bevæge den bagerste fod. Når en af eleverne (eller begge) flytter den midterste fod, laver de 8 gentagelser af følgende fysiske øvelser 1. Mavebøjninger 2. Rygstrækker 3. Armstrækkere Øvelse 2: Balance skub Eleverne er fortsat i makkerpar. De stiller sig overfor hinanden, og hænderne op foran deres brystkasse. Håndfladerne vender mod makkeren. Hænderne skal være 10-15 cm væk fra brystkassen, så det er muligt for modstanderen at skubbe på håndfladerne. Det gælder nu om at skubbe den anden ud af balance, ved at ramme deres håndflader. Eleverne skal forsøge at lade deres fødder blive i gulvet. Når en af eleverne (eller begge) flytter en (eller begge) af deres fødder, tager de en af disse fysiske øvelser. • 10 sprællemænd • 10 englehop • 6 jumping lunges Øvelse 3: Balance - skub på numsen Eleverne er fortsat i makkerpar. De sætter sig på numsen overfor hinanden, med benene og hænderne hævet over jorden. Nu skal de få hinanden til at vælte eller sætte fødderne i jorden, ved at skubbe til hinandens fødder. Når en af eleverne (eller begge) mister balancen laver de følgende reaktions øvelse: Ned på maven, op i planke, ben igennem arme, ned på ryggen og til sidst op og stå og hop. Hvert 30 sekund råber underviseren "LØB" og alle elever skal løbe i høj fart ud til en væg og tilbage til sin makker og fortsætte øvelsen.	Materialer Markering af linjer med kegler eller tape Variation: Øvelse 2: Kan gøres sværere ved at stå på ét ben Øvelse 3: Kan gøres lettere ved at have én hånd i gulvet bag sig. Modstandere behøver ikke nødvendigvis at være på samme niveau og dermed udføre samme udgave af øvelsen. En elev der står på ét ben kan godt dyste mod en elev der står på to.

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
15 min	TAEKWONDO ØVELSER Teknikøvelser: Læreren viser – skiftevis - de 3 nedenstående øvelser for alle elever. (God ide at have set øvelserne førend lektionen starter. Alternativt kan eleverne også bruge 2 minutter på at se øvelserne.). Hver øvelse øves i plenum – her vil der ikke være så meget fysisk aktivitet, men eleverne skal lige lære hvordan man ca. gør. 1. Slag (koreansk: "Jireugi") - (knyttet hånd, lige linje fra Hofte til mål). 2. Frontspark (koreansk: "Ap chagi") - (knæet løftes, hvorefter underbenet strækkes ud mod målet. Udføres med tærne "trukket" op (så det ligner man har stilet på) Efter sparket trækkes underbenet tilbage, og foden sættes ned). 3. Hoppende frontspark (koreansk: "Doobaldangsang ap chagi") (det ben som ikke sparker løftes som et knæløft, herefter hopper man op og sparker et frontspark med det andet ben). Teknikøvelser – nu med intensitet: Eleverne står i to rækker overfor hinanden. Der er cirka 10-15 meters mellemrum mellem dem. Den ene række holder sine hænder frem i brysthøjde med håndfladerne pegende fremad (Alternativt en pude / et liggeunderlag / en avis). Når underviseren siger "værsø" (koreansk: "Shijak"), løber den anden række frem til deres makker, og laver 10 slag på deres hænder/pude/Avis (skiftevis højre og venstre). De løber herefter tilbage til deres startposition – høj fart. Når eleven, som løber, er færdig, laver han et højt kampråb (koreansk: "Kihap") for at signalere, at han er færdig. Han sætter derefter hænderne frem. Nu er det den anden elev som løber frem, udfører 10 slag, løber tilbage. Eleven slutter af med kihap. Dette gøres i runder af 1 minut. Eleverne skal forsøge at nå så mange runder som muligt. Der laves 3 runder i alt, med 30 sekunders pause imellem. SPARK Samme øvelse gentages, men nu med spark. Den person der skal tage "imod" sparket, rækker sine hænder frem i mavehøjde med håndfladerne ned mod jorden, så makkeren kan sparke "op" mod disse.	Materialer Markering af linjer med kegler eller tape <i>Slag</i>  <i>Frontspark</i>  <i>Hoppende frontspark</i> 
2 min	SLUTRITUAL Alle eleverne stiller sig på fire rækker, ligesom de startede med. På ret og buk, bukker alle for hinanden.	

Lektion 2

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
2 min	STARTRITUAL Udfør startritualet, som beskrevet i lektion 1.	
10 min	OPVARMNING OG LEG 2 og 2 sammen. Forskellige spejløvelser. Front mod front ved den ene sidelinje. A starter med at arbejde forlæns, mens B spejler og arbejder baglæns til de når den modsatte sidelinje. Ved modsatte linje, skifter arbejdsretningen, så A nu arbejder baglæns og B forlæns. Hver øvelse laves i begge retninger to gange, før man går videre til næste øvelse. Øvelser: • Forlæns løb • Høje knæ • Hælsark • Luges • Sidestep • Krydsløb • Små, hurtige steps	Materialer: Markering af linjer med kegler eller tape Variationer: Underviseren kan også vælge at bruge andre øvelser, som denne finder relevante
15 min.	ØVELSER / TRÆNING Øvelse: Grib keglen Eleverne står overfor hinanden med 1 meters mellemrum. Imellem dem placeres et objekt (gerne en markeringskegle). Eleverne skal stå ret op og med hænderne på hoften. Underviseren nævner nu forskellige kropsdele, som eleverne hurtigt skal røre på modstanderen, og derefter stille sig tilbage i udgangsstillingen. Feks.: lår – skulder – hoved – hofte. Det gælder om at undvige at der bliver rørt på en selv. Når underviseren råber: "kegle", skal eleverne forsøge at tage keglen i midten, så hurtigt som muligt. Eleven som får fat i keglen, bestemmer en valgfri styrkeøvelse som makkerparret skal lave 5 gentagelser af. Feks.: Squat – luges – englehop – armstrækkere – mavebøjninger Når øvelsen har kørt i 3 minutter, skiftes der makker – i alt 4 makkerskift.	Variationer: Underviseren kan også vælge at bruge andre øvelser, som denne finder relevante NB. Gør eleverne opmærksomme på, at de skal passe på ikke at støde hovederne sammen, når de griber efter keglen.

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min	TAEKWONDO ØVELSER Kampstand med kegleløb Alle teknikker i Taekwondo udføres fra basis-kampstanden (atletisk stand): • 1 - 1 1/2 skulderbredde mellem fødder med lige meget vægt på hver fod. • Knæ let bøjede, så der opnås forspænding i forlåret. • Under bevægelse er man "oppe på tæerne" dvs. vægten lidt på forfoden og hælen løftes let fra gulvet (lige som i boksning). • Hænderne knyttede og arme afslappede, let bøjede (som beskyttelse af krop). Eleverne står hver for sig med god afstand til hinanden. Front imod underviser. 1 kegle placeres 20 m. fra gruppen. Eleverne står i kampstand og er hele tiden i bevægelse. Bevægelsen kaldes for "step". Vægten er på forfoden og man "hopper" let op og ned på stedet, men uden at slippe forfoden fra gulvet. På signal, eller på trænerens egen bevægelse, udføres følgende øvelser: 1. Skift på stedet - Skridt frem (bageste ben føres frem) 2. Skridt tilbage (forreste ben føres tilbage) 3. Sidelæns frem (bageste fod flyttes frem til forreste fod som rykkes frem i ny kampstand med det samme, så det bliver en flydende bevægelse) 4. Sidelæns tilbage (forreste fod flyttes tilbage til bageste fod, som rykkes lidt tilbage i ny kampstand med det samme, så det bliver en flydende bevægelse) Hver øvelse skal udføres i en så eksplosiv bevægelse som muligt (med måde, så teknikken stadig bibeholdes nogenlunde). Der køres 30 sekunder ad gangen. Efter hver runde – løbes der ud til en kegle og tilbage på ens position. NB: Fokus på udstråling og råb ved alle øvelser. Imellem øvelserne er der konstant bevægelse, som er step på stedet i kampstanden.	Variationer: Kombination af øvelserne. Enten skiftevis, hver for sig (eks. første signal: skridt frem, andet signal: skridt tilbage osv.) eller to øvelser sat sammen, så de kommer i forlængelse af hinanden (eks. skift på stedet + sidelæns frem). Der er utallige af kombinationer.
2 min	SLUTRITUAL Alle eleverne stiller sig på fire rækker, ligesom de startede med. På ret og buk, bukker alle for hinanden.	



Lektion 3

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
2 min	STARTRITUAL Udfør startritualet, som beskrevet i lektion 1.	
7 min	OPVARMNING Samarbejde Eleverne stiller sig i rundkreds og holder i hånd. Gruppen skal nu samarbejde, uden at slippe grebet, mens læreren varierer mellem følgende kommandoer: • Sæt jer ned • Rejs jer op • Læg jer på maven • Stil jer på et ben og luk øjnene • Gør cirklen stor • Læg jer på ryggen • Lav 5 lunges • Lav 5 squats • Lav 5 mavebøjninger • Lav 5 rygstrækninger	Materialer: Der er utallige af kombinationer.
18 min.	ØVELSER Kampstand med styrkeøvelser Eleverne står i kampstand (som lektion 2) og er hele tiden i bevægelse (Hver kampstand varer ca. 10-20 sekunder.) Når underviseren råber/fløjter findes en makker – altid en ny – og så udføres følgende øvelser: • Dynamisk planke med klap på hænderne: 30 sek. • Dynamisk sideplanke med highfive: 30 sek. hver side • Balance på et ben, og røre gulvet med modsatte hånd – rør samme sted. 30 sek. hver side • Rygbøjninger ("superman") med dobbelt highfive: 30 sek. Underviseren kan sammensætte øvelserne som de vil, og også tilsætte andre øvelser der styrker stabilitet og corestyrke.	Variationer: Underviseren kan nævne forskellige specifikationer med makker, f.eks.: • Samme farve bukser • Samme hårfarve • Samme øjenfarve

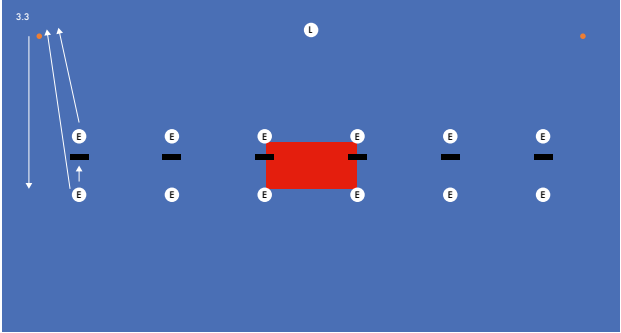


Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min	TAEKWONDO ØVELSER Slag og spark Alle elever skal stå i "kampstanden", så de er klar. Nu øves følgende slag og spark: Se video – og lad eventuelt eleverne se videoerne. Eleverne går sammen 2 og 2 og stiller sig opoverfor hinanden. Hver øvelse øves i 2 minutter inden der skiftes øvelse. 1. Slag (koreansk: "Jireugi") - (knyttet hånd, lige linje fra hofte til mål). 2. Frontspark (koreansk: "Ap chagi") - (knæet løftes, hvorefter underbenet strækkes ud mod målet. Udføres med tæerne "trukket" op (så det ligner man har stilet på). Efter sparket trækkes underbenet tilbage, og foden sættes ned). 3. Flyvende frontspark (koreansk: "Twieo yopchagi") (Man går/løber frem og sætter af på et ben og hopper op og frem, hvorefter man sparker det forreste ben fremad, mens man er i luften. Det passive ben trækkes op under en selv). Samme øvelser – men nu med intensitet Eleverne er fortsat i makkerpar (A og B). De placerer sig 20 m. væk fra hinanden. A er den "aktive", der udfører teknikken, og B er "hjælper", som hjælper med at holde sparkepude eller sammenrullet avis. A løber frem til B og udfører den specifikke teknik med 6 gentagelser på hhv. højre og venstre - altså 12 gentagelser i alt. Der skal mellem hvert spark gås et par skridt tilbage, så man har tilløb til at lave sparket. Derefter løber man tilbage på plads. Herefter byttes roller, så B løber frem mod A og udfører teknikken. Den ikke-aktive elev bevæger sig på stedet, mens den aktive elev løber frem og slår. Når teknikken udføres, står hjælperen helt stille og er fokuseret. Der udføres 1 runde med hver teknik – og der arbejdes i 3 minutter pr. runde: • Slag • Frontspark • Flyvende frontspark	Variationer: Kombination af øvelserne. Enten skiftevis, hver for sig (eks. første signal: skridt frem, andet signal: skridt tilbage osv.) eller to øvelser sat sammen, så de kommer i forlængelse af hinanden (eks. skift på stedet + sidelæns frem). Der er utallige af kombinationer. <i>Slag</i>  <i>Frontspark</i>  <i>Flyvende frontspark</i> 
2 min	SLUTRITUAL Alle eleverne stiller sig på fire rækker, ligesom de startede med. På ret og buk, bukker alle for hinanden.	

Lektion 4

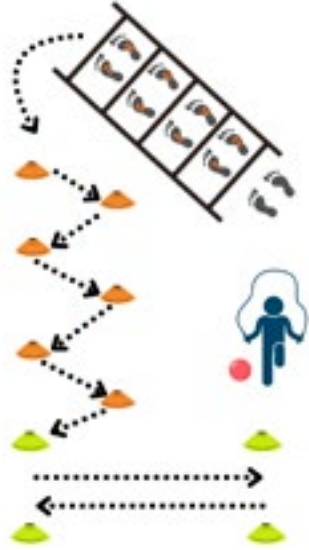
Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
2 min	STARTRITUAL Udfør startritualet, som beskrevet i lektion 1.	
7 min	OPVARMNING ØVELSE: Slå og spark til ærteposen 2 og 2 sammen om en ærtepose. Eleverne starter alle på samme linje. Den ene elev er "opgiver" og kaster ærteposen op foran makkeren. Makkeren skal forsøge at ramme denne med et slag. • Hvis ærteposen rammes, må eleven rykke fremad – så langt som eleven kan gå i split. Dette er så den nye linje! • Opgiveren samler ærteposen op og skal stille sig på den "nye" linje. • Eleverne skifter opgave så "opgiver" bliver "slåer" og vice versa. • 2 minutter pr. øvelse • Efter slag gentages øvelserne med slag med dårlig hånd, spark, og spark med dårligt ben. OBS: Hvis ærteposen ikke rammes skifter eleverne blot plads	Materialer: Ærteposer
18 min.	ØVELSER Fang bæltet Der laves små kampfirkanter (ca. 2 x 2 meter). Der er to elever sammen i hver firkant. Elev A skal have et "bælte" (det kan være en halefangesnor eller andet) siddende fast bag sig i buksekanten. Elev B skal nu prøve at få fat i bæltet. Der må ikke laves slag eller spark, men det handler om hurtige bevægelser og om at snyde elev A. Elev B får 2 min. til at se, hvor mange gange han/hun kan fange bæltet. Der gives point, hver gang eleven får fat i bæltet, som gives tilbage til elev A igen. Der byttes roller efter 2 min. og efter at begge elever har angrebet/forsvaret bæltet, findes der en ny modstander. Der kæmpes i alt 3 gange 2 x 2 minutter for alle elever	Materialer: Bånd, overtrækstrøjer eller lignende. Variationer: Er der ulige antal kan man også være 3 i en gruppe hvor alle fanger alle.

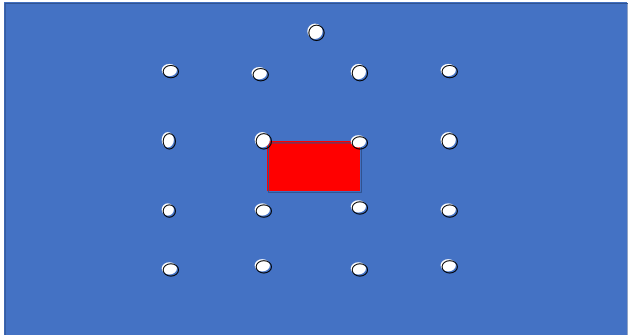


Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min	TAEKWONDO ØVELSER Slagløb og sparkeløb "Hestestand"- (Joochoom Seogi (Tutum Sugi)): Udgangspunktet er en squat stilling, med lidt over skulderbreddes afstand og en smule bøjet knæ. - Eleverne stilles overfor hinanden på to rækker (geled) med ansigt mod hinanden. Den ene række tager sparkepuden/hænderne/ den sammenrullede avis op, og vender den mod makkeren. Den anden række gør klar til at slå hestestand. - Eleverne som modtager slag, står også i hestestand indtil det bliver deres tur til at slå. - Når underviseren siger: "værsgo" udføres der skiftevis slag med højre og venstre (20 slag). Når eleven har slået færdig, løber de begge hurtigt ud til den nærmeste kegle (Røde kegler placeret i hjørnerne af salen) og hurtigt tilbage. Nu er det den andens tur at slå. - Der arbejdes 3 runder, med 2 minutter arbejde, 1 minuts pause. - Herefter samme øvelse – men med frontspark. I hver pause kan man evt rykke en plads, så alle når at have både langt og kort til keglen. 	Materialer: Evt. sparkepuder, plethandsker eller sammenrullede aviser. Kan laves uden. Variationer: Styrkeøvelser ved hver kegle, inden man løber tilbage. Flere gentagelser af slag. Flere runder med løb. Spark i stedet for slag
2 min	SLUTRITUAL Alle eleverne stiller sig på fire rækker, ligesom de startede med. På ret og buk, bukker alle for hinanden.	



Lektion 5

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
2 min	STARTRITUAL Udfør startritualet, som beskrevet i lektion 1.	
10 min	OPVARMNING Samarbejde Eleverne stiller sig i rundkreds og holder i hånd. Gruppen skal nu samarbejde, uden at slippe grebet, mens læreren varierer mellem følgende kommandoer: • Sæt jer ned • Rejs jer op • Læg jer på maven • Stil jer på et ben og hink ind til midten og ud igen (begge ben) • Gør cirklen stor og lille 5 gange og gerne i højt tempo. • Læg jer på ryggen • Lav 5 lunges • Gå ned i en squat – hop synkront ind mod midten og ud igen • Lav 5 mavebøjninger • Lav 5 rygstrækninger	Variationer: Der kan laves alle mulige andre forskellige øvelser – kun fantasien sætter grænser
15 min.	ØVELSE / TRÆNING Benarbejde Eleverne er sammen to og to, hvor den ene skal igennem en agilitybane og den anden sjipper imens. På banen er der fokus på hurtige fødder med hurtige steps. Stige: Der kan laves forskellige former for step ind i stige, fx en rytme som siger 1,2 – 1,2 – 1,2. Så det først er venstre fod ind i et stige hul, hvorefter højre fod følger med. Orange kegler: Hurtige sidestep fra kegle til kegle, hvor man er nede i knæene. Gule kegler: Sprint frem og løb baglæns. Det gøres 5 gange. Rotation Når eleven har gennemført en agilitybane, løber den hen til sin makker, som står og sjipper. Så bytter de to elever plads, så den der lige har løbet agilitybanen, skal sjippe og omvendt. Der laves 5 runder hver.	Materialer: Stepstige Kegler i forskellige farver Sjippetove Variationer: Har man ingen stige, kan der bruges kegler som man stepper henover. 

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min	TAEKWONDO ØVELSER Alle elever stiller sig ud i rummet som vist på figuren.  Gennemgå trinnene i serie A, trin for trin, for til sidst at køre hele serien sammensat. Gentag derefter med serie B.	<i>Serie A</i>  <i>Serie B</i> 
2 min	SLUTRITUAL Alle eleverne stiller sig på fire rækker, ligesom de startede med. På ret og buk, bukker alle for hinanden.	



Lektion 6

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
2 min	STARTRITUAL Udfør startritualet, som beskrevet i lektion 1.	
10 min	OPVARMNING OG LEG ØVELSE: Slå og spark til ærteposen 2 og 2 sammen om en ærtepose. Eleverne starter alle på samme linje. Den ene elev er "opgiver" og kaster ærteposen op foran makkeren. Makkeren skal forsøge at ramme denne med et slag. • Hvis ærteposen rammes, må eleven rykke fremad – så langt som eleven kan gå i split. Dette er så den nye linje! • Opgiveren samler ærteposen op og skal stille sig på den "nye" linje. • Eleverne skifter opgave så "opgiver" bliver "slåer" og vice versa. • 2 minutter pr. øvelse • Efter slag gentages øvelserne med slag med dårlig hånd, spark, og spark med dårligt ben. OBS: Hvis ærteposen ikke rammes skifter eleverne blot plads	Variationer: Der kan laves alle mulige andre forskellige øvelser – kun fantasien sætter grænser
15 min.	ØVELSE / TRÆNING Gennemgå trinnene i serie C, trin for trin, for til sidst at køre hele serien sammensat. Gentag derefter med serie D. <i>Serie C:</i> Sammensat øvelse af SLAG og SPARK <i>Serie D:</i> Sammensat øvelse af SLAG – SPARK og CIRKELSPARK:  	Der bruges kegler som man stepper henover.
	TAEKWONDO ØVELSER Kamp Øvelse 2 og 2 Eleverne står overfor hinanden, bukker for hinanden og går derefter i kampstand. Når underviseren udbryder "Værsgo!" (koreansk: "Shi-jak") gælder det om at komme ind og daske den anden på låret eller skulderen. Når en elev formår at daske den anden på låret eller skulderen vælger denne en af følgende øvelser, som begge elever laver sammen. • 20 sprællemænd • 10 jumping lunges • 10 englehop • 5 armstrækkere • 20 mountainclimbers Eleverne kæmper mod den samme makker i 2 minutter, herefter finder man en ny makker og kæmper 2 minutter med samme regler. Man skal have 4 modstandere i alt – og så er det slut.	
2 min	SLUTRITUAL Alle eleverne stiller sig på fire rækker, ligesom de startede med. På ret og buk, bukker alle for hinanden.	

TRIATLON



Triatlon er en multisportsgren, der består af svømning, cykling og løb.

I 1970'erne diskuterede en gruppe venner på Hawaii, hvilken udholdenhedskonkurrence der var sværest - 3,8km havsvømning, 180km cykling eller et maratonløb. En spøgefugl foreslog at kombinere alle tre konkurrencer i én og i 1978 fandt den første virkelige Ironman-konkurrence sted og triatlonsporten var født.

Ironman er dog ikke det eneste der er et triatlon - sporten er meget mere end bare det. Oftest dyrkes den på meget kortere distancer og dermed også i højere tempo. Med triatlon får du brugt hele kroppen, og da sporten kombinerer tre vidt forskellige sportsgrene vil du opleve, at træningen er utrolig alsidig, sjov og varieret.

De tre discipliner udføres altid i samme rækkefølge - svømning, cykling, løb. De gennemføres uden pauser, men der skiftes både tøj og sko undervejs, så det er vigtigt at være skarp i skiftezonerne T1 og T2:

T1 OG T2:

Den vigtigste regel er at man skal give plads til hinanden – overholdes dette ikke kan man få en advarsel eller en tidsstraf.

I T1 skifter man fra sit svømmegeare til sit cykelgeare. Det betyder af med våddragt, badehætte og svømmebriller og på med det tørre tøj, cykelsko og cykelhjelme.

I T2 skifter man fra cykelgeare til løbgeare. Altså af med cykelsko og hjelme og på med løbesko og ofte kasket, da konkurrencerne tit bliver holdt i varme, solbeskinnede områder.

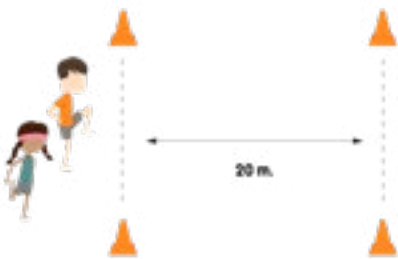
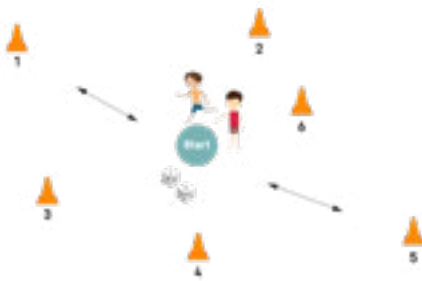
Især på de korte triatlondistancer, betyder effektivitet og hurtighed i skiftezonene meget for ens samlede tid.

LEKTIONSINDHOLD

I FIT FIRST TRI lektionerne arbejder vi både med korte og lange løb, tids- og distancefølelse, samarbejde og skiftezonere, ligesom styrken og hjernen også vil komme på arbejde! Flere af lektionerne egner sig godt til at lave udendørs og til sidst i materialet kan du finde bonusmateriale til dage hvor der er svømmehal eller cykler til rådighed.



Lektion 1

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min	KOORDINATIONSØVELSER Markér en startstreg og en målstreg med ca. 20 m i mellem. Eleverne stiller sig op ved startstregen og skal nu lave koordinationsøvelser på tværs af banen. Det handler ikke om at komme først, men om at blive godt varm og prøve kræfter med lidt løbetechnik. Når eleverne har lavet en øvelse, skal de jogge roligt tilbage til start og stille sig klar til næste øvelse. Det hele gentages 2 gange. Koordinationsøvelser: Hælsark: Ram numsen med hælene under løb Høje knæ: Løft knæene højt op under løb Stive ben: Tag et skridt og stræk dit ben frem. Bøj dig forover og forsøg at nå ned til dine tæer. Tag et nyt skridt med det andet ben og gør det samme igen. Gadedrengeløb: Hop højt fremad med strakt afsætningsben samtidig med det andet bøjes ved knæet og hæves op imod kroppen. Løbespring: Tage lange skridt imens du løber fremad, så du svæver. Sidestep: Stil dig med siden til og sidestep. Sørg for at benene ikke rammer hinanden. Modsat tilbage. Krydsløb: Siden til med venstre ben forrest. Kryds skiftevis højre ben ind foran og bagved venstre ben mens du bevæger dig over mod linjen.	Materialer: Kegler til markering af start- og målstreg. Variation: Der kan laves andre koordinationsøvelser: Gående lunges, fodledsjog osv. 
10 min	TERNINGELØB Start med at opstille banen, som består af seks kegler. Hver kegle repræsenterer et tal fra 1-6. Keglerne placeres i forskellige afstand fra start f.eks. 25-60 meter. Eleverne skal være sammen to og to. De skal starte med at slå terningen. Slår de en 4'er, løber de hen til kegle nr. 4 og tilbage igen til terningen. Eleverne skal nå ud til så mange poster som muligt på 2 minutter. Der køres 4 runder i alt Vinderholdet i hver runde bestemmer 2 fysiske øvelser som der skal laves 10 gentagelser af. Når alle har lavet de fysiske øvelser, er der 1 minuts pause hvorefter der køres igen.	Materialer: 6 kegler, terninger og stopur Variation: Der kan laves forskellige runder med forskellige løbestile. Prøv fx med høj kadence (hurtige skridt), lav kadence (lange skridt), løbe tungt osv. 
10 min	HANEKAMP Eleverne går sammen i par og laver en bane af 4 kegler på 1,5 x 1,5 meter. Eleverne skal dyste en mod en, hvor de stiller sig på et ben med armene på ryggen og skal nu forsøge at skubbe modstanderen med kroppen, så personen bliver nødt til at sætte foden ned. Hver gang man får modstanderen ud af balance, så denne sætter en ekstra fod i jorden, får man et point. Når en elev er kommet ud af balance, skiftes ben i næste omgang, så det ikke bliver for hårdt. Der tælles point og den der får flest, vælger en fysisk øvelse som begge skal lave 10 gentagelser af efter hver runde. En runde varer 1 minut. Der køres 3 runder og skiftes så makker. Dette gøres med 3 forskellige modstandere.	Materialer: Kegler til afgrænsning af område Variation: Der kan prøves med tre personer, som kan dyste mod hinanden.

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min	SAMARBEJDSSTAFET Underviseren deler klassen op i hold af 8-10 elever og laver en bane på 40-100m. Det handler nu om at komme igennem banen så hurtigt som muligt. Når "startskuddet" lyder, løber hele holdet afsted samlet. I løbet af de 40-100m er der 3 samarbejdsøvelser. Alle øvelser laves vinkelret på løbebanen, så man ikke kommer tættere på mål mens man laver øvelser. Post 1: Alle holder i hånden på en række, og herefter skal en hulahopring transporteres igennem rækken og tilbage igen så hurtigt som muligt. Post 2: Eleverne stiller sig på en række og får en medicinbold til rådighed, denne skal over hovedet gives videre til den næste, hvorefter nummer 2 i rækken giver den videre igennem benene på sig selv, på denne måde vil medicinbolden gå over-under-over-under osv. Når medicinbolden er ved bagerste, så løber denne person op foran, og starter øvelsen forfra – dette forsættes indtil den der startede forrest, igen er forrest. Post 3: Eleverne går sammen 2 og 2 og skal nu kravle 10 meter ud til en kegle og tilbage. Imens de kravler, skal de spejle hinanden og hele tiden have øjenkontakt. Når de er færdige, må de næste to par gå i gang osv. Slutspurt: Når de er færdige med de tre poster, løber de samlet i mål, og først når alle er over stregen, så stopper tiden. Lav øvelsen 2 gange og giv eleverne 2 minutters pause imellem til at evaluere og lægge en plan for hvordan de kan gøre det hurtigere i 2. runde.	Materialer: Hulahopringe, kegler, medicinbold (eller anden type) Variationer: Posterne er til fri fortolkning, man kan sætte andre typer af udfordringer på, men det er vigtigt, at øvelserne har fokus på samarbejde

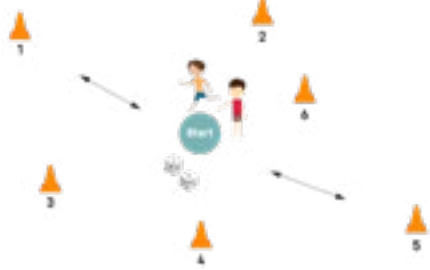
Lektion 2

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min	FARVEL OG HEJ IGEN Eleverne løber i rækker af 4 personer i et roligt tempo. Den bagerste i rækken vender om og løber i modsat retning væk fra rækken og tæller imens til 10. Derefter vender eleven om og løber tilbage til og forbi rækken og placerer sig forrest i rækken. Når eleven løber forbi den bagerste løber i rækken, er det startsignalet for den næste at vende om og løbe væk fra gruppen, tælle til 10 og igen vende tilbage mod gruppen osv. Det er vigtigt, at gruppen holder et roligt tempo, når de løber i rækken, så eleven der løber væk fra gruppen, har mulighed for at nå tilbage og overtage. Der arbejdes i 10 minutter i alt, men når alle i en gruppe har løbet én gang hver, laver alle i gruppen følgende øvelser i rækkefølge, før der løbes igen: • 5 armstrækkere • 10 mavebøjninger • 15 sprællemænd	Materialer: Evt. kegler, hvis der vælges at lave en bane, der skal løbes rundt om. Variation: Der kan laves en bane, som gruppen skal løbe rundt om og den bagerste så skal spurte hele vejen modsat rundt indtil den møder sin gruppe igen. Der kan vælges andre øvelser
15 min	SKIFTEZONE-STAFET Skift i triathlon kan have afgørende betydning for den samlede tid og placering i grupperne. Eleverne inddeles i hold af 3-4 personer. Der opstilles en bane for hvert hold med to kegler med ca. 20 meters afstand. Eleverne skal stille deres sko og strømper i den modsatte ende af, hvor de starter stafetten. Dem der venter, laver sprællemænd imens en elev arbejder. Holdene sættes i gang samtidigt, hvor første elev løber ned i den anden ende i bare fødder. Her tager eleven strømper og sko på hurtigst muligt og løber derefter tilbage og klapper den næste, som gentager processen. Skoene skal sidde fast på fødderne og snøres før eleverne må løbe tilbage til start. Når alle elever er igennem, kåres en vinder, som vælger en fysisk øvelse som alle elever laver 10 gentagelser af. Der køres 5 runder i alt, så af med sko og strømper igen.	Materialer: 2 kegler til hver bane. Variation: Lave flere runder, med fx en overtrækstrøje, cykelhjelm eller dykkerbriller på i modsatte ende. Slut evt. af med en runde, hvor de skal tage det hele på og så løbe tilbage.



Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min	TIDSFORNEMMELSESLØB Eleverne står samlet, og du skal som underviser give dem et sted og en tid. Det kunne være "ved flagstangen – 48 sek.". Så skal eleverne løbe over til flagstangen på 48 sek. Dette gentages med andre steder og andre tider. Prøv at udfordre elevernes nysgerrighed til tid og tempo, og tag f.eks. en kort distance og giv dem lang tid, og en lang distance og giv dem kort tid, men husk, at de skal have pulsen op. Lav 5 forskellige løb, hvor der i første løb kun fokuseres på løbet med i de 4 næste løb skal indgå følgende: Løb 2: 5 armstrækkere Løb 3: 10 mavebøjninger Løb 4: 10 englehob Løb 5: 20 sprællemænd. Den elev der er tættest på at ramme tiden vinder og de andre klapper af vedkommende.	Materialer: Et stopur Variation: Kan også laves som ud - hjem. Du kan også stå i midten, hvor alle elever så løber hver sin vej væk fra dig. Her skal du give dem en tid, som f.eks. 90 sek., hvor de skal løbe ud og vende om, så de er tilbage til dig, når der er gået 90 sek.
10 min	RUDER, HJERTER, SPAR OG KLØR Der opsættes en bane, som er 10 meter ud/hjem. Ved hver bane lægges der et sæt spillekort ude ved keglen. Hver kulør får tilknyttet sig en "svømme"-øvelse, som laves med fx 20 gentagelser: Ruder: Sæt dig på numsen med strakte ben og læn dig lidt tilbage. Lav crawl-spark i luften. Hjerte: Sæt dig på numsen og læn dig lidt tilbage. Lav brystsvømningsben i luften. Spar: Læg dig på maven med strakte arme langs ørene og strakte ben. Herefter løft arme og ben fra jorden for at sprælle med dem. Klør: Læg dig på maven og lav brystsvømnings-bevægelser i luften med arme og ben. Eleverne fordeles på banerne med 2 mand i hver gruppe og stiller sig på en række. Den første elev løber ned til keglen og trækker det øverste kort i bunken og udfører øvelsen. Løber derefter tilbage og klapper makkeren i hånden, som løber afsted og trækker et nyt kort. Der løbes 4 x 4 runder og klappes af vindergruppen efter hver runde.	Materialer: Kegler til bane Kortspil

Lektion 3

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min	TERNINGELØB Start med at opstille banen, som består af seks kegler. Hver kegle repræsenterer et tal fra 1-6. Keglerne placeres i forskellige afstand fra start f.eks. 25-60 meter. Eleverne skal være sammen to og to. De skal starte med at slå terningen. Slår de en 4'er, løber de hen til kegle nr. 4 og tilbage igen til terningen. Eleverne skal nå ud til så mange poster som muligt på 2 minutter. Der køres 4 runder i alt Vinderholdet i hver runde bestemmer 2 fysiske øvelser som der skal laves 10 gentagelser af. Når alle har lavet de fysiske øvelser, er der 1 minuts pause, hvorefter der køres igen.	Materialer: 6 kegler, terninger og stopur Variation: Der kan laves forskellige runder med forskellige løbestile. Prøv fx med høj kadence (hurtige skridt), lav kadence (lange skridt), løbe tungt osv. 
10 min	SJIPPETOVSSTAFET Eleverne inddeles i lige store hold af 5-8 elever. Der opstilles en stafetbane til hvert hold på ca. 15 m. Hvert hold får udleveret et sjippetov. Den første på holdet løber ud og tilbage med sjippetovet. Når den første kommer tilbage, samles elev 2 op, så elev 1 og 2 begge holder i sjippetovet og sammen løber ud og tilbage. Dette fortsætter indtil alle på holdet er samlet op. Når hele holdet samlet har løbet ud og tilbage, sættes den første af osv. Stafetten slutter, når den sidste på holdet har sat resten af holdet af og har løbet sidste tur alene. Hint: Hold sjippetovet i den rækkefølge man løber i, så bliver det nemmere at huske, når man skal af igen. De elever der venter på at blive samlet op – eller er sat af "sjippetovet" ligger i planken imens der løbes. Der løbes 3 omgange i alt med ca. 1 minuts pause imellem omgangene. Der klappes af vinderholdet efter hver omgang	Materialer: Kegler og et sjippetov pr. hold Variation: Der kan løbes på forskellige måder f.eks. sidestep, baglæns, gadedrengeløb osv. fortsat i rækken og holde fast i sjippetovet 

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min	STÅTROLD MED STYRKEØVELSER Denne aktivitet fungerer ligesom normal ståtrold. Det vil sige en fangeleg, hvor der udvælges én (eller flere) ståtrold, og ståtrolden skal fange så mange som muligt. Hvis en elev bliver fanget, stiller de sig med spredte ben og armene ud til siden, som et X. For at blive befriet skal en anden elev komme og stille sig foran, og begge laver 5 squats, før eleven er befriet. Kør i 2 minutter ad gangen X 5 runder og skift fanger/fangere i hver omgang. Der skiftes desuden øvelser i hver runder • Runde 1: 5 squats • Runde 2: 10 englehop • Runde 3: 3 armstrækkere • Runde 4: 3 mavebøjninger • Runde 5: 3 mountain climbers	Materialer: Kegler til banen. Markering (vest) til at vise, hvem der er fanger.
10 min	TRIATLON-LEG Del eleverne op i f.eks. tre grupper afhængigt af plads og udstyr. Om antallet i hver gruppe er ens er underordnet. Der skal nu laves 3 baner med følgende: Startfelt – Svømmebane – Skiftezone – Cykelbane – Skiftezone – Løbebane – Målområde Startfelt: Marker antal områder hvor alle fra hvert hold kan stå indenfor (ca. 3 x 3 meter) Svømmebane: Lav en bane med en kegle ved start og slut på ca. 20 m. Ved start skal der ligge en beklædningsgenstand, som eleverne skal tage på fx en overtrækstrøje, dykkerbriller eller lignende. Brug et rullebræt, skateboard eller lignende, som elever skal bruge til at "svømme" ned rundt om en kegle og tilbage igen. OBS: Hvis muligt et bræt til hver – ellers 2 om et bræt, hvor én ligger og én skubber (og begge skal igennem) – eller 3 om et bræt hvor én ligger og 2 skubber (alle 3 skal igennem). Skiftezone: Her skal eleverne skifte beklædningsgenstand, så de tager den af, som de tog på inden svømningen og tager en ny ting på inden cyklingen. Det kan fx være en kegletop, som "cykelhjelme". Cykling: Eleverne ligger på ryggen og skal lave cykelbevægelser med ben og overkrop løftet fra jorden. Der cykles i 1 minut i alt – så der skal være stopur med. Skiftezone: Her skifter eleverne igen fra cyklingen til løb, hvor de fx kan tage deres sko på. Løb: Løb enten en bane rundt i salen/hallen eller hvis I har mulighed for det, så løb en kendt runde udenfor, fx rundt om skolen eller ud til flagstangen og tilbage. Mål: Hav aftalt, hvor de skal løbe i mål, når de kommer tilbage fra deres løbetur. Hvert hold skal følges ad, så de er sammen om alle øvelser. Kør gerne 2 til 3 runder	Materialer: Kegler, rullebræt eller skateboard, overtrækstrøjer, kegletoppe. Variation: Hvis I har begrænset plads og/eller udstyr, kan I nøjes med at lave én bane og lade de tre grupper starte forskellige steder på banen.

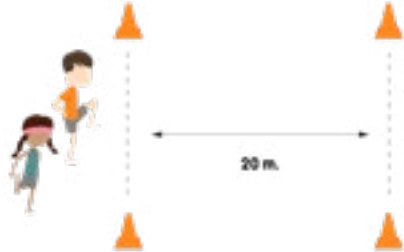
Lektion 4

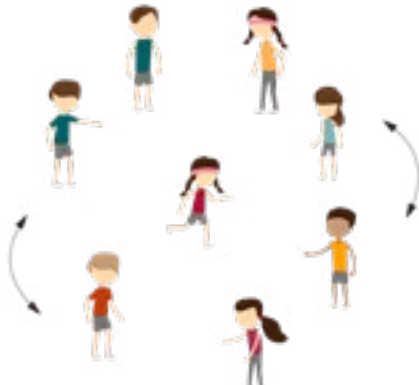
Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min	FORHINDRINGSSTAFET Opstilling af bane Til denne aktivitet må du gerne være kreativ, når du laver opbygning af forhindringsbanen. Det bud vi kommer med her, er blot til inspiration. Eleverne skal inddeles i hold med 2-3 elever på hvert. Første elev fra hvert hold starter stafetten på lærerens kommando. Hernæst skal de igennem forhindringsbanen, ned til en kegle og retur på siden af banen, hvorefter den næste elev løber af sted. Det gælder naturligvis om, at hele holdet gennemfører banen hurtigst muligt. Eks. på bane: • 3 hække eleverne skal over • 4 kegler der skal løbes zig-zag i mellem • 4 hulahopringe (hvor eleven skal igennem dem alle) • Fra kegle til kegle hvor der gøres krabbegang • Over en madras • Baglæns løb det sidste stykke. 3 gange igennem pr. hold og så pause på 2 minutter inden der løbes en ny runde. Den helt samme opsætning kan bruges på forskellige måder (se variationer). Eller der kan laves helt en anden bane.	Materialer: Kun fantasien sætter grænser, men følgende kan benyttes: Kegler, hulahopringe, hække, sjippetov, madrasser mm. Variation: Ændre fx løberetning på banen, ændre måden de skal hoppe i hulahopringene eller lignende. 
8 min	GREENPEACE VS. SKOVHUGGER To hold dystre mod hinanden. Skovhuggerne skal fælde træer, og Greenpeace skal redde træerne. I en stor firkant placeres en masse kegler, halvdelen af dem står op og den anden halvdel ligger ned (man kan også bruge toppe, hvor de står normalt, eller vender på hovedet). Dem der ligger ned er fældede træer, og dem der står op, er levende træer. Vigtigt, at de placeres med god afstand til hinanden, og at der er mange flere kegler, end der er personer på holdene. Når banen er klar, har de to hold 2 min. til at henholdsvis fælde eller redde så mange træer som muligt. Vinderen er det hold, der har flest, når de to min. er gået. Man må ikke vende den samme kegle to gange i træk. Der tages tre runder, og den første til to sejre har vundet samlet. Vær opmærksom på, at I ved hver rundes start skal have lige mange væltede og reddede træer. 	Materialer: Masser af kegler/toppe Variation: Banens størrelse kan ændres, så der enten bliver kortere eller længere mellem keglerne. Tilføj løb til en sidelinje, hver gang man har vendt en kegle.

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
12 min	CIRKELTRÆNING MED LØB Alle arbejder samtidig i denne øvelse. Man skal ikke nå et bestemt antal gentagelser, men arbejde konsistent i al tiden. En runde består af 4 øvelser á 20 sek. Der holdes 10 sek. pause mellem øvelserne. Hver runde afsluttes med 1 minuts løb rundt på en bane så hurtigt som muligt. De fire øvelser er: • Squat • Armstrækkere • Høje knæ på stedet • Mavebøjninger • Og så 1 minuts løb Der laves 3 runder i alt. Efter hver runde skal eleverne have ca. 1 minuts pause.	Materialer: Evt. kegler til at markere, hvor der skal løbes hen efter 4. øvelse. Variation: Øvelserne kan både gøres hårdere eller lettere. For at gøre det hårdere er det også muligt at sætte flere øvelser ind i hver runde eller gøre tiden, der løbes længere
10 min	SKIFTEZONE-STAFET Skift i triatlon kan have afgørende betydning for den samlede tid og placering i grupperne. Eleverne inddeles i hold af 3-4 personer. Der opstilles en bane for hvert hold med to kegler med ca. 20 meters afstand. Eleverne skal stille deres sko og strømper i den modsatte ende af, hvor de starter stafetten. Dem der venter, laver sprællemænd imens en elev arbejder. Holdene sættes i gang samtidigt, hvor første elev løber ned i den anden ende i bare fødder. Her tager eleven strømper og sko på hurtigst muligt og løber derefter tilbage og klapper den næste, som gentager processen. Skoene skal sidde fast på fødderne og snøres før eleverne må løbe tilbage til start. Når alle elever er igennem, kåres en vinder, som vælger en fysisk øvelse som alle elever laver 10 gentagelser af. Der køres 5 runder i alt, så af med sko og strømper igen.	Materialer: 2 kegler til hver bane. Variation: Lave flere runder, med fx en overtrækstrøje, cykelhjelm eller dykkerbriller på i modsatte ende. Slut evt. af med en runde, hvor de skal tage det hele på og så løbe tilbage.



Lektion 5

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min	KOORDINATIONSOVELSER Markér en startstreg og en målstreg med ca. 20 m i mellem. Eleverne stiller sig op ved startstregen og skal nu lave koordinationsøvelser på tværs af banen. Det handler ikke om at komme først, men om at blive godt varm og prøve kræfter med lidt løbetechnik. Når eleverne har lavet en øvelse, skal de jogge roligt tilbage til start og stille sig klar til næste øvelse. Det hele gentages 2 gange. Koordinationsøvelser: Hælspar: Ram numsen med hælene under løb Høje knæ: Løft knæene højt op under løb Stive ben: Tag et skridt og stræk dit ben frem. Bøj dig forover og forsøg at nå ned til dine tæer. Tag et nyt skridt med det andet ben og gør det samme igen. Gadedrengeløb: Hop højt fremad med strakt afsætningsben samtidig med det andet bøjes ved knæet og hæves op imod kroppen. Løbespring: Tage lange skridt imens du løber fremad, så du svæver. Sidestep: Stil dig med siden til og sidestep. Sørg for at benene ikke rammer hinanden. Modsat tilbage. Krydsløb: Siden til med venstre ben forrest. Kryds skiftevis højre ben ind foran og bagved venstre ben mens du bevæger dig over mod linjen.	Materialer: Kegler til markering af start- og målstreg. Variation: Der kan laves andre koordinationsøvelser: Gående lunges, fodledsjog osv. 
8 min	ÆRTEPOSE-RACE På en fodboldbane stilles eleverne – med en ærtepose i hånden – på række på den ene baglinje. Runde 1 – Kun med løb. Eleverne skal transportere deres ærteposer, så hurtigt som muligt fra den ene ende af banen tilbage igen. Det gør de ved at kaste ærteposen gennem benene, mens de står med ryggen til kasteretningen. Når de har kastet, løber de over til deres ærtepose og kaster den herfra igen mellem benene videre op ad banen. De fortsætter til de når den anden ende. Runde 2 – Nu også med styrke Eleverne skal igen transportere deres ærtepose fra den ene ende af banen og tilbage igen, men denne gang skal de lave en styrkeøvelse, inden de kaster ærteposen videre. • Efter første kast skal de ved ærteposen lave et englehop, • efter andet kast skal de lave to englehop, • efter tredje kast skal de lave tre englehop osv. • Øvelsen ændres til burpees på vejen tilbage. Runde 3 – Nu i makkerpar Eleverne går nu sammen to og to. Øvelsen gentages, men nu kaster den ene elev gennem benene på makkeren. På vejen tilbage er det den anden, som kaster (Denne udgave kan laves både med og uden fysiske øvelser)	Materialer: Ærteposer og en fodboldbane Variation: De fysiske øvelser kan varieres.
10 min	STÅTROLD MED STYRKEØVELSER Denne aktivitet fungerer ligesom normal ståtrold. Det vil sige en fangeleg, hvor der udvælges én (eller flere) ståtrold, og ståtrolden skal fange så mange som muligt. Hvis en elev bliver fanget, stiller de sig med spredte ben og armene ud til siden, som et X. For at blive befriet skal en anden elev komme og stille sig foran, og begge laver 5 squats, før eleven er befriet. Kør i 2 minutter ad gangen x 5 runder og skift fanger/fangere i hver omgang. Der skiftes desuden øvelser i hver runder • Runde 1: 5 squats • Runde 2: 10 englehop • Runde 3: 3 armstrækkere • Runde 4: 3 mavebøjninger • Runde 5: 3 mountain climbers	Materialer: Kegler til banen. Markering (vest) til at vise, hvem der er fanger.

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min	DET SORTE HUL Eleverne skal stå i en cirkel. En eller to af eleverne starter som fangere og stiller sig i midten af cirklen. Nu skal eleverne i cirklen, imens de laver fysiske øvelser, forsøge at få øjenkontakt med hinanden og herefter bytte plads, uden at blive fanget. Bliver man fanget, bytter man plads med fangeren. Der laves 5 runder af 2 minutters varighed. I runderne laver eleverne følgende fysiske øvelser: • Runde 1: Airsquats • Runde 2: Planken • Runde 3: Sprællemænd • Runde 4: Tvist • Runde 5: Sid på numsen med fødderne hævet over jorden.	Variation: Lav med fordel flere cirkler, hvis I er mange. 



Lektion 6

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min	FARVEL OG HEJ IGEN Eleverne løber i rækker af 4 personer i et roligt tempo. Den bagerste i rækken vender om og løber i modsat retning væk fra rækken og tæller imens til 10. Derefter vender eleven om og løber tilbage til, og forbi, rækken og placerer sig forrest i rækken. Når eleven løber forbi den bagerste løber i rækken, er det startsignalet for den næste at vende om og løbe væk fra gruppen, tælle til 10 og igen vende tilbage mod gruppen osv. Det er vigtigt, at gruppen holder et roligt tempo, når de løber i rækken, så eleven der løber væk fra gruppen, har mulighed for at nå tilbage og overtage. Der arbejdes i 10 minutter i alt, men når alle i en gruppe har løbet én gang hver, laver alle i gruppen følgende øvelser i rækkefølge, før der løbes igen: • 5 armstrækkere • 10 mavebøjninger • 15 sprællemænd	Materialer: Evt. kegler, hvis der vælges at lave en bane, der skal løbes rundt om. Variation: Der kan laves en bane, som gruppen skal løbe rundt om og den bagerste så skal spurte hele vejen modsat rundt indtil den møder sin gruppe igen. Der kan vælges andre øvelser
10 min	RUDER, HJERTER, SPAR OG KLØR Der opsættes en bane, som er 10 meter ud/hjem. Ved hver bane lægges der et sæt spillekort ude ved keglen. Hver kulør får tilknyttet sig en "svømme"-øvelse, som laves med fx 20 gentagelser: Ruder: Sæt dig på numsen med strakte ben og læn dig lidt tilbage. Lav crawl-spark i luften. Hjerte: Sæt dig på numsen og læn dig lidt tilbage. Lav brystsvømningsben i luften. Spar: Læg dig på maven med strakte arme langs ørene og strakte ben. Herefter løft arme og ben fra jorden for at sprælle med dem. Klør: Læg dig på maven og lav brystsvømnings-bevægelser i luften med arme og ben. Eleverne fordeles på banerne med 2 mand i hver gruppe og stiller sig på en række. Den første elev løber ned til keglen og trækker det øverste kort i bunken og udfører øvelsen. Løber derefter tilbage og klapper makkeren i hånden, som løber afsted og trækker et nyt kort. Der løbes 4 x 4 runder og klappes af vindergruppen efter hver runde.	Materialer: Kegler til bane Kortspil
10 min	SAMARBEJDSSTAFET Underviseren deler klassen op i hold af 8-10 elever og laver en bane på 40-100m. Det handler nu om at komme igennem banen så hurtigt som muligt. Når "startskuddet" lyder, løber hele holdet afsted samlet. I løbet af de 40-100m er der 3 samarbejdsøvelser. Alle øvelser laves vinkelret på løbebanen, så man ikke kommer tættere på mål mens man laver øvelser. Post 1: Alle holder i hånden på en række, og herefter skal en hulahopring transporteres igennem rækken og tilbage igen så hurtigt som muligt. Post 2: Eleverne stiller sig på en række og får en medicinbold til rådighed, denne skal over hovedet gives videre til den næste, hvorefter nummer 2 i rækken giver den videre igennem benene på sig selv, på denne måde vil medicinbolden gå over-under-over-under osv. Når medicinbolden er ved bagerste, så løber denne person op foran, og starter øvelsen forfra – dette forsættes indtil den der startede forrest, igen er forrest. Post 3: Eleverne går sammen 2 og 2 og skal nu kravle 10 meter ud til en kegle og tilbage. Imens de kravler, skal de spejle hinanden og hele tiden have øjenkontakt. Når de er færdige, må de næste to par gå i gang osv. Slutspurt: Når de er færdige med de tre poster, løber de samlet i mål, og først når alle er over strengen, så stopper tiden. Lav øvelsen 2 gange og giv eleverne 2 minutters pause imellem til at evaluere og lægge en plan for hvordan de kan gøre det hurtigere i 2. runde.	Materialer: Hulahopringe, kegler, medicinbold (eller anden type) Variationer: Posterne er til fri fortolkning, man kan sætte andre typer af udfordringer på, men det er vigtigt, at øvelserne har fokus på samarbejde

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min	TRIATLON-LEG Del eleverne op i f.eks. tre grupper afhængigt af plads og udstyr. Om antallet i hver gruppe er ens er underordnet. Der skal nu laves 3 baner med følgende: Startfelt – Svømmebane – Skiftezone – Cykelbane – Skiftezone – Løbebane – Målområde Startfelt: Marker antal områder hvor alle fra hvert hold kan stå indenfor (ca. 3 x 3 meter) Svømmebane: Lav en bane med en kegle ved start og slut på ca. 20 m. Ved start skal der ligge en beklædningsgenstand, som eleverne skal tage på fx en overtrækstrøje, dykkerbriller eller lignende. Brug et rullebræt, skateboard eller lignende, som elever skal bruge til at "svømme" ned rundt om en kegle og tilbage igen. OBS: Hvis muligt et bræt til hver – ellers 2 om et bræt, hvor én ligger og én skubber (og begge skal igennem) – eller 3 om et bræt hvor én ligger og 2 skubber (alle 3 skal igennem). Skiftezone: Her skal eleverne skifte beklædningsgenstand, så de tager den af, som de tog på inden svømningen og tager en ny ting på inden cyklingen. Det kan fx være en kegletop, som "cykelhjelme". Cykling: Eleverne ligger på ryggen og skal lave cykelbevægelser med ben og overkrop løftet fra jorden. Der cykles i 1 minut i alt – så der skal være stopur med. Skiftezone: Her skifter eleverne igen fra cyklingen til løb, hvor de fx kan tage deres sko på. Løb: Løb enten en bane rundt i salen/hallen eller hvis I har mulighed for det, så løb en kendt runde udenfor, fx rundt om skolen eller ud til flagstangen og tilbage. Mål: Hav aftalt, hvor de skal løbe i mål, når de kommer tilbage fra deres løbetur. Hvert hold skal følges ad, så de er sammen om alle øvelser.	Materialer: Kegler, rullebræt eller skateboard, overtrækstrøjer, kegletoppe. Variation: Hvis I har begrænset plads og/eller udstyr, kan I nøjes med at lave én bane og lade de tre grupper starte forskellige steder på banen.

Bonuslektioner med cykling og svømning.

Hvis eleverne har mulighed for at bruge deres cykler i undervisningen og I har et område tilgængeligt, hvor I kan cykle. Så er der herunder enkelte aktiviteter, som kan erstatte en eller to aktiviteter i standardlektionerne. Det samme gælder, at det kan være sjovt at træne hen imod en "triathlon" med skiftezoner som afslutning på forløbet. Det kan være svært i praksis, så her kan det også være muligt at lave et af eksemplerne på en af afslutningslektionerne.

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
	LØB OG CYKEL Lav en løbebane på ca. 200 meter og en cykelbane på ca. 400 meter. Eleverne starter med at løbe 200 meter. Herefter tager de deres cykler og cykler ca. 400 meter. Efter de har cyklet, laver de 10 englehop inden de må starte en ny runde. Lav 3-6 runder.	Materialer: Cykler, cykelhelme, kegler Variation: Hvis der kun er 1 cykel pr. 2 elever, så kan der laves makkerpar hvor den ene løber mens den anden cykler. Lav forskellige øvelser inden løb-cykel-runden starter igen. Feks. burpees, sprællemænd, skihop, mountain climbers.
	EKSEMPEL PÅ AFSLUTNINGSLEKTION LØB OG CYKEL Denne lektion består af en kombination af løb, cykling og løb. Den kan fx afholdes, hvis der ikke er mulighed for at tage i svømmehal. Juster distancen efter elevernes formåen, samt udearealer omkring skolen. Eksempel på distancer: 500 m. løb – 2 km cykling – 500 m. løb 1 km løb – 5 km cykling – 1 km løb Start med at instruere eleverne i, hvad der skal foregå: - Hvor skal der løbes og cykles? - Hvor skal cykelhelmen ligge parat, og hvor skal den være efter cykling (fx på styret)? - Få alle tvivlsspørgsmålene på plads, der vil formentligt være mange, hvis eleverne aldrig har prøvet noget lignende. Derefter startes selve løbet. Lav f.eks. løberuten x-antal gange rundt om skolen, eller en ud/hjem rute på en nærliggende cykelsti, hvis det er muligt	Materialer: Cykler, cykelhelme
	EKSEMPEL PÅ AFSLUTNINGSLEKTION LØB OG SVØM Denne lektion består af en kombination af løb, svømning og løb. Den kan f.eks. afholdes, hvis der ikke er mulighed for at medbringe cykler. Eksempel på distancen: 1 km løb – 100 m svømning – 1 km løb Start med at instruere eleverne i, hvad der skal foregå: - Hvor skal der løbes? - Hvor skal skiftetøj ligge parat? - Skal der bades under bruseren imellem løb og svømning? - Hvorfra og hvortil må der gås/løbes til i svømmehallen? - Svømmes der højre rundt på banerne, eller lige op og ned? - Få alle tvivlsspørgsmålene på plads, der vil formegentligt være mange, hvis eleverne aldrig har prøvet noget lignende. Derefter startes selve løbet. Lav f.eks. løberuten x-antal gange rundt om svømmehallen, eller en ud/hjem rute på en nærliggende cykelsti, hvis det er muligt. Ved afholdelse af denne afslutningslektion er det nødvendigt, at man er flere lærere, da der både skal være opsyn i og uden for svømmehallen.	Materialer: Hulahopringe, kegler, medicinbold (eller anden type) Variationer: Posterne er til fri fortolkning, man kan sætte andre typer af udfordringer på, men det er vigtigt, at øvelserne har fokus på samarbejde



17. ULTIMATE FRISBEE

BESKRIVELSE:

Ultimate frisbee er et holdspil, hvor man spiller to hold mod hinanden.

Bane- og holdstørrelse:

Udendørs (græs): 7 mod 7 på en bane, der er 100 x 37 meter med en målzone på 18 meter.

Udendørs (strand): 5 mod 5 på en bane, der er 75 x 25 meter med en målzone på 15 meter.

Indendørs: 5 mod 5 på en almindelig håndboldbane (40 x 20 meter) med en målzone på 6 meter.

Banen kan sættes op som vist herunder med 8 kegler, og det er naturligvis muligt at justere banestørrelsen efter antal spillere, færdighedsniveau samt øvrige forhold.

En aflevering er ikke gennemført, hvis:

- Discen rammer jorden, inden den gribes
- Discen gribes uden for banen (der laves indkast)
- Discen gribes eller blokeres af en modspiller (modspilleren får discen, selvom den er slået til jorde)

Når et hold har scoret, stiller de sig på målzonens forreste linje i den ende, hvor de netop har scoret. En af spillerne har discen i hånden. Det andet hold løber ned til linjen på målzonen i den modsatte ende. Spillet startes igen ved, at det scorende hold kaster discen ned mod/til det andet hold, som enten griber eller samler discen op og spiller videre derfra. Det betyder, at man bytter ende efter hvert point.

Officielt i Danmark spilles der kamp á 75 min. eller til første hold når 13 point.

Spirit of the game:

En vigtig del af ultimate-spillet er spirit of the game, som omfatter fairplay, sportslig optræden og den glæde, man udviser ved at spille spillet. Der er derfor aldrig en dommer i ultimate, heller ikke i kampe på højt niveau. Det er derimod op til spillerne selv at dømme kampen.

Husk nødkaldet "HEADS":

For at undgå at få vildfarne discs i hovedet, kan man indføre et nødkald, hvor man råber "HEADS". Det råbes, hvis man kan se, at en disc er på vej mod et hoved. Proceduren, hvis man hører dette nødkald er, at man dækker sit hoved med arme og hænder og sætter sig ned i hug.

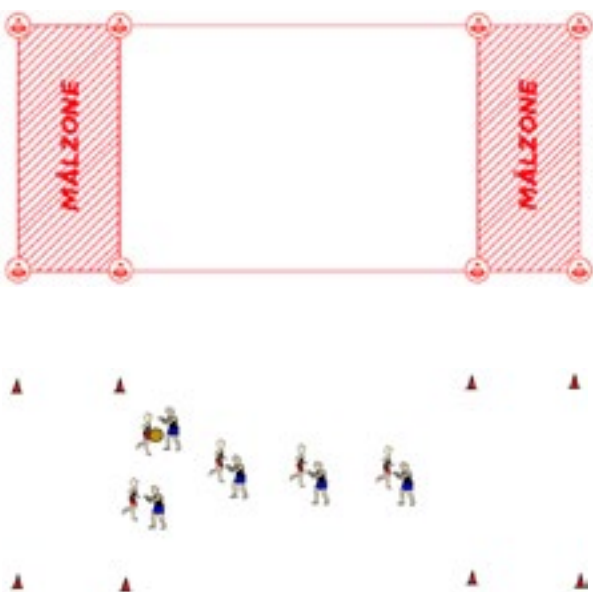
Organisering:

Det kræver lidt mere plads end der er i en traditionel skolegymnastiksal at spille ultimate. Spillet egner sig derfor rigtig godt til sommerhalvåret, hvor undervisningen kan foregå udendørs. Man kan sagtens spille indendørs, men det kræver som minimum en $\frac{1}{2}$ eller $\frac{3}{4}$ håndboldbane alt efter elevernes alder, højde og færdighedsniveau.

Et alternativ til discen kan være en skumbold i forbindelse med både blæsevejre og evt. de første par gange, hvor alle er nybegyndere.

Rekvisitter:

- Frisbees (discs): Ø 27 cm, vægt 0,175 kg – helst én til hver og ellers to spillere til én disc.
- Kegler til at markere øvelser og baner
- Overtræksveste
- Skumbolde, som kan bruges i stedet for discs, hvis nogle elever oplever udfordringer med at kaste/gribe discen.



Selve spillet:

Man scorer/får point ved at kaste en disc mellem sine egne medspillere, indtil en modspiller, der befinder sig i målzonen, griber discen.

Regler/restriktioner:

- Man må ikke have kropskontakt
- Man må ikke løbe, når man har discen i hånden
- Man skal aflevere discen, inden der er gået 10 sekunder (udendørs) / 8 sekunder (indendørs). Det er forsvarsspieleren, der tæller
- Det forsvarende hold får discen, hvis det angribende hold ikke gennemfører en aflevering.

OVERSIGT OVER LEKTIONER:

	Lektion 1	Lektion 2	Lektion 3	Lektion 4	Lektion 5	Lektion 6
Aktivitet 1	Opvarmning: Kast, løb og styrke	Opvarmning: Ståtrold med disc	Opvarmning: Linjedisc	Opvarmning: Vende discs	Opvarmning: Kast i trekant og løb (for- og baghånd)	Opvarmning: Kast og løb
Aktivitet 2	Pandekage- øvelsen (kaste og gribe)	Kast på kegle	Spejl-øvelsen	Pandekage- og krabbe-øvelsen (kaste og gribe)	Smørklæt med passivt forsvar	Smørklæt med aktivt forsvar
Aktivitet 3	Få fat i flest discs	Kaste i trekant og løbe (baghånd + forhånd)	Krabbe-øvelsen (kaste og gribe)	Fang den flyvende disc	Kast til løber (baghånd)	Kast til løber (forhånd)
Aktivitet 4	Possesion - medspil	Possesion - modspil	Possesion - modspil	Ultimate-bold	Ultimate	Ultimate

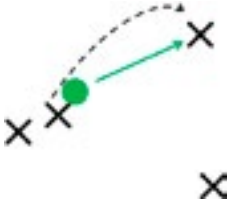


Lektion 1:

Tid	Beskrivelse	Materiale og variation
10 min.	OPVARMNING: KAST, LØB OG STYRKE Eleverne løber i par (ca. 3 m imellem dem) rundt om banen og kaster en disc til hinanden med fri kasteteknik. Den sikreste gribeteknik er pandekagegribningen, hvor to hænder klapper sammen om discen.  Der sættes 3 kegler undervejs på banen, som parrene løber forbi. Her skal de lave en fysisk øvelse ved hver kegle. 1. kegle: Mavebøjninger, hvor den ene elev starter med at have discen og giver den til sin makker, hver gang de er oppe i øvelsen. 2. kegle: Rygbøjninger, hvor den ene elev starter med at have discen og giver den til sin makker, hver gang de er oppe i øvelsen. 3. kegle: Stå i en høj planke, hvor den ene elev giver discen til sin makker, som giver den tilbage igen osv. Alle øvelserne skal laves med 10 skift af discen.	• Én disc pr. 2 elever • Kegler til at markere banen og hvor der skal laves fysisk øvelse Løb kan varieres således, at der løbes forlæns, sidelæns, baglæns mm. samt kombineres med andre øvelser. Afstanden mellem eleverne kan øges. Hvis discen ikke gribes, kan der være 5 armbøjninger til begge elever.

Tid	Beskrivelse	Materiale og variation
10 min.	2. PANDEKAGE-ØVELSEN (KASTE OG GRIBE) Eleverne går sammen 2 og 2 om én disc og stiller sig over for hinanden. Feks. på tværs af banen/hallen, så alle par kaster i samme retning. Hvert par kaster 10 baghåndskast (5 hver) og 10 forhåndskast (5 hver) med pandekagegribning. Hver gang discen ikke gribes, løber begge elever i højt tempo ned til bagvæggen og tilbage, samler discen op og kaster videre. Når eleverne er færdige, startes der forfra. Scan QR-koder til forklaring af baghånds- og forhåndskast.	• Én disc pr. 2 elever • Evt. kegler til at markere, hvor de skal stå og kaste Variation: Man kan gå tættere på eller længere væk fra hinanden alt efter, hvor god man er til at kaste og gribe. Her kan kegler være en hjælp for underviseren til at anviser eleverne den rette afstand.   <i>Baghåndskast Forhåndskast</i>
10 min.	FÅ FAT I FLEST DISCS Eleverne inddeles i grupper á 2-3 personer. Der lægges en hulahopring ud til hver gruppe spredt i hallen eller på banen. I hver hulahopring lægges der 4 discs. Hvert hold skal både passe på deres egne discs og ud at stjæle fra de andre hold. Man må kun stjæle en disc ad gangen og bringe hjem. Eleverne må ikke røre hinanden, så man kan ikke holde vagt eller på anden måde forhindre andre i at tage ens discs. Det handler derfor om at være hurtig og tage fra det hold, som har flest discs i deres hulahopring. Legen leges i tidsintervaller f.eks. 2-3 minutter. Herefter kan alle discs deles ud igen. Der kan i en ny runde evt. laves nogle hold, som arbejder sammen i alliancer.	• 1-4 discs pr. gruppe • 1 hulahopring pr. gruppe Banen kan justeres med kegler, så den kan gøres større/mindre. Legen kan leges på flere baner med færre hold, så det bliver mindre komplekst.
10-15 min.	POSSESSION - MEDSPIL Eleverne inddeles i grupper á 3 personer. Inden for hver gruppe nummereres eleverne 1-2-3, hvilket er rækkefølgen, som discen efterfølgende skal kastes i. Elev 1 starter med discen. Alle grupper spiller på den samme markerede bane. Banestørrelsen tilpasses efter antallet af elever: • Indendørs: brug hele hallens størrelse • Udendørs: afgræns banen med kegler (fx 10 x 10 m til fire 3-personers grupper) Øvelsen går ud på, at elev 1 kaster discen til elev 2, hvorefter elev 1 løber et nyt sted hen på banen. Elev 2 kaster til elev 3 og løber ligeledes et nyt sted hen. Elev 3 kaster til elev 1, der er løbet et nyt sted hen, og løber derefter selv et nyt sted hen. Der kan evt. efter lidt tid indføres et antal målzoner (afhængig af banens størrelse og antallet af elever), som hver består af fire kegler stillet i et kvadrat med ca. 3 m imellem forskellige steder på banen. Efter det tredje kast, kan gruppen score 1 point ved at kaste til en medspiller, der står inde i målzonen, som skal gribe discen. Fokus for kaster: • At stå stille og pivotere, når man har discen. • At lave sikre og præcise kast. • Lade eleverne øve sig i at vurdere, hvor langt væk de kan løbe fra deres medspillere, som stadig skal kunne kaste et sikkert og præcist kast.	• Én disc pr. gruppe • Kegler til at markere banen Hvis nogle grupper er meget usikre på at kaste og gribe discen, kan den udskiftes med en blød stikbold. Hvis eleverne er kompetitive, kan man evt. indføre, at gruppen får 1 point hver gang, de har gennemført 3, 6 eller 9 succesfulde gribninger i træk.

Lektion 2:

Tid	Beskrivelse	Materiale og variation
10 min.	OPVARMNING - STÅTROLD MED DISC Der leges ståtrold på et afgrænset område. Eleverne har 3 til 5 discs på banen, som giver helle, når man holder dem. Man må ikke løbe med discen og skal hjælpe sine medspillere ved at kaste til dem, så de kan få helle, når der kommer en fanger tæt på. Man vælger 1-3 fangere afhængig af banens størrelse og antallet af elever. Lav f.eks. 3 runder à 3 min. og skift fangere ved hver runde. Når man bliver taget, stiller man sig med spredte ben og armene ud til siden og kan blive befriet af en medspiller, som kravler igennem benene (giver også helle).	• 3-5 discs • Kegler til at markere banen • Overtræksveste til fangerne Alternativt kan spillet ændres, så man i stedet går uden for banen og lave 10 gentagelser af en fysisk øvelse, når man bliver taget: • Armstrækkere • Mavebøjninger • Rygbøjninger • Squat • Burpees • Englehop etc.
5 min.	KAST PÅ KEGLEN Eleverne skal være sammen to og to. De skal stå ca. 2 meter fra en høj kegle, som står på en linje. De skal nu prøve at ramme keglen med discen og få keglen til at vælte. Når keglen vælter, må de rykke den en fodslængde længere væk fra dem, så de nu skal kaste lidt længere for at ramme den. Kør i tidsintervaller på 2 min., så kan I se, hvem der er kommet længst og herefter starte forfra.	• En disc og en høj kegle til hvert par Der kan også køres runder med kast med den non-dominante hånd.
10 min.	KAST I TREKANT OG LØB Eleverne inddeles i grupper à 4 personer. Tre kegler placeres i en trekant med 5-7 meter imellem. Eleverne placerer sig ved keglerne med to elever ved den ene kegle. En af eleverne ved den kegle, hvor der står to, har en disc.  X = spiller Grøn cirkel = disc Grøn pil = discens bane Stiplet sort pil = kasterens løbebane 1. Runde: Baghåndskast Discen kastes nu med baghåndskast med uret rundt i trekanten og gribes med pandekagegribningen. Når man har kastet, løber man (efter discen) hen til den næste kegle, laver 2 armstrækkere og stiller sig klar til at modtage discen, når den kommer rundt til en igen. 2. Runde: Forhåndskast Discen kastes nu med forhåndskast mod uret rundt i trekanten og gribes med pandekagegribningen. Når man har kastet, løber man (efter discen) hen til den næste kegle, laver 5 mavebøjninger og stiller sig klar til at modtage discen, når den kommer rundt til en igen.	• Én disc pr. gruppe • Kegler til at markere trekanten Hvis det ikke går op med 4 elever, kan man godt være 3 (kast frem og tilbage i stedet for i trekant) eller 5 elever i en firkant af kegler i stedet for trekanten.  SCAN ME Baghåndskast  SCAN ME Forhåndskast

Tid	Beskrivelse	Materiale og variation
10-15 min.	POSSESSION - MODSPIL (MED BOLD) Lektionen afsluttes med, at eleverne skal spille possession mod hinanden, hvor der introduceres enkelte regler fra ultimate. Holdstørrelse: 3-4 spillere. Banestørrelse: 10 x 10 meter (afhængig af hallen/salens størrelse). Lav så mange baner, at alle elever er i gang samtidig. Et hold får 1 point, hvis det gennemfører 3, 5 eller flere afleveringer i træk. Det er op til dig, som underviser at vurdere niveauet hos eleverne og dermed, hvor mange afleveringer, der skal til for at få 1 point. Når man har fået point, starter bolden hos det andet hold. Regler: • Der spilles med en skumbold • Ingen kropskontakt • Man må ikke løbe med bolden • Spilleren med bolden må gerne pivotere på ét ben • Det forsvarende hold får bolden, hvis det angribende hold ikke gennemfører en aflevering En aflevering er ikke gennemført, hvis: - Bolden rammer jorden, inden den gribes - Bolden gribes uden for banen - Bolden gribes eller blokeres af en modspiller	• Kegler til at markere banen med • 1 skumbold pr. bane • Overtræksveste til det ene hold Indsæt evt. tre burpees til alle hver gang, der er point.

Lektion 3:

Tid	Beskrivelse	Materiale og variation
15 min.	OPVARMNING: LINJEDISC Holdstørrelse: 4-8 elever på hver bane. Det ene hold starter med discen. Nu gælder det for holdet om at spille discen til hinanden uden, at modstanderholdet får fat i discen. Hvert hold har hver sin "baglinje". Når holdet har discen, gælder det om at spille sig frem ad banen og lægge discen på modstanderens linje. Det kan f.eks. være den bagerste linje på en badmintonbane. Når discen bliver lagt på linjen, er der scoret. Herefter har det modsatte hold discen, og det er nu deres tur til at spille sig frem mod modstanderens linje. Eleverne må ikke røre hinanden, og den som har discen, må ikke overfalde. Den der har discen, må ikke gå/løbe med discen.	• Én disc pr. bane • Overtræksvest • Kegler til bane Udvikling 1: Efter scoring laver alle 10 sprællemænd, kravler op i ribberne eller anden fysisk øvelse. Udvikling 2: En elev kan hele tiden være med det boldbesiddende hold, så det hold altid er i overtal.
7 min.	SPEJL-ØVELSE Eleverne er fordelt ud med god plads omkring sig og med front mod læreren. Alle har en disc i deres foretrukne kastehånd med fatning omkring kanten med tommelfingeren ovenpå og de fire andre fingre inde under kanten på undersiden (baghåndsgrebet). Højre-håndskastere skal stå fast med deres venstre ben, mens det højre ben kan flyttes fra side til side (for at kunne kaste uden om en forsvarsspiller). Det er omvendt for venstre-håndskastere. Øvelsen går ud på, at læreren foreviser pivoteringsbevægelsen på skift til begge sider og simulerer et kast (uden at slippe discen) på skift i højt og lavt leje. Eleverne spejler nu synkront lærerens bevægelser. I denne øvelse vil der være en del stilstand. Derfor er det vigtigt, at der ca. hvert minut er en fysisk øvelse. Det anbefales at lave minimum 4 øvelser af 30 sek. varighed. 1. Sprællemænd 2. Skiløberen 3. Sprint på stedet 4. Ned på maven – om på ryggen – op og stå	• Én disc pr. elever og en til læreren Variation: Man kan lave øvelsen 2 og 2, hvor eleverne på skift er den, der foreviser og den der følger/spejler.
10 min.	KRABBE-ØVELSEN (KASTE OG GRIBE) Eleverne går sammen 2 og 2 om én disc og stiller sig over for hinanden f.eks. på tværs af banen/hallen, så alle par kaster i samme retning. Pandekagegribning Hvert par kaster 10 baghåndskast og 10 forhåndskast med pandekagegribning. Hver gang discen ikke gribes, løber begge elever i højt tempo ned til bagvæggen og tilbage, samler discen op og kaster videre. Når eleverne er færdige, startes der forfra. Krabbegribning Herefter introduceres en ny gribeteknik (krabbemetoden), som er beregnet til at gribe hhv. høje og lave kast. Se illustrationer. Høje gribninger: Grib fat med begge hænder om discens kant (tommelfingrene på undersiden, de øvrige fingre på oversiden). Lave gribninger: Grib fat med begge hænder om discens kant (tommelfingrene på oversiden, de øvrige fingre på undersiden). Eleverne kaster nu yderligere 20 kast (10 til hver), hvor de selv vælger, om de vil kaste bag- eller forhånd. De skal øve nye gribetekniker alt efter om discen kastes høj eller lav. Hver gang discen ikke gribes, løber begge elever i højt tempo ned til bagvæggen og tilbage, samler discen op og kaster videre. Når eleverne er færdige, startes der forfra.	• Én disc pr. par • Evt. kegler til at markere, hvor de skal stå og kaste Variation: Man kan gå tættere på eller længere væk fra hinanden alt efter, hvor god man er til at kaste og gribe. Her kan kegler være en hjælp for underviseren til at anviser eleverne den rette afstand.



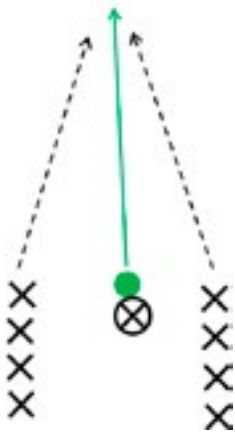
Tid	Beskrivelse	Materiale og variation
10-15 min.	POSSESSION - MODSPIL MED DISC Lektionen afsluttes med, at eleverne skal spille possession mod hinanden med en disc. Holdstørrelse: 3-4 spillere. Banestørrelse: 10 x 10 meter (afhængig af hallen/banens størrelse). Der laves så mange baner, at alle elever er i gang samtidig. Regler: • Ingen kropskontakt • Man må ikke løbe med discen • Spilleren med discen må gerne pivotere på ét ben • Det forsvarende hold får discen, hvis det angribende hold ikke gennemfører en aflevering En aflevering er ikke gennemført, hvis: - discen rammer jorden, inden den gribes - discen gribes uden for banen - discen gribes eller blokeres af en modspiller	• Kegler til at markere banen • 1 disc pr. bane • Overtræksveste Hvis nogle grupper er meget usikre på at kaste og gribe discen, kan den udskiftes med en blød stikbold. Det kan indføres, at et hold får 1 point, hvis det gennemfører 3, 5 eller flere afleveringer og gribninger i træk. Når man har fået et point, starter discen hos det andet hold.



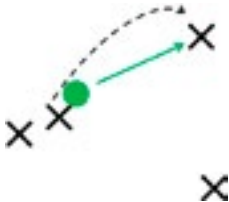
Lektion 4:

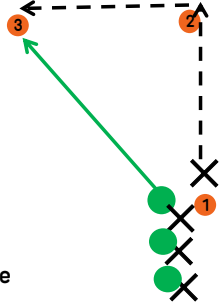
Tid	Beskrivelse	Materiale og variation
10 min.	OPVARMNING - VENDE DISCS Alle discs fordeles godt ud over gulvet/græsset på banen. Halvdelen af discene ligger med oversiden opad og den anden halvdel med undersiden opad. Eleverne deles i et hold A og hold B. Hold A skal vende de discs, der ligger med oversiden opad, så de ligger med undersiden op, og hold B skal gøre det modsatte. Regler: • Man må ikke sparke til eller rykke på discene. • Discen skal lægges samme sted, når de vendes. • Man må ikke vende den samme disc to gange i træk. • Man må ikke forhindre andre i at vende en disc Sæt uret til 2 min. og tæl discs op som ligger på hhv. over- og under-side for at se, hvilket hold, der har vundet. Bemærk: Det er en hård øvelse, som man ikke kan holde til længe ad gangen (2 min. er max). Til gengæld kan man efter en kort pause gentage øvelsen et par gange. Er der elever, der holder "grisevagt" eller ikke laver noget, er det ok at give straf. Feks. 5 sprællemænd uden for banen inden eleven må være med igen.	• Én disc pr. elev • Overtrækstrøjer Hvis man ikke har discs nok, kan man lave øvelsen med kegler, der skal hhv. væltes og rejses op. Hvis man synes, at der er for lidt intensitet, kan man indføre, at eleverne skal løbe til nærmeste eller fjerneste endevæg, hver gang, de har vendt to discs, før de må vende endnu en disc.
10 min.	PANDEKAGE- OG KRABBEØVELSERNE Eleverne går sammen 2 og 2 om én disc og stiller sig over for hinanden f.eks. på tværs af banen/hallen, så alle par kaster i samme retning. Se evt. lektion 1 og 3 for kaste- og gribeteknikker. Hvert par kaster nu og herefter laver styrkeøvelse: • 10 baghåndskast (5 hver) • 10 mavebøjninger, hvor man giver discen til hinanden undervejs i øvelsen • 10 forhåndskast (5 hver) • 10 rygbøjninger, hvor elever giver discen til hinanden undervejs i øvelsen Der gribes ved at lave enten pandekagegribningen eller krabbe-gribning afhængig af kastets højde.	• Én disc pr. 2 elever • Evt. kegler til at markere, hvor de skal stå og kaste Variation: Man kan gå tættere på eller længere væk fra hinanden alt efter, hvor god man er til at kaste og gribe. Her kan kegler være en hjælp for underviseren til at anviser eleverne den rette afstand.



Tid	Beskrivelse	Materiale og variation
10 min.	FANG DEN FLYVENDE DISC Grupper à 7-9 elever fordeles i to rækker med ca. 4 m imellem. Underviseren er kaster. Kasteren står mellem de to rækker med alle discene liggende på jorden bag ved sig. Kasteren tæller nu '3-2-1-løb'. På 'løb' løber den forreste elev i hver række lige fremad, og kasteren timer efterfølgende sit kast, så de to elever kan løbe om kap for at fange discen først. Målet er at gribe den i luften. Når discen er grebet eller samlet op fra jorden, skal de to elever give hinanden en highfive og løbe ud til siden og ned bag ved hver sin række igen. Discen lægges pænt i bunken i midten ved kasteren. Først når de to elever, er gået ud til siden, og ikke længere er i løbe-/kastezonen, tæller kasteren for de næste to elever.  X = spiller (hvor eleverne også ligger i planke) ⊗ = kaster Grøn cirkel = disc Grøn pil = discens bane Stiplet sort pil = spillernes løbebane	• Én disc. pr. to elever • 2 kegler til at markere rækkernes start Det er fint, hvis der ikke er lige mange elever i de to rækker idet de så skal løbe mod en ny makker hver gang. Hvis der er mange elever og/eller nogle af eleverne er gode til at kaste, kan kasterollen gå på skift mellem eleverne. Der kan være forskellige startpositioner f.eks., hvor elever står med ryggen til eller ligger på maven. Hvis man kun er én voksen, kan man evt. sætte gang i to øvelser samtidigt, så nogle elever laver 'Pandekage- og krabbeøvelserne', mens andre laver 'Fang den flyvende disc'.
10 min.	ULTIMATE-BOLD Lektionen afsluttes med, at eleverne skal spille ultimate-bold mod hinanden med reglerne fra ultimate frisbee. Holdstørrelse: 3-4 spillere. Banestørrelse: 10 x 10 meter (afhængig af banens/salens størrelse) med en målzone i hver ende på 2 x 10 m. Lav så mange baner, at alle elever er i gang samtidig. Regler: • Der spilles med en blød stikbold • Ingen kropskontakt • Man må ikke løbe med bolden • Spilleren med bolden må gerne pivotere på ét ben • Det forsvarende hold får bolden, hvis det angribende hold ikke gennemfører en aflevering En aflevering er ikke gennemført, hvis: - Bolden rammer jorden, inden den gribes - Bolden gribes uden for banen - Bolden gribes eller blokeres af en modspiller • Man scorer ved, at en modspiller griber bolden kastet ude fra banen og ind i målzonen • Når kampen er slut, giver alle highfive til det modsatte hold Hold med samme antal elever spiller mod hinanden. Læreren matcher (på løbehastighed) hver elev op med en elev på det modsatte hold, som altid skal dække hinanden op.	• Én skumbold pr. bane • 8 kegler Variation: Hvis nogle elever allerede er sikre i at kaste og gribe en disc, kan man evt. vælge at spille med disc i stedet for skumbold på en eller flere af banerne. Mulighed for at spille korte kampe à fx 3-4 min. varighed og så bytte modstandere.

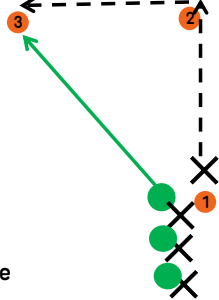
Lektion 5:

Tid	Beskrivelse	Materiale og variation
10 min.	OPVARMNING: KAST I TREKANT OG LØB Eleverne inddeles i grupper á 4 personer. Tre kegler placeres i en trekant med 5-7 meter imellem. Eleverne placerer sig ved keglerne med to elever ved den ene kegle, og én ved hver af de to andre kegler. En af eleverne ved den kegle, hvor der står to, har en disc.  X = spiller Grøn cirkel = disc Grøn pil = discens bane Stiplet sort pil = kasterens løbebane Discen kastes nu med baghåndskast med uret rundt i trekanten og gribes med pandekagegribningen. Når man har kastet, løber man (efter discen) hen til den næste kegle, laver 2 armstrækkere og stiller sig klar til at modtage discen, når den kommer rundt til en igen. Hvis man ikke griber discen, løber man hen og henter den og løber tilbage til keglen igen og kaster derfra. De tre andre laver sprællemænd, indtil kasteren er tilbage. Efter 3-4 min. skiftes til forhåndskast og man kaster og løber den modsatte vej rundt. I stedet for 2 armstrækkere, laves 2 mavebøjninger. Der arbejdes med både pandekage- og krabbegribning alt efter hvor højt/lavt discen kommer.	• Én disc pr. gruppe • Kegler til at markere trekanten Hvis det ikke går op med 4 elever, kan man godt være 3 (kast frem og tilbage i stedet for i trekant) eller 5 elever i en firkant.
10 min.	SMØRKLAT - MED PASSIVT FORSVAR Eleverne skal være sammen 3 og 3 om én disc.  X = spiller Grøn cirkel = disc Grøn pil = discens bane Stiplet sort pil = kasterens løbebane • Elev 1 (med en disc) og elev 3 er angrebsspillere og står over for hinanden med ca. 5 m afstand. • Elev 2 er forsvarsspiller og står med front mod elev 1 ca. en armlængde fra denne. • Elev 1 kaster nu discen (fri kasteteknik) uden om elev 2 (der står stille) og over til elev 3. • Herefter løber elev 1 over og stiller sig foran elev 3 og øvelsen gentages nu med elev 1 som forsvar. • Kør rundt af 2-3 minutter med 1 min pause imellem for at holde intensiteten høj. Hvis discen kastes med forhånd, vil dens bane være som på figuren ovenfor. Hvis discen kastes med baghånd, vil den passere på den modsatte side af elev nr. 2.	• Én disc pr. gruppe • Evt. kegler til at markere, hvor de skal stå og kaste Variation: Man kan gå tættere på eller længere væk fra hinanden alt efter, hvor god man er til at kaste og gribe. Her kan kegler være en hjælp for underviseren til at anviser eleverne den rette afstand. Hver gang en elev har sluppet discen i et kast kan man lave en øvelse. Fx. Ned på maven – om på ryggen – op og stå igen.

Tid	Beskrivelse	Materiale og variation
10 min.	KAST TIL LØBER - BAGHÅND Eleverne går sammen i grupper à 5 elever, som alle stiller sig i en række bag kegle 1. Alle på nær den forreste har en disc. Den forreste løber i spurt ned mod kegle 2, laver et cut (90° retningsskift) og løber i spurt mod kegle 3. Her skal kasteren, som er den næste i køen, lægge en baghåndsaflevering, som løberen kan løbe ind i og gribe (dvs. den skal ligge lidt foran løberen). Når eleven har grebet (eller tabt og hentet) discen, løber eleven med discen ned bag rækken. Kasteren bliver den næste løber.  X = spiller Orange cirkel = kegle Grøn cirkel = disc Grøn pil = discens bane Stiplet sort pil = spillerens løbebane Udvikling 1: Flyt kegle 3 over til venstre og lav samme øvelse med forhåndskast. Udvikling 2: Sæt endnu en kegle (kegle 4), så man skiftevis kan cutte til venstre (forhåndsskast) og højre (baghåndskast).	4 discs pr. gruppe (en færre end antallet i gruppen) 3 kegler: 5-7 meter mellem dem Hvis det ikke går op med 5 elever, kan man godt være færre eller flere til aktiviteten. Ved udvikling 2: Løberen kan kigge over den ene skulder for at indikere, at løberen vil løbe til den side, hvor der kigges. Dette er en del af den nonverbale kommunikation på banen og hjælper kasteren til at time sit kast bedre.
10-15 min.	ULTIMATE Lektionen afsluttes med, at eleverne skal spille ultimate mod hinanden. Holdstørrelse: 3-4 spillere. Banestørrelse: 10 x 10 meter (afhængig af hallen/salens størrelse) med en målzone i hver ende på 2 x 10 m. Lav så mange baner, at alle elever er i gang samtidig. Regler: - Ingen kropskontakt - Man må ikke løbe med discen - Spilleren med discen må gerne pivotere på ét ben - Det forsvarende hold får discen, hvis det angribende hold ikke gennemfører en aflevering En aflevering er ikke gennemført, hvis: - Discen rammer jorden, inden den gribes - Discen gribes uden for banen - Discen gribes eller blokeres af en modspiller - Man scorer ved, at en modspiller griber discen kastet ude fra banen og ind i målzonen - Når kampen er slut, giver alle highfive til det modsatte hold Hold med samme antal elever spiller mod hinanden. Læreren matcher (på løbehastighed) hver elev op med en elev på det modsatte hold, som altid skal dække hinanden op.	- Én disc pr. bane 8 kegler Mulighed for at spille korte kampe à fx 3-4 min. varighed og så bytte modstandere. Variation: Hvis nogle grupper er meget usikre på at kaste og gribe discen, kan den udskiftes med en blød stikbold (se ULTIMATE-BOLD i lektion 4). Der kan differentieres, så nogle baner spiller med disc, mens andre spiller med skumbold.

Lektion 6:

Tid	Beskrivelse	Materiale og variation
10 min.	OPVARMNING: KAST, LØB OG STYRKE Eleverne løber i par (ca. 3 m imellem dem) rundt om banen og kaster en disc til hinanden med fri kaste- og gribeteknik. Der sættes 3 kegler undervejs på banen, som parrene løber forbi. Eleverne laver en fysisk øvelse ved hver kegle. 1. kegle: Mavebøjninger, hvor den ene elev starter med at have discen og giver den til sin makker, hver gang de er oppe i øvelsen. 2. kegle: Rygbøjninger, hvor den ene elev starter med at have discen og giver den til sin makker, hver gang de er oppe i øvelsen. 3. kegle: Stå i en høj planke, hvor den ene elev giver discen til sin makker, som giver den tilbage igen osv. Alle øvelserne skal laves med 10 skift af discen.	• Én disc pr. 2 elever • Kegler til at markere banen og hvor der skal laves fysiske øvelser Løbet kan varieres således, at der løbes forlæns, sidelæns, baglæns, gadedrengehop og krydsløb samt kombineres med andre øvelser. Er der elever, som er dygtige til at gribe, øger læreren afstanden imellem disse.
10 min.	SMØRKLAT - MED AKTIVT FORSVAR Eleverne skal være sammen 3 og 3 om én disc  X = spiller Grøn cirkel = disc Grøn pil = discens bane Stiplet sort pil = kasterens løbebane • Elev 1 (med en disc) og elev 3 er angrebsspillere og står over for hinanden med ca. 5 m afstand. • Elev 2 er forsvarsspiller og står med front mod elev 1 ca. en armlængde fra denne. • Elev 1 kaster nu discen (fri kasteteknik) uden om elev 2 (der står stille) og over til elev 3. • Elev 2 må gerne tage sine arme ud til siden for at blokere, når elev 1 forsøger at kaste. • Elev 1 må gerne finte/"fake" et kast med fx forhånd for derefter at flytte det frie ben i en pivoteringsbevægelse og kaste med baghånd. • Herefter løber elev 1 over og stiller sig foran elev 3, som ny forsvarsspiller og øvelsen gentages. • Hver gang en elev har sluppet discen i et kast laver denne 2 englehop. • Kør rundt af 2-3 minutter med 1 minuts pause mellem for at holde intensiteten høj. Hvis discen kastes med forhånd, vil dens bane være som på figuren ovenfor. Hvis discen kastes med baghånd, vil den passere på den modsatte side af elev 2.	• Én disc pr. gruppe • Evt. kegler til at markere hvor de skal stå og kaste 1. variation: Man kan gå tættere på eller længere væk fra hinanden alt efter, hvor god man er til at kaste og gribe. Her kan kegler være en hjælp for underviseren til at anviser eleverne den rette afstand 2. variation: Hvis eleverne er gode til at kaste og har forstået det med at finte/"fake" et kast, kan man udvide forsvarerens (elev 2) bevægelser til også at omfatte et lille skridt til siderne for at blokere et kast.

Tid	Beskrivelse	Materiale og variation
10 min.	KAST TIL LØBER - BAGHÅND Eleverne går sammen i grupper à 5 elever, som alle stiller sig i en række bag kegle 1. Alle på nær den forreste har en disc. Den forreste løber i spurt ned mod kegle 2, laver et cut (90° retningsskift) og løber i spurt mod kegle 3. Her skal kasteren, som er den næste i køen, lægge en baghåndsaflevering, som løberen kan løbe ind i og gribe (dvs. den skal ligge lidt foran løberen). Når eleven har grebet (eller tabt og hentet) discen, løber eleven med discen ned bag rækken. Kasteren bliver den næste løber.  X = spiller Orange cirkel = kegle Grøn cirkel = disc Grøn pil = discens bane Stiplet sort pil = spillerens løbebane Udvikling 1: Flyt kegle 3 over til venstre og lav samme øvelse med forhåndskast. Udvikling 2: Sæt endnu en kegle (kegle 4), så man skiftevis kan cutte til venstre (forhåndsskast) og højre (baghåndskast).	4 discs pr. gruppe (en færre end antallet i gruppen) 3 kegler: 5-7 meter mellem dem Hvis det ikke går op med 5 elever, kan man godt være færre eller flere til aktiviteten. Ved udvikling 2: Løberen kan kigge over den ene skulder for at indikere, at løberen vil løbe til den side, hvor der kigges. Dette er en del af den nonverbale kommunikation på banen og hjælper kasteren til at time sit kast bedre.
10-15 min.	ULTIMATE Lektionen afsluttes med, at eleverne skal spille ultimate mod hinanden. Holdstørrelse: 3-4 spillere. Banestørrelse: 10 x 10 meter (afhængig af hallen/salens størrelse) – med en målzone i hver ende på 2 x 10 m. Lav så mange baner, at alle elever er i gang samtidig. Regler: - Ingen kropskontakt - Man må ikke løbe med discen - Spilleren med discen må gerne pivotere på ét ben - Det forsvarende hold får discen, hvis det angribende hold ikke gennemfører en aflevering En aflevering er ikke gennemført, hvis: - Discen rammer jorden, inden den gribes - Discen gribes uden for banen - Discen gribes eller blokeres af en modspiller - Man scorer ved, at en modspiller griber discen kastet ude fra banen og ind i målzonen - Når kampen er slut, giver alle highfive til det modsatte hold Hold med samme antal elever spiller mod hinanden. Læreren matcher (på løbehastighed) hver elev op med en elev på det modsatte hold, som altid skal dække hinanden op.	- Én disc pr. bane 8 kegler (4 til at markere banens hjørner og 4 til at markere de to forlinjer på målzonerne) Mulighed for at spille korte kampe à fx 3-4 min. varighed og så bytte modstandere. Variation: Hvis nogle grupper er meget usikre på at kaste og gribe discen, kan den udskiftes med en blød stikbold (se ULTIMATE-BOLD i lektion 4). Der kan differentieres, så nogle baner spiller med disc, mens andre spiller med skumbold.

VOLLEYBALL



FIT FIRST Teen volley er et perfekt spil for udskolingen. FIT FIRST Teen volley spilles på en mindre bane, med få elever på banen. Spillet er tilpasset elevernes motoriske færdigheder, hvor der er masser af bevægelse og udfordringer for alle. I vores lektionsplaner bliver eleverne præsenteret for småspil, konkurrencer og sjove aktiviteter. Vi lægger ikke vægt på teknikken i volleyball, men I kan se videoer af de forskellige slag på <http://www.uvolley.dk>. Klik derefter videre til teenvolley og så teknik, hvor de enkelte slag vises, hvis I får brug for at kvalificere idrætsundervisningen. I kan ligeledes finde Teenvolley reglerne her: <https://uvolley.dk/9-skolevolley/19-skole-regler>.

I lektionerne bliver der brugt få rekvisitter, så det er nemt at organisere som 45 min. bevægelse eller i idrætsundervisningen. Rekvisitterne er:

1. Forskellige lette bolde
2. Volleyballs
3. Flexbånd
4. Kegler

Volleyballbanen kan nemt inddeles i to baner f.eks. ved at sætte et tøndebånd på nettet for at vise hvor banerne går til.

I disse lektionsplaner skal I lære at:

- Spille små spil med konkurrence
- Samarbejde med dine klassekammerater om forskellige småspil
- Arbejde med fingerslag, baggerslag, smash, serv og rullefald

Der bliver arbejdet med følgende færdigheds -og vidensområder og mål

Boldspil og boldbasis: Eleverne kan beherske tekniske og taktiske elementer boldspil

Samarbejde og ansvar: Eleven kan vurdere samspillet mellem individ og fællesskab i idrætsaktiviteter

Ordkendskab: Eleven har en viden om fagord og begreber.

BESKRIVELSE AF DE SLAG VI BRUGER I ØVELSERNE:

Fingerslag: Spilles foran panden, hvor pegefingre og tommelfingre danner en trekant. Armene bøjes og strækkes og bolden spilles med spredte fingre.

Baggerslag: Spilles med strakte arme, hvor bolden rammer mellem albueledet og håndrodden. Hænderne samles foran kroppen med parallelle tommelfingre, der peger mod gulvet.

Serv: Bolden holdes i venstre hånd foran højre hofte (modsat hvis man er venstrehåndet). Benene bøjes og numsen bagud, mens højre arm svinges frem som et pendul. Bolden rammes med en knyttet hånd.

Smash: Udføres ved at kaste bolden op i luften og derefter slå til bolden med flad åben hånd. Forsøg at ram bolden højt oppe over hovedet.

Rullefald: Løb lavt og tag et langt skridt og bevæg dig udover knæet. Glid på siden og om på ryggen. Rul over skulder og kom hurtigt på benene igen.

Smashtilløb: Er et 3 skridtstilløb. Skridtrytme er venstre, højre-venstre. (venstrehåndede starter med højre ben). Flade skridt med stigende acceleration. Der springes på begge ben

BANER:

Der kan spilles teenvolley på almindelige størrelser volleyballbaner, hvor hver enkelt bane deles op i to. Der kan også spilles på teenvolleybaner, som er en badmintonbane. Disse to forskellige typer baner er begge ideelle at bruge, da der på den måde kan være mange elever i gang samtidigt og banen ikke er for stor til nybegyndere.



Lektion 1

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min.	GRIS Eleverne stiller sig i en rundkreds, hvor bolden spilles rundt. Spillets regler: • Hver elev må kun røre bolden en gang i træk • Hver gang man har rørt bolden, laver man 1 burpee, hvorefter man er med igen • Får man ikke spillet bolden videre, eller spiller den ud af rundkredsen, så der ikke kan spilles videre, får man et bogstav • Når man får g-r-i-s får man en fysisk belønning, f.eks.: - 5 squats - 3 burpees - 5 mavebøjninger - 5 armstrækkere • Når "belønningen" er udført, kan man komme ind i rundkredsen igen 	Materialer: 1 bold pr. gruppe Variationer: Der kan spilles med forskellige forudbestemte volleyballslag, som må bruges. Der kan bruges forskellige former for fysik, både som "belønning" og som den obligatoriske efter hver boldberøring.
5 min.	LINJELØB Eleverne stiller sig på baglinjen af en eller flere volleyballbaner (afhængigt af antal elever og baner). • Underviseren sætter løbet i gang • Hver elev skal først op og røre ved 3-meter linjen (se illustration ift. den korte pil) på den samme side af nettet, og derefter tilbage og røre baglinjen, hvor de startede • Når de har rørt baglinjen, skal de op og røre midterlinjen, og derefter tilbage og røre baglinjen igen • Når de har rørt baglinjen, skal de op og røre 3-meter linjen på den anden side af nettet, og derefter tilbage og røre baglinjen igen • Til sidst skal de hele vejen over at røre baglinjen på den anden side af nettet, og derefter tilbage og røre baglinjen igen, der hvor de startede • Linjerne skal røres med hånden 	Variationer: Der kan løbes på forskellige måder f.eks. forlæns/ baglæns/ sidelæns løb, hinkende forlæns/ baglæns eller med frøhop. Løbet kan udføres som en stafet i hold. Udføres den som stafet, så kan der varieres i holdenes størrelse, samt hvor mange gange hver elev skal gennemføre. Der kan varieres i typen af fysik, som skal laves imens den anden løber f.eks. armstrækkere, mavebøjninger, rygstrækkere, burpees eller englehop.

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min	1 MOD 1 MED FYSIK Eleverne er sammen i par. Parrene stiller sig på hver side af nettet. • Der spilles nu 1 mod 1 på en lille bane • Spillet sættes i gang med et fingerslag over nettet • Der er 3 tvungne berøringer, inden bolden spilles over nettet • 1. berøring et volleyslag, 2. berøring gribes bolden, 3. berøring spilles bolden over nettet med et volleyslag • Efter eleven har spillet bolden over nettet, skal han/hun lave en på forhånd aftalt type fysik • Eleverne kan skiftes til at bestemme fysik. Skift efter 3-5 gange af samme fysiske øvelse • Fysik kan være: armstrækkere, mavebøjninger, rygstrækkere, burpees eller ned og røre en specifik linje på bane 	Materialer: 1 bold pr. par. Net/flexbånd. Banestørrelse markeres med tøndebånd eller lignende. Variationer: Der kan være 1 eller 2 tvungne berøringer inden bolden spilles over. Der kan varieres i, hvor mange fysik man skal tage. Man kan kaste bolden over nettet i stedet for at spille med et volleyslag. Der kan spilles sammen i stedet for mod hinanden.
12 min.	BAGGERSLAG OG SMASH 2 elever på hver side af nettet/flexbåndet. Eleverne står ved siden af hinanden. • Der serves en nem bold over nettet • Bolden gribes og kastes derefter til sin makker, der griber bolden og kaster den op i luften til sig selv og smasher bolden over nettet • På modsatte side gribes bolden, kastes til makker, der kaster den op til sig selv og smasher bolden over nettet osv. • Når bolden er smashet over nettet, byttes plads ved at begge løber til baglinjen og hurtigt tilbage på plads, så de igen er klar til at gribe bolden • Hver gang bolden "dør" startes der med en serv 	Materialer: Grupper á 4 sættes sammen parvis. 2 på hver side af nettet. 1 bold pr. gruppe Variationer: Kan spilles som kamp, hvor man får et point hver gang man vinder bolden. I stedet for at serve, så kan bolden kastes over nettet.



Lektion 2

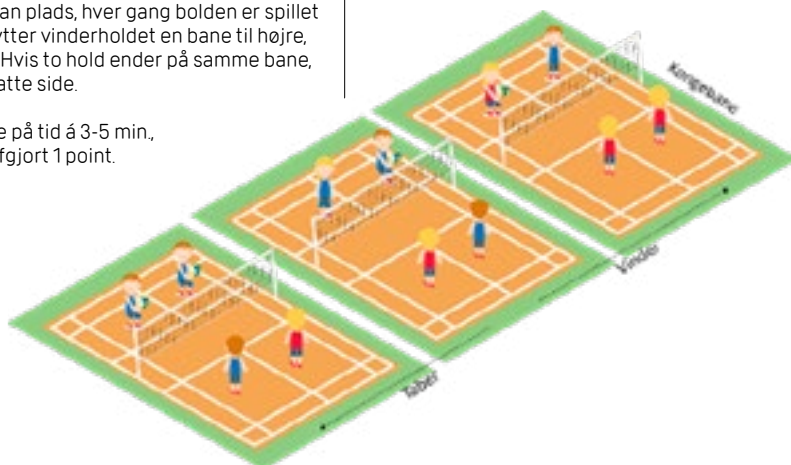
Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min.	2 BOLDSPIL Eleverne deles i hold af 4. Hvert hold starter med en bold. Det gælder om at få bolden til at røre gulvet på modstanderens bane. • Spillet startes med, at der kastes (eller serves) en bold fra begge sider samtidig • Grib bolden, og kast den op til dig selv og spil fingerslag eller smash over nettet • Rammer den ene bold gulvet samles den hurtigt op og sættes i spil igen • Rammer begge bolde gulvet på den samme side, så er duellen slut • Man får kun point, når begge bolde er i gulvet på modstanderens side • Dét hold, der først får 5 point, har vundet 	Materialer: 2 bolde pr. bane. Variationer: Rotér en plads hver gang bolden er spillet over nettet. Bolden modtages med et volleyballslag i stedet for at gribe den.
10 min.	VOLLEY BOUNCE Eleverne er sammen i par. Parrene stiller sig på hver side af nettet. • Bolden slås hårdt i gulvet/bounces foran sig selv, så den hopper over nettet • Bolden gribes af makkeren på modsatte side, som bouncer bolden retur over nettet • Når bolden er bounced over nettet, lægger man sig på maven og rejser sig hurtigt op igen • Der kan evt. spilles om point. Hvis bolden ikke gribes, får bouncer et point 	Materiale: Lav små baner og spil 1 mod 1. 1 bold pr. par. Variationer: Bolden kan modtages med et baggerslag til sig selv inden den bounces tilbage

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
20 min	2 MOD 2 OG LØB Eleverne skal være sammen 2 og 2. De fordeles således, at der på hver bane spilles 2 mod 2. Bag begge baglinjer venter et nyt par på at komme ind på banen, når bolden "dør". Mens de venter, løber de rundt om banen. På banen gælder det om, at få bolden til at ramme gulvet på modstandernes bane. Der bruges kast, fingerslag, baggerslag og smash. • Et af holdene starter med bolden og kaster den over nettet og bytter derefter plads • Bolden gribes på modsatte side og kastes til medspiller, der kaster bolden op til sig selv og spiller bolden over med et fingerslag eller smash. Derefter byttes der plads • Der byttes plads hver gang bolden passerer nettet • Når bolden rammer gulvet på en af siderne, er begge hold ude og nye par kommer ind • Når man går ud, løbes hele banen rundt og man er derefter klar til at komme på banen igen • Man kan spille om point ved, at man får 1 point for hver vundne bold. Dét hold, der først opnår 5 point, har vundet. Efter hvert spil skiftes makker 	Materialer: 2 hold på banen, 2 hold uden for banen. 1 bold pr. bane Variationer: Der kan spilles med, at kun det hold, der taber bolden skiftes ud. Man fortsætter med at løbe, indtil man skal på banen igen.

Lektion 3

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min.	SERVESTAFET Eleverne går sammen i grupper af 3 med 1 bold pr. gruppe. De stiller sig på baglinjen, hvor bolden også placeres. • Den første elev gennemfører et linjeløb (se lektion 1: Linjeløb), mens de to andre laver fysik • Når eleven har gennemført linjeløbet, samles bolden op, som serveres over nettet • Laves der servefejl henter eleven bolden, løber tilbage og prøver igen • Når bolden er servet over nettet, henter eleven bolden og lægger den på baglinjen • Der byttes og den næste elev går i gang med linjeløb osv. • De 2 elever, der skal lave fysik, skal lave planke og englehop i første runde. Burpees og mavebøjninger i 2. runde (hvis der laves 2 runder) • Den gruppe som kommer først, har vundet stafetten 	Materialer: 1 bold pr. gruppe Volleyballbane med net eller flexbånd. Variationer: Der kan serves med over- eller underhåndsserv. Der kan varieres i måden linjeløbet skal gennemføres f.eks. forlæns/baglæns/sidelæns løb eller forlæns/baglæns hink. Der kan varieres i, hvor mange gange hver elev skal igennem linjeløbet, før stafetten er slut.
5 min.	PARTIBOLD Eleverne går sammen i 2 hold af 3-5 elever på en halv eller en hel volleyballbane (uden net) med 1 bold. • Det ene hold starter med bolden, som skal forsøge at aflevere til hinanden 10 gange i træk med almindelige kast uden, at det andet hold erobrer bolden eller, at den kommer uden for banen • Griberen tæller HØJT efter hver succesfuld aflevering • Kommer bolden uden for banen, eller bliver erobret af det andet hold, overtager det andet hold besiddelsen af bolden • Den person, som har bolden, må ikke bevæge sig. Så alle hold-kammeraterne skal bevæge sig, så de bliver frie og dermed spilbare 	Materialer: 1 bold. 1/2-1 hel volleyballbane (uden net). Overtrækstrøjer til det ene hold Variationer: Der kan varieres i, hvordan bolden skal afleveres f.eks. med fingerslag, underhåndsserv eller smash. Der kan indføres en fællesbelønning til det tabende hold, hvis modstanderen får lavet 10 afleveringer i træk f.eks. linjeløb eller en vilkårlig type fysik. Der kan spilles med 2 bolde pr. bane. Der kan indføres en 'joker', som altid er på det hold, som har boldbesiddelse, så de altid er i overtal

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min	KONGEBANE Spil kamp mod hinanden enten 1 mod 1 eller 2 mod 2. Det gælder om at få bolden til at ramme gulvet på modsatte side. • Start spillet med at serve bolden over på modsatte side • Bolden gribes og kastes til makker, som spiller bolden tilbage over nettet med et fingerslag evt. smash. • Spiller man 1 mod 1, kastes bolden op til sig selv og spilles derefter over nettet • Det samme sker på modsatte side • Forsøg at udspille modstanderne på den anden side af nettet • Når bolden "dør" samles den op og sættes i spil med det samme Er man 2 på hver side, bytter man plads, hver gang bolden er spillet over nettet. Efter hver kamp flytter vinderholdet en bane til højre, og taberne en bane til venstre. Hvis to hold ender på samme bane, går det ene hold over på modsatte side. I kan vælge at spille små kampe på tid á 3-5 min., hvor vinderne får 2 point og uafgjort 1 point.	Materialer: 1 bold pr. bane. Lav små baner Variationer: Start med kast i stedet for serv. Hvis man kan nå det, kan man løbe tilbage og sætte foden på baglinjen efter bolden er spillet over nettet.



Lektion 4 - Fokus på fingerslag

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min.	CIRKELSTAFET Eleverne inddeles i grupper af 8 personer. Gruppen skal stå i en cirkel med en hulahopring i midten og være sammen i par. Elev A står og kigger ind mod hulahopringen med ca. 2 m afstand til hulahopringen og elev B står bagved elev A. Der tælles ned og alle elever i ydercirklen (elev B) løber rundt om cirklen. Når de har løbet en runde og når tilbage til deres makker (elev A) skal de igennem dens ben og ind og få først fat i hulahopringen. Byt plads, så det er elev A, der nu skal løbe. Prøv et par gange hver. CIRKELSTAFET MED BOLD Næste øvelse udføres ligesom ovenstående øvelse, men nu skal elev B dribble med en bold rundt om cirklen. Når eleven nærmer sig sin makker (elev A) spilles bolden til makker for herefter at kaste sig ind gennem makkerens ben og få fat i hulahopringen. 	Materialer: 1 hulahopring og 4 bolde pr. gruppe. Variationer: Der kan varieres i måden eleverne kommer forbi hinanden f.eks.: • Hoppe over sin makker • Lav 10 mavebøjninger inden de må hoppe over makkeren • Den stillestående elev kan lave sprællemænd imens den anden løber rundt om cirklen. 
10 min.	STYRKE MED FINGERSLAGSKAST Eleverne er sammen i par, hvor de skal lave nogle fysiske øvelser samtidig med, at de øver sig på fingerslagskast. Maveliggende Eleverne ligger på maven overfor hinanden med ca. en meter imellem dem. De skal nu kaste bolden 10 gange frem og tilbage mellem dem med fingerslagskast. Sid på numsen Eleverne sidder på numsen overfor hinanden. De kan løfte benene, hvis de er stærke, så det kun er numsen, som rører gulvet. De skal nu kaste 10 gange frem og tilbage mellem dem med fingerslagskast. Squat Eleverne står overfor hinanden med lidt større afstand imellem sig end de forrige øvelser. De skal nu samtidig gå ned i en squat og op igen, bolden kastes til hinanden, lige inden man går ned i en squat. Der kastes 10 gange frem og tilbage med fingerslagskast. Lav to runder med de tre øvelser.	Materialer: 1 bold pr. par. Variationer: Der kan laves fingerslag i stedet for 
5 min.	LÆR AT LAV ET FINGERSLAG Eleverne er sammen i par. De står overfor hinanden med ca. 1,5 meters afstand. Niveau 1: Fingerslagskast Den ene elev kaster bolden til sin makker med et fingerslagskast. Makkeren griber bolden og kaster den tilbage igen. Niveau 2: Kast til sig selv og lav fingerslag Eleven med bolden kaster den op til sig selv for derefter at lave et fingerslag. Makkeren griber bolden for herefter at kaste den op til sig selv og lave et fingerslag retur. Niveau 3: Lav direkte pasninger med fingerslag Eleverne afleverer nu bolden til hinanden ved at lave fingerslag direkte til hinanden. Hvis eleverne er gode, kan de begynde at øge afstanden imellem dem. Læreren vurderer, hvornår der skal skiftes videre til næste niveau.	Materialer: 1 bold pr. par. Variationer: Der kan laves en fingerslagsdribbling inden bolden spilles til makker



Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
15 min	FINGERSLAGSKAMP 2V2 Eleverne er 8 sammen på en bane med 4 elever på hver side af nettet. De 4 elever deler sig op i par. Det første par står på banen og det andet par venter bag baglinjen på at komme ind på banen, når bolden "dør". Mens de venter, udfører de forskellige fysiske øvelser. På banen gælder det om, at få bolden til at ramme gulvet på modstandernes bane. • Et af holdene starter med bolden og kaster den over nettet med fingerslagskast. • Bolden griber på modsatte side af den ene elev. Den spiller sin makker ved at kaste bolden op til sig selv for at lave et fingerslag over til sin makker. • Makkeren griber bolden og kaster den retur over nettet med et fingerslagskast. Når bolden rammer gulvet på en af siderne, er begge hold ude og nye par kommer ind. Eleverne som venter bag baglinjen, skal prøve at lave så mange englehop, som de overhovedet kan nå i mellem tiden. Dem der har lavet flest tilsammen i parret ift. modstanderne, er dem, der må starte med bolden, når de skal ind på banen.	Materialer: 1 bolde pr. gruppe. 1 teenvolleyballbane pr. gruppe eller to grupper til en alm. størrelse volleyballbane. Variationer: Spillet kan gøres sværere ved, at eleverne kun laver fingerslag. Spillet kan gøres nemmere ved, at eleverne kun laver fingerslagskast. Det kan overvejes at sætte elever sammen, som har gode færdigheder og dermed fælles på banen kan prøve at sætte et spil i gang med flere direkte returbolde med slag. Der kan skiftes i de fysiske øvelser: • Burpees • Mavebøjninger • Armstrækninger • Mountain climbers
15 min	KASTEKAMP 4V4 MED ROTATION Eleverne spiller to hold mod hinanden på en teenvolleybane med 4 elever på hvert hold. De fire elever stiller sig i en firkant på egen banehalvdel. De skal nu spille kamp mod hinanden, hvor de må kaste og gribe bolden. De må kaste, som de har lyst til og der er ikke fokus på teknik. Når bolden griber fra det modsatte hold, skal den kastes direkte over til modstanderne igen. Det vil sige, at bolden kastes ikke mellem egen spillere. Efter hvert kast over nettet skal eleverne rotere en plads med uret. Der er fokus på tempo i spillet og ikke de korrekte teknikker. 	Materialer: 1 bold pr. bane. 1 teenvolleybane pr. gruppe eller to grupper på en alm. størrelse volleyballbane.

Lektion 5 - Fokus på baggerslag

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min.	FANGELEG "KYLLINGEMOR" Eleverne er i grupper á 7 personer. Der sættes en stor firkantet bane op med kegler. Der er en fanger, som har en bold eller en vest på, som indikerer, at eleven er fanger. Eleven skal nu prøve at fange en af de andre. Men ude på 3 af sidelinjerne ligger der en bold, her kan man være i helle ved at have sin fod på bolden. Der er kun én elev, som kan være i helle ad gangen. Så hvis der står en elev ved bolden, og der kommer en ny, der vil have helle, løber den elev, der først stod ved bolden ud på banen.	Materialer: 4 kegler pr. bane. 3 volleybolde til helleområder og 1 til fangeren. Variationer: Der kan være flere på banen ved at lave den større og tilføje flere helle-bolde og flere fangere. Antallet af helle-bolde skal altid være mindst 3 mindre end antallet af elever, som er med i legen. 
5 min.	SNURRETOPPEN Eleverne skal stå i en cirkel med god afstand mellem hinanden. Lav flere cirkler afhængigt af, hvor mange I er (ca. 10-14 i hver cirkel). Eleven med bolden laver et baggerslagskast til eleven ved siden af sig. Efter kastet skal eleven løbe rundt om cirklen og være klar igen på sin plads til, når bolden kommer. Efter bolden har kørt rundt to gange, kan der skiftes til andre øvelser, som eleven skal lave, efter den har kastet. Lav f.eks. også en runde med squats og lunges.	Materialer: 1 bold pr. cirkel. Variationer: Cirklen kan laves mindre afhængigt af kasteniveau.
10 min.	LÆR AT LAV ET BAGGERSLAG Eleverne er sammen 3 og 3 om en bold. De skal nu stå overfor hinanden, hvor der i den ene ende er to elever. De starter med bolden i den ende, hvor der er to elever. Den første elev kaster bolden og løber derefter ned i modsatte ende og stiller sig klar til at modtage bolden igen. Niveau 1: Baggerslagskast Den første elev kaster bolden til eleven i modsatte ende med et baggerslagskast og løber herefter ned i modsatte ende for at være klar til at gribe bolden. Makkeren griber bolden og kaster den tilbage igen og løber. Niveau 2: Kast til sig selv og lav baggerslag Eleven med bolden kaster den op til sig selv for derefter at lave et baggerslag. Efter kastet løber eleven til modsatte ende og stiller sig klar til at gribe. Eleven i modsatte ende griber bolden for herefter at kaste den op til sig selv og lave et baggerslag retur. Niveau 3: Baggerslag Eleverne spiller nu bolden til hinanden ved at spille baggerslag direkte til hinanden og derefter løbe. Hvis eleverne er gode, kan de begynde at øge afstanden imellem dem. Læreren vurderer, hvornår der skal skiftes videre til næste niveau.	Materialer: 1 bold pr. 3 elever Variationer: Der kan laves en fingerslagsdribling inden bolden spilles til makker

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
20 min	KONGEBANETURNERING Eleverne inddeles i hold á 2 elever, som spiller mod et andet hold på 2 elever. Der spilles på halve volleyballbaner eller teenvolleybaner. Der tilstræbes at spille med 3 berøringer inden bolden spilles retur over nettet, men er ikke en nødvendighed. Bolden må gerne røre gulvet én gang på ens banehalvdel. Der er point, når modstanderne ikke får sendt bolden retur over nettet, den rører gulvet flere gange eller spilles ud af banen. Der spilles i 5 min. og holdet med flest point rykker en bane op og taberne bliver stående. På den sidste bane rykker taberne ned og starter "forfra" i rækken af baner.	Materialer: 1 bold pr. halve bane. ½ volleyballbane pr. hold eller der kan spilles på en hel teenvolley-bane. Der kan evt. også sættes flexbånd op mellem banerne, så kan flere elever være i gang. Variationer: Spilles kan gøres nemmere ved kun at udføre kast. Spillet kan gøres svære ved kun at lave slag og at bolden ikke må røre gulvet.



Lektion 6 - Fokus på serv

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
5 min.	KAST PÅ KEGLER Eleverne skal være sammen to og to. De har en høj kegle stående ca. 2 meter ude, hvor det nu gælder om at kaste bolden hen på keglen og få den til at vælte. Når keglen vælter, må de rykke keglen fra det sted den stod til en fodslængde længere væk. Så keglen rykker sig længere og længere væk. Spil i 2 min. og gentag igen med den ikke dominante hånd, som kastehånd.	Materialer: 1 høj kegle + 1 bold pr. par. Variationer: Der kan også prøves en runde med tricks skud f.eks. ved at kaste igennem benene på sig selv eller makkeren eller ved at dreje rundt og så kaste. Det er kun fantasien, som sætter grænsen.
10 min.	LINJELØB Eleverne skal være sammen to og to. Der sættes tre kegler op i forlængelse af hinanden med ca. 2 meters mellemrum. Første elev løber med bolden imens den laver fingerslagskast til sig selv ud til første kegle, tilbage igen, vender og så ud til nr. 2 kegle og sådan fortsætter eleven indtil den har været ude ved alle tre kegler. Imens elev 1 løber, så laver elev 2 mavebøjninger. De bytter, når elev 1 kommer retur efter at have løbet alle tre kegler med bolden. De skal igennem 2 runder mere, hvor der laves henholdsvis baggerslagskast/rygbøjninger og dribble med bolden/squats.	Materialer: 1 bold pr. par. Bane lavet af 3 kegler. Der kan være flere par om en bane. Variationer: Sværhedsgraden kan øges ved at lave slag i stedet for kast. 
5 min.	LÆR AT LAV EN UNDERHÅNDSSERV Eleverne er sammen i par, hvor de står overfor hinanden på hver side af nettet. Afstand fra nettet ca. 3 m. Niveau 1: Underhåndsserv Bolden holdes i venstre hånd foran højre hofte (modsat hånd, hvis man er venstrehåndet). Benene bøjes og numsen bagud, mens højre arm svinges frem som et pendul. Bolden rammes med en knyttet hånd. Eleverne skiftes til at serve, gribe og serve retur. Niveau 2: Underhåndsserv og slag tilbage Eleven med bolden server til sin makker, som modtager bolden med et bagger- eller fingerslag, til sig selv, griber den og spiller den over nettet med et bagger- eller fingerslagskast, finger- eller baggeslag eller stående smash. Afhængigt af niveau kan bolden også gribes og sendes hurtigt retur med et fingerslagskast eller baggerslagskast. Læreren vurderer, hvornår der skal skiftes videre til næste niveau.	Materialer Bolde og en bane med net.

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min	BEFRI WILLY Eleverne inddeles i grupper á ca. 8 personer til hver bane. De forde- ler sig på hver deres baglinje. Eleverne skal nu serve boldene over på modsatte bane, hvis der laves fejl i serven, som f.eks. at bolden ikke kommer over nettet eller ryger uden for banen, skal eleven løbe over på modsatte bane og sætte sig på numsen. Eleven kan nu blive befriet ved at gribe en af sine medspilleres serve. Herefter løber eleven tilbage til egen bane igen og server. Spillet vindes, når det modsatte holds spillere alle sidder på den modsatte banehalvdel. 	Materialer: Helst 1 bold pr. elev kan være færre. En volleyballbane eller teenvolleybane Variationer: Kan gøres nemmere ved at sætte nogle kegler foran baglinjen, hvor eleverne må serve. 
10 min	DEN KORTE BANE Eleverne inddeles i grupper á 6 personer til hver bane, hvor de spil- ler tre mod tre. Banen går kun til 3 meterlinjen på en volleyballbane. Så alle ele- verne skal stå foran denne linje. Det ene hold sætter bolden i gang med en serv, hvor de må stå, hvor de vil uden for 3 meterlinjen. Modsatte hold modtager bolden og sender den retur igen med maks. 3 berøringer og 1 gulv berøring (ikke nødvendighed). Eleven som spiller bolden over nettet skal løbe ned til baglinjen og tilbage igen. Der spilles med point og det vindende hold server.	Materialer: 1 bold pr. bane. 1 teenvolleybane pr. gruppe eller volleyballbane Variationer: Spillet kan gøres nemmere ved at lave kast i ste- det for slag, herunder serven. Sværhedsgraden kan øges ved at bolden ikke må røre gulvet. 

GODT AT VIDE

I kan bestille FIT FIRST manualerne, ved at sende en mail til uddannelse@dif.dk. Notér kontaktperson, skole, adresse, EAN nr. samt antal manualer. De kan desuden hentes gratis online på dif.dk/aktivskole - under fanen FIT FIRST.

Meld dig ind i Facebookgruppen "Idræt og Bevægelse i skolen", hvis du vil være blandt de første, der får besked, når der kommer nye tilbud og inspiration fra DIF og forbundene.

Kontakt altid gerne specialforbundene for yderligere samarbejde. De kan også hjælpe jer med at finde frem til hvilke muligheder, der er for samarbejde med de lokale klubber omkring jeres skole.

Der afholdes løbende åbne kurser i FIT FIRST konceptet. De aktuelle datoer kan findes på <https://www.dif.dk/raadgivning-og-stoette/mere-idraet-i-folkeskolen/fit-first>



FIT FIRST TEEN PROJEKTGRUPPEN

Malte Nejst Larsen, cand.scient., Ph.d. i humanfysiologi med fokus på fodbold og andre former for fysisk aktivitet i forhold til sundhedsfremme for alle børn. Han lavede Ph.d.-afhandling omkring FIT FIRST forskningsprojektet og er nu adjunkt ved Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.
mnlarsen@health.sdu.dk, tlf. 6550 8641

Anders Tranberg Andreassen, konsulent i Team Danmark. Arbejder til dagligt med talentarbejdet og Team Danmark Elitekommuner. Er Team Danmarks repræsentant i projektgruppen.
atan@teamdankmark.dk, tlf. 2266 5226

Charlotte Sandager Aggestrup, konsulent i DIF Udvikling. Arbejder med DIFs initiativer indenfor børne- og ungeområdet, herunder dagstilbud og skoleområdet. Rådgiver specialforbundene i udviklingen af materialer målrettet folkeskolens idrætsundervisning.
csa@dif.dk, tlf. 3135 1666

Peter Krustrup, professor i Sport og Sundhed ved Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet og leder af det internationale forskningsnetværk Football is Medicine. Har arbejdet med sport som sundhedsfremme gennem 20 år, både i relation til forskning, formidling, konceptudvikling og storskala-implementering. Udover FIT FIRST har han bidraget betydeligt til koncepterne 11 for Health, Fodbold Fitness, Fodbold for Hjertet og Fodbold Fitness After Breast Cancer (ABC). Hans forskning omfatter undersøgelser af kardiovaskulære, metaboliske og muskuloskeletale effekter af sport sammenlignet med andre former for fysisk aktivitet og dets potentiale som forebyggelse og behandling af livsstilssygdomme.
pkrustrup@health.sdu.dk, tlf. 2116 1530

REFERENCELISTE

Madsen, M., et al. (2022). Well-Being, Physical Fitness, and Health Profile of 2,203 Danish Girls Aged 10–12 in Relation to Leisure-time Sports Club Activity—With Special Emphasis on the Five Most Popular Sports. *The Journal of Strength & Conditioning Research*.

Larsen, M. N., ..., Castagna C (2021). Accuracy and reliability of the InBody 270 multi-frequency body composition analyzer in 10-12-year-old children. *PLoS one*. DOI: 10.1371/journal.pone.0247362, ahead of print

Larsen, M. N., et al. (2021). Well-being, physical fitness and health profile of 10–12 years old boys in relation to leisure-time sports club activities: a cross-sectional study. *BMJ open* 11 (11): e050194.

Larsen, M. N., ..., Hansen, P. R (2020). Cardiovascular adaptations after 10 months of daily 12-min bouts of intense school-based physical training for 8–10-year-old children. *Progress in Cardiovascular Diseases*. 63, 6, s. 813-817

Larsen, M. N., ..., Krstrup P (2021). An 11-week school-based 'health education through football programme' improves health knowledge related to hygiene, nutrition, physical activity and well-being—and it's fun! A scaled-up, cluster-RCT with over 3000 Danish school children aged 10–12 years old. *British Journal of Sports Medicine Published Online First*. doi: 10.1136/bjsports-2020-103097

Madsen, M., ..., Krstrup, P (2020). The "11 for Health in Denmark" intervention in 10- to 12-year-old Danish girls and boys and its effects on well-being—A large-scale cluster RCT. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. 30, 9, s. 1787-1795.

Lind RR, ..., Geertsen SS (2019). Acute high-intensity football games can improve children's inhibitory control and neurophysiological measures of attention. *SJMSS* (10):1546-1562.

Madsen, M., ..., Larsen, M. N (2019). Activity Profile, Heart Rate, Technical Involvement, and Perceived Intensity and Fun in U13 Male and Female Team Handball Players: Effect of Game Format. *Sports* 7, 4, 14 s., 90.

Toftager M, Brønd JC, Eghøj M, Damsgaard MT, Madsen KR, Fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd blandt elever i 5.-9. klasse. National monitorering med bevægelsesmålere, Skolebørnsundersøgelsen 2022. SDU, 2024.

Larsen MN, ..., Hansen PR (2018). Cardiovascular adaptations after 10 months of intense school-based physical training for 8- to 10-year-old children. *SJMSS* 28(S1):33-41.

Larsen MN, ..., Krstrup P (2018). Positive effects on bone mineralisation and muscular fitness after 10 months of intense school-based physical training for children aged 8-10 years: the FIT FIRST randomised controlled trial. *BJSM*. 52(4):254-260

Lind RR, ..., Krstrup P (2018). Improved cognitive performance in preadolescent Danish children after the school-based physical activity programme "FIFA 11 for Health" for Europe - A cluster-randomised controlled trial. *EJSS* 18(1): 1-10, 130-139.

Póvoas, S., ..., Castagna C (2018). Heart rate and perceived experience differ markedly for children in same- versus mixed-gender soccer played as small- and large-sided games. *BRI* 2018:7804642.

Póvoas, S. C. A., ..., Larsen, M. N (2018). Reliability of Submaximal Yo-Yo Tests in 9-to 16-Year-Old Untrained Schoolchildren. *Pediatric exercise science*, 20(XX), 1-9.

Skoradal MB, ..., Krstrup P (2018). 'FIFA 11 for Health' for Europe in the Faroe Islands: Effects on health markers and physical fitness in 10- to 12-year-old schoolchildren. *SJMSS* 28(S1): 8-17.

Larsen MN, ..., Krstrup P (2017). Fitness Effects of 10-Month Frequent Low-Volume Ball Game Training or Interval Running for 8-10-Year-Old School Children. *BRI* 2017:2719752.

Elbe AM, ..., Krstrup P (2017). The importance of cohesion and enjoyment for the fitness improvement of 8-10-year-old children participating in a team and individual sport school-based physical activity intervention. *EJSS* 17(3):343-350.

Fuller C, ..., Krstrup, P (2017). "FIFA 11 for Health" for Europe. I: Effect on health knowledge and wellbeing of 10- to 12-year-old Danish school children. *BJSM* 51(20):1483-1488.

Bangsbo J, ..., Krstrup P (2016) The Copenhagen Consensus Conference 2016: children, youth, and physical activity in schools and during leisure time. *BJSM*. Oct;50(19):1177-8.

Krstrup P, ..., Bangsbo J (2016). Small-sided football in schools and leisure-time sport clubs improves physical fitness, health profile, wellbeing and learning of children. *BJSM* 50(19): 1166-1167.

Larsen, MN (2016). Fitness and Health Effects of Frequent Intense Training in 8-10-Year Old Danish Children. København: Department of Nutrition, Exercise and Sports, Faculty of Science, University of Cph.

Ørntoft C, ..., Krstrup, P (2016). "FIFA 11 for Health" in Europe. II: Effect on health markers and physical fitness in Danish schoolchildren aged 10-12 years. *BJSM* 50(22): 1394-1399.

Bendiksen M, ..., Krstrup P (2014). Heart rate response and fitness effects of various types of physical education for 8- to 9-year-old schoolchildren. *EJSS*. 14(8):861-869.

Krstrup P, ..., Bangsbo J (2014). Structural and functional cardiac adaptations to a 10-week school-based football intervention for 9-10-year-old children. *SJMSS* 24(S1):4-9.

Ardo DN, ..., Ortega, FB (2013). A Physical Education trial improves adolescents' cognitive performance and academic achievement: the EDUFIT study. *SJMSS* 24: e52-e61

Pilgaard M (2012). Teenageres idrætsdeltagelse i moderne hverdagsliv. *SSSF* 3: 71-95

Koivusilta, LK, ..., Rimpelä, AH (2011). Adolescent physical activity predicts high education and socio-economic position in adulthood. *EJPH*, Vol. 22, No. 2, 203-209

With-Nielsen N, ..., Pfister G (2011). Gender constructions and negotiations in physical education: case studies. *SES*, 16(5): 645-664.

Ahn, S., ..., Fedewa, A (2010). A Meta-analysis of the Relationship Between Children's Physical Activity and Mental Health. *DEPS*, Miami.

