



FIT

FIRST

10

IDRÆT OG BEVÆGELSE I INDSKOLINGEN
FIT FIRST koncept med højintense og
involverende aktiviteter fra 20 idrætsgrene

FIT FIRST 10, 2024**2. OPLAG****IDRÆTSFAGLIGT SAMARBEJDE:**

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

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 Håndbold Forbund, Dansk Judo og Ju-Jitsu Union, Dansk Kano og Kajak Forbund, Dansk Karate Forbund, Dansk Orienterings-Forbund, Dansk Rugby Union, Dansk Squash Forbund, Dansk Taekwondo Forbund, Dansk Tennis Forbund, Floorball Danmark, Parasport Danmark, Triathlon Danmark og Volleyball Danmark

Tryk Bording Danmark

Marts 2024

FORFATTERE FRA PROJEKTGRUPPEN:

Malte Nejst Larsen, Charlotte Sandager Aggestrup, Paulina Sander Melby, Kristian Overgaard, Mette Kurtzhals, Pia Melcher, Caroline Eckert, Sofie Koch, Christina Meiner, Camilla Prisak og Peter Krustrup.

FOTO: Bo Kousgaard og Mikal Schlosser

UNDERVISNINGSMANUAL

Velkommen til Fit First 10	4
Formålet med Fit First 10	5
Fit First - Idræt og bevægelse til hele skolen	6
FIT FIRST forskningen	8
Fit First 10 lektionerne	10
Lektionsplaner fra de 20 specialforbund	15
1. Atletik	16
2. Automobil	24
3. Badminton	43
4. Basketball	70
5. Bordtennis	74
6. Flag Football (Amerikansk Fodbold)	90
7. Floorball	103
8. Fodbold	111
9. Gymnastik	119
10. Håndbold	137
11. Judo og ju-jitsu	152
12. Kano, kajak og stand up paddle	192
13. Karate	200
14. Orienteringsløb	207
15. Rugby	220
16. Taekwondo	228
17. Padel, Squash og Tennis	252
18. Ultimate	267
19. Volleyball	279
Fit First - godt at vide	288
Kontaktliste på specialforbundene	289
FIT FIRST 10 projektgruppen	290
Litteraturliste	291

VELKOMMEN TIL FIT FIRST 10

Alle børn og unge skal mødes af sjov, inkluderende og sundhedsfremmende idræt og bevægelse i folkeskolen. Danmarks Idrætsforbund (DIF), Team Danmark (TD) og Syddansk Universitet (SDU) mener, at en stor del af bevægelsen bør komme gennem højintense aktiviteter som inspirerer til at dyrke idræt i fritiden, og at løsningen på denne udfordring findes i konceptet FIT FIRST.

ET ENESTÅENDE SAMARBEJDE

Syddansk Universitet, Danmarks Idrætsforbund og Team Danmark indgik i 2018 et stærkt partnerskab om det unikke FIT FIRST koncept, hvor viden og erfaring fra forskning, undervisning og aktivitetsudvikling indenfor idræt går hånd i hånd. Konceptet blev i perioden 2014-2019 udviklet til indskoling (FIT FIRST 10) og i 2021 til mellemtrinnet under navnet FIT FIRST 20, og fra 2024 forventes konceptet klar til udskoling under navnet FIT FIRST Teen.

INVOLVERENDE OG HØJINTENS IDRÆT OG BEVÆGELSE TIL INDSKOLINGEN

FIT FIRST 10 vil øge niveauet af højintens, legende og inkluderende fysisk aktivitet gennem forskellige idrætsgrene for eleverne i indskoling. Derudover vil FIT FIRST undervisningen inspirere undervisere til aktivt at bruge bevægelse i skoletiden, da høj intensitet i bevægelsesundervisning kan være med til at fremme sundhed, læring og trivsel, samt skabe sundere børn og unge med nedsat risiko for en række livsstilssygdomme.

EN UNDERVISNING UDVIKLET AF FAG(IDRÆTS)FOLK

FIT FIRST 10 er udviklet og vurderet ud fra flere nationale og internationale studier om involvering og intensitet ved sportsbaseret fysisk aktivitet, i et tæt samarbejde mellem forskere og projektkonsulenter fra Institut for Idræt og Biomekanik fra SDU og specialkonsulenter ved DIF. Lektionerne er udviklet af 22 specialforbund under DIF og de repræsenterer 23 idrætsgrene.

"I DIF vil vi gerne bidrage til kvaliteten af idræts- og bevægelsestilbuddene i skolen. FIT FIRST 10 konceptet er omhyggeligt udviklet ud fra den nyeste viden om betydningen af fysisk aktivitet for børn og unges sundhed, fysiske form, trivsel og læring. Dermed bidrager vi også til at alle børn og unge får de bedst mulige forudsætninger for en dagligdag og et liv med idræt og bevægelse."

**Morten Mølholm, administrerende direktør
Danmarks Idrætsforbund**

"DIF ser FIT FIRST som et unikt initiativ, da flere specialforbund har udviklet højintense lektionsplaner sammen med forskere fra SDU, og det hele bygger på anerkendte nationale og internationale forskningsresultater"

**Karin Ingemann, udviklingschef
Danmarks Idrætsforbund**

"De obligatoriske idrætstimer skal suppleres med andre muligheder for bevægelse som en del af skemaet, så skolen i højere grad bidrager til, at eleverne lever op til Sundhedsstyrelsens krav om fysisk aktivitet, herunder højintensitet."

DIF's skolepolitiske udspil 2023



FORMÅLET MED FIT FIRST 10

Vi vil 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 give en reducere i målgruppens stillesiddende adfærd og leve op til de anbefalinger, der er for eleverne på mellemtrinnet.

SAMARBEJDET

Samarbejdet blev indgået i 2018 mellem de tre parter DIF, TD og SDU. Ambitionen var, og er, at skabe det stærkeste idrætsfaglige netværk, hvor viden og erfaring fra forskning i børn og unges sundhedsprofil og effekter af højintens idræt, skal udmønte sig i en aktuel og brugbar undervisning. For at styrke alsidigheden, og derigennem give eleverne en bredere idrætsforståelse, blev samarbejdet udvidet med først 10 og nu 24 specialforbund, som alle byder ind med deres idrætsgren på den nytænkende, inkluderende og højintense FIT FIRST måde.

DIF arbejder målrettet, politisk såvel som fagligt, for at gøre idræt og bevægelse til en fast og væsentlige del af elevernes hverdag i folkeskolen. Som paraplyorganisation for 62 specialforbund, har DIF en stor interesse i at medvirke til at kvalificere og udbyde tilbud og koncepter til folkeskolen. 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, hvis alle børn skal introduceres for en bred vifte af idrætter, som forhåbentlig giver dem lyst til mere. Professor Peter Krustrup 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 FIT FIRST koncepterne lever op til parternes fælles ambitioner og konceptets formål. FF20 og FFT er støttet økonomisk af Ole Kirk's Fond.

FIT FIRST undervisningen bygger på den stærke 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 FF10 vil SDU stå for testning af aktiviteterne indhold og kvalitet. Disse resultater vil supplere den meget omfattende evidens, som SDU har indsamlet for aldersgrupperne 6-9-årige og 10-13-årige i såvel FIT FIRST, FF10 og 11 for Health.

"FIT FIRST 10 er et legende og højintense undervisningsmateriale til alle lærere i indskoling. Det er vigtigt, at elever i denne aldersgruppe introduceres for en masse forskellige måder at dyrke idræt og bevægelse på, gennem sjov og inkluderende undervisning. De gode idrætsvaner har mulighed for at blomstre i barndoms- og ungdomsårene, og FIT FIRST 10 vil bidrage til skabe effektive rammer for god bevægelsesundervisning.

Charlotte Sandager Aggestrup,
FIT FIRST konsulent,
Danmarks Idrætsforbund



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 i de 45 minutters bevægelse, direkte i idrætsundervisningen, i den understøttende undervisning eller i forbindelse med fx vikartimer. Alle tre FIT FIRST undervisningsmanualer kan downloades gratis på DIF's hjemmeside (FIT FIRST Teen fra foråret 2023) www.dif.dk/aktivskole. Derudover er FIT FIRST 10 og FIT FIRST 20 med i DIF's skolekatalog Idræt i skolen og er repræsenteret på Idrætslærernes Forum. Der afholdes seks årlige kurser for lærere, pædagoger, trænere, skoleledere og andre interesserede, for hvert af koncepterne FIT FIRST 20 (2022-2024) og FIT FIRST Teen (2023-2025). Koncepterne er fondsstøttet og derfor gratis at deltage på.

FIT FIRST

Er den ph.d., som FIT FIRST 10, 20 og Teen, kombineret med viden fra flere andre studier, bygger på. FIT FIRST forskningen er publiceret i otte videnskabelige artikler udgivet i perioden i 2014-2022 og beskriver sundhedseffekter af, og intensitet under, forskellige former af højintense aktiviteter for børn og unge. Disse artikler dækker studiet af Frekvent Intens Træning (FIT) ved forskellige idrætsgrene såsom Football, Interval Running og Strength Training (FIRST). Det er resultaterne i ph.d. projektet, der har inspireret til udviklingen af højintens og involverende idræt og bevægelse i skolen, med inddragelse af mere end 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 består af mere end 120 lektionsplaner, fordelt på de 23 idrætsgrene under Badminton Danmark, Danmarks Basketball Forbund, Danmarks Gymnastik Forbund, Dansk Amerikansk Fodbold Forbund, Dansk Atletik Forbund, Dansk Automobil Sports Union, Dansk Boldspil-Union, Dansk Håndbold Forbund, Dansk Judo og Ju-Jitsu Union, Dansk Orienterings-Forbund, Dansk Rugby Union, Dansk Squash Forbund, Dansk Taekwondo Forbund, Dansk Tennis Forbund, Floorball Danmark, Parasport Danmark, Triathlon Danmark og Volleyball Danmark.

FIT FIRST 20 - MELLETRINNET

FIT FIRST 20 er FIT FIRST konceptet benyttet på melletrinnet. Det er udviklet med samme stærke samarbejdspartnere, der er 24 specialforbund repræsenteret, med i alt 26 idrætsgrene, og udviklingen og implementeringen er fondsstøttet af Ole Kirk's Fond. FIT FIRST 20 består af mere end 120 lektionsplaner, lektionsplaner og en oversigt over deltagende forbund, samt PDF-version af manualen kan findes her:

<https://www.dif.dk/raadgivning-og-stoette/mere-idraet-i-folkeskolen/fit-first>

FIT FIRST TEEN - UDSKOLINGEN

FIT FIRST Teen er FIT FIRST konceptet benyttet i udskolingen. Det er udviklet med samme stærke samarbejdspartnere, der er 24 specialforbund repræsenteret, med i alt 26 idrætsgrene, og udviklingen og implementeringen er fondsstøttet af Ole Kirk's Fond. FIT FIRST Teen vil inden udgivelse, have en seks måneders effektevalueringsperiode, på 16 skoler fordelt i Danmark. FIT FIRST Teen kommer til at bestå af mere end 120 lektioner og offentliggøres i sommeren 2024.

"Den gode oplevelse gennem leg, boldbasis og fællesskabsfremmende aktiviteter i skolen er den bedste vej til et sundere, mere alsidigt og spændende liv for vores børn og unge."

**Morten Stig Christensen, generalsekretær
Dansk Håndbold Forbund**



FIT FIRST FORSKNINGEN

Evidensen bag FIT FIRST konceptet bygger på et forskningsprojekt af samme navn, hvor effekterne af højintens træning i gennem hele 3. klasse blev undersøgt i perioden 2013-2015. Fra dette forskningsprojekt er udgivet hele 8 internationale forskningsartikler og materialet indgår i flere bøger på dansk og engelsk.

Et forskningsstudie udført forud for igangsættelsen af FIT FIRST studiet viste, at pulsbelastningen under forskellige boldspil (fodbold, basketball og hockey) arrangeret som småspils-kampe (3v3) på tværs af en håndboldbane var høj for både drenge og piger i 1.-5. klasse, sammenlignet med andre idrætsaktiviteter. Studiet viste ydermere, at 6 ugers idrætsundervisning med disse aktiviteter forbedrede børnenes kondition. Dette kombineret med viden fra et studie som viste, at færre spillere på holdene i fodboldkampe i klubberne (U10 og U13 drenge) øgede deltagelsen, for især dem som var mindst involveret, når der var mange på banen, lå til grund for udviklingen af FIT FIRST konceptet, som i forskningsprojektet bestod af hyppig højintens skolebaseret træning, enten med høj puls (intervalløb), styrkebetonet cirkeltræning eller de 3 nævnte boldspil, arrangeret som småspil, som altså også er træning med høj puls, men som samtidig har et styrkeelement i forbindelse med retningskift, skud og tacklinger. Man undersøgte effekterne på bl.a. knogle-, muskel- og hjerte-kredsløbssundhed samt motivation. Resultater har vist, at de børn der spillede bold 3 x 40 minutter om ugen, forbedrede deres hjertes strukturelle og funktionelle egenskaber allerede efter 10 uger, og ydermere havde reduceret deres blodtryk når der blev målt efter 10 måneder (Larsen et al. 2018), en reduktion som også gjorde sig gældende for cirkeltræningsgruppen. Efter et helt skoleår havde de to 3x40 min. grupper (boldspil og styrketræning) ligeledes forbedret deres knoglesundhed, muskelstyrke og balance, mens der ikke var signifikante effekter på muskel- og knoglesundhed med 5 x 12 min træning om ugen med boldspil eller intervalløb.

Udover at evaluere på effekterne af den skolebaserede fysiske aktivitet, undersøgte FIT FIRST studiet også forskellene på en række parametre mellem de børn, som dyrkede idræt i deres fritid, og dem der ikke gjorde, ligesom sammenhænge mellem forskellige motoriske færdigheder, fysisk form og skolerelaterede færdigheder.

- Børnene, der deltog i aktiviteter i en idrætsforening, havde bedre kondition, mindre fedt på kroppen, bedre sprint-, balance- og koordinationsevner, end de der ikke gjorde.
- Samlet set havde deltagelsen i foreningsidræt altså stor positiv betydning for deres sundhedstilstand, hvorfor det også er et mål med FIT FIRST konceptet, at gøre børnene interesserede i at deltage i idræt uden for skolen.
- Især da FIT FIRST studiet også viste, at god fysisk kapacitet hænger sammen med gode kognitive funktioner såsom arbejdshukommelse, mens børnenes grov- og finmotoriske færdigheder ligeledes hænger tæt sammen med præstationen i kognitive tests, men også skolepræstation i form af matematik og læsefærdigheder.

Der blev også målt på børnenes motivation for at deltage i den fysiske aktivitet. Her viste det sig at deltagelse i de individuelle aktiviteter, intervalløb og cirkeltræning resulterede i et motivationsfald efter deltagelse gennem et helt skoleår, mens de der deltog i boldspil holdt motivationen oppe. Samtidig viste denne del af studiet, at motivation for deltagelse i aktiviteten (boldspil såvel som de individuelle aktiviteter) havde betydning for, om man fik et sundhedsfremmende udbytte af deltagelsen. Det er altså særligt vigtigt, at være opmærksom på at arrangere de individuelle træningsformer, på en måde så motivationen fastholdes.

“Vi har konstateret, at FIT FIRST konceptet giver 8-10-årige børn større muskelstyrke, bedre balance, stærkere knogler og bedre hjertesundhed. Team Danmark, DIF og flere specialforbund har støttet projektet lige fra starten og det er en stor fornøjelse for os, at forskergruppen og idrætsaktørerne nu udvider samarbejdet, og er klar til at udrulle et stærkt evidensbaseret motionsprojekt over hele landet”

Peter Krustrup, professor i sport og sundhed, Syddansk Universitet



FIT FIRST 10 LEKTIONERNE

I forbindelse med udviklingen af dette sundhedsfremmende koncept for børn og unge, har vi fokuseret på både kvaliteten, som beskrevet i det foregående afsnit, men også kvantiteten af den fysiske aktivitet, på baggrund af eksisterende anbefalinger. Når man snakker om børn, er fokus primært rettet imod forebyggende indsatser mod fedme, svage knogler og livsstilssygdomme, som er relateret til hjerte-karsystemet og stofskiftet. Risikofaktoren for at udvikle hjerte-karsygdomme er nemlig tæt forbundet med inaktivitet og fedme i barndommen, og det er kendt, at det er i barndomsårene, at vaner og holdninger til fysisk aktivitet dannes. Anbefalingerne fra Sundhedsstyrelsen viser, at børn (5-16 år) skal være aktive mindst 60 minutter om dagen med moderat eller høj intensitet, og mindst 3 gange om ugen skal der indgå høj intensitet i minimum 30 minutter. Overholdes dette, vil børnene kunne vedligeholde eller øge sin kondition og muskelstyrke. Skolen er, i denne sammenhæng, en effektiv arena til at sikre, at børn er fysisk aktive, da interventioner i skolen har potentiale til at nå ud til en stor variation af børn set ud fra et sundhedsmæssigt perspektiv. Derfor er FIT FIRST 10 lektionerne planlagt så eleverne undervises 3 gange pr. uge á 40 minutters varighed, og du, som underviser, får en fyldestgørende undervisningsplan for alle timerne.

En FIT FIRST 10 lektion varer 40 minutter, og vi anbefaler, at I har tre FIT FIRST 10 lektioner om ugen, da det vil sikre, at I lever op til sundhedsmyndighedernes anbefalinger omkring mængden af højintens fysisk aktivitet. Er det ikke muligt at gennemføre tre ugentlige FIT FIRST 10 lektioner, er to lektioner, eller én lektion, bedre end ingen. Alle lektionsplaner er lavet, så alle undervisere, også ikke-idrætsuddannede, kan varetage dem.

KRAV TIL FIT FIRST 10 ØVELSERNE

Øvelserne i lektionsplanerne er udviklet af forbundene, i tæt samarbejde med SDU, og er afprøvet på mellemtrinnsklasser inden godkendelse til manualen.

FIT FIRST 10 lektionerne skal:

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 skolen.
6. Stille krav om et minimum af rekvisitter 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.
5. Skal kunne laves direkte, uden forberedelse eller forforståelse, af alle undervisere i skolen.

DE MEDVIRKENDE ORGANISATIONER

FIT FIRST 10 er skabt i et tæt samarbejde mellem Syddansk Universitet, Danmarks Idrætsforbund og Team Danmark. Der er modtaget støtte fra Ole Kirk's Fond til udvikling, afprøvning og kursusafholdelse af konceptet.

DE MEDVIRKENDE FORBUND

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 Håndbold Forbund, Dansk Judo og Ju-Jitsu Union, Dansk Kano og Kajak Forbund, Dansk Karate Forbund, Dansk Orienteringsforbund, Dansk Rugby Union, Dansk Squash Forbund, Dansk Taekwondo Forbund, Dansk Tennis Forbund, Floorball Danmark, Parasport Danmark, Triathlon Danmark og Volleyball Danmark.

FIT FIRST 10 INTROLEKTIONER

Når børn og unge har idræt på skemaet i skolen, så skal de udvikle kropslige, idrætslige, sociale og personlige kompetencer. De skal ligeledes opnå kendskab til alsidig idrætskultur og have mulighed for at opleve glæde ved, og lyst til, at udøve idræt, og udvikle forudsætninger for at forstå betydningen af livslang fysisk udfoldelse.

Dette er også det overordnede afsæt i FIT FIRST 10, og en af grundene til, at konceptet inddrager flere specialforbund med forskelligrettet idrætsudøvelse. Derudover er lysten og glæden en af de største og vigtigste drivkræfter i konceptet, hvor de inkluderede, involverende og højintense øvelser er med til at skabe en glæde ved bevægelse og idræt.

”Udviklingen af nye idræts- og motionskoncepter er i vores optik vigtigt, hvis vi gerne vil have flere børn og unge til at bevæge sig i dagligdagen. Dansk Taekwondo Forbund har derfor valgt at deltage i FIT FIRST 10 konceptet, da vi mener at den viden der er på området, er essentiel for at skabe undervisningsmateriale der kan løfte elevernes fysiske niveau og glæden ved bevægelse”

Dansk Taekwondo Forbund

Lektion 1

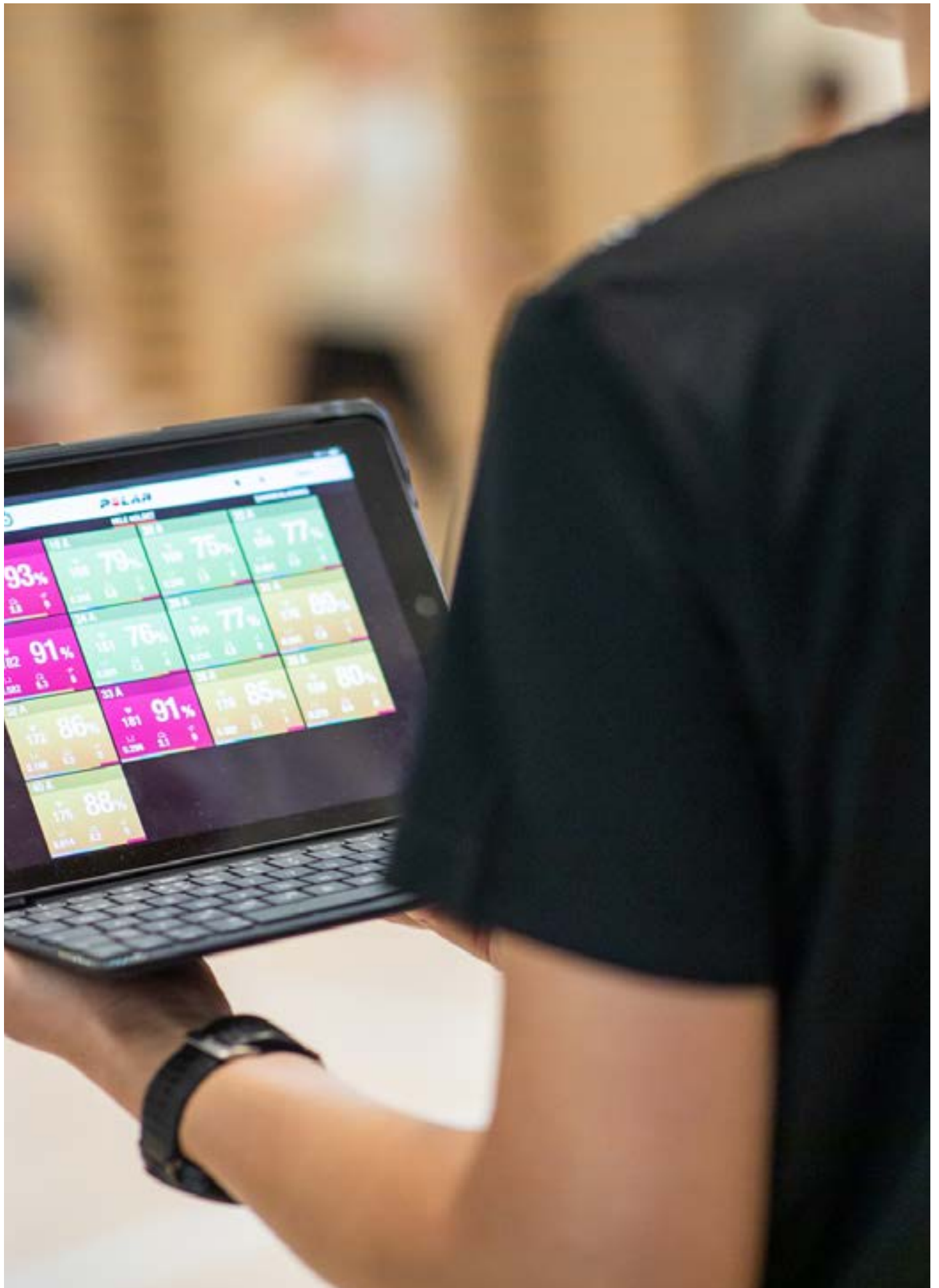
Tid	Leg/ Øvelse	Materialeliste til lektionen:
0-10 min	<p>FLYVE MED DRAGE</p> <p>Formål: Øvelsen er en samarbejdsøvelse, hvor eleverne skal hjælpe hinanden med at få øvelsen til at fungere</p> <p>Beskrivelse: Eleverne er sammen i par. Den ene er drageflyver og den anden er dragen. Der er "bundet" en usynlig snor i dragen og den skal dermed følge efter drageflyveren. Eleven der er drageflyver skal bevæge sig rundt i hallen, lave retnings-skift og temposkift.</p> <p>Undervejs byttes der roller</p> <p>Læreren kan efter et par ture indtage rollen som "Vejrguden". Vejrgu-den kan råbe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Storm – så er det pludselig dragen, der styrer i et par sekunder - Vindstille – dragen lægger sig på gulvet (måske drageflyveren skal trække dragen i armene, hvis børnene er i stand til det) - Lyn – dragen og drageflyveren stopper på stedet og sætter sig på hug. - Find selv på flere 	<p>Materialer: Evt. tov</p> <p>Justeringsmuligheder: Har man sjippetov eller andet til rådighed kan man også benytte dette for at skabe en tydeligere fortælling. Vær dog obs på at det begrænser børnenes muligheder for bevægelse</p>
10-25 min	<p>BALLONSKIPPEREN</p> <p>Formål: Øvelsen er en samarbejdsøvelse, hvor eleverne skal hjælpe hinanden med at få øvelsen til at fungere</p> <p>Beskrivelse: Børnene er sammen i grupper af 3 eller 4. Hver gruppe har en ballon eller en let bold.</p> <p>Ballon/bolden er luftballonen som skal holdes i luften hele tiden. I starten må alle kropsdele bruges af alle for at holde luftballonen i luften. Efter et par minutter pauses legen. Den maskine der styrer luftballonen, er ved at gå i stykker, så nu er det kun armene man kan bruge (eller benene, hovedet (hvis det er balloner)). Rollerne kan også fordeles således at én elev kun må bruge armene, en anden må bruge benene og en tredje må bruge det hele.</p> <p>Når luftballonen rammer gulvet, skal alle eleverne ned og ligge på gulvet og op og stå igen før de sætter luftballonen op igen.</p>	<p>Materialer: Balloner eller volleybolde, skumbolde</p> <p>Justeringsmuligheder: Hvis man ikke har balloner, skal man ikke lade børnene bruge hovedet til at holde bolden oppe. Så kan man i stedet differentiere mellem kun at måtte bruge højre hånd og ikke venstre hånd og højre/venstre ben.</p>
15-20 min	<p>PARKAMP MED HOLDBYTTE</p> <p>Beskrivelse: Eleverne spiller parkamp i enten fodbold, håndbold, basket eller floorball. Konceptet er ens for alle sportsgrene: Korte kampe, små hold, små baner og ingen faste målmandspar</p> <p>Der spilles på små baner ca. 13x20 meter og hvert hold består af 2-3 par (hver bane kan således have mellem 8 og 12 elever i gang ad gangen).</p> <p>Hvert par holder hinanden i hånden eller holder fast i hver deres ende af en overtrækstrøje.</p> <p>Der spilles 2 minutter hvorefter enten parrene bytter indbyrdes eller man bytter rundt på holdene.</p>	<p>Materialer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bolde • Hvis der ikke er små mål til rådighed, kan der bestemmes et mål på væggen, laves mål med kegler, træjer e.l. <p>Justeringsmuligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opsætte regel om at alle skal røre bolden for at holdet må score • Regel om at alle skal over midten for at holdet må score

Lektion 2

Tid	Leg/Øvelse	Materialeliste til lektionen:
0-10 min	<p>FØLG GPSEN</p> <p>Formål: Eleverne øver deres samarbejdsfærdigheder og har det sjovt samtidig.</p> <p>Beskrivelse: Eleverne er sammen i par. Den ene elev er GPSen og den anden er bilen. GPSen "tegner" en rute med en finger på ryggen af bilen. Bilen skal nu køre den rute som GPSen har tegnet. GPSen følger efter.</p> <p>Når bilen er kommet frem, kan der enten indtegnes en ny rute eller byttes roller.</p> <p>Læreren kan indtage rollen som "trafikradio" og sende en kommando ud som bilen skal følge. Feks:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle biler skal køre rundt om målet • Alle biler skal ind til midten før de kører videre • Osv. 	
10-25 min	<p>TERNINGSTAFET</p> <p>Formål: Øvelsen har til formål at få eleverne til at få pulsen op og lave sjove bevægelser imens.</p> <p>Beskrivelse: Eleverne deles i et lige antal hold og med maksimalt 4 elever på hvert. To hold stiller sig overfor hinanden på hver sidelinje eller med ca. 20 meter imellem grupperne.</p> <p>I midten ligger en (skum)terning. På lærers signal løber de første to elever ind til midten. Den der kommer først, skal slå med terningen. Når terningen er kastet, skal begge elever udføre en øvelse/bevægelse det antal gange som terningen viser, og derefter løbe tilbage. Derefter løber de næste to.</p> <p>Det kunne være:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 – englehop 2 – sprællemænd 3 – high-fives Osv. <p>Øvelserne kan være bestemt på forhånd eller I kan lade eleverne bestemme øvelsen når de har slået. I kan med fordel blande de to metoder.</p>	<p>Materialer: Skumterninger eller almindelige terninger</p> <p>Justeringsmuligheder: Bevægelserne kan også være bestemt af et tema, hvis det skal passe ind i anden undervisning. Eller det kan være parbevægelser, så man skal lave bevægelse med personen fra det modsatte hold.</p>
25-40 min	<p>PARKAMP MED HOLDBYTTE</p> <p>Beskrivelse: Eleverne spiller parkamp i enten, fodbold, håndbold, basket eller floorball. Konceptet er ens for alle sportsgrene: Korte kampe, små hold, små baner og ingen faste målmandspar</p> <p>Der spilles på små baner 13x20 meter og hvert hold består af 2-3 par (hver bane kan således have mellem 8 og 12 elever i gang ad gangen).</p> <p>Hvert par holder hinanden i hånden eller holder fast i hver deres ende af en overtrækstrøje.</p> <p>Der spilles 2 minutter hvorefter enten parrene bytter indbyrdes eller man bytter rundt på holdene.</p>	<p>Materialer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bolde • Hvis der ikke er små mål til rådighed, kan der bestemmes et mål på væggen, laves mål med kegler, trøjer e.l. <p>Justeringsmuligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opsætte regel om at alle skal røre bolden for at holdet må score • Regel om at alle skal over midten for at holdet må score

Lektion 3

Tid	Leg/ Øvelse	Materialeliste til lektionen:
0-10 min	<p>FIT OG FUT</p> <p>Formål: Øvelsen har til formål at øve børnene i samarbejde og træne deres kropshænder.</p> <p>Beskrivelse: Som den klassiske Zig og Zag leg. Eleverne er sammen i par – den ene er FIT og den anden er FUT.</p> <p>Læreren giver kommandoer enten til den ene eller til begge elever, som de så udfører, f.eks:</p> <ul style="list-style-type: none"> - FIT over FUT (Fit-eleven hopper over eller kravler over FUT) - FUT rundt om FIT - FIT og FUT til målet og tilbage 	<p>Justeringsmuligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fantasien sætter grænser for hvilke aktiviteter de kan lave.
10-25 min	<p>JORDOMREJSE</p> <p>Formål: Øvelsen har til formål at få eleverne til at få pulsen op og lave sjove bevægelser imens.</p> <p>Beskrivelse: Banen laves som en ruder-form af fire kegler. Startkeglen er på den ene sidelinje og ruderens top er på den anden sidelinje. Der laves en bane pr. 8 elever.</p> <p>Eleverne stiller sig i to rækker på hver side af startkeglen. På lærerens signal starter de to første med at løbe hver deres vej rundt om banen. Når de to elever mødes, skal de lave ti gentagelser af en fysisk aktivitet. Det kunne f.eks. være engehop eller sprællemænd.</p> <p>Herefter fortsætter man videre rundt om jorden og stiller sig i den modsatte kø.</p> <p>De næste i rækken skal ikke vente på at de første kommer tilbage. De kan starte, enten på lærerens signal eller når de to første har passeret første kegle.</p> <p>For at styrke legens fortælling, kan man lægge forskellige temaer ind over de forskellige runder. Måske skal man løbe som et dyr, der findes på savannen eller måske skal man bevæge sig som en kænguru rundt om jorden. Lad børnene bestemme.</p>	<p>Materialer: 4 kegler pr. 8 elever</p>
25-40 min	<p>PARKAMP MED HOLDBYTTE</p> <p>Beskrivelse: Eleverne spiller småspils kamp i enten, fodbold, håndbold, basket eller floorball.</p> <p>Konceptet er ens for alle sportsgrene: Korte kampe, små hold, små baner og ingen faste målmandspar</p> <p>Der spilles på små baner 13x20 meter og hvert hold består af 3-4 elever</p> <p>Der spilles 5 minutter hvorefter holdene bytter modstandere eller man bytter rundt på holdene.</p>	<p>Materialer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bolde • Hvis der ikke er små mål til rådighed, kan der bestemmes et mål på væggen, laves mål med kegler, trøjer e.l. <p>Justeringsmuligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opsætte regel om at alle skal røre bolden for at holdet må score • Regel om at alle skal over midten for at holdet må score



LEKTIONSPLANER FRA DE 20 SPECIALFORBUND

Lektionsplanerne fra de 20 specialforbund i alfabetisk rækkefølge efter idrætsgren:



1. ATLETIK



Atletikken er en af de mest alsidige sportsgrene, den består af hovedelementerne løb, spring og kast. Vi har sammensat 6 lektioner, der kan gøre atletikken nemmere og sjovere at deltage i for børn og unge. Lektionerne er sammensat, så der er 2 med løb, 2 med spring og 2 med kast.

FIT FIRST Atletik er udviklet af Dansk Atletik, og i materialet er der arbejdet ud fra den filosofi at børn og unges skal bevæge sig så meget som muligt i sammenhæng med at det skal være sjovt for alle. Derudover har vi taget lidt af traditionerne ud af atletikken, så vi sikrer en mere holdbaseret og mindre resultatorienteret version af atletikken.

Hvis du ønsker at arbejde konkret med mere atletik, så har vi også udviklet specifikt atletik undervisningsmateriale. Du finder materialet her: <https://undervisning.skoleol.dk/virtuelle-skoleol>

I FIT FIRST Atletik har vi udarbejdet 6 lektioner. Lektionerne er bygget op, så der er 3-4 aktiviteter i hver. Hver lektion har en overskrift, som afspejler temaet for aktiviteterne. Til hver aktivitet er der udarbejdet et estimeret tidsforbrug, en beskrivelse, materialebehov og til sidst former for variationer af øvelserne.

I hver lektion bliver eleverne præsenteret for forskellige aspekter af atletik.

Målet er at eleverne på sjov og legende vis lærer og gør sig erfaringer med atletik indenfor løb, spring og kast.

Lektionerne kan bruges i den rækkefølge, som de er opstillet nedenfor, men du kan også sagtens bytte om på lektionerne eller bruge dem enkeltvis.

Lektion	Tema
1	Fuld fart
2	Rend og hop
3	Ram plet
4	Gang i lungerne
5	Hop amok
6	Powerkast



Lektion 1 – Fuld fart

Navn på øvelse	Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
TERNINGEN BESTEMMER	10 min.	<p>Eleverne står samlet i en cirkel, du spørger nu "Hvor mange X skal vi løbe ud at røre?" Herefter slår du med terningen, og det antal øjne terningen viser skal eleverne løbe ud til inden de kommer tilbage til centrum. Herefter forsættes der med andre X'er.</p> <p>Forslag til X:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Døre - Vinduer - Fodboldmål - Cykler - Lygtepæle - Vær kreativ 	1 terning	<p>Man kan med fordel spørge terningen løbende, så man ikke skal vente på alle kommer tilbage hver gang.</p> <p>Man kan også spørge terningen undervejs, hvor mange Burpees skal eleverne lave, mens man venter på resten kommer tilbage.</p>
STEN-SAKS- PAPIR STAFET	10 min.	<p>Klassen deles i 2 hold og placerer sig i hver ende af et område.</p> <p>Hvert hold vælger enten sten, saks eller papir. Herefter løber alle op til midten og i fællesskab slår alle sten, saks, papir og vi-ser det valgte. Vinderholdet skal nu fange de andre inden de når ned til deres ende igen. Hvis en elev fanges skifter de hold. Hvis en elev ikke fanges, bliver de på samme hold. Dette forsættes indtil alle er på samme hold (og evt. flere runder).</p> <p>Hvis man har det samme, løber man hurtigt tilbage og aftaler en ny, men husk ikke at bruge for meget tid på at vælge.</p>	Evt. kegler til at markere baglinjen.	<p>Man kan også lave den individuelt, hvis det er at foretrække.</p> <p>Eller dele klassen i 4 hold, så der er flere i gang samtidig.</p>
SAMARBEJDS- STAFETTEN	20 min.	<p>Underviseren deler klassen op i hold af 8-10 elever og har en bane på 40-100m. For hvert hold handler det om at komme igennem banen så hurtigt som muligt.</p> <p>Når "startskuddet" lyder, løber hele holdet afsted samlet, i løbet af de 40-100m er der 3 samarbejdsøvelser.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Post 1: Alle holder i hånden på en række, og herefter skal en hulahopring transporteres igennem rækken og tilbage igen så hurtigt som muligt a • Post 2: Elever stiller sig på en række med ryggen til hinanden, ca. en armsbredde mellem hver person. Eleverne 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: Trillebør – når de når til denne post skal de to og to gå trillebør, de 10 elever går sammen to og to, og de to første går 10m ca. hvorefter de skifter og går 10m tilbage, når de er færdige, må de næste 2 gå i gang osv. • Slutspurt: Når de er færdige med 3 poster, løber de samlet i mål, og først når alle er over stregen så stopper tiden. <p>(alle poster foregår 90grader på løbsretningen, så man ikke nærmer sig målstregen, når man laver øvelserne)</p>	Hulahopringe, kegler, medicinbold (eller anden type)	Posterne er til fri fortolkning, man kan sætte andre typer udfordringer på, men det er vigtigt at øvelserne har fokus på samarbejde.

Lektion 2 – Rend og hop

Navn på øvelse	Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
HOPPE-FANGELEG	12 min.	<p>Hoppefangeleg foregår som ganske normal fangeleg, forskellen er at der bare lægges hop ind i stedet for man løber rundt.</p> <p>Man starter med 3-4 fangere blandt eleverne (hvis stilstand = flere fangere), og hvis en elev fanger en anden, skifter de, så den fangede elev overtager fangetjansen.</p> <p>Brug evt. en vest el. lign. Som fangeren holder, når fangeren fanger en anden gives vesten videre.</p> <p>Fangelegen deles op som følger:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 minutter med samlet ben hop • 2 minutter med hink på elevernes gode ben • 2 minutter med hink på elevernes knap så gode ben • 3 minutter med samlet ben hop igen <p>OBS: Fangerne hopper naturligvis også OBS 2: Det er hårdt at hoppe i så lang tid, så vurder ud fra dine elever hvor længe de kan holde til per omgang.</p>	Veste el. lign. Kegler til at markere en bane	<p>Du kan med fordel variere banens størrelse.</p> <p>Man kan også lave en bane, hvor firkanten deles op i yderligere 4 firkanter, i hver firkant er der en regel:</p> <p>Firkant 1: Hoppe Firkant 2: Hinkle på højre Firkant 3: Hinkle på venstre Firkant 4: Løbe</p> <p>(dette betyder at når man er på vej en i en anden firkant, skifter øvelsen.</p>
HOP SOM ET DYR - STAFET	13 min.	<p>Klassen deles op i hold, så der er ca. 4 elever per hold.</p> <p>Herefter placeres de bag en startkegle.</p> <p>Herefter skal der laves stafet, hvor hver elev (en ad gangen) skal rundt om en kegle (ca 20m væk) og tilbage igen.</p> <p>Denne tages der flere omgange af, og her er inspiration til hvilken dyr man skal hoppe som:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Frøhop - Størke hop (1 ben – husk at tag en runde med hvert ben) - Kænguruhop (hoppes med fokus på fodled, og ikke så meget ned i benene) - Gazelle hop – tag lange skridt, og svæv lang tid i luften 	Kegler	
SPEEDLÆNGDE	20 min.	<p>Opstilling af bane</p> <p>I skal starte med at dele sandgraven op i fire zoner med f.eks. kegler. Hvis I ikke har sandgrav, så kan den laves på græsplæne. Den første zone tættest på afsætsstedet giver 10 point, den næste zone giver 20 point og så videre.</p> <p>Inddeling af hold</p> <p>Herefter skal I dele jer i to hold. Det ene hold stiller sig på en række på den ene tilløbsbane mod sandgraven og det andet hold stiller sig på en anden tilløbsbane.</p> <p>Selve stafetten</p> <p>De to hold har nu 4 minutter til at skaffe sig så mange point som muligt. Det hold der får flest point vinder. Underviseren tager tid. En elev på hvert hold har ansvaret for at tælle point.</p> <p>Første elev på hvert hold starter med at lave et længdespring ud i sandgraven. Holdet får det antal point, som svarer til zonen eleven lander i. Den næste elev på holdet må springe, så snart eleven, der lige har sprunget, er ude af sandgraven. Når en elev har sprunget, går denne tilbage i køen og springer igen, når det er dennes tur. Sådan fortsættes i fire minutter.</p>	Kegler og stopur	<p>Kan laves på madras også (men land altid på fødder eller på numse med ben fremadrettet)</p> <p>Længden af tid kan varieres.</p>

Lektion 3 – Ram plet

Navn på øvelse	Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
REDSKABS- TRANSPORT	10 min.	<p>Eleverne er på hold af 5-6 elever. Herefter får hvert hold en bold (gerne en medicinbold).</p> <p>Holdene skal nu transportere bolden så hurtigt som muligt på en given bane du sætter op (start evt. bare med lige ud). Man må ikke bevæge sig med bolden, så bolden flyttes ved at kaste til de elever der ikke har bolden, mens de løber forbi.</p> <p>Du kan lave den som enten en samarbejdsøvelse eller som stafet, for at lægge et konkurrenceelement ind.</p> <p>Lav 3-4 runder.</p>	<p>Medicinbolde (evt. andre bolde)</p> <p>Evt. start- og slutkegler</p>	<p>Variationen i dette kan lægges på banen, du kan med fordel være udendørs og benytte forhindringer undervejs, så bolden også skal over et klatre stativ eller lign.</p> <p>Lav forskellige baner til de 3-4 runder.</p> <p>Overvej om bolden må ramme jorden eller ej.</p>
VÆLTE KEGLE STAFET	12 min.	<p>Eleverne er sammen 2 og 2. Hvert par har en ærtepose og en kegle – og alle står bag en linje med en kegle stående ca. 1m væk.</p> <p>Når underviseren siger GO kaster første elev ærteposen efter keglen. Vælter keglen må eleven rykke keglen 1 fod længere væk, hvis ikke den vælter sker der ingen ting. Imens første elev rykker kegle, tager den anden elev ærteposen og stiller sig bag stregen. I takt med keglen rykkes længere og længere væk, bliver samarbejdet vigtigt, hvis man skal gøre det hurtigt samtidig – og man vil jo gerne have keglen længere væk – så giv mellemtider, så de til sidst skynder sig endnu mere.</p> <p>Dette forsættes i 4 minutter med den gode hånd, hvorefter man starter forfra og tager 4 minutter med den knap så gode hånd.</p>	<p>Kegler (eller hulahopringe) Ærteposer</p>	<p>Skulle det være for svært at vælte keglen, kan denne med fordel udskiftes med en hulahopring, hvor eleverne kører efter samme princip som med keglen.</p>
SKISKYDNING MED ÆRTEPOSER	18 min.	<p>Hver elev skal se hvor mange runder de kan nå på 12 minutter.</p> <p>Opstilling af banen Opstil en bane med en rundstrækning på ca. 200 m. Der laves et 'skydeområde', hvor der kastes fra en linje efter spand eller hulahopring 3-5 m væk. Afstanden til spanden eller hulahopringen skal være således, at de ofte rammer, men ikke altid. Når eleverne har kastet, løber de enten videre og skifter elev 2 ind, eller hvis de skal have en motionsgave, løber de gaverunden og først derefter må elev 2 sætte igang.</p> <p>Selve skiskydningsstafetten I skiskydningsstafetten skal eleverne først løbe og herefter skal de skyde/kaste to gange med deres ærteposer.</p> <p>Når startskuddet lyder, løber første elev på hvert hold rundt med begge ærteposer i hånden. Herefter stiller eleverne sig op ved stregen, der kastes fra. Eleverne kaster begge ærteposer efter målet. Hvis eleverne ikke rammer, løber de en gaverunde inden næste elev på holdet må løbe af sted.</p> <p>Straffen er: Der løbes en gaverunde på ca 20-30m per misset kast.</p> <p>Det hold der først gennemfører stafetten vinder.</p>	<p>Spande eller hulahopringe til at skyde efter Evt. afmærkning/kegler</p>	<p>Lav ændring så eleverne skal løbe kortere eller længere.</p>

Lektion 4 – Gang i lungerne

Navn på øvelse	Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
SPEJL-STÅTROLD	15 min.	<p>Hele klassen er inde i en firkant – 3-4 vælges som fangere.</p> <p>Når legen starter, skal fangerne ud at fange (marker dem gerne med en vest el. lign.).</p> <p>Hvis en elev bliver fanget, vælger eleven en koordinationsøvelse, og laver denne på stedet. Eleven er fanget indtil en anden elev kommer og laver samme koordinationsøvelse i 3 sekunder foran den fangede elev.</p> <p>Her er de koordinationsøvelser, som I kan lave:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hælspark • Høje knæ • Stive ben • Samlet ben hop • Sprællemænd • Skihop • Englehop 	Kegler Veste	<p>I starten (eller undervejs) kan underviseren med fordel vise koordinationsøvelserne, så eleverne ikke løber tør for øvelser.</p> <p>Antallet af fangere og størrelsen af banen kan justeres for at gøre det nemmere/sværere eller øge/sænke intensiteten.</p>
PARLØB	10 min.	<p>Eleverne er sammen 2 og 2 – og fungerer som makkerpar. På en given bane (det kunne være gymnastiksalen rundt, eller en opstillet bane med kegler) skal den ene nu løbe rundt den ene vej, mens den anden går stille og roligt den anden vej, når de mødes bytter de roller og sådan fortsættes der i 5-6 minutter.</p> <p>OBS: Giv meget gerne instruks på at dem der går, ikke er i løbebanen, for der er jo mange i gang samtidig.</p>	Evt. kegler	<p>Evt. indfør retningsskift: Når underviseren klapper i hænderne, skal både den, der går, og den, der løber, skifte retning.</p> <p>Forhindringer undervejs (eks. slalom gennem kegler, hoppe over ting).</p>
EVIGHEDS-STAFET	15 min.	<p>Inddeling af hold Start med at inddele eleverne i hold, så der er 3-4 på hvert hold.</p> <p>Opstilling af baner Evighedsstafet tager udgangspunkt i en stor cirkel. Lav cirkler med kegler, hvor diameteren er ca. 20 m. På hver bane kan der være to hold.</p> <p>Selve stafetten To hold stiller sig klar på hver bane i hver side af cirklen. Stafetten gælder om at indhente det andet hold, som man dyster mod! Hver elev løber en omgang. Herefter klappes den næste elev i hånden, der så løber af sted. Sådan fortsættes til det ene hold indhenter det andet. Forsøg at dele eleverne i jævnbyrdige hold. Så lever øvelsen op til sit navn.</p> <p>OBS: Gør eleverne opmærksom på, at der skal løbes uden om keglerne.</p>	Kegler	<p>Der kan indføres retningskift på underviserens klap.</p> <p>Der kan stilles forhindringer på banen, som eleverne skal hoppe over fx.</p>

Lektion 5 – Hop amok

Navn på øvelse	Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
HOPVARMNING	10 min.	<p>Del din klasse op i to hold.</p> <p>Herefter ligger alle elever sig to rækker (1 per hold) med ca. 1m mellem hver. De ligger med siden til "løbsretningen".</p> <p>Når der bliver sagt GO, skal den elev der er bagerst rejse sig op, og hoppe henover alle eleverne og lægge sig ned med ca. 1m afstand til den sidste. Når den første elev har hoppet over den næst bagerste, må den elev, som nu er den første, hoppe i gang på samme måde.</p> <p>Det forsættes ind til hele holdet er forbi en kegle eksempelvis 30m væk.</p>	Kegler	<p>Hoppevariationer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hop samlet ben - Løb og sæt af - Hink højre - Hink venstre <p>Ligge variationer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ligge fladt - Planken - Hæle og hænder i jorden
SPEEDBOUNCE	10 min.	<p>Speedbounce er en øvelse vi har med på disciplinprogrammet i Skole OL. Øvelsen laves der som klassekonkurrence, men her i Fit First deler vi klassen op, så flere kan være i gang samtidig.</p> <p>Del din klasse op, så de er på hold bestående af 4-5 elever:</p> <p>I speedbounce handler det om at være hurtig på fødderne. I har en kegle (der ligger ned) eller anden lille forhindring (ca. 10-15cm) – eleverne hopper fra side til side, og hver passage af forhindringen tæller et point. Eleverne hopper med samlede ben.</p> <p>Fra hvert hold er der en elev der hopper ad gangen, men herudover bestemmer det enkelte hold selv strategi. Det kan være nogen hopper i 10 sekunder og andre hopper i 30 sekunder. Ved skifte skal den, der er i gang med at hoppe stoppe.</p> <p>Holdet skal se hvor mange hop de laver på eksempelvis 4 minutter.</p> <p>I bestemmer selv om I laver det som konkurrence mod hinanden, eller om I laver to omgange, hvor hvert hold skal se om de kan forbedre sig.</p> <p>Alle på holdet er med til at tælle point.</p>	Kegle eller anden lille forhindring.	Man kan variere i højden på forhindringen, og man kan også lægge en lille spurt ind for at skifte næste ind.
HOPPE FORHINDRINGSBANE	20 min.	<p>Opstilen hoppeforhindringsbane, som eksempelvis kan bestå af:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sjippetov i løbsretning – hvor man skal hoppe fra side til side henover - Sjippetov til at hoppe i - Små hække/kegler, hvor man skal hoppe henover - Hulahopringe, hvor man skal lande med højrefod i en farve og venstre fod i en anden - Og hvad du ellers kan finde på. <p>Klassen deles i hold af 4-5 elever.</p> <p>Herefter startes stafetten, hvor en elev fra hvert hold gennemfører hoppeforhindringsbanen, der løbes imellem hoppeøvelserne. Når eleven kommer retur, startes næste elev af en high five. Dette forsættes til alle er igennem forhindringsbanen.</p> <p>Banen laves 2-3 gange (tjek variationer)</p>	Kegler, hulahopringe, sjippetov og lign.	<p>Variationer til runde 2-3 kan være at man også skal hoppe mellem forhindringerne.</p> <p>Man kan lave "Baglæns-edition", men her skal forventes længere tid for gennemførelsen.</p> <p>Kun fantasien sætter begrænsninger for variationer.</p>

Lektion 6 – Powerkast

Navn på øvelse	Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
KAOS STIKBOLD	13 min.	<p>Der opstilles en bane til stikbold med 4 kegler.</p> <p>Inde i midten er der "normalt" stikbold – det handler om at skyde hinanden, men hvis man dør, skal man i stedet for gå ud af banen – og nu har man så den opgave at opsamle de bolde der ryger ud af banen, og forsøge at skyde dem der stadig er inde på banen. Lykkedes det, så bytter man plads.</p> <p>OBS: Dem inde på banen må ikke gå ud at hente bolden udenfor banen og dem der er døde, må heller ikke gå ind for banen og tage en bold.</p> <p>Man starter også med at have 2-3 elever ude for banen og vi anbefaler at spille med eksempelvis 1 bold per 6-7 elev. Så i en klasse kan I sagtens spille med 3 bolde.</p>	Bolde Kegler	Man kan variere på banens størrelse og antal bolde. Jo flere bolde og jo mindre bane, jo mere kaos!
HYLER-STAFETTEN	12 min.	<p>Eleverne deles ind i hold af 4-5 – herefter står hvert hold bag en startkegle, og har ca. 40m op til en anden kegle.</p> <p>Når stafetten startes, er processen som følger:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Første elev kaster hyleren • Eleven løber op rundt om keglen bagerst • Eleven løber hen til hyleren og tager den i hånden • Eleven løber tilbage og rundt om keglen bagerst • Eleven løber hjem til sit hold, hvorefter elev 2 går i gang. <p>Dette forsættes til alle på holdet har været igennem.</p> <p>Jo længere man kaster jo kortere skal man løbe Denne laves 2 gange i tidsrummet</p> <p>(OBS: Husk ikke at holde hyleren i halen, så går de så hurtigt i stykker)</p>		<p>I kan justere længden på bagkeglen efter elevernes niveau.</p> <p>Øvelsen kan også laves med andre kasteredskaber såsom ærteposter el. lign.</p>



Navn på øvelse	Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
TURBOKAST	15 min.	<p>Dette er en klassesdyst fra Skole OL, men kan også laves på mindre hold i idrætsundervisningen.</p> <p>Lav hold af 6-8 elever.</p> <p>Hvert hold får udleveret x antal forskellige redskaber, som de skal forsøge at kaste så langt som muligt. Det kan være alt lige fra hylere, ærteposer, bolde og hulahopringe. Jo længere der kastes, jo flere point optjener holdet.</p> <p>Kasteretningen deles op i 4-5 zoner. Vi anbefaler 6-10 meter til hver zone. Den første zone tættest på kastestedet giver 1 point, den næste zone giver 2 point og så videre.</p> <p>Der kan være lidt strategi i hvem der kaster med hvilke redskaber. Alle elever skal kaste. Når alle har kastet første gang, starter rækkefølgen fra igen.</p> <p>Holdet har nu 4 minutter til at se hvor mange point de kan få. Når første atlet kaster, må atlet nummer 2 først starte sit kast, når atlet nr. 1's redskab er landet osv. Kort tilløb anbefales, hele holdet står klar bag en kegle og giver plads til den som kaster.</p> <p>OBS: Vær sikker på at I har rigtig mange redskaber til dette, for man når mange kast på 4 minutter. Vær opmærksom på, at der gives point afhængigt af hvilken zone redskabet lander i, og ikke hvor redskabet triller hen. Underviseren må gerne tælle sammen med eleverne for at kontrollere for evt. fejl.</p> <p>Man forsætter indtil de 4 minutter er gået og henter først redskaber efterfølgende. (hvis ikke man har nok redskaber, kan man lave et stop efter 2 minutter, samle redskaberne ind og forsætte den herefter.)</p> <p>Dette kan snildt laves 2 gange, men husk at sætte tid af til at hente redskaber: Eksempelvis "Hente redskaber på tid" – det sætter bevægelsen op og hurtigste opsamlingshold kan få bonuspoint.</p>	<p>Ærteposer, bolde, hylere, hulahopringe og hvad I ellers kan forstille jer at kaste med.</p> <p>Kegler til at markere zonerne</p>	<p>Man kan justere tiden til både kortere og længere afhængigt af hvor mange redskaber I har.</p> <p>Man kan også justere antal elever per hold, jo færre elever jo mere bevægelse – men til eksempelvis Skole OL er det hele klassen sammen. Til Fit First anbefaler vi maks at være 15 per hold.</p>

2. AUTOMOBIL



Motorsport forudsætter ligesom de fleste andre sportsgrene, at udøveren har en høj fysisk styrke og en god kondition. Har man prøvet at køre gokart en halv time, er man ikke i tvivl om at mave, ryg, skuldre og arme har været på hårdt arbejde med at kontrollere karten.

I motorsport arbejdes der, foruden den tekniske træning på banen, derfor med træning inden for fem grundtræningsområder og med principperne for ATK (Aldersrelateret træningskoncept).

Den fysiske træning kan med fordel understøttes med teoretisk viden om træning og anatomi på indskolingsniveau.

I lektionsplanenerne til FIT FIRST, vil eleverne via aktiviteter og lege, skulle arbejde fokuseret med kondition, koordination/reaktion og styrketræning.

FÆLLESMÅL FOR LEKTIONERNE EFTER 2. KLASSE.

ALSIDIG IDRÆTSUDØVELSE

Kropsbasis

- Eleven kan spænde og afspænde isolerede kropsdele.
- Eleven kan fastholde balance i enkelte øvelser.

Løb, spring og kast

- Eleven kan udføre enkle former for løb, spring og kast.

IDRÆTSKULTUR OG RELATIONER:

Samarbejde og ansvar:

- Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper om idrætslege.

Normer og værdier:

- Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter

Ordkendskab:

- Eleven kan anvende enkle fagord og begreber inden for motorsport
- Eleven har viden om enkle fagord og begreber inden for motorsport




KROP, TRÆNING OG TRIVSEL:

Fysisk aktivitet:

- Eleven kan deltage i opvarmning.
- Eleven har viden om og kan mundtligt og skriftligt anvende fagord og begreber.

	Lektion 1	Lektion 2	Lektion 3	Lektion 4	Lektion 5	Lektion 6
Træn som racer-køreren Kevin Magnussen	Kravle/krabbe-stikbold	Dragracing power	Fitness-fabrikken:	Fitness-fabrikken:	Mekaniker på overarbejde	Svinetræning
Fart over feltet	Pole-position	Nascar Survival Run	Djævleræs	Planke-kamp	Nakketræning med skumbold	Fast as Lella Lombardi
Konkurrence	Core rally	Bilorientering	Drifting stafet	Kartingslalom Junior	Folkeræs-ludo	Dragracing CORE-race

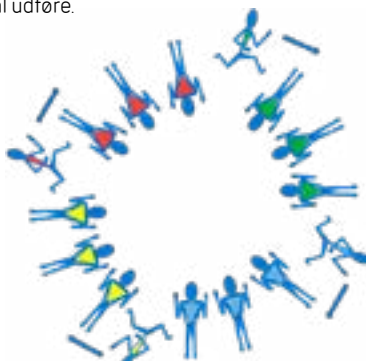
Lektion 1

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer	Variationer
10 min	<p>KRAVLE / KRABBE STIKBOLD</p> <p>Spillet foregår som normal stikbold, dog med den regel at man skal kravle eller krabbe sig rundt (underviseren vælger). Denne udfordring gør spillet lidt sværere og tvinger eleverne til at arbejde statisk med deres core-muskulatur (spænding i kropsstammen). Den eneste regel er, at eleverne skal have mindst 3 lemmer i gulvet samtidig. Der må gerne undviges ved at rulle rundt. Bliver man ramt, tager man 5 armstrækkere, mavebøjninger og rygstrækkere. Man har helle, når man laver fysiske øvelser.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Øvelsen kan laves både inde og ude, og kræver plads til et klassisk stikboldsspil. • 1-5 skumbolde. 	<p>Der kan spilles med flere skumbolde, så intensiteten stiger.</p> <p>Der kan spilles i teams, så de enkelte på samme team må arbejde sammen. En befrier kan på den måde ske ved at en teammakker og den døde spiller skal løse en fysisk øvelse sammen. Det kræver samarbejde og overblik</p>
10-15 min	<p>POLE-POSITION</p> <p>Eleverne går sammen to og to, og står over for hinanden på en aflang bane (2* 12-14 m.). Imellem dem står en kegle (pokalen). Det gælder nu om enten at stjæle pokalen eller at fange tyven. Begge elever kan forsøge at gå efter at stjæle pokalen. Når en elev har taget pokalen, gælder det om at bringe den i sikkerhed bag en aftalt linje (helle/kegle). Det gælder nu for den anden elev at fange tyven, inden denne når i sikkerhed. Får tyven keglen i sikkerhed, gives 3 point. Bliver tyven fanget får fangeren 1 point. Den der først får 10 point har vundet poleposition.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 kegle / drikkedunk pr. par • Baner på 2*12-14 meter. • Kan laves både inde og ude. 	<p>Kan laves som konkurrence på tid i stedet for antal point, hvor vinderen efter fx 3 minutter rykker en bane "op" og taberen bliver på samme bane, så man får ny modstander.</p> <p>Hvis der er stor forskel på niveauet i et makkerpar, kan der efter fx 5 point til den ene aftales, at den ene løber baglæns, sidelæns eller hopper i stedet for at løbe ligeud.</p> <p>Løbestilen til keglen kan for begge i makkerparret ændres til baglæns / sidelæns løb, hop, hinke eller powerwalk, for at give mere variation.</p>
15-20 min	<p>CORE RALLY</p> <p>I denne core-udfordring, sættes en forhindringsbane op på græsset eller i hallen. Banen behøver ikke at være meget lang, men bør indeholde forhindringer man skal omkring eller over.</p> <p>Klassen deles i hold på cirka seks elever. To elever fra hvert hold danner en trillebør (rally-bil), som skal gennemkøre banen. der skiftes der kørende vendekeglen.</p> <p>Er dette for svært, binder eleverne fødderne sammen og de skal nu Kålorme igennem banen sammen.</p> <p>Holdene kan enten sættes i gang samtidig, eller med 5 sekunders interval. De ventende deltagere på hvert hold udfører en pauseøvelse fra bilag 1.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Øvelsen kan laves både inde og ude og kræver blot plads til at danne en stor cirkel. <p>Rekvisitter som kan bruges til forhindringer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kegler • Stepbænke • Bænke • Kilemætter 	<p>Køres der indenfor kan eleven i trillebøren evt. have hænderne på et klæde eller viskestykke, som så glider rundt imellem forhindringerne.</p> 

Eksempel på kålormen

Eksempel på Core-rally

Lektion 2

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer	Variationer
15 min	<p>STREETRACE ACCELERATION</p> <p>I teams af 4-5 stykker skal eleverne dyste mod de andre teams i en accelerationskonkurrence på en strækning på 10-20 m.</p> <p>Eleverne stiller sig på en lang linje. Den første i køen sætter sig på rullebrættet og skal nu hurtigst muligt siddende på brættet transportere sig ned til den anden kegle. Men ved keglen er der motorstop. Måden personen på rullebrættet kommer tilbage, er ved den første i køen løber ned til personen der sidder på rullebrættet og må give ét skub og løber tilbage. Hvis et skub ikke er nok til at personen er tilbage til keglen må den næste i køen løbe ned og give et skub. Når personen på rullebrættet er tilbage ved køen, skal personen der stod først i køen nu sætte sig på brættet og transportere sig hurtigst muligt ned til keglen. Der er altid motorstop ved keglen så teamet skal ned og hjælpe på samme måde som før. Alle i teamet skal igennem før man kan vinde.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kegler • Tæppeflise/rullebræt/håndklæd • Idrætshal 	Strækningen kan justeres efter elevernes kompetencer.
15 min	<p>NASCAR SURVIVAL RUN</p> <p>Eleverne går sammen i teams af 2-5 elever. Hele holdet lægger sig nu i en rundkreds, så hvert team ligger ved siden af hinanden. Alle i kredsen lægger sig i planke, hvorefter den første fra hvert team løber hele vejen rundt om kredsen i højt tempo, passerer eget team og indtager den ledige plads efter eget team. (dvs. gul løber på figuren lægger sig hvor rød lå.</p> <p>Der bør skiftes imellem dynamiske og statiske øvelser, de liggende i kredsen udfører (rygstrækere lige og skrå, armstrækere, planke lige og på siderne, dynamisk planke, lige og skrå mavebøjninger, hip thrust osv.) Idrætslæreren kan evt. ligge i midten og vise den øvelse, kredsen skal udføre.</p> 	Øvelsen kan laves både inde og ude og kræver blot plads til at danne en stor cirkel.	<p>Jo flere elever i hvert team, jo længere tid styrkeøvelser til hver elev, og jo færre elever på hvert team, jo flere løbeture til hver elev.</p> <p>Træningsøvelserne kan varieres efter elevernes niveau.</p>
15 min	<p>BILORIENTERING</p> <p>Elevgruppen deles i fire hold med tre elever på hver, som spiller kryds og bolle stafet. Opstillet på lidt afstand står keglene. Hvert hold får udleveret 3 overtrækstrøjer (brikker), som de på skift løber ud og lægger på en kegle. Trøjen skal lægges på keglen. Bliver den smidt og lander ved siden af tæller det ikke som korrekt placeret brik, og modstanderholdet må frit placere deres trøje på keglen.</p> <p>Når en spiller har lagt overtrækstrøjen løber denne retur til gruppen og giver high-five til næste løber.</p> <p>Hold medlemmer må gerne komme med forslag til placering af brikken/trøjen og opbyggende tilråb.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 9 kegletoppe på afstand, der dannet et kvadrat af 3*3 kegler • 2*3 trøjer i to farver <p>Øvelsen kan laves både inde og ude.</p>	<p>Hvis flere end 12 elever laves der to baner, så der max er 6 elever på hvert hold.</p> <p>For at få mere intensitet i øvelsen kan de ventende deltagere på hvert hold udføre en pauseøvelse fra <i>bilag 2</i>.</p>

Lektion 3

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer	Variationer
10 min	<p>FITNESS-FABRIKKEN: SKULDER, NAKKE, ARME OG CORE</p> <p>5 forskellige øvelser, der træner styrke i arme, ryg og nakke</p> <ul style="list-style-type: none"> • siddende row • foroverbøjet row • dynamisk planke • pingvinen • burpee. <p>Øvelserne udføres som cirkeltræning, hvor der afsættes 1 minut til hver øvelse og 20 sekunders pause imellem øvelserne. Underviseren styrer, hvornår der skiftes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fitness elastikker. 	
10-15 min	<p>DJÆVLERÆS</p> <p>Eleverne løber rundt i hallen i samme retning og er Djævlæræs-biler. Ved instruktørens kommando skal der udføres forskellige bevægelser, inden løbet fortsættes.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Brake: Fuldt stop. 2. Run: Løb forlæns v. middel hastighed 3. Fast Run: Løb/sprint forlæns. 4. Reverse gear: Der løbes baglæns. 5. Bump: Skulderekub til nærmeste løber 6. Roll: Ned på underlaget og rul højre eller venstre. 7. Turn: Der skiftes retning og løbes modsat 8. Tail: indhent nærmest løber og hold denne på hoften, så der løbes i slange. 9. Flat tire: Der kravles på alle fire i løberetningen. 10. Pit Stop: Der løbes ind til midtercirkel/ samlingssted 	<p>Øvelsen kan laves både inde og ude og kræver blot et stort areal til at løbe på.</p> <ul style="list-style-type: none"> • En fløjte til læreren til at give kommandoer. 	<p>Bump: Skulderekub til nærmeste løber - kan udelades for at undgå kropskontakt</p> <p>Alle bevægelserne kan justeres ift. ønsket intensitet. Der kan også justeres på hvor hyppigt der gives kommandoer, og også hvor hurtigt det forventes, at eleverne løber rundt i hallen.</p> <p>For at træne elevernes overblik og reaktionsevne kan der afgrænses et område på fx 10 x 10 m, hvori eleverne skal holde sig inden for i øvelsen.</p>
10-15 min	<p>DRIFTING STAFET</p> <p>Eleverne deles op i to eller flere grupper, med mindst 2 elever pr. hold. Hvert hold skal dyste på hver deres bane. Banen opstilles med en start-kegle, 8 slalomkegler og en pit-stop/vende kegle. Eleverne på holdet går sammen to og to. Den ene elev sætter sig på håndklædet / tæppeflisen og løfter sine ben. Den anden elev trækker nu den siddende elev, så denne drifter/slider igennem slalom-keglerne ned til pit-stop/vendekeglen. Her skifter eleverne plads, så den der sad, nu er den der trækker. Rammes en kegle under løbet, skal denne sættes på plads, før der kan vendes. Det betyder at de to elever må orientere sig og rette kegler, inden de bytter. De ventende deltagere på hvert hold udfører en pauseøvelse fra bilag 2.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Idrætshal med glat gulv delt op i en aflang stafet-bane på 2*20 m. • 10 kegler eller 20, hvis der laves to 2*20 baner • 1 håndklæde eller tæppeflise pr. hold. 	<p>Antallet af slalomkegler kan varieres.</p> <p>For at få mere intensitet på styrkedelen for eleven på håndklædet / tæppeflisen, kan der stilles krav om at denne elev skal have armene i vejret og strakte ben. Omvendt kan eleven holde under lårene, hvis en lettere udgave ønskes.</p>

Lektion 4


Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer	Variationer
10 min	<p>STOP-FITNESS FOR NAKKE, SKULDER OG ARME</p> <p>Eleverne danser og når musikken stopper, skal de udføre den øvelse læreren har sagt inden musikken gik i gang. Laver man en forkert øvelse skal man spurte en runde før man må være med igen.</p> <p>Øvelser: Burpee Walkouts Sit-ups Bear-crawl Spiderman crawl Rygbøjninger</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Musikanlæg • Øvelsen kan både laves inde og ude. 	<p>Der kan undlades musik og eleverne kan bare løbe rundt og når læren fløjter laver de den øvelse læren viste inden de løb.</p> <p>Der kan også bruges andre øvelser.</p>
5-10 min	<p>PLANKE-KAMP</p> <p>To elever står i en høj plankeposition med strakte arme og spænder op i coren, så ryg og hofter holdes ret. Med ansigterne mod hinanden gælder det nu om at ramme oven på makkerens hænder og reagere hurtigt, så der undgås selv at blive ramt. Rammes makkerens hånd opnår man 1 point. Der spilles til 10 point.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kan laves både ude og inde 	<p>Hvis øvelsen er for svær, kan man ligge på knæ i stedet for på tæer. Er øvelsen for nem, kan man være 3-4 mod hinanden i stedet for 2.</p>
20 min	<p>KARTINGSLALOM JUNIOR</p> <p>Eleverne deles op i to grupper. Hver gruppe skal dyste på hver deres bane. To identiske baner opstilles med en startkegle, så mange kegler som muligt til at danne slalom banen og en pit-stop/vende kegle. Der skal være en tydelig opdeling mellem de to baner. På banen angives et pit-område, hvori de ventende deltagere på hvert hold udfører en pauseøvelse fra bilag 2. Eleverne går sammen to og to. Den ene elev sætter sig på rullebrættet/tæppeflisen og holder en tung genstand i strakte arme som et rat på gokarten, så coren aktiveres. Den anden elev skubber nu den siddende elev bagved, så denne kører slalom igennem banen af slalom-kegler, justerer i svingene og kører ned til pit-stop/vendekeglen. Her skifter eleverne plads, så den der sad nu, er den der skubber. På de to identiske baner starter hvert team på samme tid. Det gælder nu om at få hele holdet igennem som de.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Et stort areal. Skolegård med asfalt eller en hel idrætshal. • Rullebræt eller tæppeflise • Kegler (så mange som muligt) • En vægtskive eller anden tung genstand (kan udelades) 	<p>Øvelsen kan også laves som stafet, hvor der konkurreres på tid eller antal "Gokarts" igennem slalom banen.</p> <p>Hvis øvelsen er for svær, kan der løbes gennem forhindringsbane med kegler i stedet for at styre en makker på en slalomkart. Hvis øvelsen er for let, kan slalombanen gøres mindre og med flere sving. Sidder eleven på en tæppeflise, vil øvelsen være sværere end på et rullebræt.</p> <p>Eksempel på bane kan findes i bilag 5 under 'Forhindringer til karting slalom'.</p>

Lektion 5

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer	Variationer
5-10 min	<p>MEKANIKER PÅ OVERARBEJDE</p> <p>Hele klassen skal på en lang række ligge i plankeposition og agere biler. Der skal være cirka en menneskelængdes afstand mellem hver af elevernes skuldre. Bilerne på række er i plankeposition og skal variere planken mellem lav planke på albuerne og høj planke på strakte arme (så der er mulighed for at kravle under). Eleven bagerst i rækken agerer nu mekaniker, der skal tjekke bilernes undervogn og overflade ved at komme igennem hele rækken af biler. De lave biler (lav planke) skal eleven under eller over uden at røre bilen, og de høje biler (høj planke) kryber mekanikeren under så lavt, at maven får kontakt med gulvet. Når mekanikeren har tjekket alle biler, løber han/hun 1 gang rundt om rækken af biler i højt tempo og lægger sig nu forrest i rækken i en høj eller lav planke. Den nu bagerste elev i rækken starter, når den første mekaniker er kommet over / under 3 biler.</p>	<p>Øvelsen kan laves både inde og ude, og kræver plads til, at eleverne kan ligge i plankeposition på en lang række.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der kræves ingen rekvisitter. 	<p>Eleverne i plankeposition kan variere deres positioner løbende. Der kan også indtages en sideplanke i enten høj (strakt arm) eller lav (på albuen) position, så flere muskelgrupper aktiveres. Bliver det for hårdt for eleverne kan de ligge på knæene.</p>
10 min	<p>NAKKE TRÆNING MED SKUMBOLD</p> <p>I et makkerpar af to og to placerer eleverne en skumbold mellem panderne og stiller sig på hver sin side af linjen / stregen i gulvet. Ved at spænde op i nakken gælder det nu om at samarbejde og bevæge sig rundt på hallens streger, så der hele tiden er en streg lige mellem makkerparret. Alternativt kan der opstilles en forhindringsbane, som parret skal klare sig igennem med skumbolden mellem panderne. Hvis skumboldes tabes, laves 10 englehop.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 skumbold til hvert makkerpar • Linje i gulvet eller snor der kan lægges ud • Kan laves både ude og inde 	<p>Hvis øvelsen laves udendørs, kan der laves en bane med forhindringer eller lægges snore / reb på jorden, som parrene skal følge med skumbolden imellem sig. Hvis øvelsen er for let, kan eleverne holde hænderne bag ryggen og sætte tempoet op. Hvis øvelsen er for svær, kan eleverne i parret holde i hinandens arme eller hænder for bedre balance.</p>
20-30 min	<p>FOLKERÆS-LUDO</p> <p>Folkeræs-Ludo spilles lige som normalt ludo. Klassen deles i 4 hold i hver deres farve. Holdene placeres bag deres hulhopring "basen". Der skal slås en 6 for at få en brik/person på spillepladen. Lig ludo har man 3 forsøg. Når et hold slår en 6, får holdet ligeledes et ekstra slag. Brikker på spillepladen skal udføre en fysisk øvelse imens de venter (mavebøjning, planke, armstræk). Brikker der venter på at komme i spil bag "basen", skal alle lave små hop på stedet. Når et hold modtager terningen, skal hele holdet løbe rundt om spillepladen med uret, før de må slå med terningen. Skal en brik på spillepladen rykkes, løber en af brikkerne fra huset ud og bytter med brikken på pladen. Denne løber med uret rundt om pladen til egen "base". Landes der på en kegle, hvor der står en brik fra et andet hold. Bliver denne slået hjem og skal som straf løbe én omgang med uret rundt om pladen. Det hold der først har fået 3 spillere rundt og ind i egen centerbase har vundet.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 40 kegletoppe i 4 farver • 8 hulhopringe • 1 skumterning • evt. veste <p>Øvelsen kan laves både inde og ude, evt. i midtercirklen på en indendørs bane</p>	<p>Hvis øvelsen er for svær, kan man gå i stedet for at løbe. Hvis øvelsen er for nem, kan man løbe baglæns eller spurte.</p> <p>De fysiske øvelser, som de ventende elever udfører kan varieres i intensitet og sværhedsgrad. Se bilag 2 for pause / venteøvelser.</p>



Lektion 6

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer	Variationer
10 min	<p>SVINETRÆNING</p> <p>Tre øvelser til fysisk træning med fokus på balance, corestabilitet og samarbejde. Øvelserne laves to og to i 1 minut til hver elev, inden der byttes i makkerparret.</p> <p>Tonser-skub: Den ene elev (A) ligger på alle fire, med knæene hævet 5-10 cm. over jorden, så kun hænder og fødder er i gulvet. Den anden elev (B) skubber nu fra alle sider på elev A, som skal forsøge at holde sig stabil, og ikke miste balancen.</p> <p>Ned og lig: Eleverne holder hinanden i hånden med et håndledsgreb. Elev A står med samlede ben og elev B står med bredstående ben. Elev A lægger sig nu stille ned med hjælp fra elev B. A må ikke flytte sine fødder. Elev B hjælper, og husker at det primære muskelarbejde skal ske i ben- og ballemuskler. Når elev A er hjulpet ned at ligge, skal han/hun også hjælpes op igen. Gentag øvelsen.</p> <p>Skub skankerne: Elev A ligger på ryggen med samlede ben ret op i vejret. Elev B skal nu skubbe benene fremad eller til siden mod jorden. Elev A skal modstå presset / skubbet, og hurtigt få benene på plads i lodret stilling.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Øvelsen kan laves både inde og ude • En blød madras (kan udelades) 	<p>Kan laves som cirkeltræning med 10-20 gentagelser af hver øvelse, hvis man ønsker mere dynamisk træning end udholdende.</p>
	 <p>Tonserskub</p> <p>Skub skankerne</p>		
15 min	<p>FAST AS LELLA LOMBARDI</p> <p>Eleverne går sammen 2 og 2 og skal bruge 3 forskellige farvede kegler/toppe. Har I ikke kegler/toppe kan det være tre andre forskellig ting som en lærer kan råbe. Feks. taske, drikkedunk, sko.</p> <p>Toppene sættes i midten og på hver side af toppene skal der være 5-7 meter. Læreren råber nu en farve og så gælder det om at reagere hurtigst og komme hen til den rigtige farve kegle. Læreren kan også vælge at drille og sige en farve som ikke er med og hvis eleven løber, er der et minuspoint. Efter 3-6 gange rykker den elev der vandt en gang til højre og eleven der tabte, bliver stående.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Toppe/kegler 	<p>Har I ikke så mange kegler kan eleverne gå sammen 4 og 4 og nu skal man i teamet komme hurtigst hen til den rigtige kegle. Der rykkes efter 3-5 gange til højre for vinderne og taberne bliver stående.</p> <p>Der kan også justeres på længden af banen, jo længere afstand jo hårdere er det for konditionen.</p>

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer	Variationer
15 min	<p>DRAGRACING CORE-RACE</p> <p>Denne stafet er baseret på kravle- og krybebevægelser, som stiller krav til elevernes core-muskulatur.</p> <p>Eleverne deles i hold af 4. Banen er et rektangel, som inddeles i fire zoner af f.eks. 4*10 meter. I hver zone skal deltagerne udføre en særlig form for bevægelse mellem to kegler.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Catcrawl 2. Kålormen 3. Krappegang 4. Numsehop <p>De ventende deltagere på hvert hold udfører en pauseøvelse fra bilag 2.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bane på 20+ meter inde eller ude • 12 kegler • Start-, skifte- og mållinje 	<p>For at få mere intensitet, kan hele holdet lave øvelserne på samme tid, så ingen elever kommer til at vente. Hvis øvelsen er for svær, kan banen forkortes.</p>



Catcrawl: Der kræves med lavt tyngdepunkt. Sørg for at spænde op i core. Ryg og numse skal holdes ret.



Krabbevang: Skyd hoften op, så numsen ikke rammer underlaget.



Kålormen: Skiftevis udstruktet og samlet. Arme og ben bevæger sig på skift.



Numsehop: Sid på numsen med løftede ben. Et spjæt med benene løfter numsen og sender kroppen fremad.

BILAG

1. Core-test 1-16
2. Pause / venteøvelser
3. Træning af nakke og skuldre
4. Træning af arme og core
5. Eksempler på forhindringer i karting slalom

Bilag 1: Core-test 1-16

Beskrivelse af øvelsen

1. PLANKE

Test af abdominale (mave) muskler og hofte-bøjere - isometrisk udholdenhed

Planke på overarmene og kroppen danner en vinkel på ca 90 grader. Hele Kroppen hviler på albuerne. Hold kroppen stralt, lige og stram. Hold positionen så længe du kan.



Tid

Test 1: _____

Test 2: _____

2. SIDELÆNS PLANKE

Test af mave, ryg og hofteekstensorer - isometrisk udholdenhed

Sideplanke så overarmen og kroppen danner en vinkel på ca. 90 grader. Hele kroppen hviler på albuen. Hold kroppen strakt, lige og stram. Skift side, så du tester både højre og venstre side. Hold positionen så længe du kan.



Tid

Test 1 - højre: _____

Test 2 - højre: _____

Tid

Test 1 - venstre: _____

Test 2 - venstre: _____

3. SIDELÆNS PLANKE FRA HÅNDEN

Test af mave, ryg og hofteekstensorer - isometrisk udholdenhed

Sideplanke så overarmen og kroppen danner en vinkel på ca. 90 grader. Hele kroppen hviler på den strakte arm og hånden. Hold kroppen strakt, lige og stram. Skift side, så du tester både højre og venstre side. Hold positionen så længe du kan.



Tid

Test 1 - højre: _____

Test 2 - højre: _____

Tid

Test 1 - venstre: _____

Test 2 - venstre: _____

Beskrivelse af øvelsen

4. STATISK MAVEBØJNING**Test af abdominale (mave) muskler og hoftebøjere - isometrisk udholdenhed**

Fra siddende position, er knæene bøjet ca. 90 grader. Fødderne er placeret på jorden og kan evt. fikseres af en kammerat eller under en ribbe. Hoftebøjeren er bøjet i en vinkel på 90 grader, så der opstår en vinkel mellem gulvet og ryggen på ca. 45 grader. Armene krydses foran brystet og position holdes så længe det er muligt



Tid Test 1: _____
Test 2: _____

5. MAVEBØJNINGER MED LAVT LØFT**Test af mavemuskler (abdominale muskler) muskler og hoftebøjere - isometrisk udholdenhed**

Mavebøjninger med bøjede knæ. Fødderne og lænden holdes i jorden. Kun den øvre del af overkroppen løftes fra jorden. Maven og navlen trækkes ind.



Gentagelser Test 1: _____
Test 2: _____

6. MAVEBØJNINGER MED RET RYG**Test af mavemuskler (abdominale muskler) - dynamisk styrke**

Mavebøjninger med ret ryg, hvor benene er fikseret af en kammerat eller under ribben. Hvis ryggen holdes ret, involveres hoftebøjeren (Psoas) i bevægelsen og øvelsen bliver mere skånsom for ryggen



Gentagelser Test 1: _____
Test 2: _____

7. SIDE-MAVEBØJNINGER**Test af mavemuskler (abdominale muskler) - dynamisk styrke**

Mavebøjninger med albue til modsatte knæ. Den ene fod sættes i gulvet, og den anden fod placeres på låret



Gentagelser Test 1 - højre: _____
Test 2 - højre: _____
Gentagelser Test 1 - venstre: _____
Test 2 - venstre: _____

Beskrivelse af øvelsen

8. RYG-TEST (SORENSEN-TESTEN)**Test af de lige rygmuskler (erector spinae) - isometrisk udholdenhed**

Lig på et bord eller plint, med overkroppen frit hængende. Underkroppen fikseres/holdes af en kammerat. Hold den ikke-understøttende overkrop i vandret stilling så længe du kan. Der kan evt. byttes, så det er benene der skal holdes frit.



Tid

Test 1: _____

Test 2: _____

9. HOFTEBØJER**Test af hoftebøjeren (ilopsoas) - isometrisk udholdenhed**

Fra stående stilling løftes det ene ben i hoften så højt som muligt. Benet skal holdes strakt. Ryggen og det stående ben skal holdes rette (lige). Lav fleksibilitet i hasen kan være et problem, der ikke vil tillade det løftede ben i at blive løftet højere. I dette tilfælde kan knæet bøjes.



Gentagelser

Test 1: _____

Test 2: _____

10. HÆNGENDE HOFTEBØJER**Test af hoftebøjeren (ilopsoas) - isometrisk udholdenhed**

Fra hængende position i ribben løftes begge ben i hoften så højt som muligt. Benene kan holdes strakt eller bøjet, Tag så mange gentagelser som muligt.



Gentagelser

Test 1: _____

Test 2: _____

Her kan en begrænsende faktor være træthed i hænder og arme

11. SKÅLEN**Test af mavemuskler (abdominale muskler) - isometrisk udholdenhed**

Der ligger på ryggen med armene strakt over hovedet. Der spændes nu op i mavemuskulaturen, så de strakte arme og ben løftes 10-15 cm fra jorden, og kroppen nu danner en skål.



Gentagelser

Test 1: _____

Test 2: _____

Beskrivelse af øvelsen

12. SUPERMAND**Test af ryg- og ballemuskler (erector spinae og gluteus) - isometrisk udholdenhed**

Der ligger på maven. Armene ligger strakt over hovedet. Løft både strakte arme og ben, så kroppen kun støtter mod underlaget på bugen. Hold positionen så længe du kan.



Tid

Test 1: _____

Test 2: _____

13. BEN - UP**Test af ryg- og ballemuskler (erector spinae og gluteus) - isometrisk udholdenhed**

Der ligger på maven. Armene ligger under panden. Løft de strakte ben, så kroppen støtter mod underlaget på bugen og overkroppen. Hold positionen så længe du kan.



Tid

Test 1: _____

Test 2: _____

14. TORSO - UP (RYGBØJNINGER)**Test af ryg- og ballemuskler (erector spinae og gluteus) - isometrisk udholdenhed**

Der ligger på maven. Armene ligger under panden. Løft overkroppen, så kroppen støtter mod underlaget ved underkroppen og benene. Tag så mange gentagelser du kan.



Gentagelser

Test 1: _____

Test 2: _____

15. SKULDER-BRO**Test af ryg- og ballemuskler (erector spinae og gluteus) - isometrisk udholdenhed**

Der ligger på ryggen. Bøj knæene ca. 90 grader og hold begge fødder på jorden. Der støttes nu på skulderbladene og hoften løftes op. Hold maven trukket ind under øvelsen.



Tid

Test 1: _____

Test 2: _____

16. HØNSEHUNDEN**Test af ryg- og ballemuskler (erector spinae og gluteus) - isometrisk udholdenhed**

Der ligger på knæ. modsat arm og ben strækkes op i luften, så de danner en lige linje med ryggen. Hold denne position 7-10 sekunder og skift side.



Bilag 2: Pause / venteøvelser

- Små hop på stedet
- Sprællemænd
- Skihop
- Englehop
- Lunges (fremad / til siderne / bagud)
- Squats
- Jump squats
- Twisters
- Høje knæ
- Hælsark



Bilag 3: Træning af nakke og skuldre

Beskrivelse af øvelsen

1. PLANKEN MED ROTATION

Stå med tæer og hænder i gulvet. Sug navlen ind, og stram op i balderne. Start med at strække den ene arm langsomt op mod loftet, og drej overkroppen efter armen. Vend tilbage til udgangsposition. Gentag øvelsen til modsatte side.

**2. SIDDENDE RONING MED ELASTIK**

Sid med strakte ben. Fastgør midten af elastikken under fødderne og hold et håndtag i hver hånd. Træk armene bagud og skråt opad, så albuerne til sidst i bevægelsen er løftede.

**3. NAKKEBØJNING MED BOLD**

Stå med front mod væggen og placer bolden i ansigsthøjde. Træk hagen ind og pres panden mod bolden. Samtidig bøjes hovedet lidt frem. Bevægelsen skal foregå øverst i nakken. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag.

**4. PLANKEN MED CIRKELROTATION:
ROTTER PÅ HÅNDLED**

Stå i en høj plankeposition og lad overkroppen rotere i så stor en cirkel som muligt med begge hænder i jorden. Bevægelsen skal være i hånd- og skulderled og udfordre mobilitet og styrke.

**5. RYGLØFT MED ROTATION: PÅ BOLD ELLER PÅ GULV
MED KNÆ OG HÆNDER I JORDEN**

Lig med overkroppen og bækkenet på bolden og lad armene hænge ned mod gulvet. Spænd mave- og lænderegionen. Løft og drej overkroppen i en rolig bevægelse. I slutningen af bevægelsen er kroppen tilnærmelsesvis strakt og den ene arm strukket op mod loftet. Gentag til den anden side.

**6. SKULDERLØFT**

Skal stå med fødderne på cykelslangen, med samme afstand som dine skuldre. Tag fat om slangen med håndfladerne ind mod kroppen. Hold ryggen ret og skyd brystet frem. Løft slangen op til brystet.

Øvelsen træner:

- Skuldre (trapezius, scapulae, delt)
- Overarm (biceps + triceps)
- Underarm (brachioradialis)

Vær opmærksom på:

- At armene trækkes op samtidig
- At kroppen holdes rank under hele bevægelsen.

Undgå:

- At krumme ryggen eller trække skuldrene for meget op
- At holde albuerne enten tæt ind til kroppen eller ind foran kroppen



Bilag 4: Træning af arme og core

Beskrivelse af øvelsen

1. FRONTLØFT MED CYKELSLANGER

Stil dig med passende afstand til ribben. Hold ryggen ret og løft/træk med strakte arme cykelslangerne op i vandret position. Tag så mange gentagelser du kan!

Øvelsen træner:

- Armmusklerne (biceps+triceps) statisk.
- Skuldrene (delta musklen + subscapularis)
- Brystmuskulaturen (pectoralis major)

Vær opmærksom på:

At der skal være en skarp 90 graders vinkel mellem armene og overkroppen i slutpositionen.

Undgå:

- At strække skuldrene fremad fra skulderbladet - de skal holdes lavt og tilbage
- At bevæge eller krumme ryggen.

**2. SIDEHÆVNING**

Løft hænderne ud til siderne, til de er i vandret position. Håndfladerne skal vendes ned mod gulvet, og armene let bøjede.

Gentag øvelsen: 3 sæt af 10 gange m. tilpasset vægt!

Øvelsen træner:

Armmusklerne (biceps + triceps) statisk
Skuldre/ryg (trapezius, deltoid, supraspinatus)

Vær opmærksom på:

At håndleddene holdes i samme stilling, når armene løftes.
At bevægelsen sker i skulderleddene

Undgå:

- At strække skuldrene op
- At bøje eller overstrække albuerne, når armene løftes
- At stikke hovedet eller hagen frem, eller læne overkroppen bagud

**3. TRICEPS PUSH-UPS OP AD VÆG**

Læg underarmene op ad en væg med håndfladerne på væggen. Tag et skridt tilbage og sænk armene så hænderne er ud fra brystet. Med lige ryg og hofte presser man sig ud til strakte arme og sænker sig ind mod væggen igen, mens albuerne holdes så tæt som muligt mod kroppen.

4. ARMBØJNINGER MED MAKKER

Sammen med en makker ligger den ene på ryggen og den anden makker står op med et ben på hver side af makkerens hofte og let bøjede ben. Med et fast greb i strakte underarme hæver makkeren på gulvet sig nu så langt op mod makkeren som muligt ved at bøje armene og sænke sig igen. Hofte og knæ skal holdes lige og strakte under bevægelsen.



Beskrivelse af øvelsen**5. DYNAMISK PLANKE**

Start i en høj plankeposition på hænderne og skift position til en lav planke på albuerne samtidig med at hofte og ryg holdes lige og der spændes op i coren. Skift fra høj til lav planke i en kontinuerlig bevægelse

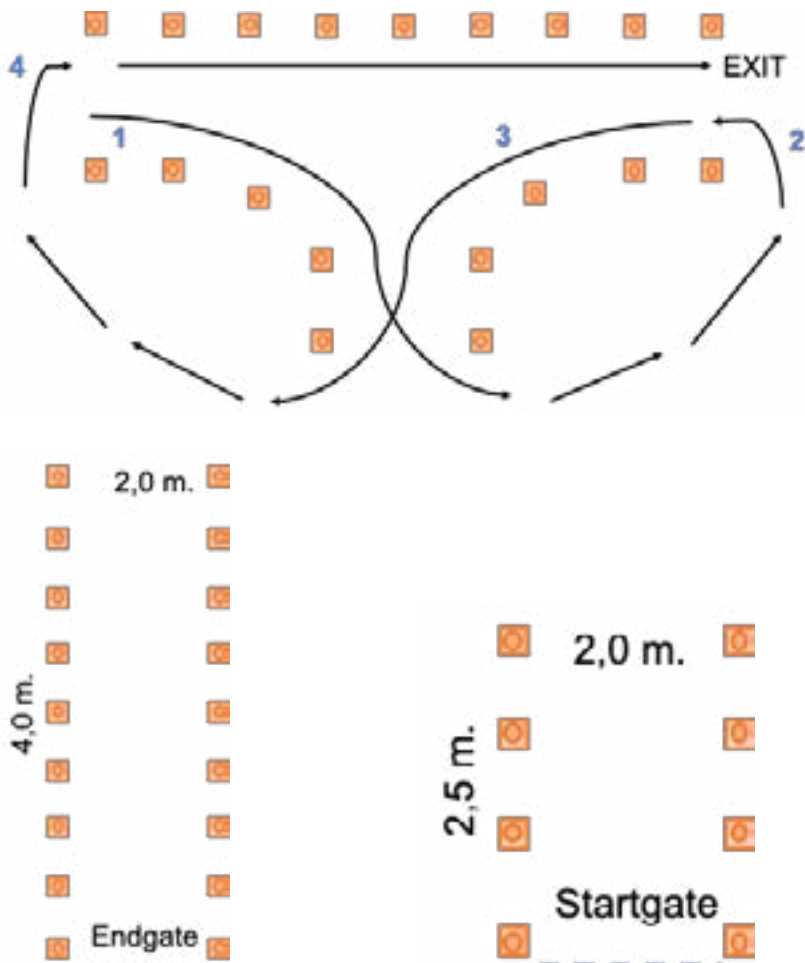
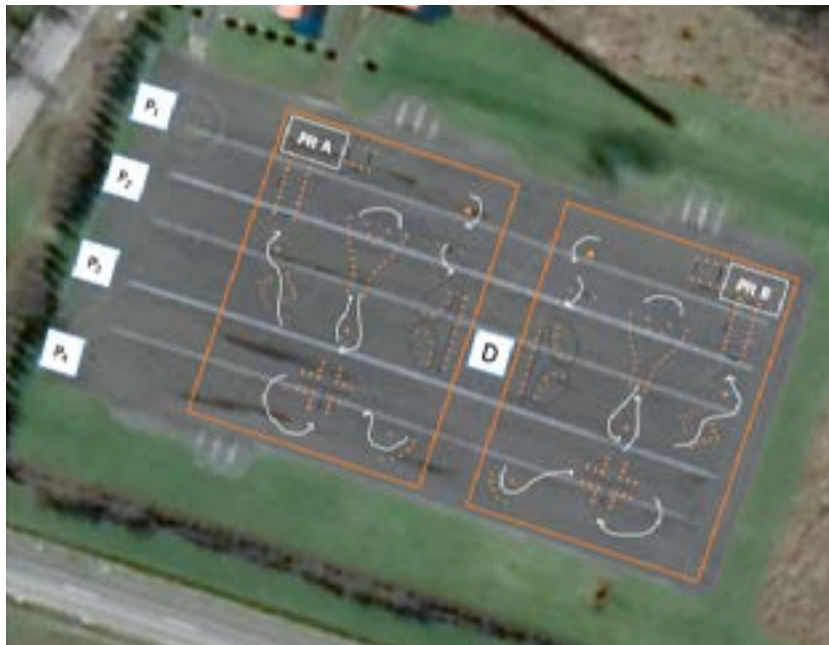
6. ARMSTRÆKKERE PÅ BOLD ELLER ANDEN FORHØJNING

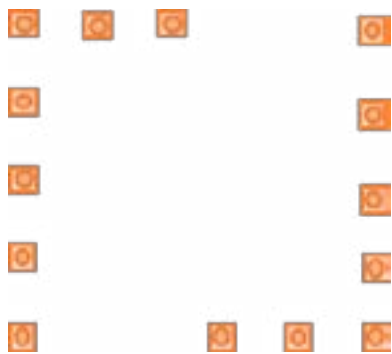
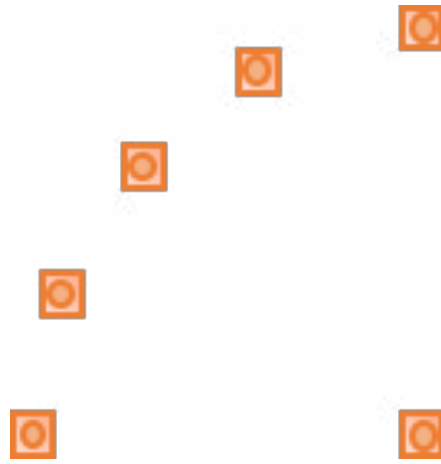
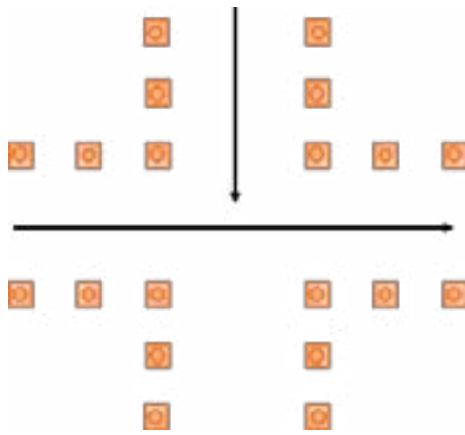
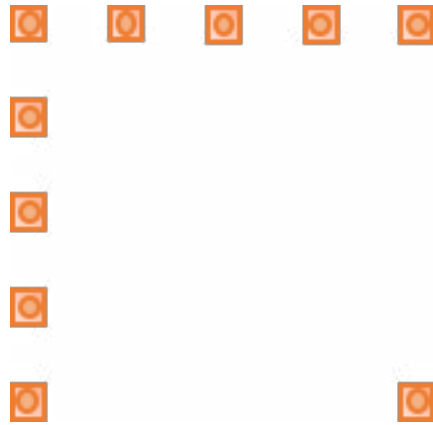
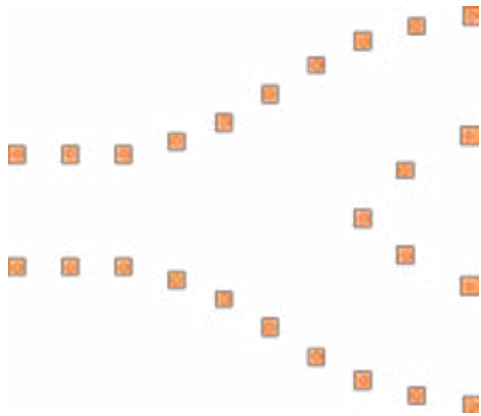
Armstræk m/bold

Placer fødderne på bolden og stå på strakte arme med fikseret krop. Sænk kroppen ned mod gulvet og pres tilbage uden at knække i hoften.



Bilag 5: forhindrenger i karting slalom







3. BADMINTON



Kære skolelærer - velkommen til badmintonlektionerne.

Badmintonlektionerne indeholder selvfølgelig badmintonbevægelser og enkelte fagbegreber, som eleverne vil få kendskab til. Men der er også i høj grad fokus på alsidig bevægelse, da eleverne vil blive udfordret med forskellige måder at løbe og kaste på. Badminton er en teknisk idræt, hvor evnen til at hjælpe hinanden med at dygtiggøre sig er essentiel. Samarbejde eleverne i mellem er vigtigt særligt i par. Hensyn og forståelse for hinandens evner er derfor vigtigt at italesætte overfor eleverne. Til hver lektion vil der være konkurrence med få regler, hvor eleverne skal tage hensyn og vise fairplay.

Lektionsindhold

På de følgende sider finder du 6 lektioner. Hver lektion består af 4 øvelser á ca. 10 minutter, som er indenfor hvert deres område:

1. Opvarmning og leg
2. Badmintonteknik
3. Fart over feltet med fjerbold og ketsjer
4. Konkurrence og småspil

Øvelserne er organiseret således, at øvelse 1 og 4 er på et stort område, hvor alle eleverne er sammen.

Øvelse 2 og 3 foregår derimod på badmintonbanen enten i par eller gruppe af fire elever, dvs. to par sammen, så øvelserne kan forklares mens eleverne er på banerne.

Badmintonforløbet

Badmintonforløbet er sammensat så de letteste øvelser er i lektion 1 og de mest udfordrende er i lektion 6. Der er bevidst valgt, at de fleste øvelser gentages to gange. Eleverne oplever på denne måde genkendelsesglæden og samtidig får de mere ud af øvelsen, da den er prøvet før.

Lektion 1 er primært med ketsjer og ballon. Øvelser med ballon er generelt lettere at udføre end med fjerbold, derfor er de særlig velegnede til de yngste elever. Der opfordres til at følge lektionsplanerne, men også at supplere/justere med øvelser, som er gennemført tidligere og har været særlige succesfulde.

Den enkelte øvelse

Til hver øvelse er der en kort fortælling (Historien bag), som du kan fortælle eleverne, så de kan bruge deres fantasi og øvelserne bliver mere legende.



Til hver øvelse finder du også 2-3 variationsmuligheder, så øvelsen kan tilpasses elevernes motoriske og badmintonmæssige færdigheder.

Varighed

Der anvendes 8-12 minutter til hver øvelse. Anvend de beskrevne øvelser og suppler op med variationsmulighederne, så varigheden for den enkelte øvelse passer. Når eleverne finder glæde og motivation for en øvelse er det en god ide at lade den fortsætte. På den anden side er det vigtigt at justere øvelsen, hvis eleverne ikke fanges af den og alternativt gå videre til næste øvelse.

Materialer og fagtermer

Langt de fleste øvelser kræver max 1 badmintonketsjer og 5-10 fjerbolde pr. 2 elever. Lektionerne kan gennemføres med færre fjer-/plasticbolde. Til hver lektion er oplyst hvilket materialer, som skal anvendes.

Vær opmærksom på, at alle øvelsesbeskrivelser og illustrationer tager udgangspunkt i en højrehåndet.

Der vil blive anvendt nogle badmintonfagtermer, hvorfor der før lektionsplanerne er en side med illustration af de vigtigste badmintontermer og områder på banen.

God fornøjelse

/Badminton Danmark

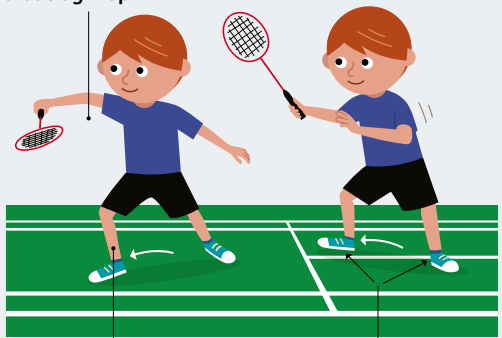
Matrix

Indholdet af de seks lektioner ser således ud:

	Lektion 1	Lektion 2	Lektion 3	Lektion 4	Lektion 5	Lektion 6
Leg og opvarmning	Jorden er giftig	Vulkan-tagfat	Vulkan-tagfat	Piratleg	Samle æg til reden	Piratleg
Badminton-teknik	Det brandvarme greb	Træning til Diamantjagt	Diamantjagt	Det brandvarme greb	Slag fra nettet	Ninja-træning
Fart over feltet med bold og ketsjer	Seksdages jonglering	Ninja-træning	Boldkaos med serv	Vandballonkamp	Vandballonkamp	Spil over nettet
Konkurrence og småspil	Hvem er hurtigst og stærkest (med ballon)	Seksdages jonglering	Samle æg til reden	Hvem er hurtigst og stærkest (med fjerbold og ketsjer)	Rundt om nettet (samarbejde)	Rundt om nettet (samarbejde)

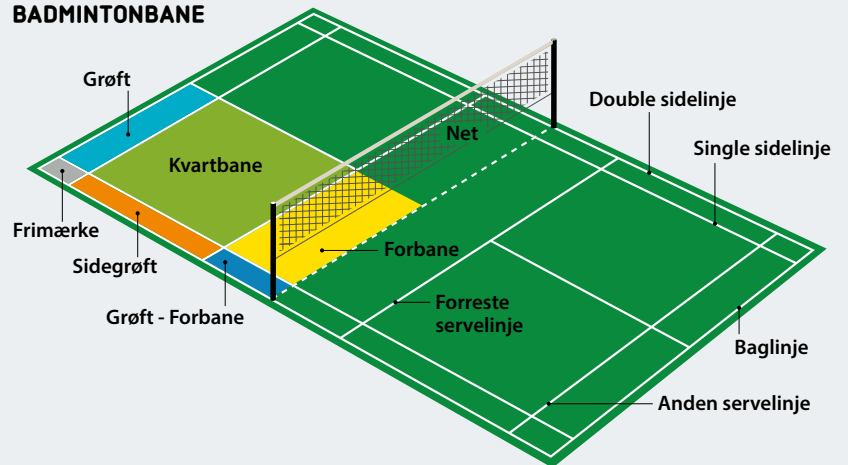
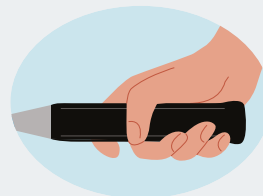
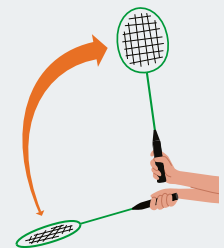
VIGTIG VIDEN - BADMINTONTERMER**BADMINTONBEVÆGELSER**

Afstand mellem albue og krop



Stemskridt

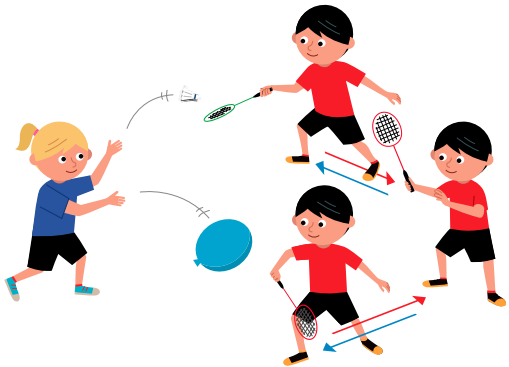

Forspændingsbevægelse

BADMINTONBANE**GREB OG KETSJER BEGREBER**Løst greb
(Blødkogt æg)Fjernbetjeningsgreb
(Baghåndsgreb)Goddag-greb
(Forhåndsgreb)Rotation i underarm
(Vinduesvisker)

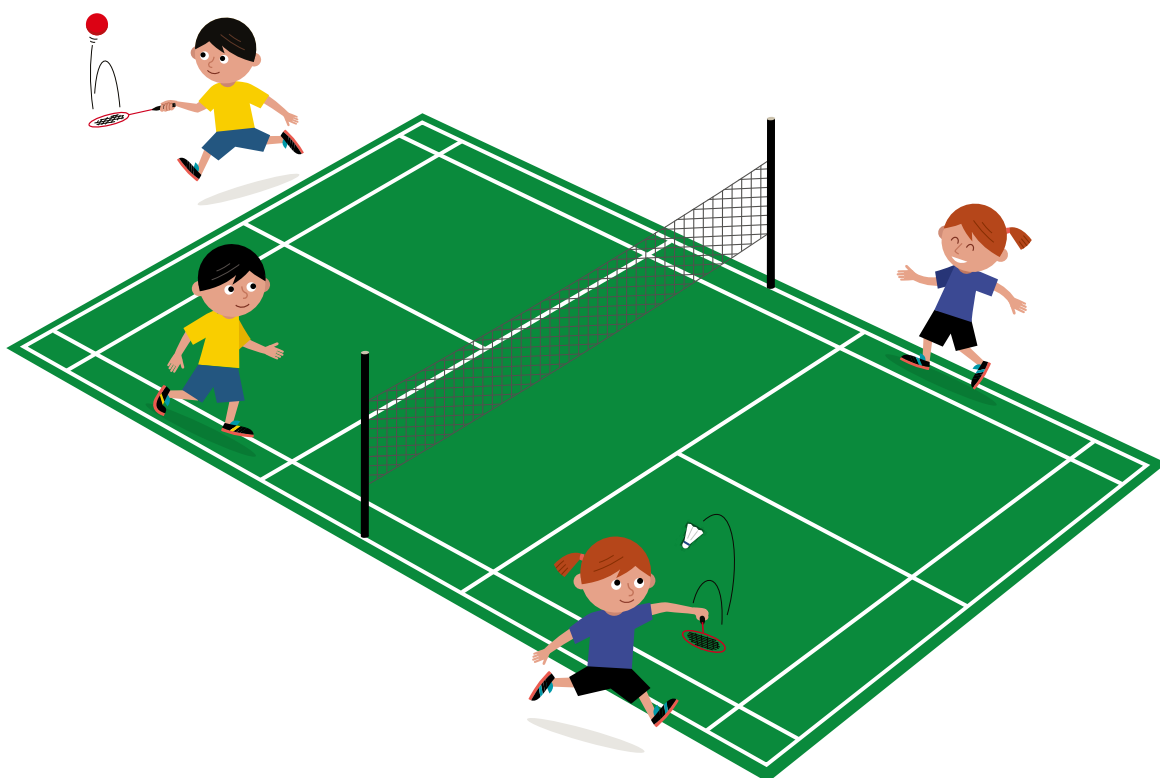
Lektion 1

Materialeliste til lektionen:

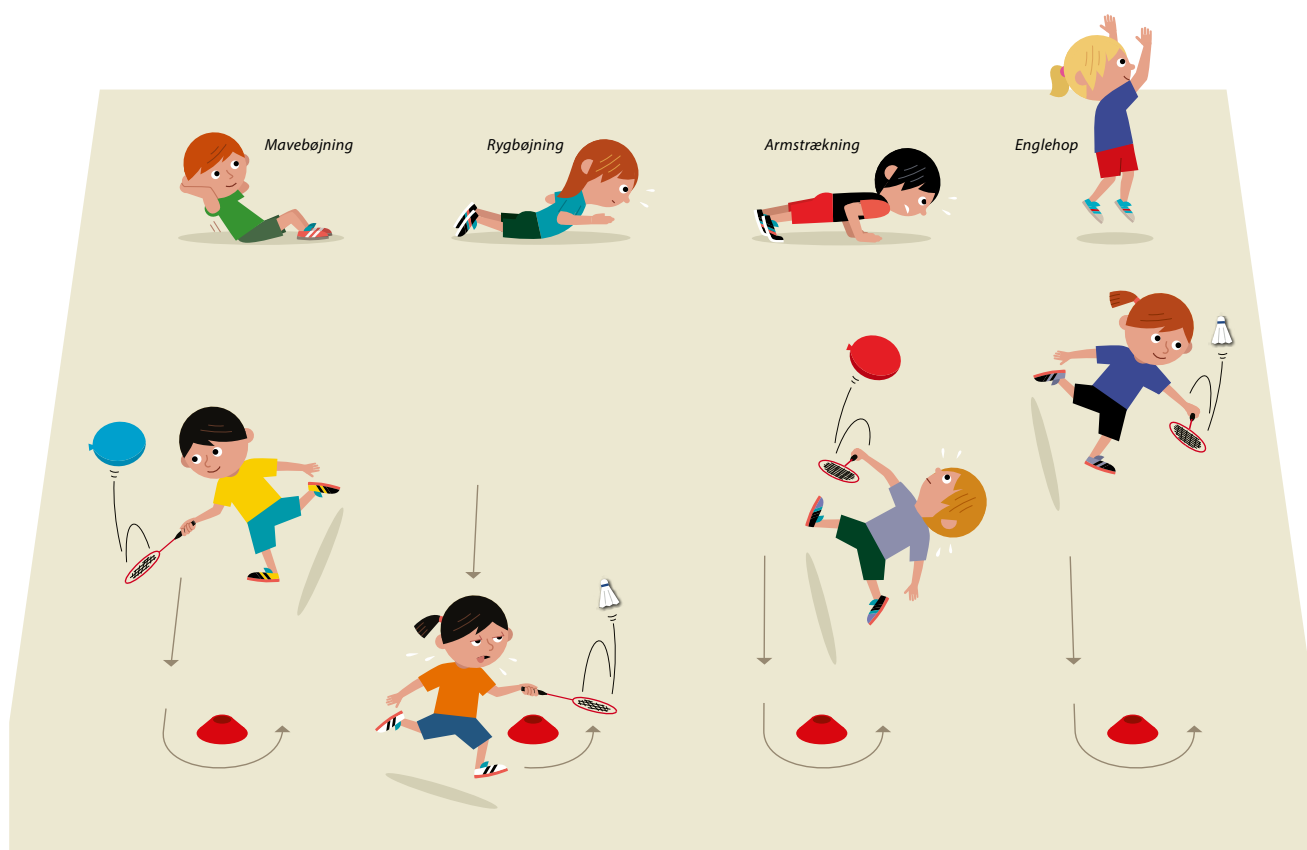
- 1 ballon pr. elev
- 1 ketsjer pr. 2 elever

Tid	Leg / Øvelse	
0-10	<p>JORDEN ER GIFTIG</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • at opleve succes ved at ramme en flyvende ballon flere gange • at få fornemmelse af hvordan en ballon bevæger sig • at træne grundlæggende badmintonbevægelser <p>Beskrivelse: Alle eleverne løber tilfældigt rundt mellem hinanden og slår til en ballon med hånden. Læreren bestemmer hvordan eleverne skal slå til ballonen. Det kan gøres på følgende måder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Slå med håndfladen og håndryggen • Slå skiftevis med højre og venstre hånd • Skiftevis mellem hånd og anden kropsdel (fod, knæ, hoved osv.) • Skiftevis mellem underhånd og overhånd <p>Start dog med blot at lade eleverne løbe rundt og prøve sig frem. Det er også muligt at kombinere eksemplerne på forskellige måder.</p> <p>Vigtigt for at legen fungerer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sørg for at området er stort, så der er rigeligt med plads. • Lav ballonerne i forskellige størrelser og lad eleverne bytte undervejs, så de prøver forskellige størrelser. • Kom løbende med opmuntrende tilråb, så eleverne holder intensiteten høj. • Hvis der kun er balloner til halvdelen, går eleverne sammen i makkerpar. De holder hinanden i hånden mens de løber og skiftes til at slå til ballonen. 	<p>Historien bag Fortæl eleverne at jorden er fyldt med små bitte giftige pigge, som gør, at de hele tiden skal løbe så de ikke bliver stukket. Samtidig skal de sørge for at ballonen ikke rammer jorden, da den så vil eksplodere.</p> <p>Materialer: Pr. elev: 1 ballon</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gør øvelsen lettere ved at lade eleverne løbe rundt i en stor cirkel (samme vej). 2. Eleverne skal løbe med forskellige løbemønstre: gadedrengeløb, høje knæløft, hælspark, chassé osv. 3. Udstyr eleverne med enten fluesmækere eller badmintonketsjere og lad dem jonglere med disse.
		
10-20	<p>DET BRANDVARME GREB</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • at opleve succes ved at ramme en flyvende ballon flere gange • at kunne skifte greb mellem forhåndsgreb og baghåndsgreb • at træne grundlæggende tekniske færdigheder: Primært rotation i underarm og bevægelse fremad efterfulgt af et stemskridt <p>Beskrivelse: Makkerøvelser, hvor den ene elev øver sig på at slå til en ballon, som den anden elev kaster. Der anvendes IKKE net. Elev der øver sig starter med parallelle fødder og træder herefter skråt frem i et stemskridt, slår til ballonen og bevæger sig tilbage til startpositionen. Der skiftes hele tiden mellem bag- og forhåndssiden. Der er fokus på at skifte grebet mellem hvert slag og ikke på, hvor ballonen flyver hen. Efter 15 slag skiftes der, så eleven, der har kastet ballonen, skal øve sig.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ballonen kastes så det passer med elevens bevægelse og ketsjerens bane (ikke for tæt på). • Giv god tid til at finde den rette startposition og til at skifte greb mellem de kastede bolde. • Giv ros, når eleverne udfører bevægelserne korrekt. • Kom med positiv og opmuntrende feedback til eleverne. 	<p>Historien bag Fortæl eleverne, at grebet på deres ketsjer er brandvarmt, så de hele tiden er nødt til at holde løst og skifte greb – ellers brænder de fingrene.</p> <p>Materialer: Pr. par: 1 ketsjer og 1 ballon.</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gør øvelsen lettere ved kun at lade eleven slå til ballonen i enten baghåndssiden eller forhåndssiden. Se øvelsen: Træning til diamantjagt (lektion 2). 2. Placér adskillige kegler rundt i hallen. Ved hver kegle står en elev/lærer med en masse balloner eller fjerbolde. Eleverne løber hen til en kegle og får kastet to bolde – en til et forhåndsslag og en til et baghåndsslag. Herefter løber eleven videre til næste kegle.

Tid	Leg / Øvelse	
20-30	<p data-bbox="432 241 874 271">SEKSDAGES-JONGLERING (MED BALLON)</p> <p data-bbox="432 293 507 322">Formål:</p> <ul data-bbox="432 322 1086 416" style="list-style-type: none"> • at få pulsen op, mens der samtidig øves badminton teknik • at opleve succes ved at ramme en flyvende ballon under gang • at træne grundlæggende tekniske færdigheder: Primært rotation i underarm, afstand mellem albue og krop samt løst greb <p data-bbox="432 439 555 468">Beskrivelse:</p> <p data-bbox="432 468 1086 510">Makkerøvelse, hvor den ene elev løber mens makkeren går fremad og jonglerer med en ballon.</p> <p data-bbox="432 510 1086 629">Der løbes rundt om en badmintonbane. Løberen løber udenfor badmintonbanen med fuld fart. Makkeren går roligt samme vej, men i badmintonbanens grøft, mens der jongleres med en ballon - kun med underhåndsslag. Når eleven der løber når makkeren, byttes der roller, således at løberen får ketsjer og ballon.</p> <p data-bbox="432 629 778 658">Udgangspunktet er fire elever pr. bane.</p> <p data-bbox="432 680 635 710">Vær opmærksom på:</p> <ul data-bbox="432 710 1086 913" style="list-style-type: none"> • Dette er ikke en konkurrence, hvorfor der er fokus på elevernes færdigheder med ketsjer og ballon og at de løber hurtigt. • Der er tilpas afstand mellem de elever som løber og dem som jonglerer med ballonen. • Der kan opstå farlige situationer, hvis flere elever skal passere mellem netterne samtidig. Gør dem opmærksom på dette med tilråb i passende tid. • Kom med opmuntrende kommentarer til eleverne, så de motiveres til at gøre det rigtigt med ketsjer og ballon samt løbe hurtigt. 	<p data-bbox="1114 241 1246 271">Historien bag</p> <p data-bbox="1114 271 1501 389">Fortæl eleverne om hvordan der køres 6-dages løb på cykelbaner. Her køres der rundt i mange omgange. De skal nu forestille sig at være med i sådan et løb bare med ketsjer og ballon.</p> <p data-bbox="1114 412 1225 441">Materialer:</p> <p data-bbox="1114 441 1353 470">Pr. par: 1 ketsjer og 1 ballon</p> <p data-bbox="1114 492 1337 521">Justeringsmuligheder:</p> <ol data-bbox="1114 521 1501 846" style="list-style-type: none"> 1. Eleven der jonglerer slår skiftevis underhånds- og overhåndsslag. Makkeren, der løber, udfører forskellige løbemønstre som læreren bestemmer. 2. Hvis der er ketsjere til alle, jonglerer begge elever. Den ene løber forlæns, mens den anden går baglæns. Det gøres således at de går imod hinanden. 3. Gør det til en konkurrence, hvor det handler om at få flest omgange på 3-5 minutter. Gentag gerne 2-3 gange. Se samme øvelse i lektion 2.



Tid	Leg / Øvelse	
30-40	<p>HVEM ER HURTIGST OG STÆRKEST (BALLON OG KETSJER)</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • at træne de lærte teknikker, mens der er fart på • at have det sjovt med en konkurrence, mens der øves badminton • at træne grundlæggende tekniske færdigheder: Primært rotation i underarm og løst greb <p>Beskrivelse:</p> <p>Alle eleverne samles i den ene ende af hallen, hvor de går sammen i makkerpar.</p> <p>Den ene elev løber til den anden ende af hallen og tilbage, mens der jongleres med en ballon. I ventetiden udfører makkeren en styrkeøvelse. Der kan evt. tælles højt hvor mange gentagelser der udføres. Når løberen er tilbage ved makkeren byttes der roller. Hver elev skal samlet løbe/styrke fire gange. Der laves følgende styrkeøvelser: mavebøjning, rygbøjning, armstrækning og englehop.</p> <p>Vær opmærksomhed på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der er tilpas afstand mellem de elever som løber frem og tilbage, så de ikke løber sammen. • Holde de elever som udfører styrkeøvelser til ilden, da de godt kan komme til at kigge efter dem som løber. • Kom med opmuntrende kommentar til eleverne, så de motiveres til at løbe så hurtigt som muligt, samtidig med at de gør det rigtigt med ketsjer og ballon. 	<p>Historien bag</p> <p>Fortæl eleverne, at de skal ud og konkurrere i, hvem der kan løbe hurtigst og tage flest styrkeøvelser. Succeskriteriet er, at eleverne anvender de badmintonteknikker, som de har lært i dag!</p> <p>Materialer:</p> <p>Pr. par: 1 ketsjer og 1 ballon.</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gør øvelsen lettere ved at ballonen bare skal ligge på ketsjeren. Alternativt kan der lægges en fjerbold på ketsjeren. 2. Eleverne er tre sammen, hvor en løber og jonglerer, mens de to andre laver styrkeøvelser, som makkerøvelser, se eksempler på dette i øvelsen: Ninja-træning - lektion 2 og 6. 3. Jongler med en fjerbold i stedet. Udfordrer evt. eleven med forskellige løbemønstre også.



Lektion 2

Materialeliste til lektionen:

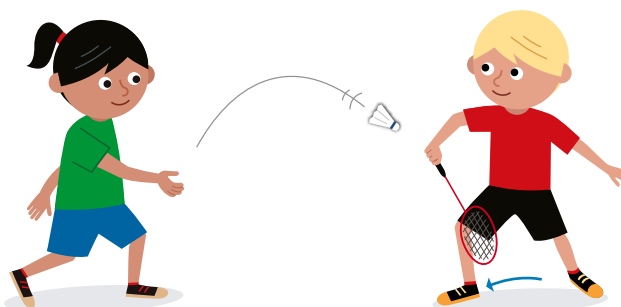
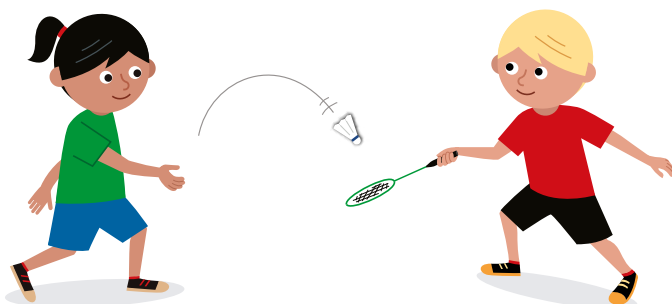
3-5 fjerbolde pr. elev

1 ketsjer pr. 2 elever

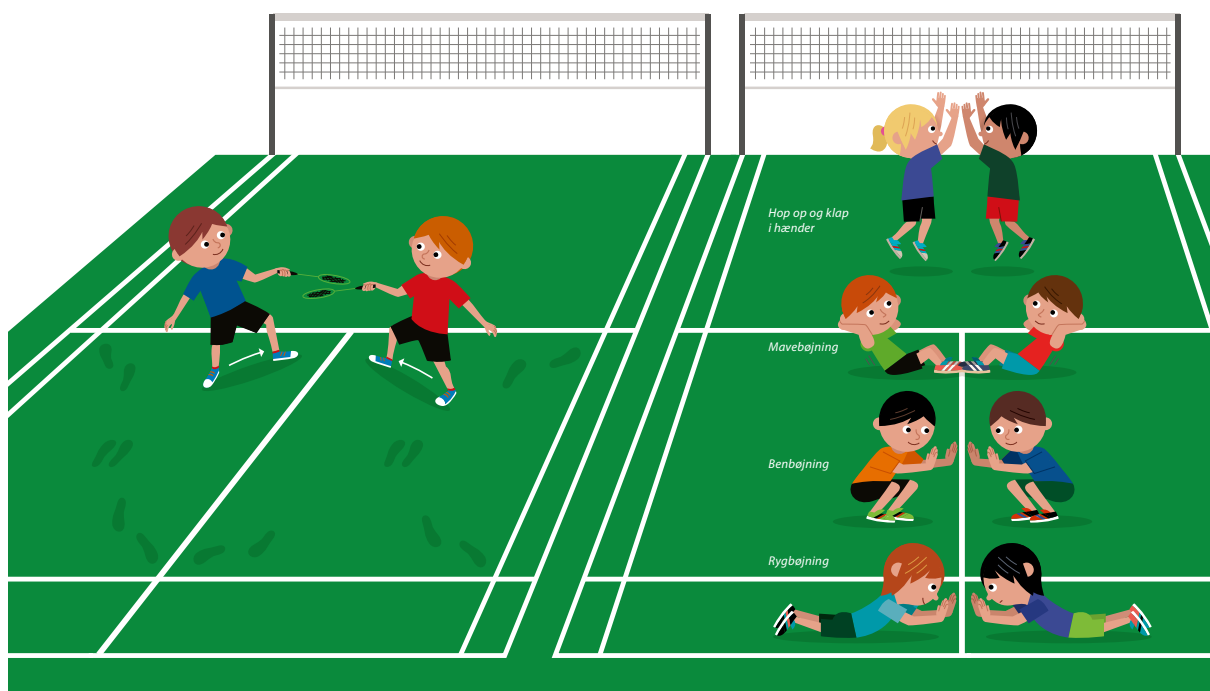
Tid	Leg / Øvelse	
0-10	<p>VULKAN-TAGFAT</p> <p>Formål</p> <ul style="list-style-type: none"> • at skabe relationer mellem eleverne • at følge og acceptere reglerne • at bevæge sig med lavt tyngdepunkt, fornemme tyngdepunktet samt lave retningskift <p>Beskrivelse:</p> <p>3-5 elever udpeges til at være fanger. De andre elever skal undgå at blive fanget. Alle eleverne løber på stregerne i hallen med sidelæns chassé. De må ikke hoppe mellem stregerne.</p> <p>Læreren starter og stopper legen. Der skiftes bevægelsesmønster 2-3 gange og hver tur er 2-3 minutter. Bevægelsesmønstrene kan f.eks. være: forlæns løb, baglænsløb, krydsløb, gadedrengeløb.</p> <p>Vigtigt for at legen fungerer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tilpas antal fangere så intensiteten er høj - ca. 1 fanger pr. 6-8 elever. • Læreren giver plads til, at eleverne fra tid til anden bevæger sig som de har lyst, men holder fast i, at de skal prøve at udføre bevægelserne som anvist. • Læreren kommer med opmuntrende feedback. 	<p>Historien bag</p> <p>Fortæl eleverne, at de er på en vulkan. Den eneste måde at undgå at falde ned i den glødende lava er ved at løbe på vulkanens krater.</p> <p>Materialer:</p> <p>intet</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Eleverne må hoppe mellem stregerne. 2. Fangerne har en skum- eller fjerbold, der må kastes med for at "fange" de andre. Rammer bolden ikke, samler fangeren den op og fortsætter med at være fanger. 3. Del eleverne i grupper med 6 elever og udfør legen på hver deres badmintonbane. Bevægelsesmønstret er sidelæns chassé eller med ansigtet vendt mod nettet.



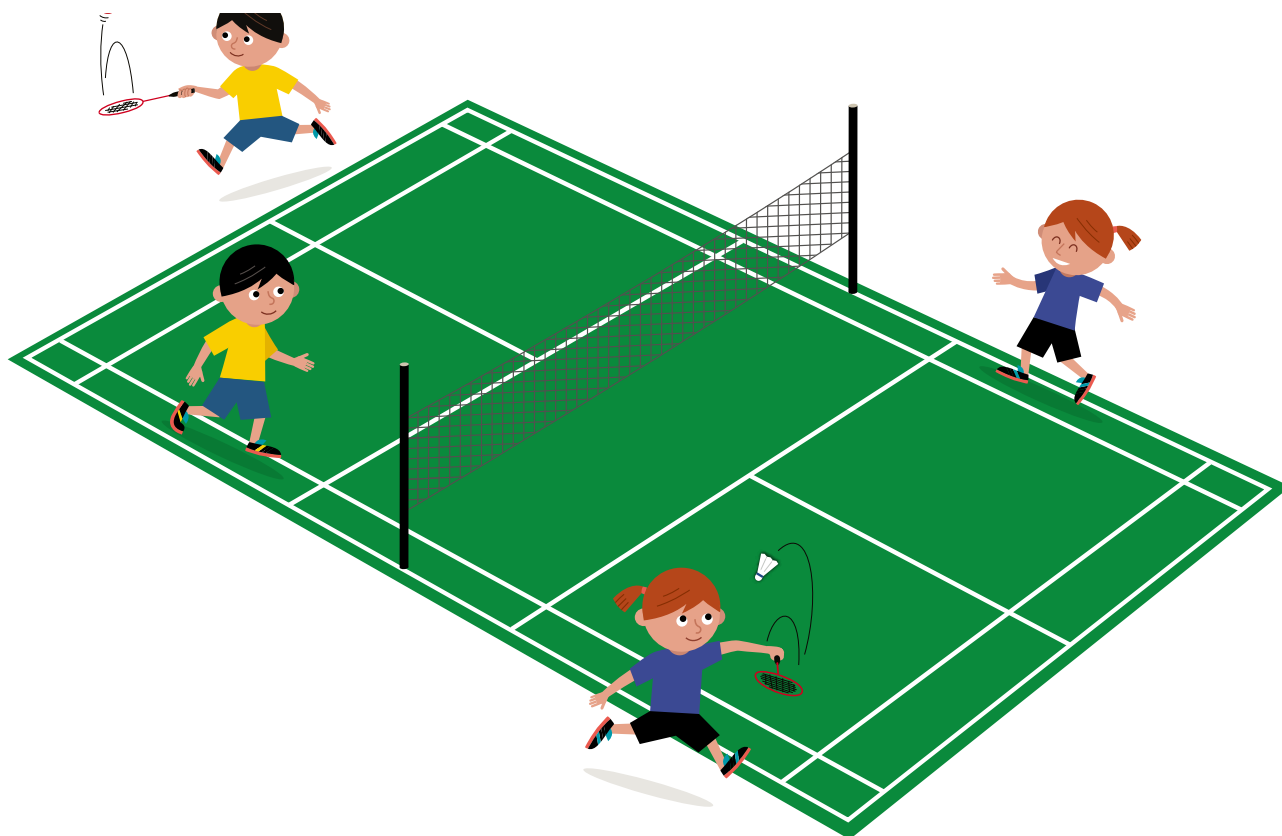
Tid	Leg / Øvelse	
10-20	<p>TRÆNING TIL DIAMANTJAGT</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • at opleve succes ved at ramme en flyvende fjerbold flere gange • at træne grundlæggende tekniske færdigheder: Primært rotation i underarm, og at have ketsjerbenet forrest i et stemskridt • at få forståelse og fornemmelse for bag- og forhåndsgreb <p>Beskrivelse:</p> <p>Makkerøvelse, hvor en øver sig i at ramme fjerbolden og en elev kaster 10 fjerbolde (oplæggeren). Der anvendes IKKE net. Eleverne står 1-2 meter fra hinanden. Eleven der øver sig står i et stemskridt på højre ben klar til at ramme bolden. Oplæggeren kaster fjerbolden lidt ud for ketsjeren, så det passer med ketsjerens bane. Fokus er på udførelsen af slaget og oplevelsen af at lykkes med at ramme bolden (og altså ikke på, hvor bolden flyver hen). Øvelsen kan enten udføres, så eleven står skråt ud til venstre (baghånden) eller skråt til højre (forhånden). Husk at tilpasse grebet ift. positionen.</p> <p>Vigtigt for at øvelsen fungerer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fjerbolden kastes så det passer med elevens bevægelse og ketsjerens bane (ikke for tæt på). • Giv god tid til at finde den rette klarposition mellem de kastede bolde. • Kom med positiv og opmuntrende feedback til eleverne i forhold til deres indsats. 	<p>Historien bag</p> <p>Fortæl eleverne, at de snart skal på diamantjagt. Derfor er det vigtigt, at de øver sig, så de snart kan score en masse diamanter.</p> <p>Materialer:</p> <p>Pr. par: 1 ketsjer og 5-10 bolde.</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Øvelsen kan gøres lettere ved at anvende en ballon. 2. Eleven starter øvelsen med at træde frem og udføre et stemskridt og slagbevægelsen uden bold til modsatte side end hvor bolden efterfølgende kastes. 3. Der kastes skiftevis fjerbolde i baghånd- og forhåndssiden. <p>Se øvelsen: Det brandvarme greb - lektion 1 og 4.</p>



Tid	Leg / Øvelse	
	<p>NINJA-TRÆNING</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • at styrke relationen eleverne imellem ved at samarbejde • at træne grundlæggende bevægelse i benarbejdet særligt forspændingsbevægelse og stemsikridt • at træne elevernes styrke og kondition <p>Beskrivelse:</p> <p>Makkerøvelse, hvor en bevæger sig rundt i den store firkant på badmintonbanen (kvartbanen) mens makkeren skal spejle bevægelserne. Midterlinjen er "spejlet". Der byttes efter 30 sek., så makkeren nu bestemmer bevægelserne. Herefter laves en makker styrkeøvelse, hvor hænderne klappes sammen efter hver gentagelse. Hver elev skal bevæge sig på badmintonbanen 4 gange og lave 4 makker styrkeøvelser.</p> <p>Der laves følgende makker styrkeøvelser med klap: 10 mavebøjninger, 10 ben bøjninger (ned og klap), 10 rygbøjninger, 10 høje hop (jump squats).</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eleverne udfører øvelserne (både benarbejde og styrke) i passende tempo, så udførelsen er korrekt. • Kom med opmuntrende kommentarer til eleverne, så de motiveres til at bevæge sig og udføre øvelserne korrekt. • Sørg for at makkerparrene passer nogenlunde sammen i forhold til styrke, kondition og badmintonbevægelse. 	<p>Historien bag</p> <p>Fortæl eleverne at badminton- og ninjatræning ligner hinanden rigtig meget. Du skal være lynhurtig og smidig som en kat samtidig skal eleverne være gode til at hjælpe hinanden med at blive dygtige.</p> <p>Materialer:</p> <p>Intet. Hvis muligt en ketsjer pr. elev.</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gør øvelsen lettere ved at en af eleverne peger, hvorhen den anden elev skal bevæge sig. Der arbejdes primært ud i de fire hjørner. 2. Eleverne skyder med hånden en ballon til hinanden på tværs af badmintonbanen og ser hvor mange de kan få. 3. Eleverne spiller til hinanden med ketsjer og ballon/fjerbold på tværs af badmintonbanen og ser hvor mange de kan få.



Tid	Leg / Øvelse	
30-40	<p>SEKSDAGES-JONGLERING MED KETSJER OG FJERBOLD</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • at konkurrere mens der samtidig øves badminton teknik • at opleve succes ved at ramme en flyvende fjerbold under gang • at træne grundlæggende tekniske færdigheder: Primært rotation i underarm, afstand mellem albue og krop samt løst greb <p>Beskrivelse: Makkerøvelse, hvor den ene elev løber mens makkeren går fremad og jonglerer med en fjerbold. Løberen løber udenfor badmintonbanerne med fuld fart. Makkeren går roligt samme vej, men i badmintonbanens bagerste grøft, mens der jongleres med en fjerbold - kun med underhåndsslag. Når eleven der løber, når makkeren byttes der roller, således løberen får ketsjer og fjerbolde. Der tælles hvor mange gange parret skifter roller.</p> <p>Udgangspunktet er fire elever pr. bane.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tilpas banestørrelsen, så der kommer rimeligt med skift og det ikke bliver uoverskueligt / demotiverende at løbe. • At det er en konkurrence, hvorfor nogle gerne vil snyde ved ikke at gå fremad mens de jonglerer, men det skal de selvfølgelig. • Der er tilpas afstand mellem de elever som løber og dem som jonglerer med fjerbolden. • Kom med opmuntrende kommentarer til eleverne, så de motiveres til at gøre det rigtigt med ketsjer og ballon samt løbe hurtigt. 	<p>Historien bag Fortæl eleverne om hvordan der køres 6-dages løb på cykelbaner. Her køres der rundt i mange omgange. De skal nu forestille sig at være med i sådan et løb bare med ketsjer og ballon.</p> <p>Materialer: Pr. par: 1 ketsjer og 1 fjerbold.</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gør øvelsen lettere ved at lade eleven der jonglerer i stedet have bolden placeret på ketsjeren. 2. Gør øvelsen lettere ved at lade det være en øvelse med fokus på udførelsen fremfor konkurrenceelementet. Se samme øvelse - lektion 1. 3. Hvis der er ketsjer til alle, jonglerer begge elever. Den ene løber forlæns, mens den anden går baglæns. Det gøres således de går imod hinanden.



Lektion 3

Materialeliste til lektionen:

5 fjerbolde pr. elev (og gerne flere)
1 ketsjer pr. 2 elever (gerne en til hver)
Suppler gerne op med ærteposer

Tid	Leg / Øvelse	
0-10	<p>VULKAN-TAGFAT</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • at skabe relationer mellem eleverne • at følge og acceptere reglerne • at bevæge sig med lavt tyngdepunkt, fornemme tyngdepunktet samt lave retningskift <p>Beskrivelse:</p> <p>3-5 af eleverne udpeges til at være fanger. De andre elever skal undgå at blive fanget. Alle eleverne løber på stregerne i hallen med sidelæns chassé. De må ikke hoppe mellem stregerne.</p> <p>Læreren starter og stopper legen. Der skiftes bevægelsesmønster 2-3 gange og hver tur er 2-3 minutter. Bevægelsesmønstrene kan f.eks. være: forlæns løb, baglæns løb, krydsløb, gadedrengeløb.</p> <p>Vigtigt for at legen fungerer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tilpas antal fangere så intensiteten er høj - ca. 1 fanger pr. 6-8 elever. • Læreren giver plads til, at eleverne fra tid til anden bevæger sig som de har lyst, men holder fast i, at de skal prøve at udføre bevægelserne som anvist. • Læreren kommer med opmuntrende feedback. 	<p>Historien bag</p> <p>Fortæl eleverne, at de er på en vulkan. Den eneste måde at undgå at falde ned i den glødende lava er ved at løbe på vulkanens krater.</p> <p>Materialer:</p> <p>Intet</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Eleverne må hoppe mellem stregerne. 2. Fangerne har en skum- eller fjerbold, der må kastes med for at "fange" de andre. Rammer bolden ikke, samler fangeren den op og fortsætter med at være fanger. 3. Del eleverne i grupper med 6 elever og udfør legen på hver deres badmintonbane. Bevægelsesmønstret er sidelæns chassé eller med ansigtet vendt mod nettet



Tid	Leg / Øvelse	
10-20	<p>DIAMANTJAGT</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • at opleve succes ved at ramme en flyvende bold, styre retningen og hjælpe hinanden. • at træne grundlæggende tekniske færdigheder: Rotation i underarm, og bevægelse fremad efterfulgt af et stemskridt. • at få forståelse og fornemmelse for baghånds- og forhåndsgreb. <p>Beskrivelse:</p> <p>Makkerøvelse, hvor en øver sig i at ramme fjerbolden og styre retningen, mens makkeren kaster 10 fjerbolde. Der anvendes IKKE net. Eleverne står 1-2 meter fra hinanden.</p> <p>Eleven der øver sig starter med parralle fødder og træder herefter skråt frem i stemskridt, slår til fjerbolden og bevæger sig tilbage til startpositionen. Eleven forsøger at skyde bolden til makkeren, som prøver at gribe bolden. Hver gang det lykkes at ramme fjerbolden og makkeren griber den uden at flytte sig, ja så scores en diamant. Der scores et guldstykke, hvis fjerbolden rammes, men makkeren er nødt til at flytte sig for at gribe den.</p> <p>Skyd enten fjerbolde fra den samme side (baghånd- eller forhåndssiden) eller skift hele tiden mellem baghånds- og forhåndssiden.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fjerbolden kastes så det passer med elevens bevægelse og ketsjerens bane (ikke for tæt på). • Giv god tid til at finde den rette klarposition mellem de kastede bolde • Hvor mange forskellige typer belønning (diamant, guld, evt. sølv) eleverne kan overskue og holde styr på. 	<p>Historien bag</p> <p>Fortæl eleverne, at de er i en mine med masser af diamanter eller guldstykker, som de kan score.</p> <p>Materialer:</p> <p>Pr. par: 1 ketsjer og 5-10 bolde.</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gør øvelsen lettere ved at lade eleven stå i et stemskridt i enten baghånds- eller forhåndssiden. Se øvelsen: Træning til diamantjagt - lektion 2. 2. Makkeren må kaste til "fire hjørner". Eleven skal både træde skråt frem til begge sider (som beskrevet) og direkte sidelæns til højre eller venstre (som ved en opsamling). 3. Eleven starter med at vælte en fjerbold, som står i et af de fire hjørner, som beskrevet i variationsmulighed 2 - ovenfor. Oplæggeren kaster en bold til et af de andre hjørner og eleven returnerer bolden.





Tid	Leg / Øvelse	
20-30	<p>BOLDKAOS MED SERV</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • at samarbejde i par i en konkurrence med høj intensitet • at følge og acceptere de opstillede regler • at serve baghåndsserv samt kaste på forskellige måder <p>Beskrivelse:</p> <p>To par står på hver deres side af nettet på en badmintonbane og skal dyste mod hinanden. Der ligger 10-15 fjerbolde fordelt rundt på hver banehalvdel. De to par skal forsøge at tømme deres banehalvdel for fjerbolde. Enten ved at serve baghåndsserv eller kaste. Hvis der er en ketsjer til alle eleverne, server alle sammen.</p> <p>Der må kun holdes og kastes/serves én fjerbold ad gangen.</p> <p>Demonstrer gerne en baghåndsserv samt underhånds- og overhåndskast inden øvelsen sættes i gang.</p> <p>Øvelsen slutter, når et hold har tømt deres bane for fjerbolde, når aktivitetsniveauet falder, eller når tiden er gået. Eleverne tæller sammen, hvor mange fjerbolde, de har tilbage på deres banehalvdel, og parret med færrest fjerbolde har vundet.</p> <p>Hver tur er 2-3 minutter. Byt gerne rundt på eleverne før næste tur sættes i gang.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At opmuntre eleverne til at være energiske, hvorved der er mange fjerbolde i luften. • Hjælp eleverne med at skærpe deres fokus på kastet/serven. • Varigheden er kort (legen kan gentages flere gange). Hvis der kun er en ketsjer pr. par, så skiftes der med hvem der server og kaster. • Hvis der er få bolde til rådighed kan der anvendes ærteposer til at kaste med. 	<p>Historien bag</p> <p>Fortæl eleverne, at det er oprydningsdag på deres værelse (bane), men hvem gider det? Der lægges derfor en snedig plan om hurtigst muligt at få smidt legetøjet over på søsterens værelse (den anden side af nettet), så der slippes for at rydde det op. Gå i gang!</p> <p>Materialer:</p> <p>Pr. bane: 2-4 ketsjer, 10-20 fjerbolde alternativt ærteposer.</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Der må udelukkende kastes, men det gøres skiftevis med højre og venstre hånd. 2. Fjerboldene som serves må skydes tilbage. Alle elever kan med fordel have en ketsjer. 3. Der placeres 1-2 hulahopringe på hver banehalvdel. Hvis en fjerbold lander heri, må fjerbolden ikke kastes tilbage.



Tid	Leg / Øvelse	
30-40	SAMLE ÆG TIL REDEN	<p>Historien bag Fortæl eleverne, at skaden er en værre fugl, som stjæler andre fugles æg på forskellige måder. Nu skal de alle sammen være små skadeunger, der skal lære at stjæle æg fra den store rede i midten ved at bevæge sig på forskellige måder.</p> <p>Materialer: Flest mulige fjerbolde. Brug også gerne ærteposer eller lignende. En ketsjer til hver elev hvis muligt eller til hver anden.</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Brug ketsjeren til andre ting: <ul style="list-style-type: none"> • Løbe med fjerbolden på ketsjer • Jonglere med fjerbolden. 2. Eleverne står fordelt mellem den store rede og deres egen rede. De arbejder sammen ved at kaste / skyde fjerbolden til hinanden, som et samleband. 3. Eleverne må stjæle æg fra hinandens reder.

Formål

- at samarbejde om et fælles mål.
- at bevæge sig med forskellige gang- og løbemønstre.
- at acceptere, at opgaven skal løses på forskellige måder (og ikke nødvendigvis den hurtigste).

Beskrivelse:

Hvert hold, på 3-5 elever har en rede, som er placeret i udkanten af et stort område. I midten af området er der en stor rede, hvor alle fjerboldene er placeret. Opgaven for holdene er at samle flest mulige fjerbolde fra den store rede til elevernes egen rede. Eleverne må kun tage én fjerbold af gangen. Alle eleverne løber samtidig frem og tilbage. Når reden er tom, eller læreren giver signal, tæller hvert hold deres fjerbolde. Holdet med flest fjerbolde har vundet.

Legen starter med, at eleverne løber almindeligt frem og tilbage, men hurtigt herefter gives der besked om, at de skal løbe på forskellige måder fx baglæns, gadedrengeløb, chassé (skrålige), krydsløb, krabbegang, knæløft, hælspark.

Halvdelen af eleverne har en ketsjer, medmindre der er ketsjer til alle. Eleverne med ketsjerne skal serve den hentede fjerbold i deres rede. Efter tre forsøg må fjerbolden lægges i reden med hånden. Ketsjerne skifter ejer-mænd undervejs, eller når der holdes pause.

Vær opmærksom på:

- At opmuntre eleverne til at være i bevægelse hele tiden.
- Hjælp eleverne med at følge instrukserne om løbemønstre ved at kommentere deres udførelse.
- Sikre at eleverne ikke bliver uenige om, hvem der har ret til hvilke fjerbolde fra den store rede.



Lektion 4

Materialeliste til lektionen:

5 fjerbolde pr. elev
1 ketsjer pr. 2 elever

Tid	Leg / Øvelse	
0-10	<p>PIRATLEG</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • at sætte fantasien i gang og leve sig ind i legen • at samarbejde og skabe relation mellem eleverne og hjælpe med at alle får lige mulighed for at deltage i legen • hurtigt at kunne omsætte lærerens kommando til en bestemt bevægelsesmåde <p>Beskrivelse:</p> <p>Alle eleverne står foran læreren. Læreren giver forskellige kommandoer, som eleverne skal udføre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bagbord: Eleverne laver chassé mod venstre. • Styrbord: Eleverne laver chassé mod højre. • Tag guldstykkerne: Eleverne træder frem i stemskejt med armene lige frem, som om de tager noget. • I masterne: To elever går sammen – den ene hopper op på ryggen af den anden. • Ved kanonerne: To elever går sammen. Den ene for enden af kanonen, som er klar til at affyre. Den anden ved løbet, som klargør kanonen med en kanonkugle. • I bådene: Tre elever går sammen – de sætter sig på gulvet imellem benene på hinanden. <p>Læreren venter til at alle er klar til næste kommando. I pauserne mellem kommandoerne hopper eleverne på stedet. Udvælg de kommandoer, der passer til elevernes niveau/alder.</p> <p>Vigtigt for at legen fungerer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vær indlevende som kaptajn og opmuntr eleverne til at være i bevægelse hele tiden. • Anvend hellere en kommando for lidt end en for meget. • Find et passende tempo mellem kommandoer, så eleverne når at blive klar til næste bevægelse. • Pas på, at det ikke bliver for vildt – særligt når eleverne skal i masterne. 	<p>Historien bag:</p> <p>Fortæl eleverne, at de alle er pirater, og du er deres kaptajn. For at kunne kapre nogle skibe og få tusindvis af guldstykker er det vigtigt, at de følger kaptajnens kommandoer.</p> <p>Materialer:</p> <p>Intet</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fortæl andre historier – for eksempel om "Himlen falder ned". Her er kommandoerne: <ul style="list-style-type: none"> • Sol: Bevæge sig til den ene side med chassé. • Måne: Bevæge sig til den anden side med chassé. • Lava: Lave små, hurtige step på stedet. • Himlen falder ned: Sænk tyngdepunktet ved at bøje i knæ og hofter. 2. Kommandoerne er udelukkende badmintonbevægelser: <ul style="list-style-type: none"> • Chassé mod højre • Chassé mod venstre • Baghånd: Stemskejt i baghånden • Forhånd: Stemskejt i forhånden • Hop: Hop lige op i luften • Saks: Chassé baglæns og saks



Styrbord



Bagbord



I masterne



Tag guld

Ved kanonerne



I bådene



Tid	Leg / Øvelse	
10-20	DET BRANDVARME GREB	<p>Historien bag Fortæl eleverne, at grebet på deres ketsjer er brandvarmt, så de hele tiden er nødt til at holde løst og skifte greb – ellers brænder de fingrene.</p> <p>Materialer: Pr. par: 1 ketsjer og 5-10 fjerbolde.</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gør øvelsen lettere ved at lade eleven slå til en ballon i stedet. Se samme øvelse - lektion 1. 2. Gør øvelsen lettere ved lade eleven slå til fjerbolden i enten baghånds- eller forhåndssiden. Se øvelsen: Træning til diamantjagt. 3. Gør øvelsen sværere ved at eleven skal skyde fjerbolden så makkeren kan gribe den. Se øvelsen: Diamantjagt.

Formål

- at opleve succes ved at ramme en flyvende fjerbold flere gange
- at kunne skifte greb mellem forhåndsgreb og baghåndsgreb
- at træne grundlæggende tekniske færdigheder: Primært rotation i underarm og bevægelse fremad efterfulgt af et stamskridt

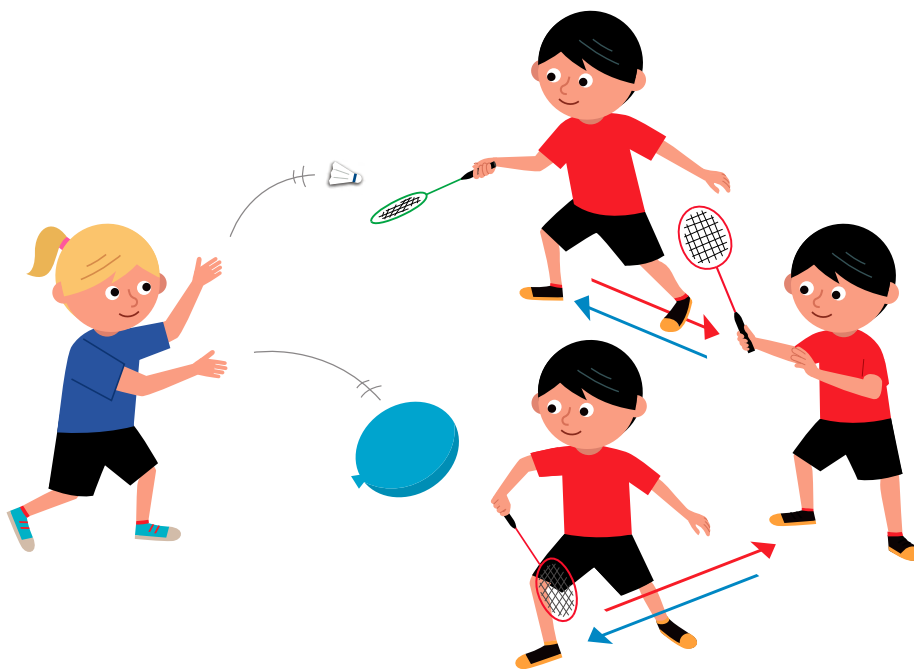
Beskrivelse:

Makkerøvelser, hvor den ene elev øver sig på at slå til en fjerbold, som den anden elev kaster. Der anvendes IKKE net.

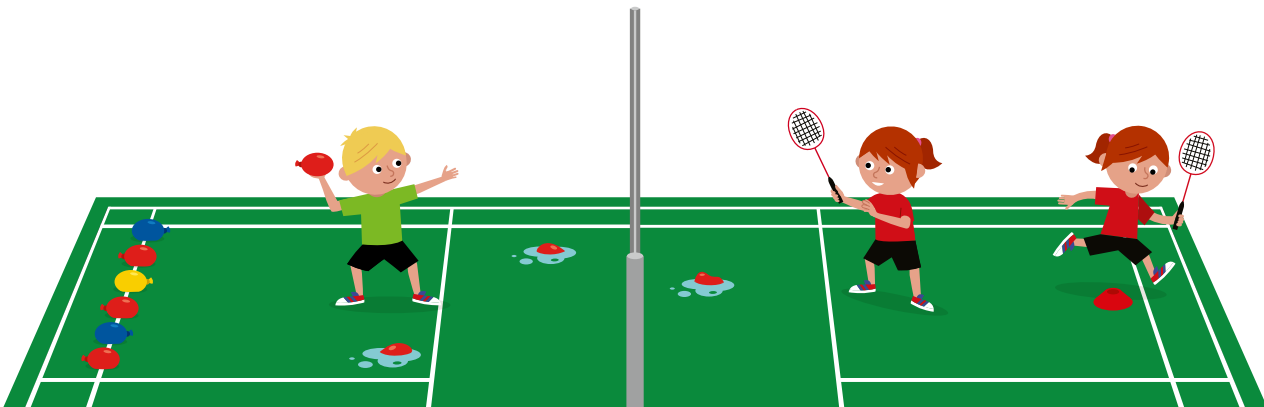
Eleven, der øver sig, starter med parallelle fødder og træder herefter skråt frem i stamskridt, slår til fjerbolden og bevæger sig tilbage til startpositionen. Der skiftes hele tiden mellem bag- og forhåndssiden. Der er fokus på at skifte grebet mellem hvert slag og ikke på, hvor fjerbolden flyver hen. Efter 5-10 fjerbolde skiftes der, så eleven der har kastet fjerbolden skal øve sig.

Vær opmærksom på:

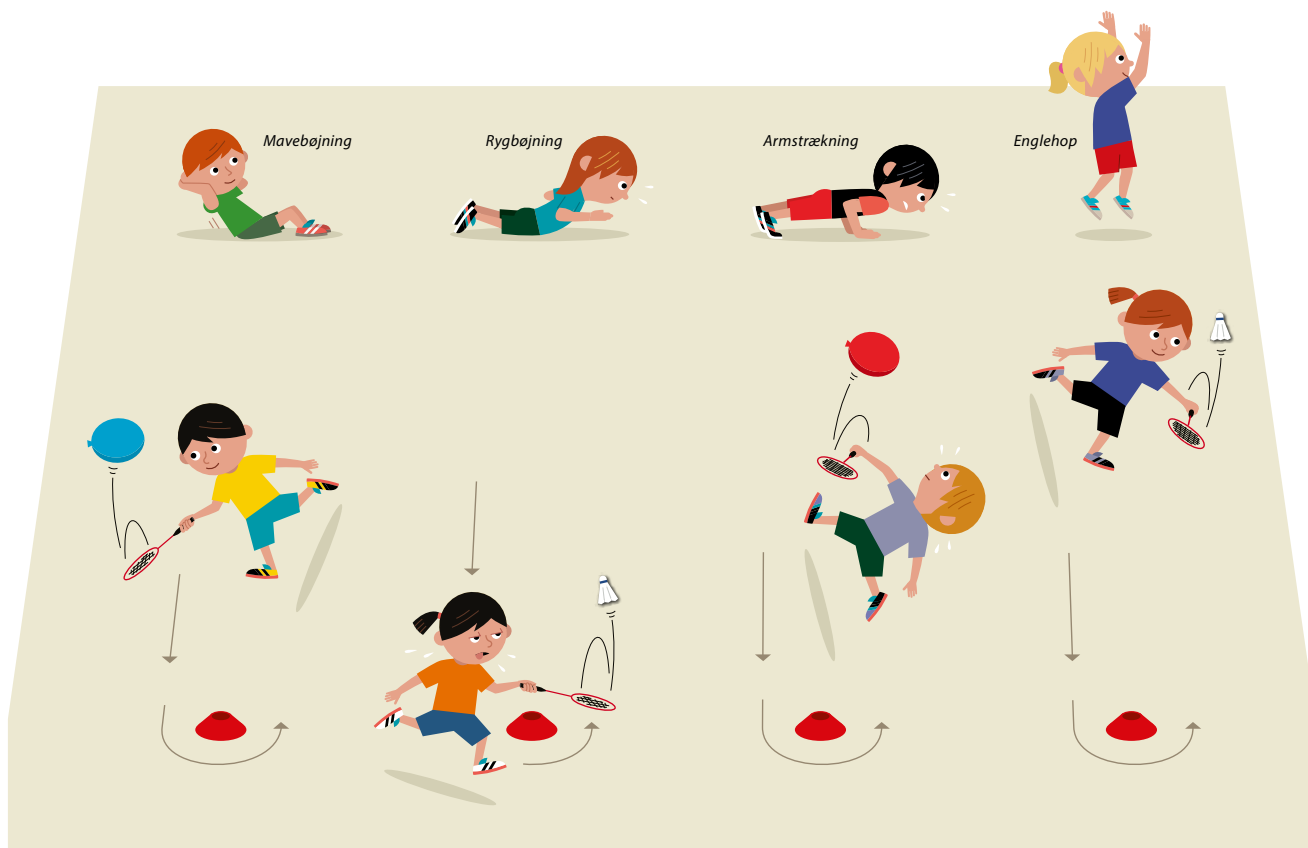
- Fjerbolden kastes så det passer med elevens bevægelse og ketsjerens bane (ikke for tæt på).
- Giv god tid til at finde den rette startposition og til at skifte greb mellem de kastede bolde.
- Giv ros, når eleverne udfører bevægelserne korrekt.
- Kom med positiv og opmuntrende feedback til eleverne.



Tid	Leg / Øvelse	
20-30	<p>VANDBALLONSKAMP</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none">• at træne forskellige måder at kaste på, som ligner slagbevægelse i badminton• at forbedre koordination mellem øje og hånd både i forhold til at kaste og slå til fjerbolden• at have det sjovt med at kaste og skyde til fjerbolden i en øvelse med høj intensitet <p>Beskrivelse:</p> <p>Makkerøvelse, hvor en løber og kaster fjerbolde over nettet, som makkeren på den anden side skal slå tilbage med ketsjeren. Der placeres 10 fjerbolde på den ene side af nettet på baglinjen ved eleven uden ketsjer. Eleven henter en fjerbold af gangen og løber frem til forreste servelinje og kaster fjerbolden. Makkeren på den anden side returnerer fjerbolden og løber rundt om en kegle og er klar til at returnere næste bold. Eleverne skifter hurtigt roller, når de 10 bolde er kastet.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none">• Hjælp begge elever med at få succes ved at finde et passende tempo, hvor der både er fart på og teknikken er korrekt.• At opfordre eleven der kaster til at kaste både under- og overhåndskast.• Juster afstanden på keglen og boldens placering i forhold til om der ønskes lavere eller højere intensitet.	<p>Historien bag</p> <p>Fortæl eleverne, at de skal forestille sig, at de er med i en vandballonkamp, hvor kun den ene må kaste vandballonerne. Til gengæld må den anden daske vandballonerne tilbage med ketsjeren.</p> <p>Materialer:</p> <p>Pr. par: 1 ketsjer og 10 fjerbolde.</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Gør øvelsen lettere ved at fjerbolden skal kastes til eleven med ketsjerens baghåndsside omkring forreste servelinje.2. Begge elever har en ketsjer, så eleven der kaster, i stedet skal serve en baghåndsserv.3. Som gruppeøvelser: 2-3 elever kaster/ server fjerboldene mens 2 andre returnerer fjerboldene. Der anvendes en hel badmintonbane og 20 fjerbolde.



Tid	Leg / Øvelse	
30-40	<p>HVEM ER HURTIGST OG STÆRKEST (FJERBOLD OG KETSJER)</p> <p>Formål</p> <ul style="list-style-type: none"> • at træne de lærte teknikker, mens der er fart på • at have det sjovt med en konkurrence, mens der øves badminton • at træne grundlæggende tekniske færdigheder: Primært rotation i underarm og løst greb <p>Beskrivelse:</p> <p>Alle eleverne samles i den ene ende af hallen, hvor de går sammen i makkerpar.</p> <p>Den ene elev løber til den anden ende af hallen og tilbage, mens der jongleres med en fjerbold. I ventetiden udfører makkeren en styrkeøvelse. Der kan evt. tælles højt hvor mange gentagelser der udføres. Når løberen er tilbage ved makkeren byttes der roller. Hver elev skal samlet løbe/styrke fire gange. Der laves følgende styrkeøvelser: mavebøjning, rygbøjning, armstrækning og englehop.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der er tilpas afstand mellem de elever som løber frem og tilbage, så de ikke løber sammen. • Hold de elever som udfører styrkeøvelser til ilden, da de godt kan komme til at kigge efter dem som løber. • Kom med opmuntrende kommentarer til eleverne, så de motiveres til at løbe så hurtigt som muligt samtidig med at de gør det rigtigt med ketsjer og fjerbold. 	<p>Historien bag</p> <p>Fortæl eleverne, at de skal ud og konkurrere i, hvem der kan løbe hurtigst og tage flest styrkeøvelser. For at lykkes er det vigtigt, at de anvender de badmintonteknikker, som de har lært.</p> <p>Materialer:</p> <p>Pr. par: 1 ketsjer og 1 fjerbold.</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gør øvelsen lettere ved at fjerbolden skal ligge på ketsjeren. 2. Gør øvelsen lettere ved at eleven server bolden frem ad hver gang i stedet for at jonglere. 3. Eleverne er tre sammen, hvor en løber og jonglerer, mens de to andre laver styrkeøvelser, men som makkerøvelser, se eksempler på dette i øvelsen: Ninja-træning - lektion 2 og 6.



Lektion 5

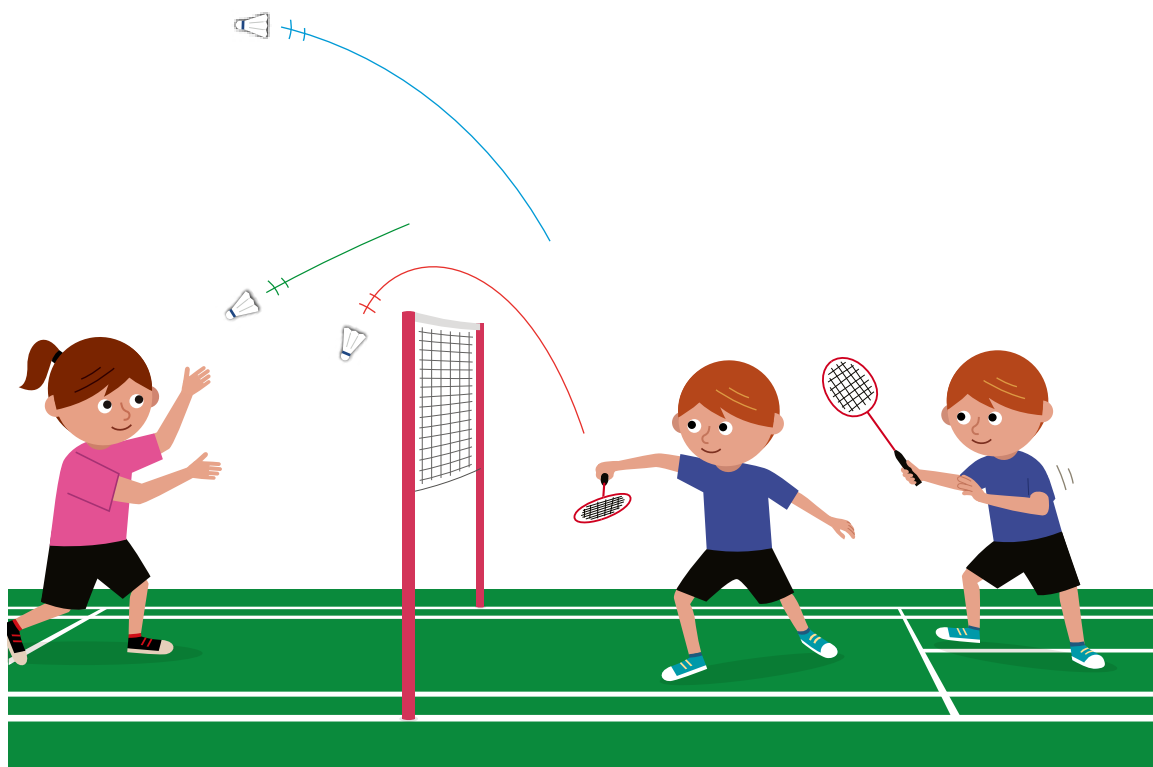
Materialeliste til lektionen:

5 fjerbolde pr. elev (og gerne flere)
1 ketsjer pr. 2 elever (gerne en til hver)
Suppler gerne op med ærteposer

Tid	Leg / Øvelse	
0-10	<p>SAMLE ÆG TIL REDEN</p> <p>Formål</p> <ul style="list-style-type: none"> • at samarbejde om et fælles mål • at bevæge sig med forskellige gang- og løbemønstre • at acceptere, at opgaven skal løses på forskellige måder (og ikke nødvendigvis den hurtigste) <p>Beskrivelse:</p> <p>Hvert hold, på 3-5 elever, har en rede, som er placeret i udkanten af et stort område. I midten af området er der en stor rede, hvor alle fjerboldene er placeret. Opgaven for holdene er at samle flest mulige fjerbolde fra den store rede til elevernes egen rede. Alle eleverne løber samtidig frem og tilbage, og man må kun tage en bold af gangen. Når redene er tomme, eller læreren giver signal, tæller hvert hold deres fjerbolde. Holdet med flest fjerbolde har vundet.</p> <p>Legen starter med, at eleverne løber almindeligt frem og tilbage, men hurtigt herefter gives der besked om, at de skal løbe på forskellige måder fx baglæns, gadedrengeløb, chassé (skrå/lige), krydsløb, krabbe gang, knæløft, hælspark.</p> <p>Halvdelen af eleverne har en ketsjer, medmindre der er ketsjer til alle. Eleverne med ketsjerne skal serve den hentede fjerbold i deres rede. Efter tre forsøg må fjerbolden lægges i redene med hånden. Ketsjerne skifter ejermænd undervejs eller når der holdes pause.</p> <p>Vær opmærksomhed på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At opmuntre eleverne til at være i bevægelse hele tiden. • Hjælp eleverne med at følge instrukserne om løbemønstre ved at kommentere deres udførelse. • Sikre at eleverne ikke bliver uenige om, hvem der har ret til hvilke fjerbolde fra den store rede. 	<p>Historien bag</p> <p>Fortæl eleverne, at skaden er en værre fugl, som stjæler andre fugles æg på forskellige måder. Nu skal de alle sammen være små skadeunger, der skal lære at stjæle æg fra den store rede i midten ved at bevæge sig på forskellige måder.</p> <p>Materialer:</p> <p>Flest mulige fjerbolde. Brug også gerne ærteposer eller lignende. En ketsjer til hver elev hvis muligt eller til hver anden.</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Brug ketsjeren til flere ting: <ul style="list-style-type: none"> • Løbe med fjerbolden på ketsjeren. • Jonglere med fjerbolden. 2. Eleverne står fordelt mellem den store rede og deres egen rede. De arbejder sammen ved at kaste / skyde fjerbolden til hinanden, som et samleband. 3. Eleverne må stjæle æg fra hinandens rede.

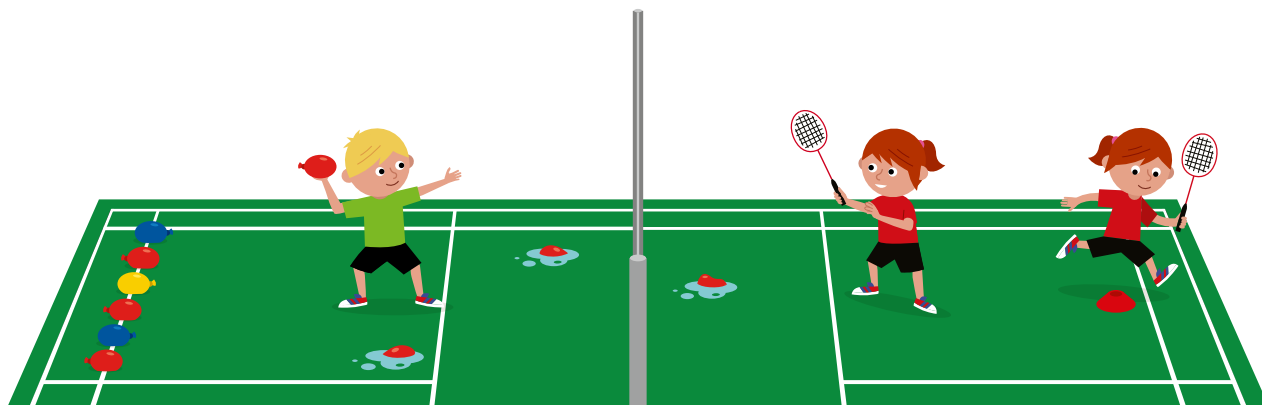


Tid	Leg / Øvelse	
10-20	<p>SLAG FRA NETTET</p> <p>Formål</p> <ul style="list-style-type: none"> • at afprøve forskellige badmintonslag ved nettet • at opleve succes med at få fjerbolden over nettet og eventuelt styre fjerboldens retning og længde • at træne grundlæggende tekniske færdigheder: Primært rotation i underarmen, korrekt greb og ketsjer-benet forrest i et stemskrud <p>Beskrivelse:</p> <p>Makkerøvelse, hvor en øver sig i at skyde fjerbolden over nettet, mens makkeren kaster 10 fjerbolde. Nettet er sænket til ca. skulderhøjde. Eleven der øver sig holder baghåndsgreb og står i udgangspositionen et skridt fra nettet i baghåndssiden. Makkeren står på den anden side af nettet omkring den forreste servelinje. Makkeren kaster fjerbolden med et underhåndskast, så den lander cirka midt imellem nettet og den forreste servelinje. Eleven der øver sig træder frem mod bolden i et stemskrud og skyder bolden enten helt tæt på nettet (netdrop) eller langt (lob).</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Makkeren kaster fjerbolden 20-30 cm over nettet, så det passer med elevens bevægelse fremad og ketsjers bane. • Makkeren giver eleven god tid til at komme i den rette klarposition mellem de kastede bolde. • Kom med positiv feedback til eleverne, så de holder fokus på udførelsen, fremfor hvor bolden lander, særligt hvis den går i nettet. 	<p>Historien bag</p> <p>Fortæl eleverne, at de skal give fjerbolden et dask/klap bagi med ketsjeren. Nogle gange skal fjerbolden bare lige have et lillebitte klap (tæt på nettet) og andre gange skal den have et ordentligt dask (lob).</p> <p>Materialer:</p> <p>Pr. par: 1 ketsjer og 10 fjerbolde.</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Øvelsen gøres lettere ved at fjerne nettet. Se øvelserne: Det brandvarme greb - lektion 1 + 4 og Diamantjagt - lektion 3. 2. Elevens udgangsposition er den samme, men makkeren skifter mellem at kaste boldene ud mod baghåndssiden og forhåndssiden, så eleven skiftevis skal træde skråt frem med baghånd og forhånd. Husk at give god tid til at skifte position og greb. 3. Eleven skyder kun tæt på nettet og til måls efter en hulachopring, som er placeret 30 cm fra nettet.





Tid	Leg / Øvelse	
20-30	<p>VANDBALLONKAMP</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • at træne forskellige måder at kaste på, som ligner slagbevægelse i badminton • at forbedre koordination mellem øje og hånd både i forhold til at kaste og slå til fjerbolden • at have det sjovt med at kaste og skyde til fjerbolden i en øvelse med høj intensitet <p>Beskrivelse: Makkerøvelse, hvor en løber og kaster fjerbolde over nettet, som makkeren på den anden side skal slå tilbage med ketsjeren. Der placeres 10 fjerbolde på den ene side af nettet på baglinjen ved eleven uden ketsjer. Eleven henter en fjerbold af gangen og løber frem til forreste servelinje og kaster fjerbolden. Makkeren på den anden side returnere fjerbolden og løber rundt om en kegle og er klar til at returnere næste bold. Eleverne skifter hurtigt roller, når de 10 bolde er kastet.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hjælp begge elever med at få succes ved at finde et passende tempo, hvor der både er fart på og teknikken er korrekt. • At opfordre eleven der kaster til at kaste både under- og overhåndskast. • Juster afstanden på keglen og boldens placering i forhold til om der ønskes lavere eller højere intensitet. 	<p>Historien bag Fortæl eleverne at de skal forestille sig, at de er med i en vandballonkamp, hvor kun den ene må kaste vandballonerne. Til gengæld må den anden daske vandballonerne tilbage med ketsjeren.</p> <p>Materialer: Pr. par: 1 ketsjer og 10 fjerbolde.</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gør øvelsen lettere ved at fjerbolden skal kastes til eleven med ketsjeren baghåndsside omkring forreste servelinje. 2. Begge elever har en ketsjer, så eleven der kaster, i stedet skal serve en baghåndsserv. 3. Som gruppeøvelser. 2-3 elever kaster/ server fjerboldene mens 2 andre returnerer fjerboldene. Der anvendes en hel badmintonbane og 20 fjerbolde.



Tid	Leg / Øvelse	
30-40	<p>RUNDT OM NETTET - SAMARBEJDE</p> <p>Formål</p> <ul style="list-style-type: none">• at have det sjovt med at skyde til fjerbolden i en øvelse med høj intensitet• at skabe glæde og fællesskabsfølelse ved at eleverne samarbejder• at opleve succes ved at øve de lærte teknikker og skyde bolden over nettet <p>Beskrivelse:</p> <p>Placer 6-8 elever på en bane i to grupper á 3-4 elever på hver side af nettet. Når eleverne er forrest i køen løbes ind på banen, der slås til bolden og løbes højre rundt om nettet og om bagerst i den anden kø. Målet er at få fjerbolden flest mulige gange over nettet uden den rammer gulvet, hvorfor eleverne skal samarbejde ved at skyde "gode" / "lette" bolde til hinanden. Der spilles derfor kun på den forreste halvdel af badmintonbanen. Husk at der serves fra den side med flest elever.</p> <p>Hvis der ikke er ketsjer til alle elever må eleverne slå til bolden og skynde sig at aflevere ketsjeren den forreste i køen, som mangler en ketsjer.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none">• Der ikke går konkurrence i den, så eleverne glemmer at samarbejde.• Det ikke er den samme elev der får bolden til at gå død. Prøv at justere rækkefølgen af eleverne.• Kom med opmuntrende kommentar, så eleverne holder intensiteten høj og hjælper hinanden.	<p>Historien bag</p> <p>Fortæl eleverne at de er et stort samlebånd på en legetøjsfabrik. De skal løbe rundt og hjælpe hinanden med at få mest muligt legetøj (fjerbolde) ud til alle de spændte børn, som venter ude i butikkerne.</p> <p>Materialer:</p> <p>2-3 gode fjerbold pr. bane (6-8 elever).</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Gør øvelsen lettere ved at der kun må spilles korte bolde omkring forreste servelinje. Der må kun slås med underhåndsslag.2. Gør øvelsen lettere ved at en underviser eller en af de dygtige elever hele tiden igangsætter fjerbolden med en serv, når den forrige er gået i gulvet.3. Klassisk rundt om nettet. Hver elev har tre liv. Når de tre liv er mistet laves 10-15 hoppe- eller styrkeøvelser og eleven er med igen.



Lektion 6

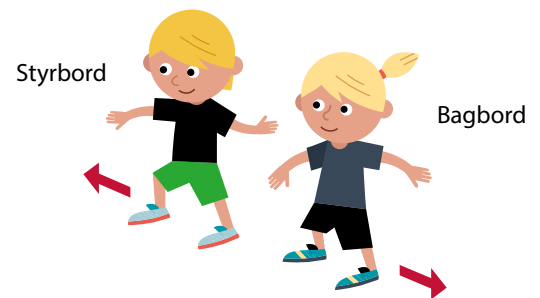
Materialeliste til lektionen:

2-3 gode fjerbolde pr. par
1 ketsjer pr. elev

Tid	Leg / Øvelse	
0-10	<p>PIRATLEG</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • at sætte fantasien i gang og leve sig ind i legen • at samarbejde og skabe relation mellem eleverne og hjælpe med at alle får lige mulighed for at deltage i legen • hurtigt at kunne omsætte lærerens kommando til en bestemt bevægelsesmåde <p>Beskrivelse:</p> <p>Alle eleverne står foran læreren. Læreren giver forskellige kommandoer, som eleverne skal udføre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bagbord: Eleverne laver chassé mod venstre. • Styrbord: Eleverne laver chassé mod højre. • Tag guldstykkerne: Eleverne træder frem i stamskridt med armene lige frem, som om de tager noget. • I masterne: To elever går sammen – den ene hopper op på ryggen af den anden. • Ved kanonerne: To elever går sammen. Den ene for enden af kanonen, som er klar til at affyre. Den anden ved løbet, som klargør kanonen med en kanonkugle. • I bådene: Tre elever går sammen – de sætter sig på gulvet imellem benene på hinanden. <p>Læreren venter til at alle er klar til næste kommando. I pauserne mellem kommandoerne hopper eleverne på stedet.</p> <p>Udvælg de kommandoer, der passer til elevernes niveau/alder.</p> <p>Vigtigt for at legen fungerer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vær indlevende som kaptajn og opmuntre eleverne til at være i bevægelse hele tiden. • Anvend hellere en kommando for lidt end en for meget. • Find et passende tempo mellem kommandoer, så eleverne når at blive klar til næste bevægelse. • Pas på, at det ikke bliver for vildt – særligt når eleverne skal i masterne. 	<p>Historien bag:</p> <p>Fortæl eleverne, at de alle er pirater, og du er deres kaptajn. For at kunne kapre nogle skibe og få tusindvis af guldstykker er det vigtigt, at de følger kaptajnens kommandoer.</p> <p>Materialer:</p> <p>Intet.</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fortæl andre historier – for eksempel om "Himlen falder ned". Her er kommandoerne: <ul style="list-style-type: none"> • Sol: Bevæge sig til den ene side med chassé. • Måne: Bevæge sig til den anden side med chassé. • Lava: Lave små, hurtige step på stedet. • Himlen falder ned: Sænk tyngdepunktet ved at bøje i knæ og hofte. 2. Kommandoerne er udelukkende badmintonbevægelser: <ul style="list-style-type: none"> • Chassé mod højre. • Chassé mod venstre. • Baghånd: Stamskridt i baghånden. • Forhånd: Stamskridt i forhånden. • Hop: Hop lige op i luften. • Saks: Chassé baglæns og saks.



I masterne



Styrbord

Bagbord



Tag guldet

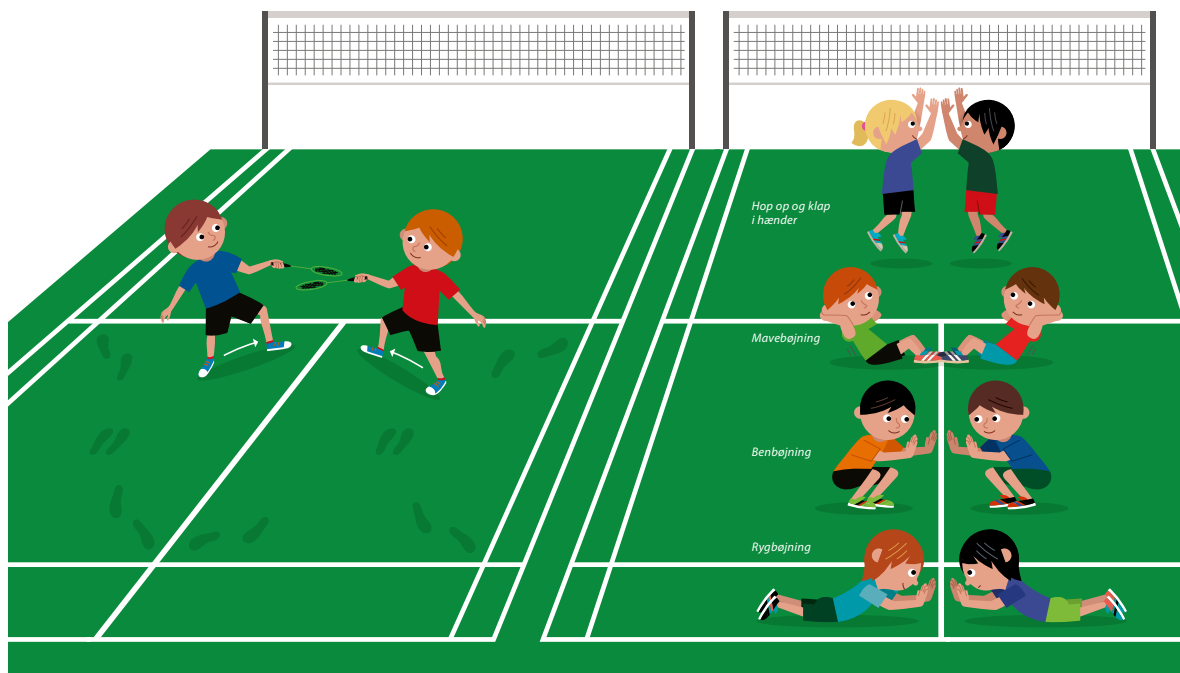


Ved kanonerne

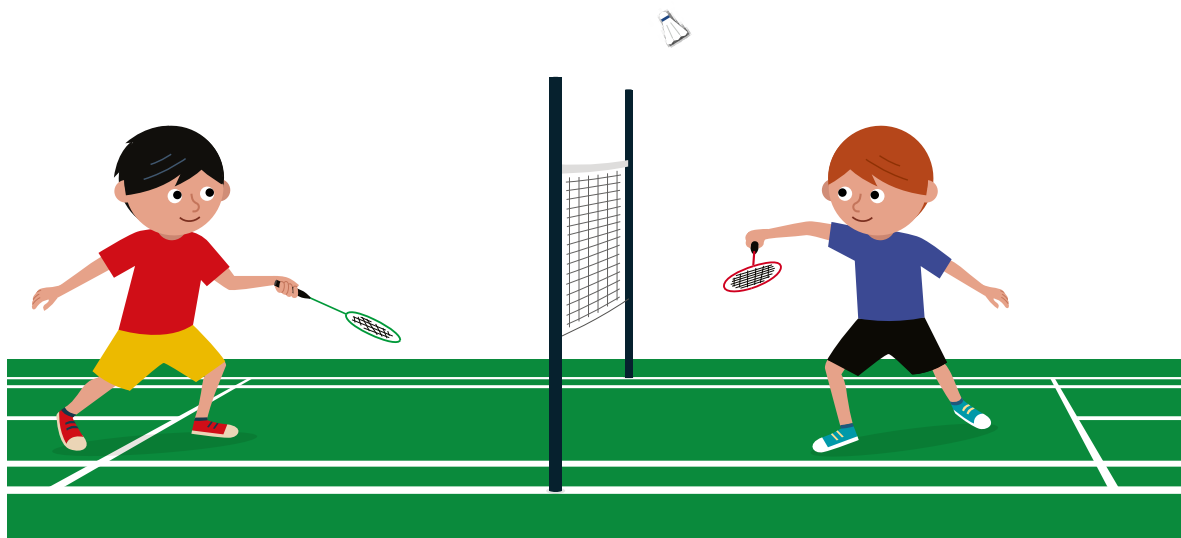


I bådene

Tid	Leg / Øvelse	
10-20	<p>NINJA-TRÆNING</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • at styrke relationen eleverne imellem ved at samarbejde • at træne grundlæggende bevægelse i benarbejdet særligt forspændingsbevægelse og stemsåbning • at træne elevernes styrke og kondition <p>Beskrivelse:</p> <p>Makkerøvelse, hvor en bevæger sig rundt i den store firkant på badmintonbanen (kvarrtanen) mens makkeren skal spejle bevægelserne. Midterlinjen er "spejlet". Der byttes efter 30 sek, så makkeren nu bestemmer bevægelserne. Herefter laves en makker styrkeøvelse, hvor hænderne klappes sammen efter hver gentagelse. Hver elev skal bevæge sig på badmintonbanen 4 gange og lave 4 makker styrkeøvelser.</p> <p>Der laves følgende makker styrkeøvelser med klap: 10 mavebøjninger, 10 ben bøjninger (ned og klap), 10 rygbøjninger, 10 høje hop (jump squats).</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eleverne udfører øvelserne (både benarbejde og styrke) i passende tempo, så udførelsen er korrekt. • Kom med opmuntrende kommentarer til eleverne, så de motiveres til at bevæge sig og udføre øvelserne korrekt. • Sørg for at makkerparrene passer nogenlunde sammen i forhold til styrke, kondition og badmintonbevægelse. 	<p>Historien bag</p> <p>Fortæl eleverne at badminton- og ninjatræning ligner hinanden rigtig meget. Du skal være lynhurtig og smidig som en kat samtidig skal eleverne være gode til at hjælpe hinanden med at blive dygtige.</p> <p>Materialer:</p> <p>Intet. Hvis muligt en ketsjer pr. elev.</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gør øvelsen lettere ved at en af eleverne peger, hvorhen den anden elev skal bevæge sig. Der arbejdes primært ud i de fire hjørner. 2. Eleverne skyder med hånden en ballon til hinanden på tværs af badmintonbanen og ser hvor mange de kan få. 3. Eleverne spiller til hinanden med ketsjer og ballon/fjerbold på tværs af badmintonbanen og ser hvor mange de kan få.



Tid	Leg / Øvelse	
20-30	<p>SPIL OVER NETTET</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • at opleve succes ved at få bolden til at komme over nettet flere gange i træk • at give mulighed for at eksperimentere • at styre retningen og længden på bolden, så den spilles inden for det aftalte område <p>Beskrivelse:</p> <p>Makkerøvelse, hvor eleverne spiller til hinanden over nettet på en halv badmintonbane af forskellig størrelse. Nettet er sænket, så det er i skulderhøjde med eleverne.</p> <p>Eleverne spiller til hinanden med det formål at øve sig.</p> <p>Banestørrelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Forbane på halv bane (Længde: fra forreste servelinje og frem. Bredde: fra single sidelinjen til midterlinjen). • Kwartbane på halv bane (den store firkanter). <p>Læreren bestemmer banens størrelse. Alternativ kan eleverne selv aftale det, inden de begynder, eller de kan slå sten, saks, papir.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eleverne formår at spille bolden til hinanden, så de begge får succesoplevelser. • Opfordre eleverne til at spille fjerbolden tilbage, selvom den er uden for det aftalte område. På den måde skydes fjerbolden over nettet mange gange og eleverne får mulighed for at øve sig mest muligt. • Kom med opmuntrende kommentarer så eleverne holder intensiteten høj og hjælper hinanden. 	<p>Historien bag</p> <p>Fortæl eleverne, at hvis de vil blive rigtig dygtige til badminton, så handler det faktisk ikke om at vinde. Det handler om at øve sig i at spille fjerbolden over nettet mange gange, så derfor er det vigtigt med en god træningskammerat. De skal samarbejde ved at hjælpe og udfordre hinanden.</p> <p>Materialer:</p> <p>Pr. par: 2 ketsjere + 1 god fjerbold.</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Anvende større banestørrelser: <ul style="list-style-type: none"> • Forbane på hel bane (fra forreste servelinje og frem). • Dobbelt kvartbane (de to store firkanter). • Halvbane (den ene side af banen fra midterlinjen). 2. Tælle, hvor mange gange bolden kan spilles over nettet på 1 minut eller uden at ramme gulvet. 3. Spille kamp på en aftalt banestørrelse, for eksempel: Netkamp, kvartbanekamp, halvbane osv.



Tid	Leg / Øvelse	
30-40	<p>RUNDT OM NETTET - SAMARBEJDE</p> <p>Formål</p> <ul style="list-style-type: none"> • at have det sjovt med at skyde til fjerbolden i en øvelse med høj intensitet • at skabe glæde og fællesskabsfølelse ved at eleverne samarbejder • at opleve succes ved at øve de lærte teknikker og skyde bolden over nettet <p>Beskrivelse:</p> <p>Placer 6-8 elever på en bane i to grupper á 3-4 elever på hver side af nettet. Når eleverne er forrest i køen løbes ind på banen, der slås til bolden og løbes højre rundt om nettet og om bagerst i den anden kø. Målet er at få fjerbolden flest mulige gange over nettet uden den rammer gulvet, hvorfor eleverne skal samarbejde ved at skyde "gode" / "lette" bolde til hinanden. Der spilles derfor kun på den forreste halvdel af badmintonbanen. Husk at der serves fra den side med flest elever. Hvis der ikke er ketsjer til alle elever må eleverne slå til bolden og skynde sig at aflevere til den forreste i køen, som mangler en ketsjer.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der ikke går konkurrence i den, så eleverne glemmer at samarbejde. • Det ikke er den samme elev der får bolden til at gå død. Prøv at justere rækkefølgen af eleverne. • Kom med opmuntrende kommentar, så eleverne holder intensiteten høj og hjælper hinanden. 	<p>Historien bag</p> <p>Fortæl eleverne at de er et stort samleband på en legetøjsfabrik. De skal løbe rundt og hjælpe hinanden med at få mest muligt legetøj (fjerbolde) ud til alle de spændte børn, som venter ude i butikkerne.</p> <p>Materialer:</p> <p>2-3 gode fjerbold pr. bane (6-8 elever).</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gør øvelsen lettere ved at der kun må spilles korte bolde omkring forreste servelinje. Der må kun slås med underhåndsslag. 2. Gør øvelsen lettere ved at en lærer eller en af de dygtige elever hele tiden igangsætter fjerbolden med en serv, når den forrige er gået i gulvet. 3. Klassisk rundt om nettet. Hver elev har tre liv. Når de tre liv er mistet laves 10-15 hoppe- eller styrkeøvelser og eleven er med igen.



4. BASKETBALL



FORUDSÆTNINGER:

Bolde: Som udgangspunkt er øvelserne designet til at alle børn har en bold, de fleste øvelser kan dog gennemføres, hvis blot halvdelen har en bold.

Hal: Alle øvelserne er designet til at kunne gennemføres i en almindelig gymnastiksal med 2 kurve og med deltagelse af 1 klasse (max. 28 børn).

Øvelsestilpasning: Der er i øvelsesbeskrivelserne beskrevet, hvordan de enkelte øvelser kan tilpasses så de bedst matcher de deltagende børns niveau, antal og det tilgængelige materiale. Yderligere er der i nogle af øvelserne forslag til variationer, som ændrer på øvelsens betingelse og kan gøre øvelsen nemmere eller sværere.

Øvelsesprogression: Nedenstående øvelsesskema beskriver et 6 lektioners øvelsesforløb, hvori der er indtænkt en naturlig progression i øvelserne, samt en genkendelighed fra lektion til lektion. De enkelte lektioner kan sagtens laves som enkeltstående lektioner, men er bevidst planlagt i den beskrevne rækkefølge.

Tid: Lektionerne er tilrettelagt således at der er indlagt 3-4 øvelser per lektion af ca. 8-24 minutters varighed. Det har ikke betydning for lektionen, at man ikke når alle 3 øvelser.



	Tid Min.	Lektion 1	Lektion 2	Lektion 3	Lektion 4	Lektion 5	Lektion 6
Intro	8	Fløjte øvelse	Fløjte øvelse	Fløjte (Haleleg)	Fløjte (Haleleg)	Haleleg (m. 2/3 farver)	Haleleg (m. 2/3 farver)
Øvelse 1	8	Drible øvelse 1	Drible øvelse 2	Drible øvelse 2	Drible øvelse 3	Aflevering/ lay up 4	Aflevering/ lay up 4
Øvelse 2	8	Aflevering 1	Aflevering 1	Drible øvelse 3	Aflevering/ lay up 4	Aflevering 2	Aflevering 2
Øvelse 3	16	Aflevering/ lay up 4	Aflevering/ lay up 4	Aflevering 3	Aflevering 3		
Materialer		Bolde til alle, fløjte, overtrækstrøjer.	Bolde til alle, fløjte, Et alm ur eller stopur til at tage tid, overtrækstrøjer.	Bolde til alle, fløjte, overtrækstrøjer, et alm. ur eller stopur til at tage tid.	Bolde til alle, fløjte, overtrækstrøjer.	Bolde til alle, overtrækstrøjer i 2-3 farver, 4 kegler	Bolde til alle, overtrækstrøjer i 2-3 farver, 4 kegler.

Dribleøvelser

1. DRIBLE "KNOCK OUT"

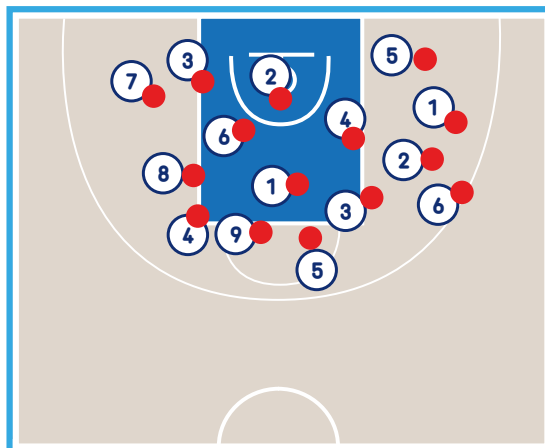
- Lav banens størrelse på baggrund af antallet af børn (halv bane, 3 points-linjen e.l.)
- Alle børn har en bold, og de skal prøve at drible rundt imellem hinanden og slå de andres bolde ud af banen.
- Hvis ens bold ryger ud af banen er man "død".
- Banen justeres når antallet af børn bliver mindre.

Materialer:

En bold til hvert barn. (Hvis man vælger variation 2 skal man også have trøjer e.l.)

Variation:

- 1) I stedet for at børnene "dør", så kan de lave en lille "straf" eller de skal score på en kurv, for så at deltage igen. Så finder man ikke en vinder, men spiller i stedet for på tid.
- 2) Giv hvert barn en hale (trøje e. l.), som de skal putte ned i deres shorts. De skal nu drible rundt og forsvare egen hale og prøve at stjæle de andres haler. 3) De må kun drible med højre hånd i en runde og venstre osv.



2. TYV

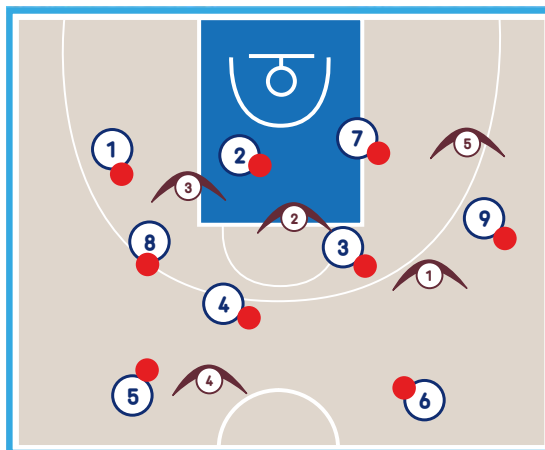
- Lav banens størrelse på baggrund af antallet af børn (halv bane, 3 points-linjen e.l.)
- En tredjedel har ikke nogen bold, resten har.
- Dem uden bold skal prøve at stjæle en bold.
- Hvis man mister sin bold, så skal man selv prøve at stjæle en ny.
- Spil på tid.

Materialer:

Bolde nok til to tredjedel af børnene. Noget at tage tid på. (Hvis man vælger variation 1, skal der være bolde nok til alle og trøjer e.l. til to tredjedele af børnene)

Variationer:

- 1) Børnene kan få en bold hver, som de skal løbe rundt med. Og to tredjedele af børnene skal løbe rundt med en trøje e.l. i bukserne. Dem uden en trøje skal prøve at fange en trøje, hvis man mister sin trøje, skal man prøve at stjæle en ny.



3. DRIBLEØVELSER I PAR

Par: Starter overfor hinanden på hver sin sidelinje:

Hvert barn har en bold. De dribler mod hinanden og når de mødes skal de

1. Give high five og så over til modsatte sidelinje.
2. Give low five....
3. En dribler gennem benene på den anden....
4. En hopper over den anden, mens den anden ligger krøllet sammen på gulvet...
5. Kun fantasien sætter grænser for, hvad de kan lave, når de mødes.

Par: Starter ved siden af hinanden:

Hvert barn har en bold.

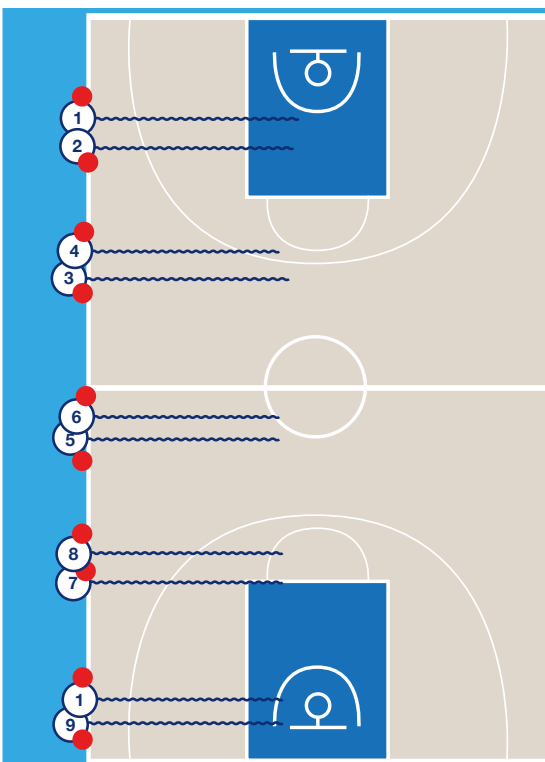
6. De holder i hånd mens de dribler til modsatte sidelinje. Byt hånd og så tilbage igen.
7. De holder i hånd, men vender hver sin vej. En dribler forlæns mens en dribler baglæns. Byt roller ved sidelinjen.
8. De holder i hånd og hopper på et ben mens de dribler.
9. En har 2 bolde og prøver at drible (eller trille) begge bolde frem og tilbage.
10. En sidder på ryggen af den anden og prøver at drible mens man sidder på ryggen. Byt ved sidelinjen.

Materialer:

Bolde nok til alle børnene

Variationer: 1)

Legen kan laves uden bolde, som opvarmning.



Afleveringsøvelser

1. AFLEVERINGSKAOS

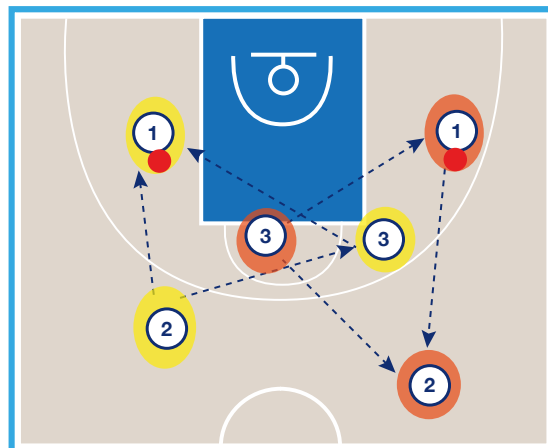
- Lav grupper af 3, hver gruppe har 1 bold.
- Børnene i grupperne skal have numre 1, 2 og 3.
- Børnene skal bevæge sig rundt i hallen og aflevere bolden rundt i gruppen, men i nummerorden: 1 afleverer til 2, 2 afleverer til 3, 3 afleverer til 1.
- Bolden skal afleveres ud i alle fire "verdenshjørner" (alle fire hjørner af hallen)
- Efter noget tid kan man ændre rækkefølgen for at gøre det svært.

Materialer:

En bold per gruppe af 3.

Variationer:

- 1) Man kan lave større grupper så rækkefølgen er sværere at huske.



2. "AMERIKANSK FODBOLD"

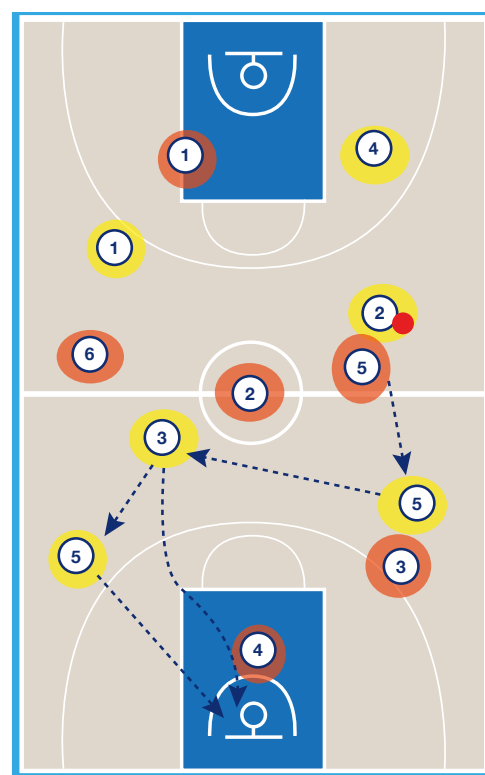
- Der laves 2 hold. Én bold og to mål, et i hver ende.
- Det gælder nu om at aflevere bolden rundt til sine holdkammerater og prøve at nå ned til målet.
- Det modsatte hold skal forsøge at stjæle bolden og score i modsatte mål.
- Det er ikke tilladt at løbe eller dribble med bolden. Den eneste måde at flytte bolden på er ved afleveringer.

Materialer:

En bold og fire kegler, evt. overtrækstrøjer til det ene hold.

Variationer:

- 1) Træneren kan vælge hvilke forskellige afleveringer der skal laves:
 - Et-hånds-afleveringer.
 - Bryst-afleveringer mens man laver høje knæ løft.
 - Studs-afleveringer mens man hopper frem og tilbage.
 - Skip-afleveringer mens man krydser benene i hop.



3. PARTIBOLD

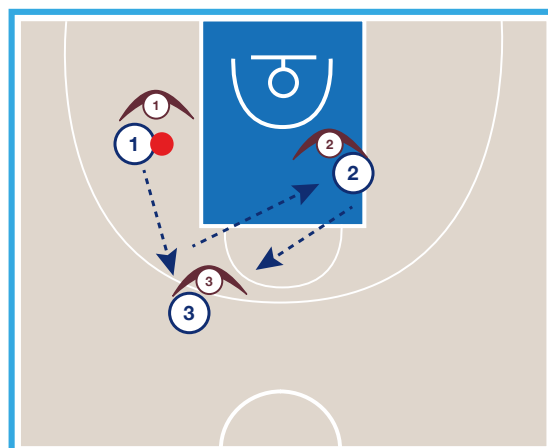
- Der laves 2 hold (4-4, 5-5) alt efter hvor mange børn der er til rådighed. Der kan laves flere baner hvis man har mange børn.
- Spil på halv bane eller inden for 3P linjen (afhænger af størrelsen af holdet)
- Det gælder nu om at aflevere bolden rundt inden for sit hold.
- Det hold der først gennemfører 10 succesfulde afleveringer får point.
- Man må ikke dribble eller løbe med bolden.
- Forsvarsholdet skal forsøge at stjæle bolden.

Materialer:

En bold per bane, evt. overtrækstrøjer

Variationer:

- 1) Lav holdene, så der er lige mange piger og drenge på hvert hold, så det bliver mere fair.



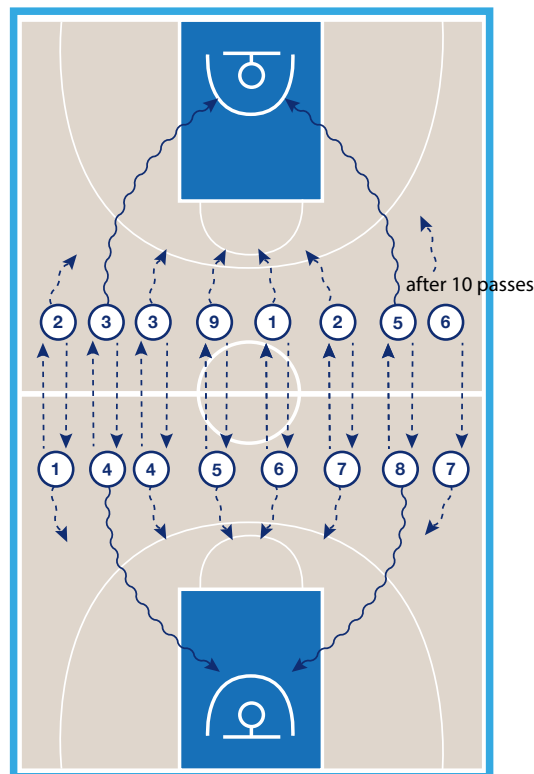
4. AFLEVERINGS OG LAY UP ØVELSE

Børnene opstilles i par overfor hinanden på hver sin side af midterlinjen med ca. 4 meter i mellem. Hvert barn har en bold.

- Børnene afleverer samtidig til hinanden, den ene laver studsafleveringer den anden lige brystafleveringer (de aftaler selv internt hvem der gør hvad).
- Når de har lavet 10 afleveringer, så løber de til hver sin kurv og forsøger et lay up (kun 1 forsøg). Efterfølgende løber de med deres bold tilbage til rækken af spillere og tager igen opstilling overfor deres makker og gentager øvelsen med de 10 afleveringer.
- Øvelsen fortsætter indtil et af parrene tilsammen har 10 scoringer på lay up.

Materialer:

En bold per par.



Fløjteøvelse og Haleleg

FLØJTEØVELSE:

- Børnene samles i midten af salen/hallen og alle har en bold.
- Børnene instrueres nu i, at de skal dribble frit rundt i salen/hallen indtil der fløjtes.
- Når fløjten lyder skal de samles hurtigst muligt i rundkreds ved midtercirklen med bolden mellem knæene (så de ikke længere kan dribble med den).
- Øvelsen gentages 3-4 gange og der kommunikeres til børnene ved samling, at når de i løbet af træningen hører fløjten, så betyder det samling ved midten med bolden mellem knæene.

HALELEG:

- 2/3 dele af børnene sætter en "hale" fast bag i deres shorts (et bånd til holdopdeling sat ned shorts'ene, så det hænger som en hale). Alle børn dribler rundt i hallen, og så gælder det for de børn uden "hale", at stjæle en hale og placere den på dem selv.

HALELEG MED 2-3 FARVER:

- Alle børn får en "hale" på. Der er haler i 2 - 3 forskellige farver. Legen er som beskrevet ovenfor, men man må kun stjæle haler i en anden farve end den/dem man har på i forvejen.

MATERIALER:

Bolde og "haler" nok til alle børnene

Variation:

Begge halelege kan kombineres med fløjteøvelsen, således at børnene i løbet af halelegen kaldes sammen med fløjten.



5. BORDTENNIS



KORT INTRODUKTION TIL BORDTENNIS:

Bordtennis kom til verden som et tidsfordriv blandt 1800-tallets engelske officerer, der af ren kedsomhed skar runde kugler ud af champagnepropperne og hev lågene af cigarkasserne, som de brugte til at spille med. Bordtennispillet bredte sig i begyndelsen af 1900-tallet til resten af Europa og især Asien, hvor det f.eks. i dag er Kinas nationalsport med over 20 millioner aktive udøvere.

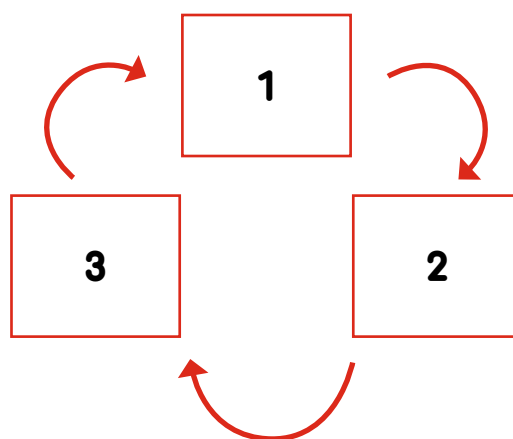
Mange har stiftet bekendtskab med et bordtennisbord, bat og den lille hvide bold. Men de færreste kan sige, at de faktisk har spillet sporten med elementet af skru. Det er særligt skruen og tempoet, som gør bordtennis til den sværeste sportsgren i verden i følge NASA. Det tager derfor mange år at blive "god" til bordtennis, og aktive udøvere af sporten træner som oftest 7-10 gange ugentligt.

Sværhedsgraden er en af de fedeste faktorer ved bordtennis, da den samtidig skaber en langvarig proces af fremgang for dem som spiller det. Man kan hurtigt mærke at man bliver bedre, og dertil kommer de evige variationer og muligheder i spillet, når man først får et bat i hænderne som kan generere skru i bolden. Dernæst er tilgængeligheden af spillet også en god ting. Det er som regel nemt at finde plads til et bordtennisbord, og så kan man spille både single, double eller rundt-om-bordet afhængig af antal aktører. Sporten har også et stærkt kodeks for fair play.

LEKTIONSPLANERNE:

6 x lektioner af 40 minutter, med variationer til indskoling. Det er tiltænkt således, at hver lektion kan inddeles i 3 stationer med skift efter hvert 12. minut.


Eksempel på stationer:



Lektioner/ Øvelser	Lektion 1: Fokus på motorik	Lektion 2: Fokus på boldfornemmelse	Lektion 3: Fokus på koor- dination og samarbejde	Lektion 4: Fokus på serv	Lektion 5: Fokus på rundt om bordet	Lektion 6: Fokus på præcision
1.	Den hurtige hånd	Trip, trap, hop	Bat mod bat	Ping Pong	Rundt om dunkene	Vælt kopperne
2.	Rød, gul, grøn	Jongleringsstafet	Tag den i strakt arm	Serv i hjelm	Windy, rundt om bordet	Trip, Trap, Hop
3.	Hoved, skulder, knæ og tå.	Krabbeduellen	Jongleringsstafet	Serv på dunken/ keglen	Rundt om bordet med kast	Jongleringsstafet

Lektion 1: Fokus på motorik

DEN HURTIGE HÅND

Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
CA. 12 MIN.	<p>Eleverne inddeles i to hold, henholdsvis hold A og hold B. Holdene stiller sig i to rækker med ca. 3 elever i hver række overfor hinanden. Læreren står mellem de to rækker. Den første spiller fra hold A stiller sig, med bolden i den ene hånd og løfter armen over øjenhøjde. Spilleren fra hold B lægger sin gribehånd ovenpå på den hånd, som spilleren fra hold A har løftet. Uden varsel slipper spiller 1 fra hold A bolden og spiller 1 fra hold B skal nu forsøge at gribe bolden. Griberen må først flytte hånden, når bolden er sluppet af kasteren. Læreren påpeger snyd og omgangen skal tages om. Lykkes det for spilleren at gribe bolden inden den rammer jorden, får holdet 1 point. Holdene skiftes til at slippe og gribe.</p> 	1 bordtennisbold, papirskugle eller andet med rund form.	<p>For at variere øvelsen kan man slippe bolden i forskellige højder.</p> <p>Hvis øvelsen er for svær, kan spilleren med bolden i hånden råbe "nu!" når bolden slippes.</p> <p>Hvis øvelsen er for let, kan spilleren med bolden i hånden bevæge sin arm vandret fra side til side, for at gøre det svære at gribe bolden.</p> <p>Der kan evt. tilføjes et element af fangeleg, så hvis spiller b griber bolden, så vedkommende løber væk fra spiller a. Hvis bolden derimod rammer jorden, så skal spiller b forsøge at fange spiller a.</p>

RØD, GUL, GRØN

Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
CA. 12 MIN.	<p>Spillerne stiller sig oprejst med hovedet mod de 6 kegler, som ligger på gulvet.</p> <p>En hjælper (kan være en udvalgt elev)/lærer tæller til 10 inde i hovedet, mens spillerne sidestæpper ansigt til ansigt langs med stregen.</p> <p>Efter 10 sekunder råber hjælperen/læreren en farve (rød, gul eller grøn). Nu må spillerne række ud efter den kaldte kegle.</p> <p>Når keglen er samlet op, vender spillerne sig om og løber mod hver deres baglinje. På baglinjen skal spilleren lægge keglen og lægge sig på maven og løfte både arme og ben samtidigt. Herefter må der løbes retur til start-stregen, hvor keglen skal placeres samme sted, som den blev taget.</p> <p>Vinderen af duellen er den spiller, der først når korrekt ned til baglinjen og kommer tilbage og lægger sin kegle på midterlinjen igen. Denne øvelse gentages med forskellige farver og variationer i løbet.</p>	<p>Linjer på gulvet evt. lavet med malertape eller nuværende streger i gulvet, 3x2 forskellige farver kegler til hvert par.</p>	<p>Øvelsen kan varieres ved at lave alternativer til løbet. Spillerne kan hinke, løbe baglæns, lave frøhop eller gå krabbegang.</p>

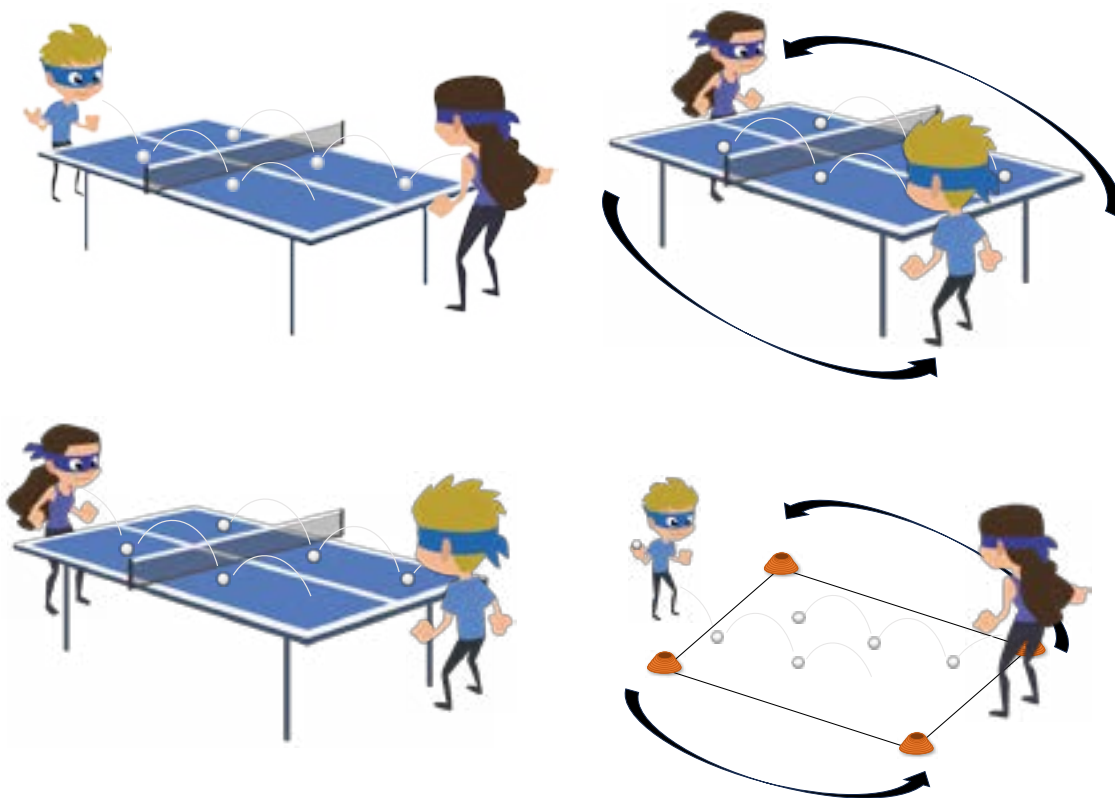
HOVED, SKULDER, KNÆ OG TÅ

Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
CA. 12 MIN.	<p>Spillerne skal gå sammen to og to.</p> <p>De to spillere placerer sig med 10 meter imellem sig. I midten (ved 5 meter) placeres to drikkedunke eller kegler.</p> <p>Når en hjælper/lærer råber "nu!", skal de to spillere med begge hænder røre 1) hoved 2) skulder 3) knæ 4) tå. Når spillerne har rørt alle fire kropsdele, må de løbe så hurtigt de kan hen for at samle drikkedunken/keglen op og løbe tilbage til startpunktet. Ved startpunktet skal drikkedunken/keglen stilles og spilleren skal lægge sig ned på maven og løfte både arme og ben på samme tid. Spilleren som først løfter arme og ben med drikkedunken/keglen ved siden af sig vinder.</p>	2 drikkedunke eller kegler pr. par, streger i gulvet (kan laves med snor eller malertape).	Afstanden mellem spillerne og drikkedunken/keglen kan ændres.

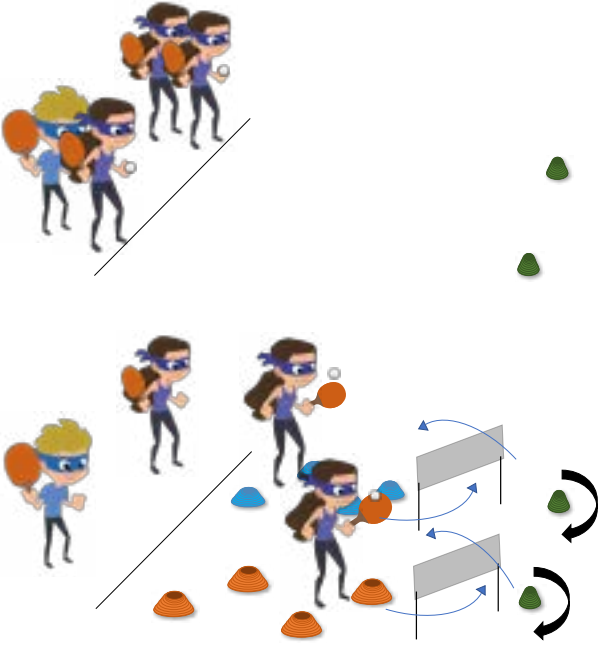
Lektion 2: Fokus på boldfornemmelse

TRIP TRAP HOP

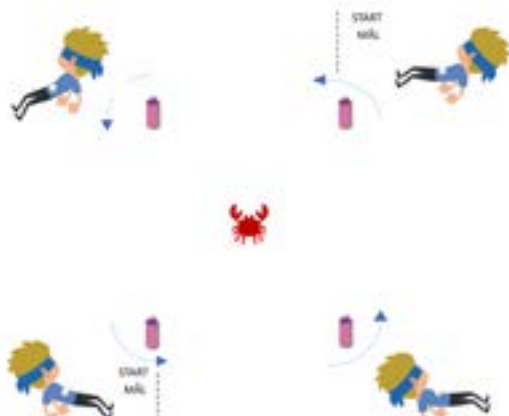
Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
CA. 12 MIN.	<p>To spillere stiller sig overfor hinanden med en bold hver. Imellem spillerne kan der evt. stå et bord, men øvelsen kan også laves på gulvet. Laves øvelsen på gulvet, vil det kræve, at banen er markeret, så det er tydeligt hvor til bolden må hoppe på gulvet.</p> <p>Spillerne skal ikke bruge bat til denne øvelse, men de skal kaster bolden med hænderne.</p> <p>Spillerne skal først få bolden til at ramme bordet 1 gang, hvor efter de skal løbe om på den anden side og gribe deres egen bold igen.</p> <p>Derefter skal spillerne få bolden til at ramme bordet 2 gange og løber derefter i høj fart rundt om bordet for at nå at gribe deres egen bold igen.</p> <p>Øvelsen fortsætter og kan sættes på tid, så der skabes et konkurrenceelement ift. at komme op på det højeste antal hop på bordet</p>	<p>Bold, bord eller gulv, tape til indsnævring af bane (hvis på gulv).</p>	<p>Øvelsen kan opjusteres ved, at boldens hoppehøjde skal holdes lav eller der kan tilføjes bolde. Øvelsen kan nedjusteres ved at hoppe højt med bolden og gribe den ved korrekte antal hop.</p>



JONGLERINGSSTAFET

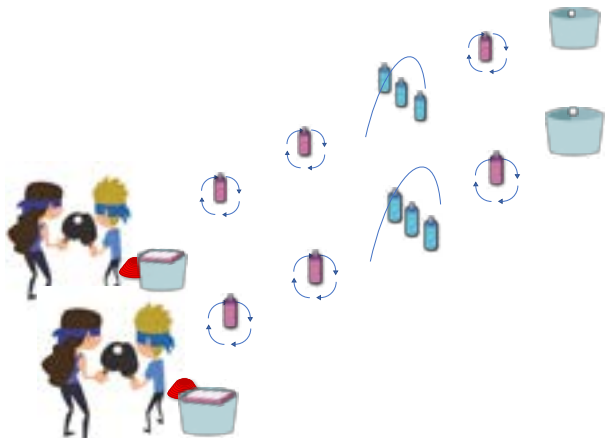
Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
CA. 12 MIN.	<p>Hvert hold a fire børn har et bat og en bold. Spillerne skal på de to hold skiftes til at jonglere med bolden på battet ned til keglen. Taber spilleren bolden på vej mod keglen, samles bolden op det tabte sted og spilleren fortsætter jongleringen herfra. Når spilleren når keglen samles bolden op i hånden og spilleren skal nu løbe så hurtigt som muligt tilbage til holdet, hvorefter spilleren afleverer bolden og battet til den næste spiller i køen.</p> 	1 bat og 1 bold pr. hold. Kegler til opsætning af bane.	<p>For at nedjustere øvelsen, kan bolden ligge stille på battet og ikke jongleres med under løbet.</p> <p>Banen kan forkortes og forlænges efter niveau.</p>

KRABBEDUELLEN

CA. 12 MIN.	<p>Der laves en bane på gulvet med form som en firkant. Øvelsen kræver at der er to hold med hver to spillere. Hver spiller har hver sin linje. I hver side af firkanten sidder en spiller.</p> <p>Hver spiller sætter sig i en krabbegang og lægger en bordtennisbold på maven. Ved start af øvelsen skal alle fire spillere gå krabbegang med bolden på maven hele vejen rundt om firkanten. Taber spilleren bolden fra maven, samles den op det tabte sted og der fortsættes rundt. Krabbegangen skal foregå rundt om de opsatte kegler.</p> <p>Vinderholdet er dem som begge krydser deres målstreg før modstanderne.</p> 	Bold, malertape til optegning af bane. 1 bold pr. spiller.	Firkantens størrelse kan justeres for at skabe variationer. Der kan også laves en bane, hvor kegler bl.a. kan stå til slalom.
-------------------	---	--	---

Lektion 3: Fokus på koordination og samarbejde

BAT MOD BAT

Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
CA. 12 MIN.	<p>Der opstilles en bane på 8-10 meter, med kegler som spillerne skal rundt om, over og igennem. Sørg for at der minimum er 1 meter imellem hver forhindring. I hver ende er en kurv. I start enden er kurven fyldt med 5-10 bolde pr. par og i den anden ende er kurven tom.</p> <p>Spillerne går sammen i par. Hver spiller har et bat i hånden. Mellem parrets bat lægges en bordtennisbold. Parret skal nu i fællesskab fragte bolden mellem deres bat igennem bane og placere den i kurven i modsatte ende.</p> <p>Spillerne fortsætter på denne måde til at kurven er tom for bolde.</p> 	1 bordtennisbat pr. spiller. 5-10 bolde pr. hold. 2 kurve pr. hold. 6 drikke-dunke/kegler pr. hold. En bane med en plads til løb på 8-10 meter	Banen kan varieres ved at gøre den kortere/længere med flere eller mindre udfordringer. Banen kan gennemføres baglæns eller med sidestep.

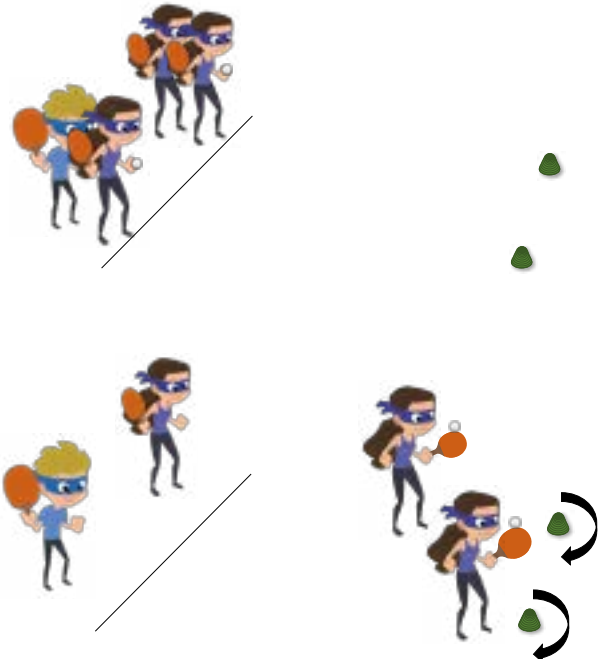


TAG DEN I STRAKT ARM

Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
<p>CA. 12 MIN.</p>	<p>To spillere går sammen. Der skabes en passende bane med kegler. Begge spillere tager et bat i hånden og stiller sig ved siden af hinanden.</p> <p>Den første spiller lægger bolden på battet og begynder at gå i hurtigt tempo rundt om banen. Den anden spiller starter med at løbe rundt om banen og skal nu indhente den anden spiller. Når spilleren indhentes, skiftes bolden over til det andet bat og spilleren som tidligere havde bolden begynder nu at løbe rundt om banen for at indhente den anden spiller igen.</p>	<p>Et bat pr. spiller og 1 bold pr. par.</p>	<p>Banens størrelse kan gøres større og mindre. Der kan tilføjes "udfordringer" til spilleren med bolden, så omgangen går langsommere at gå rundt.</p>




JONGLERINGSSTAFET

Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
CA. 12 MIN.	<p>Hvert hold a fire børn har et bat og en bold. Spillerne skal på de to hold skiftes til at jonglere med bolden på battet ned til keglen. Taber spilleren bolden på vej mod keglen, samles bolden op det tabte sted og spilleren fortsætter jongleringen herfra. Når spilleren når keglen samles bolden op i hånden og spilleren skal nu løbe så hurtigt som muligt tilbage til holdet, hvorefter spilleren afleverer bolden og battet til den næste spiller i køen.</p> 	1 bat og 1 bold pr. hold. Kegler til opsætning af bane.	<p>For at nedjustere øvelsen, kan bolden ligge stille på battet og ikke jongleres med under løbet.</p> <p>Banen kan forkortes og forlænges efter niveau.</p>




Lektion 4: Fokus på serv

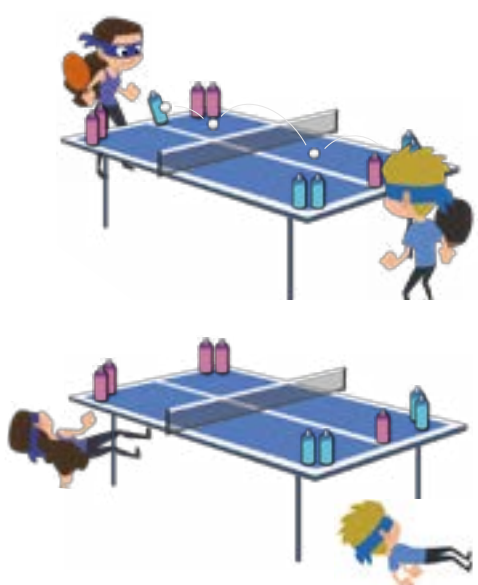
PING PONG

Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
CA. 12 MIN.	<p>Spillerne stiller sig overfor hinanden ved bordtennisbordet. Hver spiller holder et bat. Den ene spiller har en bold. Ved ping pong skal bolden først ramme spillerens egen banehalvdel og derefter modstanderens banehalvdel. Ved tabt bold, samles bolden op og spillerne laver 5 englehop før bolden må sættes i gang igen.</p> 	<p>Et bord med net, 1 bat pr. spiller, 1 bold pr. par.</p> <p>Øvelsen kan laves uden bord, ved at sætte kegler op og lave banemarkering.</p>	<p>Der kan laves en konkurrence, hvor hvert par tæller hvor mange "ping pongs" de kommer op på, før bolden mistes eller tiden er gået.</p> <p>Hvis spillerne har for svært ved at ramme bolden med et bat, kan spillerne i stedet kaste og gribe bolden.</p> <p>Kan spilles på gulvet i hallen eller på borde i klassen.</p>

SERV I HJELM

CA. 12 MIN.	<p>To spillere står ved et bord. Den ene server, den anden griber serveren med en cykelhjelm eller lign.</p> <p>Når bolden bliver grebet i cykelhjelm, tager spilleren bolden ud af cykelhjelm og bytter side med den anden spiller. Der kan sættes eks-tern tid på, så spilleren på en antal sekunder eller minutter skal komme op på så mange grebet, server som muligt.</p> 	<p>Bold, bat og cykelhjelm.</p>	<p>For at nedjustere øvelsen kan spilleren der server, kaste bolden over på den anden side af nettet.</p>
-------------------	--	---------------------------------	---

SERV PÅ DUNKEN/KEGLEN

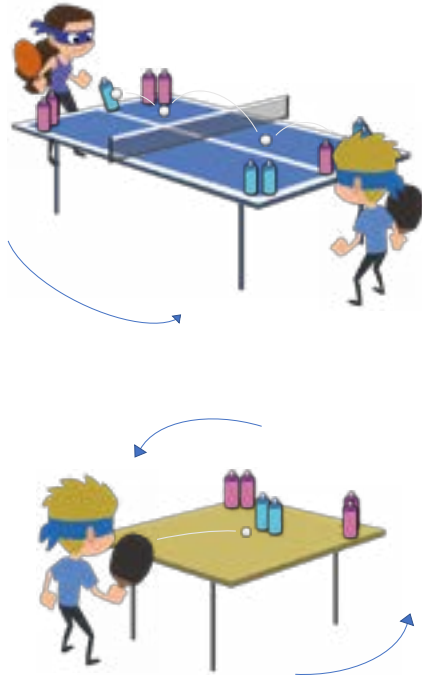
Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
CA. 12 MIN.	<p>Der sættes en drikkedunk/kegle op på hver side af nettet. De skal stå så tæt på bagkanten af bordet som muligt. Hver spiller tager plads på sin side af nettet. Der serves på skift mod hinandens drikkedunke/kegler. Bolden må max ramme spillerens egen halvdel 1 gang, bolden må ikke ramme nettet undervejs.</p> <p>Efter hver serv, skal spilleren lave 1 englehop, før der må serves igen. Når alle boldene er brugt, samles boldene op og spillerne starter op på en ny runde, med en ny udfordring imellem deres serven.</p> 	1 bat pr. spiller, 10-12 bolde pr. par. Et bord med net, 2 drikkedunke/keg- ler pr. par.	<p>Der kan tilføjes nye udfordringer mellem spillernes serv. Feks. sprællemænd, løb rundt om bordet, eller burpee.</p> <p>Drikkedunken/keglen kan flyttes rundt på bordet for enten af gøre øvelsen lettere eller sværere for spillerne.</p>



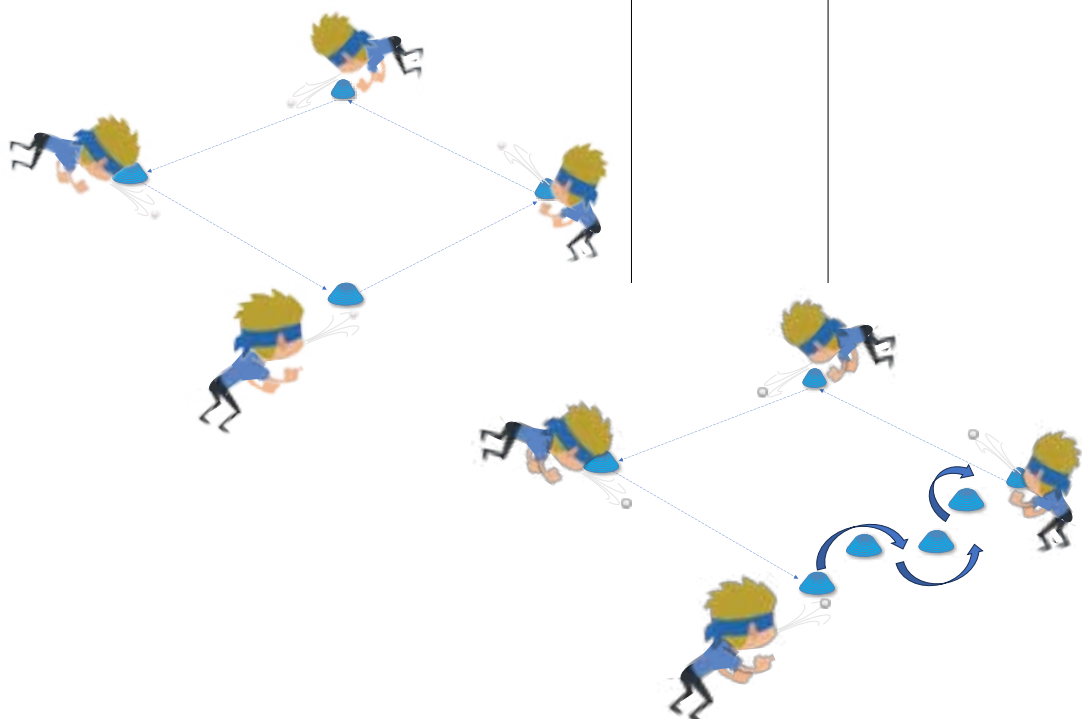
Lektion 5: Fokus på rundt om bordet

RUNDT OM DUNKENE

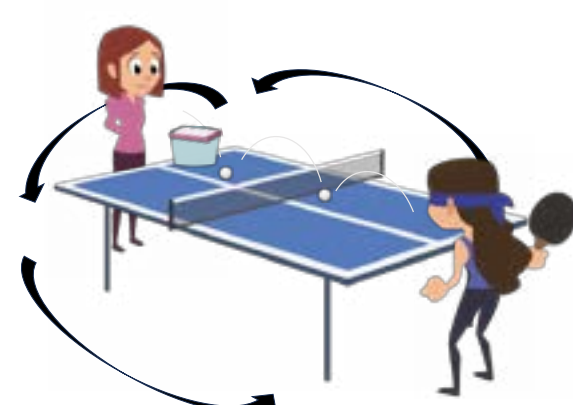
Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
CA. 12 MIN.	<p>De to spillere gør sig klar i hver sin ende af bordet med bat i hånden. Spillerne må starte med at serve på samme tid. Spillerne vælger frit om de vil serve med baghånd eller forhånd. Efter hver serv skal spillerne løbe en omgang rundt om bordet, før der igen må serves mod dunkene/keglerne.</p> <p>Vinderen er duellen er den spiller, der først får ramt alle modstandernes drikkedunke/kegler.</p>	1 bordtennisbord eller anden form for højt bord. 10-100 bordtennisbolde. 1 bordtennisbat pr. spiller, 10 tomme drikkedunke eller lette kegler.	<p>Spillerne kan lave frøhop, hinke, løbe baglæns rundt om bordet.</p> <p>Drikkedunkene kan helt eller delvist fyldes med vand, for at sætte sværhedsgraden op eller ned.</p>



WINDY RUNDT OM BORDET

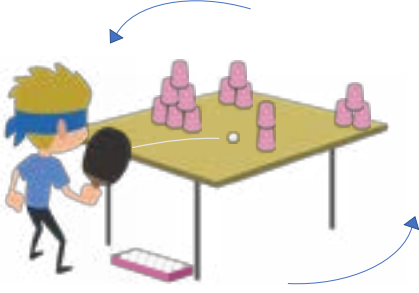
Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
CA. 12 MIN.	<p>Spillerne gør sig klar på gulvet ved keglene/hjørnet af bordet skråt overfor hinanden. Spillerne skal ved start puste bolden på gulvet uden om de opsatte keglor/bord. (Kommer bolden inden om keglerne/bordet, skal den pustes tilbage og uden om).</p> <p>Vinderen er den, som kommer først rundt om keglerne/bordet 2 gange.</p> 	Et bord eller keglor som spillerne kan bevæge sig rundt om. En bordtennisbold pr. spiller.	For at gøre øvelsen mere intens, kan spillerne placere bordtennisbolden på maven og kravle krabbe-gang rundt om keglerne/bordet. Tabes bolden, samles den op det tabte sted.

RUNDT OM BORDET MED KAST

Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
CA. 12 MIN.	<p>En hjælper/læreren står i den ene ende af bordet med en kurv fyldt med bolde. Spillerne står i den anden ende af bordet klar til at modtage bolden. Hjælperen/læreren kaster bolden over nettet til spilleren, hvorefter spilleren skyder bolden retur, hvorefter spilleren løber en omgang rundt om bordet. Hjælperen/læreren kaster boldene forholdsvis hurtigt efter hinanden, så spillerne skal reagere hurtigt og der hele tiden er bevægelse i spillet.</p> 	Et bat pr. spiller. 10-100 bordtennisbolde. Et bordtennisbord med net.	Hjælperen/læreren kan variere i sit kast afhængigt af spillerens niveau.

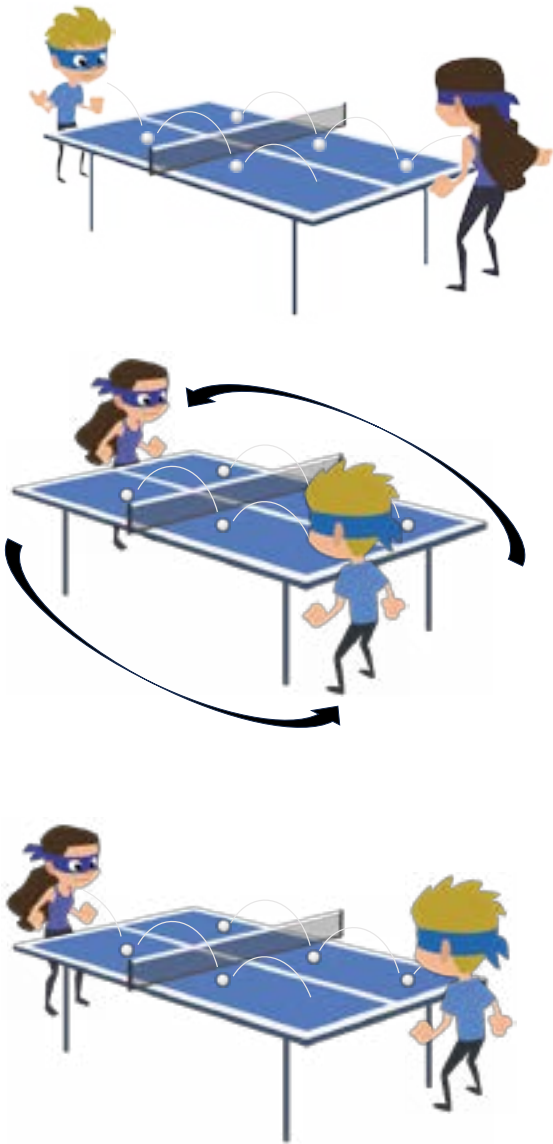
Lektion 6: Fokus på præcision

VÆLT KOPPERNE

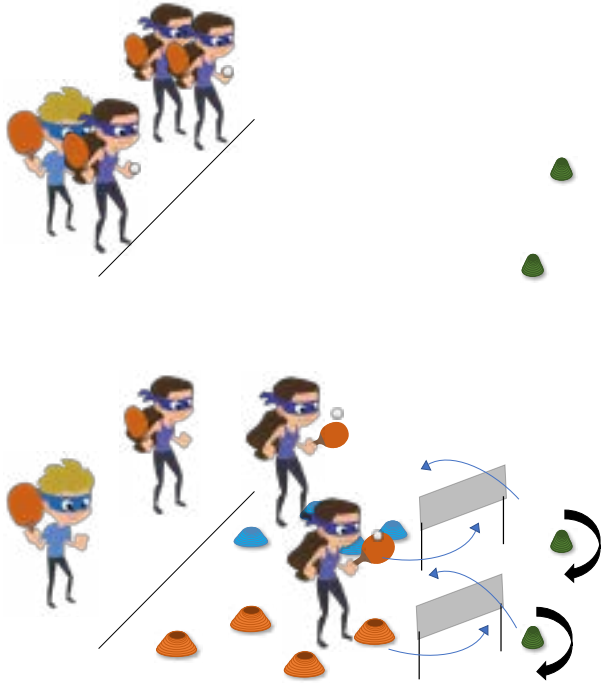
Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
CA. 12 MIN.	<p>På et bord placeres kopper eller lette kegler. Hver spiller har et bat og en spand fyldt med bolde. Sørg for at der er plads til at løbe rundt om bordet. Spilleren skal på tid, forsøge at vælte de opsatte kopper/kegler. Efter hvert skud, skal spilleren løbe så hurtigt som muligt, rundt om bordet, før der må skydes en ny bold afsted. Spillet stopper når spilleren har væltet alle kopperne, eller tiden er gået.</p>  An illustration of a child with blonde hair and a blue headband, wearing a blue shirt and black pants, standing next to a green table. On the table are several stacks of pink cups and a white ball. A blue arrow points from the child towards the cups, and another blue arrow points from the table towards the right. A small pink and white container is on the floor next to the table.	Papkopper eller lette kegler, 10-100 bolde, 1 bat pr. spiller og et bord.	Antallet af kopper eller kegler kan varieres. Tiden kan sættes til få minutter, så spilleren forsøger at gennemføre øvelsen så hurtigt som muligt.



TRIP TRAP HOP

Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
CA. 12 MIN.	<p>To spillere stiller sig overfor hinanden. Der står et bordtennisbold imellem spillerne.</p> <p>Spillerne skal først få bolden til at ramme bordet 1 gang.</p> <p>Efter korrekt antal hop, bytter spillerne plads ved at løbe i høj fart hen til modsatte spillers plads.</p> <p>Derefter skal spillerne få bolden til at ramme bordet 2 gange og løber derefter i høj fart rundt om bordet.</p> <p>Øvelsen fortsætter og kan sættes på tid, så der skabes et konkurrenceelement ift. at komme op på det højeste antal hop på bordet.</p>	<p>Bold, bord eller gulv, tape til indsnævring af bane (hvis på gulv).</p>	<p>Øvelsen kan opjusteres ved, at boldens hoppehøjde skal holdes lav eller der kan tilføjes bolde. Øvelsen kan nedjusteres ved at hoppe højt med bolden og gribe den ved korrekte antal hop.</p>
			

JONGLERINGSSTAFET

Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
CA. 12 MIN.	<p>Hvert hold har et bat og en bold. Spillerne skal på de to hold skiftes til at jonglere med bolden på battet ned til keglen. Taber spilleren bolden på vej mod keglen, samles bolden op det tabte sted og spilleren fortsætter jongleringen herfra. Når spilleren når keglen samles bolden op i hånden og spilleren skal nu løbe så hurtigt som muligt tilbage til holdet, hvorefter spilleren afleverer bolden og battet til den næste spiller i køen.</p> 	1 bat og 1 bold pr. hold. Kegler til opsætning af bane.	For at nedjustere øvelsen, kan bolden ligge stille på battet og ikke jongleres med under løbet. Banen kan forkortes og forlænges efter niveau.



6. FLAG FOOTBALL (AMERIKANSK FODBOLD)



Flag Football er en variant af Amerikansk Fodbold, hvor der spilles uden fysiske tacklinger, uden hjælp og beskyttelse og hvor blokeringer ikke er tilladt. I det oprindelige spil har hvert hold 5 spillere på banen af gangen, og der spilles på en bane der er 30x70 meter. Hver spiller har et bælte med to flag på – deraf navnet på sporten. Der "tackles" ved at trække et flag af personen der holder bolden. I Flag Football har angrebet 4 downs (forsøg) til at passere midten af banen. Hvis dette lykkes har holdet yderligere 4 downs til at nå endzone. Bolden kastes og løbes på samme måde som i Amerikansk Fodbold, men er uden fysiske tacklinger.

Flag football er en holdsport, hvor alle på banen har en vigtig og afgørende rolle. En kamp i Flag Football er meget struktureret og kan derfor også være god til børn som har koncentrationsvanskeligheder. I det Flag Football består af meget korte spil vil alle elever være inddraget i spillet hele tiden, idet der hele tiden skal lægges taktik. Flag Football stiller dermed store krav til koordination, hurtighed og samarbejde.

De 6 lektioner er bygget progressivt op, så eleverne opnår flere og flere kompetencer indenfor spillet igennem lektionerne. Det er ikke målet, at eleverne skal kunne spille det færdige spil efter at have gennemført lektionerne, men at de får kendskab til bolden og de elementer fra det færdige spil. Lektionsplanerne kan gennemføres både udendørs og indendørs. Det anbefales at bruge træningsssko både udendørs og indendørs.

INDHOLD OG MÅL MED

FIT FIRST FLAG FOOTBALL:

Lektion 1 og 4:

at eleverne skal træne kaste- og gribefærdigheder og derigennem opnå kendskab til bolden. Eleven får ligeledes indblik i teknikken når bolden kastes og gribes.

Lektion 2 og 5:

at eleverne skal lære at tackle hinanden. Tackling i flag football træner elevernes hurtighed, bevægemønstre og koordination, hvilket stiller krav til både grov- og finmotorik. Samtidig lærer det eleverne at tage selvstændige beslutninger.

Lektion 3 og 6:

at eleverne begynder at kunne spille spillet med få regler. Disse lektioner vil have genkendelige elementer fra lektion 1, 2 og 5, hvilket gerne skulle gøre eleverne mere trygge i øvelserne. Samtidig stiller øvelserne krav til samarbejde.

FÆRDIGHEDSMÅL OG VIDENSMÅL:

Alsidig idrætsudøvelse

- Eleven kan modtage og aflevere forskellige boldtyper
- Eleven har grundlæggende kaste-, gribe- og sparketeknik
- Eleven kan spille bold med få regler
- Eleven har viden om enkle regler i spil med bold

Idrætskultur og Relationer

- Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege
- Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper om idrætslege
- Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter

Krop, træning og trivsel

- Eleven har viden om fysiske forskelle og forudsætninger
- Eleven har viden om sammenhænge mellem fysisk aktivitet og trivsel
- Eleven kan udføre opvarmningsøvelser

God fornøjelse med undervisningen.

/Dansk Amerikansk Fodbold Forbund

Lektion 1 – Kaste-/gribefærdigheder

Introduktion med beskrivelse af formålet med lektionen:

Formålet med lektion 1 er, at eleverne skal træne kaste- og gribefærdigheder og derigennem opnå kendskab til bolden. Eleven får ligeledes indblik i teknikken når bolden kastes og gribes.

Materialeliste:

- 1 Flag-sæt eller markeringsbånd (alle børn skal have et bælte på med et-to "flag". Alternativt kan markeringsbånd eller aflange stofstykker bruges som flag).
- Kegler (2 af keglene skal kunne væltes og skal derfor være høje).
- 7-10 amerikanske fodbolde – alternativt kan håndbolde bruges, men det ville give den bedste effekt med de bolde, der anvendes i sporten.

ØVELSESBESKRIVELSER

Introduktion og opvarmning (8-10 min):

KAMPLEG – FANG HALEN:

Eleverne ifører sig bæltet med flag på og går sammen to og to af ca. samme størrelse. Eleverne giver hinanden venstre eller højre hånd og skal nu forsøge at stjæle hinandens flag ved at trække den anden til sig. Eleven der taber laver 10 mavebøjninger, mens eleven der vinder laver høje knæløft indtil den anden elev er færdig med de 10 mavebøjninger. Øvelsen kan køre et par omgange.

Variation:

Styrkeøvelserne kan varieres. For at få eleverne til kæmpe mod hinanden længere tid, kan man også vælge, at de skal hive

OVERSIGT OVER AKTIVITETER/ØVELSER:

Tid	Indhold	Proces	Formål	Rekvisitter
8-10 min	Kort intro til dagens program Kampeg – fang halen Guldfisk og hajer	Kort introduktion fra underviser	Eleven får et kort indblik i lektionen og kroppen varmes op	<ul style="list-style-type: none"> • Hal/græsområde • Mindst et flag pr. elev – gerne to (bælter med flag, overtræksbånd, stofstykker – kan alle anvendes som flag)
10 min	Hvordan holder man på bolden?	Instruktion fra underviser Afprøvning i grupper	Eleven får kendskab til den bold der anvendes i Flag Football	<ul style="list-style-type: none"> • 5-7 amerikansk fodbold bolde
10 min	To og to	Instruktion fra underviser Øvelser i grupper	Eleven lærer grundlæggende boldføling	<ul style="list-style-type: none"> • 10 amerikansk fodbold bolde • Kegler
10 min	Kaospil	Instruktion og forevisning fra underviser Spillet spilles med hjælp fra undervisere	Eleven lærer at samarbejde og anvender de teknikker de tidligere er blevet introduceret for.	<ul style="list-style-type: none"> • 8 kegler som mål • Kegler til afmærkning af mål og bane • 2-3 amerikansk fodbold bolde • 1 sæt flag til hver elev



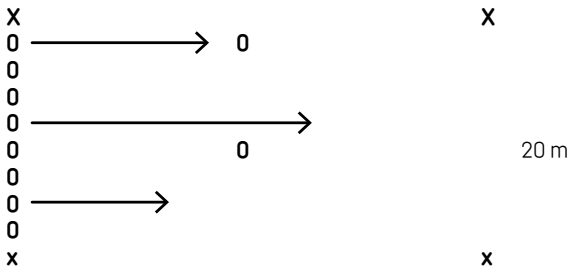
begge flag af på den anden.

GULDFISK OG HAJER:

Alle elever ifører sig et bælte med flag og placerer sig i den ene ende af hallen eller banen. Der vælges 2 "hajer" som skal forsøge at fange "fiskenes" flag. Hvis man som fisk får fanget et af sine flag, bliver man til en haj og skal hjælpe med at fange de andre guldfisk. Legen forsætter til der ikke er flere guldfisk. Til en normal klassestørrelse med 20-25 elever kan bruges en bane på 20x40 m.

Variation:

Klassen kan deles i 2 hvis der er mange elever, og praktiseres på tværs af hallen. Længden på banen kan øges. Der kan sættes en grænse for hvor lang tid børnene har "helle", så de får 40 m



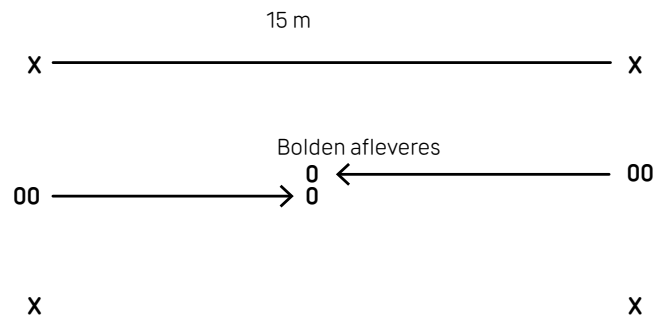
en kortere pause.

ØVELSE: TO OG TO (8 MIN)

Eleverne stiller sig, med 15 meters afstand, på hver deres baglinje. Den ene elev har en bold i hænderne. De to elever løber nu frem mod hinanden og bolden afleveres ca. midt på banen. Dermed laves en såkaldt hand-over. Eleverne skal forsøge at holde farten, når bolden afleveres. Dette behøver ikke nødvendigvis gøres med en amerikansk fodbold, men kan fx også gøres med en håndbold. Hvis man er begrænset på antal bolde, kan dette også gøres med 4 personer i en gruppe. Hvis der er 4 personer i en gruppe, skal dem der ikke løber lave høje knæløft. Eleverne skiftes til at være den, der starter med bolden.

Variation:

Afstanden eleverne skal løbe, kan varieres efter deres niveau.



Der kan ligeledes stilles en kegle, som gør, at eleverne skal løbe en mindre rute inden de afleverer/modtager bolden.

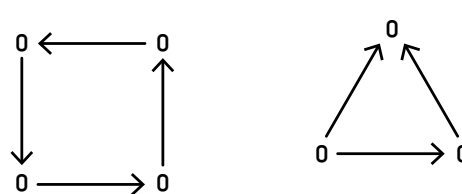
ØVELSE: HVORDAN HOLDER MAN PÅ BOLDEN? (10 MIN)

Læreren forklarer hvordan man holder på bolden og kaster. <https://video.dif.dk/sadan-kaster-du-en-amerikansk-fodbold>

Eleverne inddeles i grupper af 3-4 personer (gruppens størrelse afhænger af antal bolde). Ved 3 personer står eleverne i en trekant og 4 personer står i en firkant. Hver gruppe har én bold, som kastes på skift mellem eleverne rundt i en trekant eller firkant. Den eller de elever, der ikke enten kaster eller griber, skal lave en styrke- eller pulsøvelse som fx knæløft, sprællemænd, knæløft eller jumpsquats.

Eleverne kan se hvor mange runder de kan nå uden at bolden tabes.

Variation:



Afstanden mellem eleverne kan også efterhånden som de



ØVELSE: KAOSPIK (10 MIN)

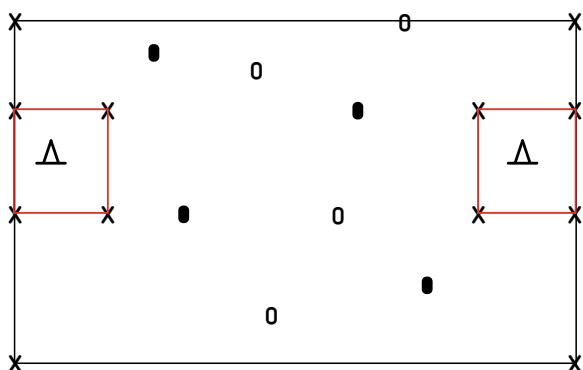
Der laves to hold med 4 spillere på hvert hold. Banen skal være på størrelse med en badmintonbane eller volleyballbane, afhængig af børnenes størrelse og niveau. I hver ende af banen placeres et felt, der er ca. 2x2 meter hvor en kegle placeres i midten. Det handler nu om for holdene at komme ned og vælte modstanderholdets kegle.

Den elev der har bolden må ikke bevæge sig, men det må de andre på holdet gerne. Tabes bolden må den gerne samles op af samme hold. Det modsatte hold erobrer bolden, ved at hive et flag af den person der har bolden. Ved scoring byttes bolden over til modsatte hold og der startes fra holdets egen baglinje. Scoringen skal ske ved at eleven vælter kegler mens de står udenfor det markerede målområde.

Det kan være svært for eleverne at gribe en flag football, så alternativt kan en håndbold eller skumbold bruges.

Variation:

Størrelsen på banen kan ændres efter elevernes niveau. Målfeltets størrelse kan varieres. Bolden kan også ændres. Hvis eleverne fx har meget svært ved at gribe bolden, kan en håndbold eller skumbold bruges.

**Lektion 2 - Lær at tackle****Introduktion med beskrivelse af formålet med lektionen:**

Formålet med lektion 2 er, at eleverne skal lære at tackle hinanden. Tackling i flag football træner elevens hurtighed, bevægelsesmønstre og koordination, hvilket stiller krav til både grov- og finmotorik. Samtidig lærer det eleverne at tage selvstændige beslutninger.

Materialeliste:

- 1 Flag-sæt eller markeringsbånd (alle børn skal have et bælte på med et-to "flag". Alternativt kan markeringsbånd bruges som hale).
- Kegler (2 af keglerne skal kunne væltes og skal derfor være høje).
- 5-7 amerikanske fodbolde – alternativt kan håndbolde bruges, men det ville give den bedste effekt med de bolde der bruges i sporten.

**OVERSIGT OVER AKTIVITETER/ØVELSER:**

Tid - 40 min	Indhold (hvad)	Proces (hvordan)	Formål (hvorfor)	Rekvisitter
8-10 min	Kort intro til dagens program Kampleg - fang halen Ståtrold	Kort introduktion fra underviser	Eleven får et kort indblik i lektionen og kroppen varmes op	<ul style="list-style-type: none"> • 1 flag til alle elever • 2 overtrækstrøjer til at fangere
20 min	Tackleøvelse 1 Tackleøvelse 2	Instruktion og forevisning fra underviser Løbende anvisninger fra underviser	Eleven får kompetencer indenfor tackling Eleven træner at tænke løsningsorienteret	<ul style="list-style-type: none"> • Kegler • 3-4 amerikansk fodbold bolde • 1 sæt flag til hver elev
10 min	Halefange	Instruktion fra underviser Alle mod alle	Eleven bliver alle involveret og får høj puls	<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 haler pr. elev • 1 sæt flag til hver elev

ØVELSESBESKRIVELSER

Introduktion + opvarmning (8-10 min):

KAMPLEG - FANG HALEN:

Eleverne ifører sig bæltet med flag på og går sammen to og to af ca. samme størrelse. Eleverne giver hinanden venstre eller højre hånd og skal nu forsøge at stjæle hinandens flag ved at trække den anden til sig. Eleven der taber laver 10 mavebøjninger, mens eleven der vinder laver høje knæløft indtil den anden elev er færdig med de 10 mavebøjninger. Øvelsen kan køre et par omgange.

Variation:

Styrkeøvelserne kan varieres. For at få eleverne til kæmpe mod hinanden længere tid, kan man også vælge, at de skal hive begge flag af på den anden.

STÅTROLD:

Reglerne er som ved almindelig ståtrold. Der vælges 1-2 elever, der skal være fangere. De resterende elever har et bælte om livet. Eleverne fanges ved, at en af flagene hives af. Når elevens flag er taget, tager eleven det tabte flag i hånden og laver sprællemænd. Eleven befries ved, at der er en anden elev, der stiller sig overfor og laver sprællemænd. Der skal laves 5 sprællemænd før man er befriet.

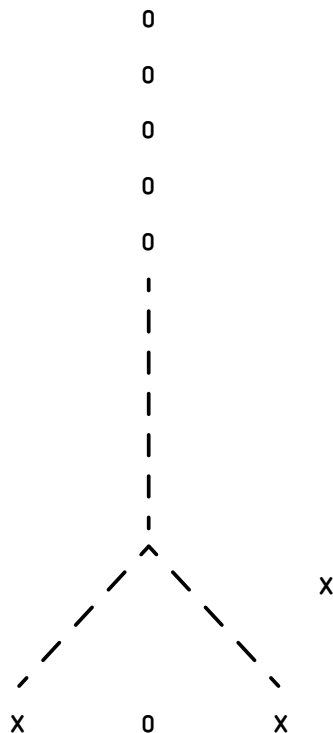
Variation:

Antallet af fangere kan øges, hvis man ønsker at øge intensiteten. Banestørrelsen kan ligeledes varieres.

TACKLEØVELSER (20 MIN):

TACKLE-ØVELSE 1:

En elev stilles mellem 2 kegler og 5-6 elever stilles i en række med ca. 5 m hen til eleven, der står imellem keglerne. Eleverne løber nu, én ad gangen, hen mod eleven der skal tackle de andre, og de bestemmer selv hvorvidt denne vil trække til højre eller venstre. Eleverne må gerne løbe lidt tæt, så der ikke bliver for meget pause imellem. Eleven, der er placeret mellem keglerne, skal forsøge at hive så mange flag af som muligt. Efterfølgende roteres der, så alle får lov til at prøve at tackle.



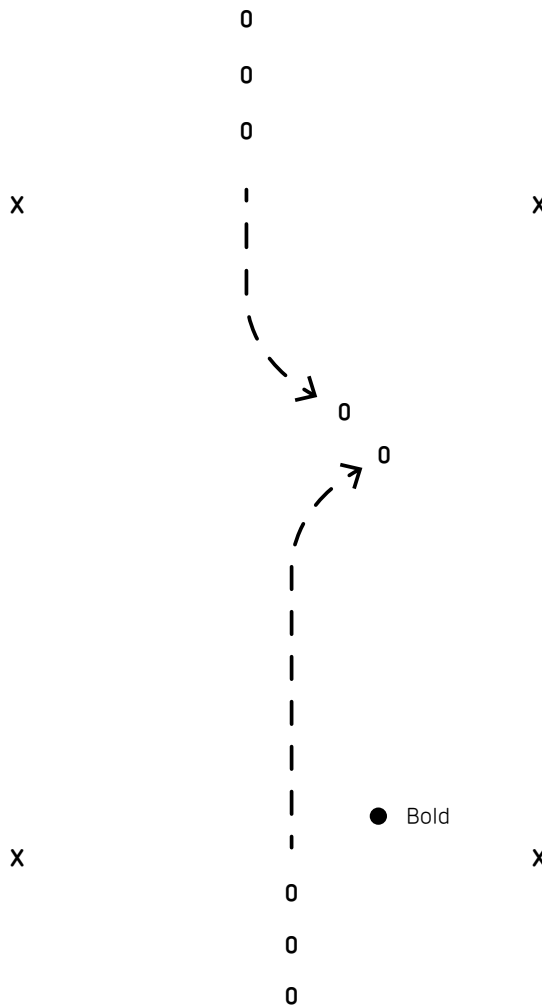
Afstanden mellem keglerne skal være relativ lille (fx. 5m) og jo hurtigere eleverne kommer imod den der takler desto mindre afstand

TACKLE-ØVELSE 2:

I denne tackle-øvelse skal eleverne skiftevis agere forsvarer og angriber. Det er 1 mod 1 dueller. 6-8 elever fordeles på to rækker med 10 meters afstand, med front mod hinanden. Eleverne står på en række bag hinanden. Angriberen får en bold fra læreren som står ved siden af rækken. Bolden holdes tæt til kroppen. Så snart angriberen har modtaget bolden, må forsvareren begynde at løbe frem og forsøge at tackle angriberen, ved at hive et flag af. Angrebsspilleren skal nå ned til den anden ende af banen med bolden uden at blive tacklet. Begge spillere skifter nu kø så de bytter roller i næste løb. Så snart angriberne når ned i den anden ende eller bliver tacklet sendes to nye spillere afsted. Hvis man har 8 elever i en gruppe, kan to angribere sendes afsted på én gang, og dermed vil 4 elever være aktiveret på samme tid. Det er stadig 1 mod 1 dueller. Hvis dette ikke kan lade sig gøre, laves der jump-squats af de elever der står i kø.

Variation:

Afstanden mellem de to rækker kan enten gøres kortere eller længere for at gøre det lettere eller sværere. Man kan evt. tilføje en ekstra forsvarer, så der er to personer der skal forsøge at tackle eleven med bolden.



ØVELSE (10 MIN):**HALEFANGE:**

Eleverne har alle iført sig et bælte med to flag. Det handler nu om, at hver elev fanger så mange flag som overhovedet muligt. Det er dermed alle mod alle. Man skal hele tiden selv fylde flag på sit bælte, så man må ikke løbe med flag i hånden, med mindre, at man allerede har to i bæltet. Eleven har "helle" mens flaget sættes på. Når underviseren synes, at legen har været i gang længe nok, stoppes den og man ser hvem der har flest flag. Legen kan gentages et par gange. For en gruppe af 20-25 elever anbefales en bane på 20x20.

Variation:

Ved en stor klasse kan gruppen deles i to lige store grupper. Banestørrelsen kan ligeledes varieres.

Lektion 3 - Tackling og løbesystemer**Introduktion med beskrivelse af formålet med lektionen:**

Formålet med lektion 3 er, at eleverne begynder at kunne spille spillet med få regler. Denne lektion vil have genkendelige elementer fra lektion 1 og 2, hvilket gerne skulle gøre eleverne mere trygge i øvelserne. Samtidig stiller øvelserne krav til samarbejde.

Materialeliste:

- 1 Flag-sæt eller markeringsbånd (alle børn skal have et bælte på med et-to "flag". Alternativt kan markeringsbånd bruges som hale).
- Kegler (2 af keglene skal kunne væltes og skal derfor være høje).
- 5-7 amerikanske fodbolde – alternativt kan håndbolde bruges, men det ville give den bedste effekt med de bolde der bruges i sporten.

**OVERSIGT OVER AKTIVITETER/ØVELSER:**

Tid - 40 min	Indhold (hvad)	Proces (hvordan)	Formål (hvorfor)	Rekvisitter
8-10 min	Kort intro Guldfisk og hajer	Kort introduktion fra underviser	Eleven får et kort indblik i lektionen og kroppen varmes op	<ul style="list-style-type: none"> • Hal/græsområde • Mindst et flag pr. elev – gerne to (bælter med flag, overtræksbånd, stofstykker – kan alle anvendes som flag)
10 min	Tackle-øvelse 2 - udvidet	Løbende instruktioner og forevisninger fra underviser	Eleven får føling med bolden og får samtidig kendskab til forskellige løbesystemer	<ul style="list-style-type: none"> • 4-5 bolde • Kegler • 1 sæt flag til hver elev
20 min	Kaospil	Instruktion og forevisning fra underviser Spillet spilles i mindre grupper med hjælp fra undervisere	Eleven lærer at samarbejde og anvender de teknikker de tidligere er blevet introduceret for.	<ul style="list-style-type: none"> • 2 kegler som mål • Kegler til afmærkning af mål og bane • 1 sæt flag til hver elev
Ekstra øvelse	Halefange	Instruktion fra underviser Alle mod alle	Eleven bliver alle involveret og får høj puls	<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 haler pr. elev • 1 sæt flag til hver elev

ØVELSESBESKRIVELSER:

Introduktion + opvarmning (8-10 min):

GULDFISK OG HAJER:

Alle elever ifører sig et bælte med flag og placerer sig i den ene ende af hallen eller banen. Der vælges 2 "hajer" som skal forsøge at fange "fiskenes" flag. Hvis man som fisk får fanget et af sine flag, bliver man til en haj, og skal hjælpe med at fange de andre guldfisk. Legen forsætter til der ikke er flere guldfisk. Til en normal klassestørrelse med 20-25 elever kan bruges en bane på 20x40 m.

Variation:

Klassen kan deles i 2 hvis der er mange elever, og praktiseres på tværs af hallen. Længden på banen kan øges. Der kan sættes en grænse for hvor lang tid børnene har "helle", så de får en kortere pause.

TACKLEØVELSER (10 MIN):

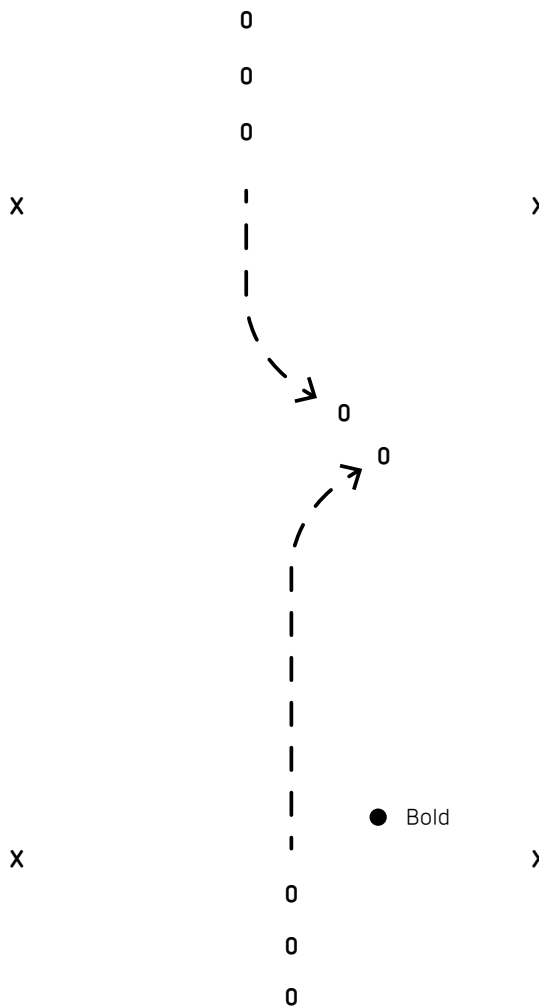
TACKLE-ØVELSE 2 - UDVIDET:

I denne tackle-øvelse skal eleverne skiftevis agere forsvarer og angriber. Det er 1 mod 1 dueller. 6-8 elever fordeles på to rækker med 10 meters afstand, med front mod hinanden. Eleverne står på en række bag hinanden. Angriberen får en bold fra læreren som står ved siden af rækken. Bolden holdes tæt til kroppen. Så snart angriberen har modtaget bolden, må forsvareren begynde at løbe frem og forsøge at tackle angriberen ved at hive et flag af. Angrebsspilleren skal nå ned til den anden ende banen med bolden uden at blive tacklet. Begge spillere skifter nu kø så de bytter roller i næste løb. Så snart angriberen når ned i den anden ende eller bliver tacklet sendes to nye spillere afsted. Hvis man har 8 elever i en gruppe, kan to angribere sendes afsted på én gang, og dermed vil 4 elever være aktiveret på samme tid. Det er stadig 1 mod 1 dueller. Hvis dette ikke kan lade sig gøre laves der jump-squats af de elever, der står i kø.

Hvis eleverne har let ved denne øvelse, kan der placeres nogle kegler imellem de to rækker, så både forsvarer og angriber skal ud og runde en kegle inden selve "duellen" mellem dem opstår.

Variation:

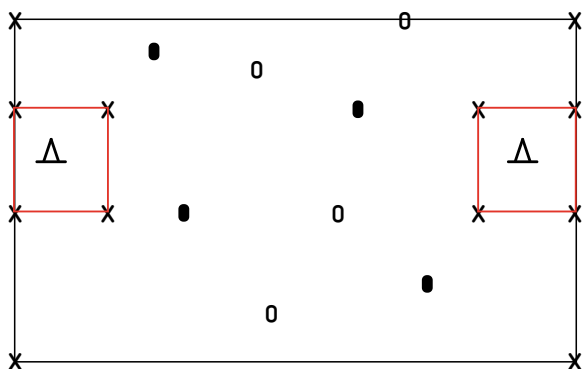
Afstanden mellem de to rækker, kan enten gøres kortere eller længere for at gøre det lettere eller sværere. Man kan evt. tilføje en ekstra forsvarer, så der er to personer der skal forsøge at tackle eleven med bolden. Hvis bolden er et forstyrrende element for de mindre klasser kan denne udelades.



ØVELSE: KAOSSPIL (20 MIN)

Der laves to hold med 4 spillere på hvert hold. Banen skal være på størrelse med en badmintonbane eller volleyballbane, afhængig af børnenes størrelse og niveau. I hver ende af banen placeres et felt, der er ca. 2x2 meter hvor en kegle placeres i midten. Det handler nu om for holdene at komme ned og vælte modstanderholdets kegle.

Den elev der har bolden, må ikke bevæge sig, men det må de andre på holdet gerne. Tabes bolden, må den gerne samles op af samme hold. Det modsatte hold erobrer bolden, ved at hive et flag af den person, der har bolden. Ved scoring byttes bolden over til modsatte hold og der startes fra holdets egen baglinje. Scoringen skal ske ved, at eleven vælter kegler mens de står udenfor det markerede målområde.



Det kan være svært for eleverne at gribe en flag football bold, så alternativt kan en håndbold eller skumbold bruges.

Variation:

Størrelsen på banen kan ændres efter elevernes niveau. Målfeltets størrelse kan varieres. Bolden kan også ændres. Hvis eleverne fx har meget svært ved at gribe bolden, kan en håndbold eller skumbold bruges. En variation af denne øvelse kan være, at man fjerner målfelterne og så siger, at holdene har fået point, når de har afleveret bolden til hinanden 4 gange uden at blive "tacklet". Hvis bolden tabes, samles den op af samme hold. Bolden kan kun erobres ved, at eleven med bolden tackles. Igen må eleven der har bolden ikke bevæge sig. Det er de resterende spillere, der skal sørge for at løbe sig fri.



Lektion 4 -Kaste-/gribefærdigheder

Materialeliste:

- Amerikanske fodbolde svarende til 1 bold pr. to elever – alternativt kan håndbolde, tennisbolde, skumbolde eller lignende bruges
- Evt. kegler til at markere afstanden i nogle af øvelserne

OVERSIGT OVER AKTIVITETER/ØVELSER:

Tid	Indhold (hvad)	Proces (hvordan)	Formål (hvorfor)
20 min	Kort intro til dagens program Giv bolden videre Aflevér og løb	Kort instruktion fra underviser Øvelser i grupper	Eleven får et kort indblik i lektionen og kroppen varmes op
10 min	Snap og kast	Instruktion og forevisning fra underviser Løbende anvisninger fra underviser Øvelse i par	Eleven introduceres til et snap og øver både at kaste og gribe bolden
10 min	Kast længere og længere	Instruktion og forevisning fra underviser Løbende anvisninger fra underviser Øvelse i par	Eleven får bedre føling med bolden og øver sig i at kaste længere

Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
INTRODUKTION + OPVARMNING			
20 min	<p>Giv bolden videre: Opdel eleverne i grupper á 4-6 elever. Eleverne stiller sig i en række, den forreste elev har en bold. Forreste elev drejer kroppen og afleverer bolden til eleven bagved. Hvis eleven modtager bolden fra venstre side, gives bolden videre til eleven bagved fra højre side og omvendt. Når den bagerste elev modtager bolden, løber eleven op forrest i rækken og starter forfra. Øvelsen fortsætter til eleven, der startede med bolden, igen er forrest i rækken. Lav derefter en runde, hvor bolden afleveres bagud over hovedet og en hvor den afleveres mellem benene.</p> <p>Aflevér og løb: Fordel eleverne i grupper á 4-5 elever. Eleverne stiller sig i to rækker overfor hinanden med ca. 5 meters mellemrum, den ene række starter med bolden. Er der et ulige antal, starter rækken med flest elever med bolden. Første elev i rækken kaster bolden over til eleven i modsatte række og løber om bagved rækken, denne lige har kastet bolden til. Eleven der modtager bolden, griber den og kaster den retur til den anden række, løber om bagved osv.</p> <p>Start med at kaste normalt overhåndskast. Lav derefter kast mellem benene (hvor eleven har ryggen til modtageren) og afslut evt. med hand-off.</p>	<p>1 amerikansk fodbold eller lign. pr. gruppe.</p> <p>Evt. to kegler pr. gruppe til at markere afstanden mellem rækkerne.</p>	<p>Giv bolden videre: Lav evt. en konkurrence om at få hele rækken først over en linje nogle meter længere fremme.</p> <p>Aflevér og løb: Lav forskellige typer løb, f.eks. skal eleven lave høje knæløft eller hælspark, når de løber om bagved rækken overfor.</p>
SNAP OG KAST			
10 min	<p>Eleverne går sammen to og to og stiller sig ved den ene baglinje. Elev 1 stiller sig med ryggen til elev 2 ca. 1 meter foran. Elev 1 har bolden. Elev 1 sætter spidsen af bolden i gulvet og kaster den herefter mellem benene til elev 2 (laver et snap). Herefter sætter elev 1 i løb. Elev 2 griber bolden og kaster den til elev 1, når denne er løbet nogle meter frem. Elev 1 griber bolden, sætter spidsen i gulvet og afleverer igen bolden mellem benene til elev 2, der er løbet op til elev 1. Fortsæt sådan til den anden baglinje og byt herefter position på vejen tilbage.</p> <p>Nøgleord for gennemførelse: Benene må aldrig krydse hinanden. Forreste fod skal pege mod makker.</p>	<p>Hal/græsområde med god plads.</p> <p>1 amerikansk fodbold eller lign. pr. par.</p>	<p>Hvis det bliver for svært for eleven at gribe bolden i løb, kan eleven stoppe op efter et par meter, vende sig mod boldholder og modtage bolden.</p>
KAST LÆNGERE OG LÆNGERE			
10 min	<p>Eleverne går sammen to og to med en bold. De stiller sig overfor hinanden med ca. 2 meters afstand. Hver elev placerer en kegle ved startpositionen. Eleverne skal nu kaste bolden til hinanden med overhåndskast. Første elev kaster bolden til makkeren, lægger sig på maven og rejser sig igen. Makkeren griber bolden, kaster den retur, lægger sig på maven og rejser sig igen. Hvis bolden gribes begge gange, tager begge elever et skridt bagud, og placere keglen ved deres nye position. Gribes bolden ikke, skal eleverne løbe ind til midten, give hinanden en highfive og løbe tilbage til keglen. Husk at eleven skal ned på maven og op igen efter eleven selv har kastet, uanset om bolden gribes eller ej.</p>	<p>1 amerikansk fodbold eller lign. pr. par.</p> <p>2 kegler pr. par til at markere afstanden mellem dem i starten.</p>	<p>Skift fysik, så eleverne f.eks. skal lægge sig på ryggen, lave englehop, sprællemænd eller lign.</p>



Lektion 5 – Tacklinger og løb

Materialeliste:

- Lektion 5 – Tacklinger og løb

OVERSIGT OVER AKTIVITETER/ØVELSER:

Tid	Indhold (hvad)	Proces (hvordan)	Formål (hvorfor)
20 min	Kort intro til dagens program Følg underviseren	Kort instruktion fra underviser Underviser deltager aktivt	Eleven får et kort indblik i lektionen og kroppen varmes op
10 min	Vende kegler	Instruktion og forevisning fra underviser Øvelse i grupper med løbende hjælp fra underviser	Eleven får trænet sin hurtighed, retnings-skift og sit overblik
10 min	Sten-saks-papir	Instruktion og forevisning fra underviser Løbende anvisninger fra underviser Øvelse i par	Eleven får kompetencer indenfor tackling Eleven træner sin hurtighed og reaktionsevne
10 min	Fang kasteren	Instruktion og forevisning fra underviser Løbende anvisninger fra underviser Øvelse i par	Eleven får trænet sin reaktionsevne og koncentration Der arbejdes videre på kompetencer indenfor tackling

Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
INTRODUKTION + OPVARMNING			
10 min	Følg underviseren Eleverne stiller sig på linje med front mod underviseren, gerne med en meter mellem dem. Lav evt. flere rækker, hvis der er mange elever. Eleverne laver løb på stedet. Underviseren vælger hvordan eleverne skal bevæge sig ved enten selv at bevæge sig eller pege i den retning, de skal løbe. Peg til venstre, højre, frem og tilbage. Hvis underviseren peger nedad, skal eleverne lægge sig på maven. Eleverne har hele tiden ansigtet rettet mod underviseren.	Ingen materialer	Eleverne går sammen to og to. De skiftes til at være den der bestemmer løberetning.
VENDE KEGLER			
10 min	Opdel eleverne i grupper á 4-5 elever. Der skal være et lige antal grupper, da de skal spille to hold mod hinanden. Placer keglerne på et område ca. 10x10 meter. Den ene halvdel af keglerne vender normalt, den anden vender på hovedet. Holdene starter bag en linje. På underviseren signal skal de løbe ind til keglerne. Det ene hold skal forsøge at vende keglerne på hovedet og det andet hold skal vende dem, så de står normalt. Spil 2 min og tæl derefter, hvilket hold, der har flest kegler, der vender i deres retning. Skift herefter modstander og prøv igen.	Rigeligt med kegler (toppe), der kan stå på hovedet. Der skal være flere kegler end antal elever.	Placér kegler i samme retning og tag tid på hvor lang tid holdet er om at vende keglerne om. Lad derefter det andet hold forsøge at slå deres tid. Øvelsen kan også laves hvor det gælder om at samle keglerne ind på tid. Lav en linje eller en kegle udenfor banen, hvor de indsamlede kegler skal placeres. Eleverne må hente én kegle ad gangen.
STEN-SAKS-PAPIR			
10 min	Eleverne går sammen to og to. Banen opstilles så der er en midterlinje og en 'helle-zone' i hver ende (ca. 10 meter fra midterlinjen). Eleverne placerer sig på hver sin side af midterlinjen, så de står overfor sin makker. Der spilles sten-saks-papir, og underviseren hjælper med at tælle. På 'nu' viser eleverne enten sten, saks eller papir med hånden. Vinderen skal forsøge at fange taberens flag, inden de når ned i helle-zonen. Fanger eleven flaget, afleveres det tilbage inden næste runde starter. Spil bedst ud af tre og byt derefter makker, ved at den ene række rykker en plads til siden.	4 kegler til at markere helle-zonen. Mindst 1 flag pr. elev – gerne to (bælter med flag, overtræksbånd, stofstykker – kan alle anvendes som flag).	Spil med point, så hvis eleven fanger et flag, får de 1 point. Hvis eleven når helle-zonen, uden at blive fanget, får de 1 point. Flest point efter 5 runder vinder.

Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
FANG KASTEREN			
10 min	<p>Eleverne går sammen to og to. Hvert par skal have tre kegler og en bold. Vælg en baglinje, der spilles på, og lav 'helle-zonen' 10 meter væk. Eleverne placerer deres tre kegler på baglinjen. Den ene elev stiller sig bagved keglene og den anden står ca. 2 meter fra keglene (mellem baglinje og helle-zonen) med bolden. Eleven har tre forsøg til at ramme keglene. Rammer eleven en kegle får de 1 point. Makkeren bag keglene kaster bolden tilbage til eleven, hvis keglen rammes. Hvis eleven ikke rammer, kan eleven blive fanget af makkeren. Eleven skal derfor skynde sig at løbe ned i helle-zonen, uden at blive fanget. Man fanges ved, at makkeren tager ens flag. Hvis eleven ikke bliver fanget inden helle-zonen, må eleven forsætte sine tre forsøg på at ramme kegler og få point. Efter tre forsøg skifter eleverne plads. Hvis makkeren fanger elevens flag, bytter de plads med det samme og eleven får ikke lov til at forsøge at få flere point. Makkeren har derefter også tre forsøg til at ramme keglene og få point, medmindre de misser og efterfølgende bliver fanget af den anden elev.</p> <p>Eleverne husker selv, hvor mange point, de har. Skift evt. modstander efter 5 min.</p>	<p>3 kegler pr. par, samt minimum 2 kegler til at markere helle-zonen. Gerne kegler, der kan væltes, hvis de rammes af bolden.</p> <p>1 amerikansk fodbold eller lign. pr. par.</p> <p>Mindst 1 flag pr. elev.</p>	<p>Man spiller i stedet sammen som et hold, hvor det gælder om at få flest point. Hver elev har stadig tre forsøg, og hvis man misser keglen, løber begge elever op til helle-zonen og tilbage, får de må fortsætte med at kaste.</p>

Lektion 6 – Så skal der spilles

Materialeliste:

- 1 flag-sæt eller markeringsbånd (alle elever skal have et bælte på med 1-2 "flag". Alternativt kan markeringsbånd bruges som flag). Alternativt kan der bruges en sammenrullet overtrækstrøje
- Rigeligt med kegletoppe
- 5-7 amerikanske fodbolde – alternativt kan håndbolde, tennisbolde, skumbolde eller lignende bruges
- Overtrækstrøjer

OVERSIGT OVER AKTIVITETER/ØVELSER:

Tid	Indhold (hvad)	Proces (hvordan)	Formål (hvorfor)
5 min	Kort intro til dagens program Følg underviseren	Kort instruktion fra underviser Underviser deltager aktivt	Eleven får et kort indblik i lektionen og kroppen varmes op
15 min	Kaospil	Instruktion og forevisning fra underviser Spillet spilles i mindre grupper med hjælp fra underviser	Eleven lærer at samarbejde og anvender de teknikker de tidligere er blevet introduceret for
20 min	Mini kamp	Instruktion og forevisning fra underviser Spillet spilles i mindre grupper med hjælp fra underviser	Eleven lærer at samarbejde og anvender de teknikker de tidligere er blevet introduceret for

Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
INTRODUKTION + OPVARMNING			
5 min	<p>Følg underviseren</p> <p>Eleverne stiller sig på linje med front mod underviseren, gerne med en meter mellem dem. Lav evt. flere rækker, hvis der er mange elever. Eleverne laver løb på stedet. Underviseren vælger hvordan eleverne skal bevæge sig ved enten selv at bevæge sig eller pege den retning de skal løbe. Peg til venstre, højre, frem og tilbage. Hvis underviseren peger nedad, skal eleverne lægge sig på maven. Eleverne har hele tiden ansigtet rettet mod underviseren.</p>	Ingen materialer	Eleverne går sammen to og to. De skiftes til at være den der bestemmer løberetning.
KAOSSPIL			
15 min	<p>Der laves to hold med 4 elever på hvert hold. Banen skal være på størrelse med en badmintonbane eller en volleyballbane afhængig af elevernes størrelse og niveau. I hver ende af banen placeres et felt, der er ca. 2x2 meter, hvor en kegle placeres i midten. Det handler nu om for holdene at komme ned og vælte modstanderholdets kegle.</p> <p>Den elev, der har bolden, må ikke bevæge sig, men det må de andre på holdet gerne. Tabes bolden må den gerne samles op af det samme hold. Det modsatte hold erobrer bolden ved at hive et flag af den person, der har bolden. Ved scoring byttes bolden over til det modsatte hold og der startes fra holdets egen baglinje. Scoringen skal ske ved at eleven vælter keglen, mens de står udenfor det markerede område.</p>	<p>12 kegler til at afmærke bane og målområde, samt 2 større kegler til mål.</p> <p>1 sæt flag pr. elev.</p> <p>1 amerikansk fodbold eller lign. pr. bane.</p> <p>Overtrækstrøjer til det ene hold.</p>	<p>Eleven må gerne løbe med bolden, men der skal være lavet fire afleveringer før holdet må forsøge at vælte keglen.</p> <p>Lav evt. undertal/overtal som beskrevet i næste øvelse.</p>
MINI KAMP			
20 min	<p>Opdel eleverne i grupper á 8 elever, og lav to hold. I hver kamp spiller man 4 (angreb) mod 2 (forsvar).</p> <p>Forsvar: 2 spillere på banen, 2 spillere bag egen baglinje, og laver fysiske gaver (armstrækkere, planke, mavebøjninger etc.). Disse 2 bytter hver gang holder kommer i forsvar. Altså først er spiller A og B bag baglinjen (og ude af spillet), og næste gang holdet er i forsvar er spiller C og D bag baglinjen.</p> <p>Angreb: alle fire spillere er på banen.</p> <p>Et tip: giv hver spiller på et hold nr. 1, 1, 2, 2. Så ved de et 1'erne skal på baglinjen, og næste gang 2'erne osv.</p> <p>Opstil en bane på ca. 15x15 meter med et målfelt på ca. 1 meter i hver ende af banen. Markér målfeltet med en kegle på sidelinjen. Eleverne spiller nu mod hinanden og skal forsøge at score mål i modsatte målfelt. Holdet scorer ved, at en elev løber ind i målfeltet med bolden, eller modtager bolden inde i målfeltet. Hvis bolden tabes på jorden, er den fri og må samles op af begge hold, vær dog opmærksom på sikkerheden. Eleverne må kaste i alle retninger, samt løbe med bolden. Modstanderholdet kan erobre bolden ved enten at samle en fri bold op, eller ved at hive et flag af boldholderen. Hvis boldholderen bliver tacklet, skal bolden afleveres til modstanderholdet, som starter spillet op igen ved at kaste bolden gennem benene til en medspiller (laver et snap). Ved scoring starter modstanderholdet ligeledes med at lave et snap nede ved egen baglinje.</p> <p>Spil 3-4 kampe af 5 min. Byt derefter modstandere.</p>	<p>8 kegler til markering af én bane.</p> <p>1 sæt flag pr. elev, alternativ overtrækstrøjer eller bånd.</p> <p>1 amerikansk fodbold eller lign. pr. bane.</p> <p>4 overtrækstøjer pr. bane.</p>	<p>Det angribende hold er i overtal for at få mere gang i bolden, og dermed mere løb ind i spillet. Nogle grupper kan sammensættes mere ligeligt (antalsmæssigt) og spille 4 mod 3 eller 4 mod 4.</p> <p>Er de løbende udskiftninger for svære, så kan man spille med at et hold (4 elever) har fem angreb mod det forsvarende hold (2-3 elever)</p> <p>Holdet skal have lavet tre afleveringer inden de må score.</p> <p>Eleverne må ikke løbe med bolden.</p>

7. FLOORBALL



FIT FIRST floorball er en begyndervenlig stavsport, som spilles med stave og en bold. Spillet er både intenst, sjovt og simpelt. Spillets få regler gør det nemt at introducere spillet i idrætstimen. Det er ydermere nemt for elever med forskellig erfaring at spille sammen.

Det kan spilles på tværs af en håndboldhal på mindre baner 3 mod 3 eller 4 mod 4 eller i en gymnastiksal. Alle kan deltage uanset fysisk niveau, og drenge og piger kan sagtens spille på samme hold. Som konditionstræning er FIT FIRST floorball ideelt.

FIT FIRST floorball stiller krav til og forbedrer elevernes øjehånd koordination, balance, fysiske form og kropsbevidsthed. Spillet kan, som nævnt, spilles af alle uanset niveau, form, køn og alder. Herved får alle i klassen, om de er idrætsvante eller ej, oftest en stor succesoplevelse med spillet.

De 6 lektioner er bygget progressivt op, så eleverne opnår flere og flere kompetencer indenfor spillet igennem lektionerne. Det er ikke målet, at eleverne skal kunne spille det færdige spil efter at have gennemført lektionerne, men at de får kendskab til bolden og delelementer fra det færdige spil. Lektionsplanerne kan gennemføres både udendørs og indendørs. Det anbefales at bruge træningssko både udendørs og indendørs.

De 5 vigtige regler i FIT FIRST floorball.

Det er ikke nødvendigt at kende og overholde samtlige spilleregler for at få stor glæde af FIT FIRST floorball. Her er de fem vigtigste regler.

1. Undgå slag på staven

Hvis en spiller slår på, løfter eller sparker til en modspillers stav

2. Undgå skub

Hvis en spiller, der har bolden under kontrol, eller forsøger at nå den, på anden måde end skulder mod skulder presser eller skubber en modspiller

3. Undgå højt løftet stav

Hvis en spiller løfter bladet på sin stav over hofteøjde i tilbagesvinget, før spilleren rammer bolden, eller i fremadsvinget efter spilleren har ramt bolden.

4. Undgå stav mellem benene

Hvis en markspiller placerer sin stav, sin fod eller sit ben mellem en modspillers ben eller fødder.

5. Undgå liggende spil

Hvis en markspiller i liggende eller siddende position stopper eller spiller bolden.



Lektion 1

		MATERIALELISTE TIL LEKTIONEN: En stav og bold pr. elev
Tid	Leg/ Øvelse	
0-10 min	<p>KONGENS EFTERFØLGER</p> <p>Formål: Øvelsen har til formål at lade børnene bevæge sig med bolden, staven og blive vænnet til bevægelserne.</p> <p>Beskrivelse: Børnene deles i små grupper enten parvis eller max. fire børn per gruppe. Børnene bevæger sig rundt i hallen på en række. Forreste barn bestemmer hvor de løber hen (og eventuelt hvilke øvelser de skal lave)</p>	<p>Materialer: En stav og bold pr. elev.</p> <p>Justeringsmuligheder: Er der ikke materialer nok, kan hver gruppe have én stav og én bold hver som det forreste barn benytter</p>
10-25 min	<p>ILDKUGLERNE</p> <p>Formål: Øvelsen har til formål at børnene øver sig i at ramme en bold i bevægelse.</p> <p>Beskrivelse: Børnene deles i to hold, der placerer sig på hver sin sidelinje i hallen. Boldene (ildkuglerne) fordeles ved de to hold. Børnene må ikke krydse midten af banen. Det gælder om at få spillet boldene ned over modstanderholdets baglinje ved hjælp af staven. Det modsatte hold skal forsøge at stoppe boldene og sende dem tilbage.</p>	<p>Materialer: En stav og bold pr. elev Hvis man er udendørs, skal der benyttes kegler e.l. til at definere banen og baglinjerne.</p> <p>Justeringsmuligheder: Man kan spille om point, så hver bold, der krydser baglinjen, giver et point.</p> <p>Man kan spille med flere forskellige typer af bolde (f.eks. tennisbolde).</p> <p>Man kan let dele børnene op i flere hold, hvis man observerer, at der ikke er nok aktioner pr. barn.</p>
25-40 min	<p>3V3 KAMP</p> <p>Beskrivelse: 3 mod 3 floorball uden fast målmand. Spillerne står på mål på tur hver gang de er i forsvar. Der spilles på en lille bane på tværs af hallen.</p>	<p>Materialer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stave, bolde og mål • Hvis der ikke er mål til rådighed kan der bestemmes et mål på væggen, laves mål med trøjer e.l. • Hvis der ikke er stave til alle, kan man spille i en intervalform, hvor 3 hold deles om en bane og to hold spiller 90 sekunder ad gangen inden et hold byttes ud <p>Justeringsmuligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regel om at alle skal røre bolden for at holdet må score • Regel om at alle skal over midten for at holdet må score

Lektion 2

		MATERIALELISTE TIL LEKTIONEN: En stav og bold pr. elev
Tid	Leg/Øvelse	
0-10 min	<p>STÅ-TROLD</p> <p>Formål: Øvelsen har til formål at lade børnene bevæge sig med bolden, staven og blive vænnet til bevægelserne.</p> <p>Beskrivelse: På et afgrænset areal udvælges én fanger pr. otte elever. På lærerens signal må fangerne fange de øvrige børn. Når et barn bliver fanget, skal man stå stille med spredte ben. Man kan blive "fri" ved at en anden kravler mellem benene. Hvis børnene er bekendte med og trykke ved stå-trold kan stave og bolde hurtigt tilføjes.</p> <p>Man kan nu blive fri ved at få en bold trillet mellem benene</p>	<p>Materialer: En stav og bold pr. elev.</p> <p>Justeringsmuligheder: Hvis det er for svært for fangerne kan: gøre arealet mindre, spille med færre bolde</p> <p>Hvis man ikke ønsker at kravle gennem benene på hinanden, kan man ændre opgaven til at være high-fives eller andet.</p>
10-25 min	<p>BOOMERANGEN</p> <p>Formål: Øvelsen har til formål at børnene øver sig i at dribble med stav og bold.</p> <p>Beskrivelse: Børnene er sammen i par, har en stav hver og én bold til sammen. Det ene barn er "kasteren" og den anden er "boomerangen". Kasteren skyder til bolden med staven og boomerangen sørger for at bolden kommer tilbage. Inden kasteren sender bolden afsted, bestemmer boomerangen hvilken fysisk øvelse kasteren skal lave imens. Børnene bytter roller hver gang boomerangen kommer tilbage.</p>	<p>Materialer: To stave og én bold pr. par</p> <p>Justeringsmuligheder: Hvis man ikke har stave eller hvis det er for svært for boomerangen at løbe med staven, så kan man fjerne staven fra denne del af øvelsen.</p> <p>Hvis børnene ikke selv kan finde på øvelser til hinanden, eller hvis øvelserne bliver for svære, så lad det være op til læreren.</p> <p>Der kan også stilles krav om at boomerangen skal hente bolden på bestemte måder. Feks: Drible forlæns, baglæns, dribble med højre hånd, med venstre hånd, med begge hænder, osv.</p>
25-40 min	<p>6V6 PARKAMP</p> <p>Beskrivelse: Børnene deles i to hold med 4 eller 6 på hver. På hvert hold dannes der makkerpar, der skal holde hinanden i hånden hele tiden.</p> <p>De to hold spiller mod hinanden, og der er ikke et målmandspar.</p> <p>Der spilles på små baner på tværs af hallen.</p>	<p>Materialer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stave, bolde og mål • Hvis der ikke er mål til rådighed, kan der bestemmes et mål på væggen, laves mål med trøjer e.l. • Hvis der ikke er stave til alle, kan man spille med én stav pr. par og skifte hvert 25. sekund. <p>Justeringsmuligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regel om at alle skal røre bolden for at holdet må score • Regel om at alle skal over midten for at holdet må score

Lektion 3

		MATERIALELISTE TIL LEKTIONEN: En stav og bold pr. elev
Tid	Leg/ Øvelse	
0-10 min	<p>DRIBLECIRKEL</p> <p>Formål: Øvelsen har til formål at lade børnene øve sig på at dribble og afleverer bolden til hinanden i kaos.</p> <p>Beskrivelse: Der laves grupper af 10-12 børn. I hver gruppe danner den ene halvdel en cirkel rundt om de andre. Der må gerne være 5-6 meter fra midten og ud til børnene i cirklen. I midten af cirklen laves en firkant med kegler, ca. 2x2 meter. Børnene i midten har en stav og en bold. Børnene i cirklen har en stav.</p> <p>Nu kan der laves mange forskellige øvelser, men det vigtigste er at alle er forholdsvis meget aktive.</p> <p>Det kunne f.eks. være:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Børnene i midten dribler ud til yderkanten af cirklen og rundt om et andet barn, før de løber igennem firkanten og finder en ny at løbe rundt om. • De skal dribble med begge hænder • De skal dribble baglæns • De skal dribble med fødderne, mens de har staven i hånden. • De afleverer bolden til et barn i yderkanten og løber ud og bytter. • De kan aflevere på forskellige måder • Osv. <p>Hvis ikke børnene bytter plads undervejs i øvelserne, så sørger læreren for at de bytter hvert minut.</p>	<p>Materialer: En stav og bold pr. elev.</p> <p>Justeringsmuligheder: Fantasien sætter grænser for hvilke aktiviteter de kan lave.</p> <p>Hvis man ikke synes at børnene i cirklen er aktive nok, så kan man indføre forskellige øvelser de skal lave, mens børnene i midten løser deres opgave.</p>
10-25 min	<p>1V1</p> <p>Formål: Øvelsen har til formål at børnene øver sig i komme forbi deres modstander</p> <p>Beskrivelse: Den første deløvelse er uden stave og bolde</p> <p>1. Børnene deles i grupper, så de er mellem 6-8 i hver gruppe. Der laves en firkant eller en afgrænsning med stregerne på halgulvet svarende til 4x5 meter til hver gruppe. Halvdelen af børnene placerer sig på den ene side af firkanten og den anden halvdel modsat. Den ene gruppe børn udpeges som angribere og den anden som forsvarer. Angriberne skal forsøge at komme forbi forsvarerne og krydse deres baglinje. Forsvarerne kan forhindre det ved at røre angriberne på skulderen.</p> <p>2. Børnene går sammen i par og skal have én stav og bold. Den ene i parret stiller sig på sidelinjen uden stav og bold. Den anden stiller sig overfor med ca. 5 m afstand. Barnet med stav og bold skal nu forsøge at komme forbi forsvarsspilleren og krydse baglinjen. Forsvarsspilleren kan igen forhindre det ved at røre angriberen på skulderen.</p>	<p>Materialer: En stav og bold pr. elev</p> <p>Justeringsmuligheder: Man kan spille om point, så hver gang angriberen krydser baglinjen får man et point.</p> <p>Man kan gøre det svære for forsvarsspilleren ved at vedkommende skal starte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • På knæ • Liggende • Med ryggen til
25-40 min	<p>2V2 KAMP</p> <p>Beskrivelse: 2 mod 2 floorball uden målmand. Der spilles på en lille bane på tværs af hallen</p>	<p>Materialer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stave, bolde og mål • Hvis der ikke er mål til rådighed kan der bestemmes et mål på væggen, laves mål med træjer e.l. • Hvis der ikke er stave til alle kan man spille i en intervalform, hvor 3 hold deles om en bane og to hold spiller 90 sekunder ad gangen inden et hold byttes ud <p>Justeringsmuligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regel om at begge skal røre bolden for at holdet må score • Regel om at begge skal over midten for at holdet må score • Lad holdene få nye modstandere efter hver kamp.

Lektion 4

		MATERIALELISTE TIL LEKTIONEN: Kegler og andre remedier fra redskabsrummet
Tid	Leg/Øvelse	
0-10 min	<p>ALLE MINE FLOORBALLSPILLERE KOM HJEM</p> <p>Formål: Øvelsen har til formål at lade børnene bevæge sig med bolden, staven og blive vænnet til bevægelserne.</p> <p>Beskrivelse: Afhængigt af antal børn, kan gruppen deles i to eller flere, for at sikre mest mulig aktivitet.</p> <p>Som i den klassiske børneleg "Alle min kyllinger kom hjem" skal børnene fra den ene ende af et afgrænset område til den anden uden at blive fanget. Antallet af fangere varierer løbende for at ændre på sværhedsgraden. Legen kan gennemføres med eller uden stave og bolde. Hvis der er stave og bolde med, så kan fangeren få fat i floorballspillerene ved at få deres bold ud af det afgrænsede område.</p> <p>Det er en god måde at introducere nogle af reglerne i FITFIRST Floorball i relation til ingen slag på staven og ingen kropskontakt.</p>	<p>Materialer: En stav og bold pr. elev.</p> <p>Justeringsmuligheder: Legen kan starte uden stave og bolde. Dette kan tilføres efterfølgende sammen med en introduktion til reglerne, hvor man ikke må slå på stavene og man ikke må skubbe sin modstander.</p> <p>Boldene kan evt. skiftes ud med ærteposer, hvis boldene ikke kan styres i kaos.</p> <p>Der kan tilføres flere fangere fra starten af legen.</p>
10-25 min	<p>DRIBLESTAFET</p> <p>Formål: Øvelsen har til formål at børnene øver sig i at styre en bold i fart.</p> <p>Beskrivelse: Børnene deles i hold, så der er maksimalt fire på hvert hold. Banerne kan laves på mange forskellige måder. Sørg for at lave dem tilpas korte til, at ventetiden på holdet bliver kort.</p> <p>Der kan være en overvejelse i at lave forskellige baner ved hvert hold, så det er svære at måle sig med hinanden.</p> <p>Det kan f.eks. være:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 kegler der skal løbes slalom i mellem. - En kegle man skal ud at vende ved - En stav man skal gå på line på - De skal løbe med to bolde - Lad børnene lave deres egen bane. - Osv <p>Børnene skal gennemføre banen så hurtigt som muligt med stav og bold.</p>	<p>Materialer: En stav og bold pr. elev Kegler og andre remedier fra redskabsrummet</p> <p>Justeringsmuligheder: Det kan laves som en konkurrence ved at lave de samme baner ved alle hold.</p> <p>Er der ikke stave og bolde nok, så skifter stav og bold blot hænder når en ny skal afsted.</p> <p>Hvis der er forskellige baner, så lad holdene skifte mellem dem undervejs.</p>
25-40 min	<p>3V3 KAMP PÅ FIRE MÅL</p> <p>Beskrivelse: 3 mod 3 floorball uden målmand.</p> <p>Der spilles på en lille bane på tværs af hallen med to mål i hver ende. Der må scores på begge af modstandernes mål.</p>	<p>Materialer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stave, bolde og mål • Hvis der ikke er mål til rådighed, kan der laves mål med kegler, træjer e.l. • Hvis der ikke er stave til alle, kan man spille i en intervalform, hvor 3 hold deles om en bane og to hold spiller 90 sekunder ad gangen inden et hold byttes ud <p>Justeringsmuligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regel om at alle skal røre bolden for at holdet må score • Regel om at alle skal over midten for at holdet må score



Lektion 5

		MATERIALELISTE TIL LEKTIONEN: En stav og bold pr. elev
Tid	Leg/Øvelse	
0-10 min	<p>GRAVE GULDKLUMPER</p> <p>Formål: Øvelsen har til formål at lade børnene bevæge sig med bolden, staven og blive vænnet til bevægelserne.</p> <p>Beskrivelse: Til denne aktivitet skal børnene være sammen i grupper af 3-4 børn. Afhængigt af antal grupper laves en bane (en trekant/firkant/femkant/osv med ca. 6-8 meters afstand til midten) med kegler, hvor hver gruppe står ved deres egen kegle. I midten af banen placeres alle guldklumperne (boldene).</p> <p>Det gælder om at skaffe flest guldklumper</p> <p>På lærerens signal må én fra hver gruppe løbe ind og hente en bold som vedkommende tager med tilbage til sin egen kegle. Når guldklumpen er hjemme, må næste barn løbe ind i midten og finde en ny guldklump, der bringes hjem, osv.</p> <p>Når alle guldklumperne er fjernet fra midten, må man gå på jagt hos de andre hold. Det er stadigvæk kun én fra holdet der må løbe ad gangen. Man må ikke beskytte sine guldklumper.</p> <p>Når læreren siger stop tælles guldklumperne sammen og afleveres i midten igen. Nu kan legen starte forfra.</p>	<p>Materialer: En stav og bold pr. elev</p> <p>Justeringsmuligheder: Banen kan ændres i størrelse så børnene enten får længere eller kortere til midten.</p> <p>I stedet for at køre på tid, så kan man spille med at gælder om først at få f.eks. 4 guldklumper. (Vær OBS på hvor mange bolde I bruger)</p> <p>Legen kan i starten foregå uden stave, så børnene kun skal forholde sig til bolden</p>
10-25 min	<p>DRIBLEKAOS</p> <p>Formål: Øvelsen har til formål at børnene øver sig i at bevæge sig med stav og bold i et kaosspil.</p> <p>Beskrivelse: Alle børn har en stav og en bold og bevæger sig rundt imellem hinanden.</p> <p>Læreren kan indføre forskellige opgaver, som børnene skal udføre på et signal.</p> <p>Det kunne f.eks. være:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Løb ud til nærmeste væg og tilbage • Stop bolden med foden • Kast bolden så langt du kan og hent den • Byt bold med en klassekammerat • Drej rundt om dig selv med stav og bold. • Osv. <p>Lad gerne børnene komme med forslag til forskellige opgaver.</p>	<p>Materialer: En stav og bold pr. elev</p> <p>Justeringsmuligheder: Er det alt for meget kaos, så del børnene i to mindre grupper.</p>
25-40 min	<p>2V2 KAMP MED FORSKELLIGE MODSTANDERE</p> <p>Beskrivelse: 2 mod 2 floorball uden målmand. Der spilles på små baner på tværs af hallen.</p> <p>Der spilles på tid, max 2 minutter. Når kampen er slut går holdene hen til den bane der er til venstre for deres eget mål. På den måde får man hele tiden nye modstandere.</p> <p>Hvis man også gerne vil prøve nye hold, så kan man i stedet for lade den ene på holdet gå til banen til venstre og den anden gå til banen på højre.</p>	<p>Materialer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stave, bolde, kegler og mål • Hvis der ikke er mål til rådighed, kan der laves mål med kegler, trøjer e.l.

Lektion 6

		MATERIALELISTE TIL LEKTIONEN: En stav og bold pr. elev
Tid	Leg/ Øvelse	
0-10 min	<p>STREGFANGE</p> <p>Formål: Øvelsen har til formål at øve bevægelsen med staven og lærer reglen om at staven ikke må komme højt op i luften.</p> <p>Beskrivelse: Alle børnene har en stav, men ingen bolde. Der vælges en eller flere fangere. Børnene og fangere skal nu bevæge sig rundt på halgulvets streger. Den eneste regel er at fødder og stav skal røre ved en streg hele tiden.</p> <p>Man fanges ved at blive rørt af en fangers hænder. Når man bliver fanget skifter rollerne.</p>	<p>Materialer: En stav pr. elev</p> <p>Justeringsmuligheder: Er man ikke i en hal eller har hallen ikke streger kan man i stedet lave en fangeleg hvor man er i par og har en stav i den ene hånd og sin makker i den anden. På den måde er bevægeligheden også indskrænket.</p>
10-25 min	<p>GULDGRAVER BATTLE</p> <p>Formål: Øvelsen har til formål at børnene øver sig i at styre en bold i fart og øver sig i at undgå modstanderne.</p> <p>Beskrivelse: Børnene deles i to hold, der hver har en base i hver sin ende af banen. Størrelsen af banen er afhængig af antallet af børn.</p> <p>Boldene fordeles ud på banen.</p> <p>Formålet er nu at få boldene hjem til sin egen base. Man må både tage bolde fra banen og fra modstander holdets base. Når man har en bold, kan denne ikke tages før tilbage før den er afleveret i egen base.</p> <p>Der kan spilles på tid eller legen stoppes hvis det ene hold har alle boldene.</p>	<p>Materialer: En stav og bold pr. elev Evt. kegler til afgrænsning.</p> <p>Justeringsmuligheder: Er der for meget inaktivitet laves der en ekstra bane, så der bliver færre på hvert hold.</p> <p>Der kan laves en regel om at man kan "fanges" hvis man forsøger at tage en bold hos modstanderholdets base.</p> <p>Legen kan igen laves både med og uden stave.</p>
25-40 min	<p>3V3 KAMP</p> <p>Beskrivelse: 3 mod 3 floorball uden fast målmand. Spillerne står på mål på tur hver gang de er i forsvar.</p> <p>Der spilles på en lille bane på tværs af hallen.</p>	<p>Materialer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stave, bolde og mål • Hvis der ikke er mål til rådighed, kan der laves mål med kegler, trøjer e.l. • Hvis der ikke er stave til alle, kan man spille i en intervalform, hvor 3 hold deles om en bane og to hold spiller 90 sekunder ad gangen inden et hold byttes ud <p>Justeringsmuligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regel om at alle skal røre bolden for at holdet må score • Regel om at alle skal over midten for at holdet må score

8. FODBOLD



Fodbold er meget mere end 11 mod 11 på en stor bane. Det er et inkluderende og involverende boldspil, som under de rette forudsætninger, kan få alle elever i gang på banen. I FIT FIRST 10 fodboldmaterialet møder eleverne øvelser og småspil, hvor alle er nødt til at deltage for at spillet lykkes. Det er sjove og alderssvarende øvelser og småspil, hvor eleverne spiller 3v3 eller 4v4 hvilket gør, at intensiteten højnes betydeligt for alle elever, fodboldvante samt -uvante.

Der er ikke nogen, der kan gemme sig på banen i FIT FIRST 10 fodbold, og alle elever får mulighed for at være aktivt deltagende og få pulsen op.

FIT FIRST 10 fodbold er for alle.

FÆRDIGHEDS- OG VIDENSMÅL BRUGT I FODBOLD:

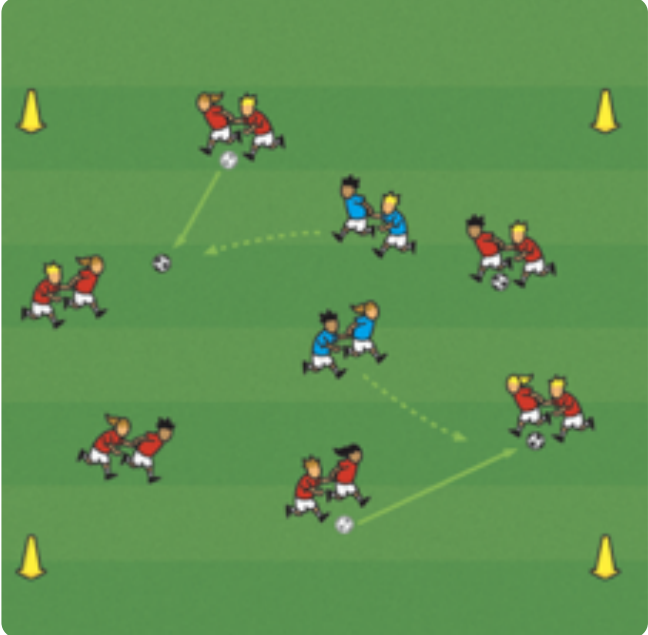
- Eleven kan spille bold med få regler
- Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter
- Eleven kan i bevægelse modtage og aflevere forskellige boldtyper
- Eleven kan modtage og aflevere forskellige boldtyper
- Eleven har viden om grundlæggende kaste-, gribe og sparketeknik
- Eleven kan spille bold med få regler
- Eleven har viden om enkle regler i spil med bold
- Eleven har viden om samarbejds måder
- Eleven kan udvise ansvar i idrætsaktiviteter

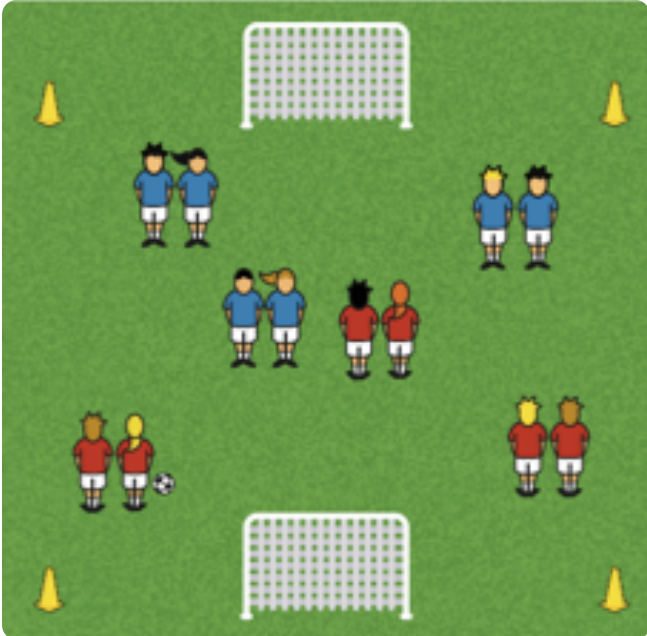
God fornøjelse med undervisningen i FIT FIRST 10 fodbold.

//Dansk Boldspil-Union



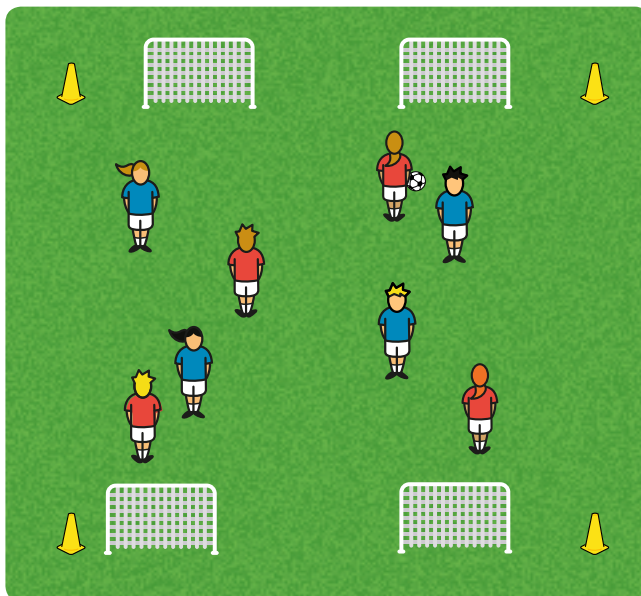
LEKTION 1: Samarbejde

Tid	Øvelse	Organisering af øvelse
0-20 min.	<p>BEVÆG BOLDEN I PAR</p> <p>Beskrivelse:</p> <p>1a) Eleverne inddeles i par, som alle stiller op på baglinjen, hvert par har en bold. Parrene skal nu transportere sin bold uden, at den rører jorden, fra den ene linje til den anden (ca. 20 meter væk) og tilbage ved at:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ikke holde med hænderne • kun røre med én hånd og en mave • kun at røre med én arm (ikke hånd) og en ryg. <p>1b) Nu skal bolden ned til fødderne, hvorefter alle bevæger sig på tværs af banen med en bold, mens de holder hinanden i hånden og afleverer en bold til hinanden med fødderne. Derved kommer der kort afstand mellem parret og de vænner sig til at forsøge at spille en god bold til hinanden, da de ellers begge skal løbe efter den.</p> <p>Efter et par ture på tværs, åbnes op for, at man kan bevæge sig rundt ml. hinanden på kryds og tværs.</p> <p>1c) Når parrene har vænnet sig til at løbe rundt med bolden, skiftes der til en kamp om at have bolden.</p> <p>Max halvdelen af parrene skal starte med en bold. De par der ikke har skal hele tiden forsøge at erobre en bold fra de par der har en.</p>	<p>Organisering og materialer:</p> <p>Børnene skal være sammen i par og have en bold pr. par. Hvis I har færre bolde, kan flere par deles om en bold. Banen bør være ca. 20x20m til 1.c</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <p>Hvis man har en bold pr. elev, kan øvelserne 1b og 1c laves individuelt ca. halvdelen af tiden.</p>
		

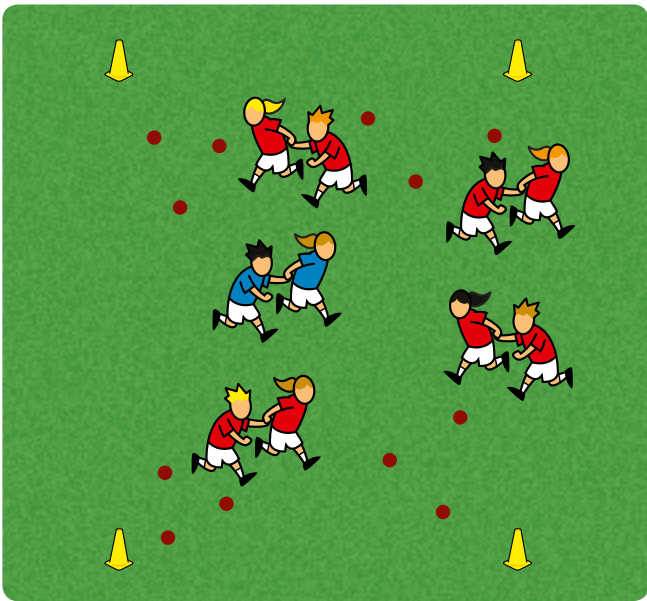
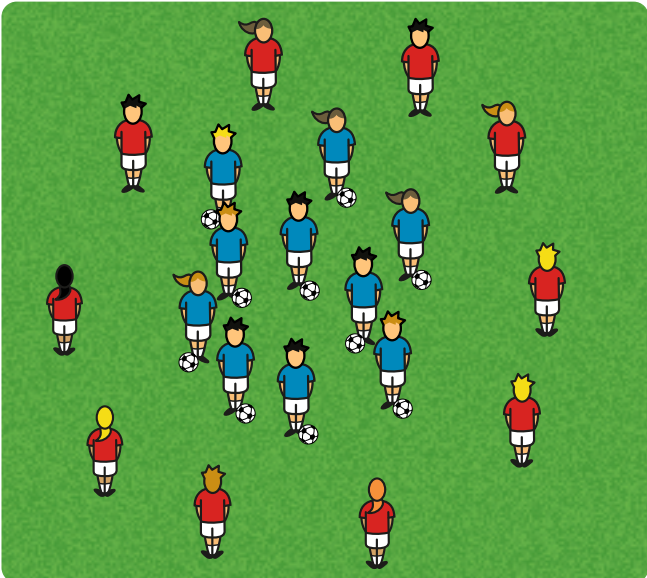
Tid	Øvelse	Organisering af øvelse
20-40 min.	<p data-bbox="193 300 316 329">PAR-KAMP</p> <p data-bbox="193 347 320 376">Beskrivelse:</p> <p data-bbox="193 376 831 427">Inddel eleverne i hold á 6-8. Hvert hold skal danne 3-4 par (helst dreng-pige), og eleverne i hvert par skal holde hinanden i hånden.</p> <p data-bbox="193 450 826 501">Lav en bane på 20x30 meter. Brug kegler til at markere mål eller benyt eksisterende 5- eller 8-mands mål.</p> <p data-bbox="193 524 276 553">Regler:</p> <ul data-bbox="193 553 794 627" style="list-style-type: none">> Parrene skal hele tiden holde hinanden i hænderne.> Hvert hold skal spille sammen i parrene og forsøge at score mål.> Der spilles uden målmænd, og man må ikke have kropskontakt. <p data-bbox="193 649 847 745">Hvis der er et ulige antal spillere eller et par tilovers, kan man vælge at spille med én i overtal på det angribende hold dog uden, at den ekstra spiller må score. Alternativt kan man spille med fem på hvert hold, så der er to par og en enkeltspiller. I så fald må enkeltspillerne ikke score.</p> 	<p data-bbox="874 300 1155 329">Organisering og materialer:</p> <p data-bbox="874 329 1241 378">Eleverne er sammen i par og har en bold pr. 6 par.</p> <p data-bbox="874 400 1106 430">Justeringsmuligheder:</p> <p data-bbox="874 430 1254 501">Der kan også scores ved, at et par danner et mål ved at holde sammen i begge hænder, hvorigennem bolden skal spilles.</p> <p data-bbox="874 524 1262 595">Hvis man bruger denne justering, kan man lade spillerne spille frit uden at holde i hånden til slut.</p>

LEKTION 2: Afleveringer

Tid	Øvelse	Organisering af øvelsen
0-15 min.	<p>OPVARMNING</p> <p>1a) Aflever til makker. Beskrivelse: Eleverne er sammen parvis om en bold og står med 5-8 m afstand. Bolden afleveres til makkeren. Stop bolden og aflever tilbage.</p> <p>Fokus på hele tiden at være "oppe på tæer" så man kan bevæge sig efter bolden</p> <p>1b) Ajax 3-kant Beskrivelse: To par går sammen. Der placeres 3 kegler med 10 meters mellemrum i en 3-kant, og eleverne stiller sig to elever ved den ene kegle med en bold, og en elev ved den anden kegle uden bold. Nu afleverer første elev bolden med uret til næste kegle, og løber over til denne. Eleven på denne kegle modtager bolden, sparker bolden til den 3. kegle og løber til denne. Tredje elev modtager, afleverer osv.</p>	<p>Organisering og materialer: Én bold pr. to elever. Hvis ikke der er nok bolde, springer I videre til 1b.</p> <p>Justeringsmuligheder: Antallet af berøringer kan variere alt efter hvor præcist en elev kan lægge en aflevering. Afstanden mellem keglerne kan varieres. Retning kan ændres. Der kan dribles hen til næste kegle i stedet for aflevering.</p> <p>Hvis ikke det går op med 3-kanter, kan 5 elever bruge en 4-kant.</p>
15-25 min.	<p>3 V 1: Elevgruppen inddes i grupper af fire. Tre af eleverne danner en trekant og spiller bolden mellem hinanden, mens den fjerde skal være i midten og forsøge at fange bolden. Der byttes, når bolden erobres eller røres af eleven i midten.</p> <p>Har eleven i midten svært ved at fange bolden, så markerer underviseren efter 1 min., hvorefter en ny skal i midten.</p>	<p>Organisering og materialer: Én bold pr. fire elever.</p> <p>Variation: Eleverne i trekanten må/må ikke bevæge sig. Antal berøringer når man modtager bolden i trekanten. Man må stoppe bolden med hænderne, og trille den videre.</p> <p>Kan med fordel være 4 v 1 for begyndere.</p>
25-40 min.	<p>MINIKAMPEN Der opstilles baner af ca. 20x30 meter med to mål i hver ende to mål i hver ende helt ude i siden. Der spilles tre mod tre eller fire mod fire, der må ikke være nogen målmand og alle på ens eget hold skal være med fremme over midten, før der må scores.</p>	<p>Organisering og materialer: Fire små mål pr. bane, hvilket kan markeres med kegler eller veste. Én bold pr. bane</p> <p>Justeringsmuligheder: Alm. bane med et mål pr. ende</p>



LEKTION 3: Boldkontrol

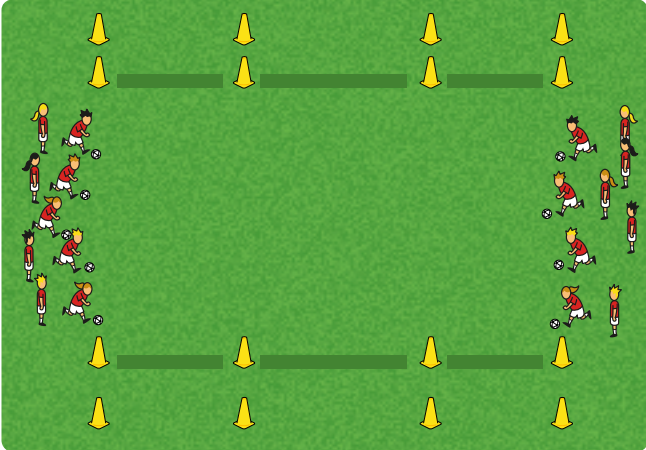
Tid	Indhold Proces	Formål Rekvisitter
0-10 min.	<p>FANGELEG MED HELLEZONER</p> <p>Underviseren opstiller banen - et rektangel med en trekant i hvert hjørne. Underviseren inddeler eleverne i par som holder hinanden i hånden, mens der leges fange. Fangerne har veste på og skal fange de andre elevpar, som har helle i trekantene. Der må højst være ét par i hver trekant ad gangen, hvilket vil sige at man kan skubbe et par ud, som allerede står i en trekant. Når et par bliver fanget, bytter man roller.</p> 	<p>Organisering og materialer: Øvelsen sørger for at intensiteten bliver høj fra start. Evt. kegler, som markerer banens størrelse.</p> <p>Justeringsmuligheder: I stedet for trekanter, er der én bold pr. 3-5 spillere. Den der har bolden har helle.</p>
10-20 min.	<p>CIRKELØVELSE</p> <p>Underviseren inddeler elevgruppen, så der er lige mange i hver gruppe, fx 12 og 12. Hver gruppe stiller sig med halvdelen i en ydercirkel (her; seks elever) i en diameter på ca. 20 meter og den anden halvdel (her; seks elever) skal stå i midten med en bold.</p> <p>Eleverne i midten skal nu dribble rundt mellem hinanden, finde en i ydercirklen og spille til, denne skal modtage bolden og aflevere den tilbage til eleven i midten, som herefter dribler videre og finder en ny at spille til i ydercirklen.</p> <p>Man skifter, når der er gået 1-2 minutter.</p> 	<p>Organisering og materialer: En bold til halvdelen af elevgruppen</p> <p>Justeringsmuligheder: Antallet af berøringer når man modtager bolden i ydercirklen. Måden man dribler på i midten, fx. almindelig, sidelæns, baglæns. At man skal skynde sig så meget som muligt, når man får bolden i midten - det er vigtigt, at det er hårdt for dem i midten, da de får pause, når de er ude. Hvis ikke det lykkes, kan man lade dem bytte plads hver gang de afleverer, så de, der modtager bolden i ydercirklen dribler ind i midten i stedet for at aflevere tilbage.</p>

Tid	Indhold Proces	Formål Rekvisitter
20-40 min.	<p>KONGESPIL MED BOLD</p> <p>Der opstilles baner af ca. 20x30 meter med 6-8 kegler på baglinjerne i hver ende. Der spilles tre mod tre eller fire mod fire og holdet skal spille sammen og forsøge at ramme en kegle på modstandernes baglinje. Rammes en kegle tages denne med og sættes på egen baglinje. Spillet stopper, når tiden er gået eller når et hold har erobret alle keglerne.</p>	<p>Organisering og materialer:</p> <p>Den høje intensitet fastholdes samtidig med, at eleverne øver præcision i deres afslutninger.</p> <p>X antal baner, hvor der spiller 6 eller 8 elever ad gangen.</p> <p>En bold pr. bane</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <p>Der kan etableres et målfelt, så man ikke kan komme helt tæt på keglerne.</p> <p>Man kan lave en vendestation et givent sted på banen, som man skal runde, når man har erobret en kegle fra modstanderne (dette giver modstanderne en overtalsfordel og spillet kan blive mere lige).</p> <p>Der sættes en ekstra bold i spil, så der er to bolde at holde styr på.</p>

LEKTION 4: Forsvarsspil

Tid	Øvelse	Organisering af øvelsen
0-12 min.	<p>KONGENS EFTERFØLGER</p> <p>Eleverne inddeles i par og skiftes til at være konge som bestemmer, hvordan man skal løbe/hoppe/kravle mm., den anden følger efter. Efter 3 ture af 45 sek. til hver konge, skal kongen nu dribble med en bold, og efterfølgeren skal følge efter så tæt på som muligt.</p>	
12-25 min.	<p>FORSVARE EGEN KEGLE</p> <p>Eleverne inddeles i par, som spiller én mod én i intervaller á 20 sekunder. Eleverne starter ved hver deres kegle (eller anden form for markering), som står i en afstand af ca. 10 meter. Den ene er forsvarer, og den anden er angriber. Angriberen starter med at have bolden. Ved startfløjtet skal angriberen forsøge at score ved at ramme forsvarerens kegle med bolden, mens forsvareren skal løbe op og møde angriberen og forsvare sin kegle.</p> <p>Forsvareren skal sørge for, at der altid er max en armlængdes afstand mellem denne og modstanderen, og må derfor ikke stå og vogte over sin kegle.</p> <p>Efter de 20 sekunder stoppes spillet og eleverne bliver, hvor de er. Hvis forsvarsspilleren er tæt nok på angriberen til at røre ham/hende, tildes der et point. Angriberens eventuelle scoring giver også et point. Spilleren med flest point til slut vinder.</p> <p>Efter ca. 20 sekunders pause bytter spillerne roller. Den nye angriber forsøger at score ved at ramme forsvarerens kegle.</p>	<p>Organisering og materialer:</p> <p>Eleverne lærer at forsvare sin egen kegle. De skal hele tiden være tæt på modstanderen, kigge op, være klar og sørge for at skjærme af, så modstanderen ikke kan spille bolden mod keglen.</p> <p>To kegler eller anden form for markering pr. par.</p> <p>En bold pr. par.</p> <p>Hvis ikke I har bolde nok, kan én angriber spille mod 2 forsvarspillere, når I går til frit spil, kan en stærk spiller spille mod to begyndere.</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <p>Spil frit i de sidste 5 minutter, hvor begge må score. Dette giver mere intensitet. Byt evt. modstandere undervejs.</p>
25-40 min.	<p>3V3 ELLER 4V4</p> <p>Der opstilles baner af ca. 20x30 meter, hvor der spilles tre mod tre eller fire mod fire.</p> <p>Hvis ikke alle løber med frem spilles der med, at alle skal være over midten, før man kan score.</p>	<p>Organisering og materialer:</p> <p>To mål og en bold pr. bane med 6-8 elever.</p>

LEKTION 5: Overblik

Tid	Øvelse	Organiserings af øvelsen
0-15 min.	<p>OPVARMNING</p> <p>Underviseren opstiller en aflang bane ved hjælp af kegler som vist på figuren. Midterfeltet er et driblefelt, hvor eleverne skal dribble med bolden fra den ene til den anden ende. Grøfterne i siden er områder, hvor bolden ikke må komme ud.</p> <p>Eleverne inddeles i to grupper, som placerer sig i hver sin ende af banen. Halvdelen af eleverne skal have en bold.</p> <p>Til at starte med skal de elever, som har en bold, forsøge at dribble ned til den anden ende, uden at komme ud i grøfterne eller ramme de andre elever, der dribler. I modsatte ende giver eleven bolden videre til en, som ikke har en bold. Eleverne, der startede, får herefter en kort pause, inden de modtager en ny bold og dribler tilbage.</p> <p>Efter 5 minutters spil vælges to fangere, som stiller sig i midterområdet (husk at skifte fangere undervejs). De øvrige elever skal nu igen dribble fra den ene ende til den anden, mens fangerne skal forsøge at erobre boldene og sparke dem ud i grøfterne. Når en bold sparkes ud, skal eleven skynde sig at hente den ind i midterområdet og dribble videre.</p> 	<p>Organisering og materialer:</p> <p>En bold til hveranden elev. Veste til at markere fangerne.</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <p>Sæt ekstra fangere ind. Fangerne skal røre eleverne for at fange dem. Indfør, at fangerne skal have boldbesiddelse, inden de må skyde bolden ud. I stedet for at skifte fangere på én gang, kan man vælge at skifte fangere, når en bold skydes ud i en grøft således, at den, der taber bolden, bliver fanger. Man skal lave fem enghop, før man må komme på banen igen.</p>
15-40 min.	<p>4V4 MED OMVENDTE MÅL</p> <p>Der opstilles baner af ca. 20x30 meter, hvor målene trækkes 5 meter længere ind på banen (tættere på hinanden) og vendes omvendt. Der spilles så vidt muligt fire mod fire.</p> <p>Efter fem minutter roterer holdene, så de møder et nyt hold, og fortsætter samme spil mod en ny modstander. Der spilles i alt 4 små kampe med et minuts tid til at skifte/holde pause i mellem hver kamp.</p>	<p>Organisering og materialer:</p> <p>To mål og en bold pr. bane med 8 elever.</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <p>Går elevantallet ikke op med 8, kan der sættes en "flyver" ind på en/flere af banerne. Disse markeres med en anden farve vest, og er med det hold, der har bolden. Derved spiller man altid i overtal og har bedre muligheder for at score.</p>

LEKTION 6: Målscoring

Tid	Øvelse	Organisering af øvelsen
0-10 min.	<p>SCOR MANGE MÅL Der opstilles ca. 10 keglemål på et område.</p> <p>Eleverne er sammen to og to og skal score mål ved, at man afleverer bolden til sin makker gennem et mål. Derefter løber man videre til næste mål. Man skal score så mange mål, som man kan på 2 min. Når tiden er gået tælles der ned fra 3, inden alle par råber i munden på hinanden, hvor mange mål de har fået.</p> <p>I anden runde får de 3 min. (uden at vide det), så alle slår deres eget antal mål.</p>	<p>Organisering og materialer: 20 kegler En bold/par</p>
10-25 min.	<p>STÅTROLD Eleverne skal lege ståtrold i den opstillede bane. Boldene placeres udenfor banen. Når de fanges skal de stille sig med spredte ben. De andre kan så løbe ud og tage en bold, og dribble hen og spille bolden igennem benene på den der er fanget. Begge hjælper med at ligge bolden på plads og de er med i legen igen. Husk at bytte fangere regelmæssigt.</p>	<p>Organisering og materialer: Bane som passer til antal elever, så de får løbet en del, men samtidig stadig kan fange hinanden. Denne kan gøres større/mindre alt efter, hvordan legen udvikler sig.</p>
25-40 min.	<p>FJOLLESPIL Der opstilles baner af ca. 20x30 meter med et mål i hver ende. Eleverne inddeles i hold af tre eller fire elever, og spiller mod hinanden med følgende regler:</p> <ul style="list-style-type: none"> - første 3 minutter skal alle have begge arme over hovedet - næste 3 minutter skal alle have deres højre ben forrest hele tiden - næste 3 minutter skal alle løbe baglæns <p>De sidste 5 minutter spilles der uden fjolleregler, men med alle over midten inden der må scores. Efter fem minutters spil roteres der, så man får en ny modstander. Dette skal ikke have noget at gøre med, hvem der vinder/taber kampene, men blot være en rotation for at møde andre spillere.</p>	<p>Organisering og materialer: To mål og én bold pr. bane. Veste til halvdelen af klassen.</p>



9. GYMNASTIK



BESKRIVELSE:

Mange tænker måske, at springgymnastik handler om at mestre tempoflikflak eller saltoer med skruer. Det gør det også, men springgymnastikken handler også om så meget andet. I springgymnastikken tumler vi vores krop på akrobatiske måder – nogle gange ved brug af hinanden, andre gange med brug af forskellige redskaber. Vi arbejder både traditionelt med de velkendte færdigheder, men vi lægger også vægt på at arbejde kreativt og lege med at sammensætte de akrobatiske bevægelser på nye måder.

Indenfor springgymnastikken arbejder man med udgangspunkt i et sæt basisforudsætninger og et sæt grundlæggende bevægelselementer, som er grundstenene i de lektioner, der beskrives i det følgende.

Basisforudsætningerne (BF) dækker over de kropslige forudsætninger, der skal til for at udvikle sig indenfor springgymnastik, og som man ved træning kan forbedre gennem hele livet:

- Kropsspænding
- Styrke
- Smidighed
- Balanceevne
- Rytmeformemmelse
- Indre bevægelsessansning
- Ydre bevægelsessansning

De grundlæggende bevægelselementer (GBE) er dele af bevægelser, der går igen i de færdige spring indenfor springgymnastik, og som man med fordel kan have særligt fokus på i forbindelse med grundtræning:

- Løb
- Hop/spring/afsæt
- Balance
- Landing
- Kip
- Rulning/rotation
- Sving
- Støtte på/afsæt med armene

Det er intentionen, at hver enkelt lektion kommer rundt om så mange BF og GBE som muligt. Det skal man som lærer være opmærksom på, hvis man vælger til og fra blandt øvelserne. Ved hver øvelse under "Formål" kan man se, hvilke BF og GBE, der er særligt fokus på i den pågældende øvelse.

Man skal altså ikke kunne en hel masse i forvejen – men dog heller ikke forvente, at man efter 6 lektioner er klar til at lave dobbeltsalto. Lektionerne er opbygget, så eleverne træner deres grundlæggende motorik med udgangspunkt i de ovenfor nævnte basisforudsætninger og bevægelselementer fra springgymnastikken med fokus på at skabe sjove og meningsfulde oplevelser med springgymnastik som bevægelsesaktivitet. Disse oplevelser vil forhåbentlig medvirke til,

at eleverne får mod på og lyst til at give sig i kast med springgymnastik på et foreningshold i deres fritid.

ORGANISERING:

I arbejdet med springgymnastikken, kan vi ikke komme udenom, at det indimellem kræver enkelte specialfremstillede rekvisitter (redskaber). Vi forsøger i dette materiale at tage udgangspunkt i en gennemsnitlig folkeskoles "redskabspark" samt at minimere brugen af mange og meget specifikke redskaber således, at man som lærer ikke skal bruge lang tid på opstilling af redskaberne eller ikke kan afvikle en øvelse, fordi man mangler et specifikt redskab.

Lektionerne er, med ovenstående in mente, bygget op således, at redskaberne til den enkelte lektion genbruges mest muligt i løbet af lektionen, og der er beskrevet mulige alternative øvelser for nogle af redskaberne. Selvom springgymnastik primært er en indendørs aktivitet, så kan flere øvelser/stationer/lege mv. sagtens afvikles udendørs (på græs, kunstgræs, gummibelægning eller asfalt). Hvis man ønsker at afvikle en hel lektion udendørs (fx pga. terminsprøve eller andet, der blokerer gymnastiksalen), er man som lærer nødt til at bytte lidt rundt på nogle af øvelserne i de enkelte lektioner således, at alle øvelserne den pågældende dag kan udføres udendørs – husk at tjekke BF og GBE på de øvelser, der skiftes ind og ud!

Det kræver lidt planlægning og forberedelse at afvikle lektioner med redskaber, idet det tager tid at sætte redskaberne frem og tage dem væk igen. Ofte har man som lærer ikke tid til at gøre det før undervisningen starter, og som regel har man også brug for gulyplads til opvarmning. I den forbindelse vil det være en god idé at inddrage eleverne i at hente redskaberne og hjælpe til med at bygge stationerne op. Her vil vi anbefale, at man printer (og evt. laminerer) redskabsopstillingerne, så de kan medbringes i gymnastiksalen og uddeles til eleverne fx i mindre grupper, som hver får ansvaret for at sætte en opstilling op. Når man inddrager eleverne i at sætte redskabsopstillingerne op, er det vigtigt, at man er tydelig overfor eleverne ift. HVOR i salen, de enkelte redskabsopstillinger skal placeres – tegn fx en oversigt på en tavle. Husk at det er dig som lærer, der har ansvaret for, at alle redskaber står sikkerhedsmæssigt korrekt.


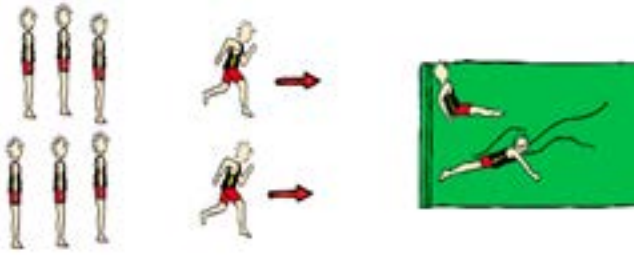
LEKTIONERNES OPBYGNING

En lektion består af et antal aktiviteter, som tilsammen varer 40 minutter inklusiv opsætning og nedtagning af redskaber med hjælp fra eleverne. Aktiviteterne i en typisk lektion er sammensat af elementerne opvarmning/lege, stafetter, redskabsbaner og noget akrobatik.



Lektion 1:


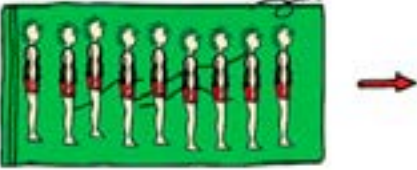
Tid	Beskrivelse	Formål	Materiale	Variationer
OPVARMNING				
10 min	<p>HOSPITALSLEG</p> <p>En nedspringsmåtte placeres i midten af gymnastiksalen/hallen og fungerer som hospital.</p> <p>Der udvælges 1-2 fangere, som skal fange resten af deltagerne, der løber rundt i hele salen og/eller et afgrænset område afhængig af salens størrelse og antallet af elever.</p> <p>Når man fanges, falder man syg om på stedet og venter på, at 4 raske elever kommer og fragter den syge ind på hospitalet. De 4 elever tager fat i en arm eller et ben på den syge elev og bærer ham/hende ind til hospitalet. Her helbredes den syge elev ved at lave 10 sprællemanshop. Man har helle, hvis man er ved at fragte en syg person eller står ved en syg og venter på raske hjælpere.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • At få varme i kroppen • At arbejde med samarbejde og koordination • BF: Kropsspænding, styrke • GBE: Løb, hop 	<ul style="list-style-type: none"> • En nedspringsmåtte • Kan udføres uden-dørs på græs 	<p>Hvis man ikke er så mange, kan man evt. nøjes med to raske hjælpere (en, der tager fat i armene og en, der tager fat i benene), hvis man vurderer, at børnene kan bære hinanden.</p> <p>Hvis man kan se eleverne er gode til sprællemanshop, kan man evt. vælge et andet slags hop efter lidt tid.</p>
OPVARMNING				
5 min	<p>BLINDEGANG</p> <p>Eleverne er sammen i par. Parret tager fat om hinandens skuldre. Den ene lukker øjnene, mens den anden fører parret rundt i gymnastiksalen/hallen UDEN at støde ind i de andre. Efter 1-2 min. byttes der på tegn fra læreren.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • At arbejde med samarbejde, tillid og tryghed 	<ul style="list-style-type: none"> • Ingen • Kan udføres uden-dørs, hvis der ikke er for mange forstyrrelser 	
AKROBATIK-ØVELSER				
10 min	<p>INDLEDENDE AKRO-ØVELSER</p> <p>Små akrobatikøvelser kan puttes ind i alle lektioner – enten som en tilbagevendende afsluttende aktivitet, eller hvis der er lidt tid til overs. For at tilvænne eleverne til at skulle bære hinandens (spændte) kroppe og være klar over det ansvar, man har, starter vi med disse to indledende øvelser.</p> <p>Når man efterfølgende arbejder med akrobatikøvelser, kan man henvise til det fælles ansvar for at få opstillingerne til at lykkes, og at god balance og god kropsspænding er altafgørende.</p> <p>I de beskrevne akrobatikopstillinger for 2 personer, benævnes de to personer hhv. bunden og toppen, og udgangspunktet er, at begge i parret skal prøve at være både bund og top.</p> <p>Eleverne skal være sammen i par, hvor de matcher hinanden i højde og drøjde.</p> <p>Skubbe-uden-at-vælte (5 min.):</p> <p>Den ene (bunden) lægger sig på alle fire (hænder under skuldre, knæ under hofter, vristene i gulvet og lige ryg). Den anden lægger hænderne på fx skulder og hofter og skubber forsigtigt til makkeren, som om denne skulle væltes. Men det gælder IKKE om at vælte hinanden, men om at bunden mærker, hvordan man kan korrigere en ubalance. Der byttes ved tegn fra læreren.</p> <p>Top-balance (5 min.):</p> <p>I denne øvelse træner begge elever at være en god top. Det er vigtigt for balancen, at alle bevægelser udføres LANGSOMT, så begge elever kan nå at korrigere den ubalance, der opstår omkring deres fælles kontaktpunkt med underlaget. Eleverne stiller sig med front mod hinanden så tæt, at storetæerne næsten rører ved hinanden. De tager håndfatning (evt. brandmandsgreb) og læner sig SAMTIDIGT og LANGSOMT bagud således, at de bevarer en fælles balance omkring deres fødder. Hvis de oplever at have en god balance, kan de evt. eksperimentere med at slippe med den ene hånd og dreje fronten (uden at flytte fødderne).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • At arbejde med samarbejde • BF: Kropsspænding, styrke, smidighed, balancsevne, ydre/indre bevægelsessansning • GBE: Balance, støtte på armene 	<ul style="list-style-type: none"> • Ingen • Kan udføres uden-dørs, hvis der ikke er for mange forstyrrelser 	





Tid	Beskrivelse	Formål	Materiale	Variationer
LEG				
5 min	<p>HISTORIEN OM BANANEN OG BÅDEN</p> <p>I denne lille øvelse arbejdes der med fire positioner:</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Stående med armene strakt over hovedet - fyrtårnet • Siddende som en lille kugle og armfatning omkring underbenene - bolden • Liggende strakt på maven med arme og ben løftede - bananen • Liggende strakt på ryggen med arme og ben løftede - båden <p>Læreren introducerer de fire positioner til eleverne: Viser dem og lader eleverne efterligne. Læreren fortæller nu historien om bananen og båden (historien er beskrevet allersidst), og hver gang en af de fire positioner nævnes, skal eleverne indtage denne. Eleverne bliver i positionen indtil den næste nævnes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • At arbejde med at lytte og efterligne • BF: Kropsspænding, styrke, smidighed, balancsevne, ydre/indre bevægelsessansning • GBE: Balance 	<ul style="list-style-type: none"> • En nedspringsmåtte • Kan udføres uden-dørs på græs 	
REDSKABSLEG				
10 min	<p>DEN LEVENDE MÅTTE</p> <p>2 nedspringsmåtter placeres på langs, side om side, 2-3 m fra den ene endevæg i gymnastiksalen/hallen.</p> <p>Eleverne inddeles i 2 grupper à 8-10 elever, og hver gruppe stiller sig foran sin egen måtte i 2 rækker:</p> <p>Eleverne løber 2 og 2 samtidigt mod måtten og hopper/kaster sig ind på den (enten siddende eller på maven) således, at måtten glider (hvis det er en måtte af nyere dato med skridsikkert underlag, skal man lægge måtten "med bunden op", for ellers glider den ikke. Det gælder nu for hvert hold om ved hjælp af hoppene at få skubbet måtten den til den modsatte endevæg i salen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • At arbejde med samarbejde, tillid og trykthed 	<ul style="list-style-type: none"> • Kan udføres uden-dørs, hvis der ikke er for mange forstyrrelser 	

Lektion 2:

Tid	Beskrivelse	Formål	Materiale	Variationer
OPVARMNING				
5 min	<p>BONDEMANDENS GULERØDDER</p> <p>8-12 eleverne er gulerødder og ligger på maven i en rundkreds og holder hinanden i hænderne/ armkrog.</p> <p>1-2 elever udvælges som bondemænd, der er udenfor kredsen og skal "trække" gulerødder op ved at trække i elevernes ben.</p> <p>Når en gulerod ikke længere har fat i de andre gulerødder, lukker kredsen igen.</p> <p>Den ny-udtrukne gulerod løber ned til bagvæggen og tilbage igen og hjælper derefter bondemanden med at trække de resterende gulerødder op.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • At få varme i kroppen • At arbejde med samarbejde • BF: Kropsspænding, styrke • GBE: Løb 	<ul style="list-style-type: none"> • Ingen • Kan udføres uden-dørs på græs 	<p>Sværhedsgraden kan mindskes for bondemanden ved, at gulerødderne kun må holde hinanden i hænderne</p> <p>Sværhedsgraden kan øges for bondemanden ved, at der er 12-16 gulerødder, hvorved det bliver sværere at hive gulerødderne fra hinanden, da kredsen bliver mere fleksibel.</p>
STAFETTER				
10 min	<p>Til alle stafetterne gælder det, at:</p> <ul style="list-style-type: none"> • eleverne inddeles i par (evt. en gruppe med 3, hvis de er ulige antal, som læreren må hjælpe med at bytte) • sørg for at matche eleverne efter højde og drøjde. • stafetten udføres på tværs af gymnastiksalen. • udgangspunktet IKKE er at blive først færdige, men at gøre sig umage med øvelserne. Man kan overveje, om man vil sige til eleverne, at de skal løbe "så hurtigt som muligt" men, at "det ikke gælder om at komme først". 			
	<p>Stafet 1: TRÆKKE KARETEN</p>  <p>Den ene sidder på numsen på tæppeflisen med benene løftede. Makkeren står foran med ryggen til og tager nu fat i fødderne/anklerne på makkeren. Den forreste makker trækker nu den siddende makker fra den ene side af salen og over til den anden side. Herefter byttes roller på vejen tilbage igen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • At arbejde med samarbejde • BF: Kropsspænding, styrke • GBE: Løb 	<ul style="list-style-type: none"> • Én tæppeflise pr. 2 elever 	
	<p>Stafet 2: TRÆKKE STRIDSVOGEN</p>  <p>Den ene står med let bøjede knæ på tæppeflisen. Makkeren står foran med ryggen til. Den bagerste tager nu fat i hænderne eller om hofterne på makkeren, som trækker ham/hende fra den ene side af salen og over til den anden side. Herefter byttes roller på vejen tilbage igen.</p> <p>Bemærk, at den bagerste skal have vægten forskudt lidt bagud, når makkeren trækker for ikke at "stå på næsen".</p>	<ul style="list-style-type: none"> • At arbejde med samarbejde • BF: Kropsspænding, styrke • GBE: Løb 	<ul style="list-style-type: none"> • Én tæppeflise pr. 2 elever 	

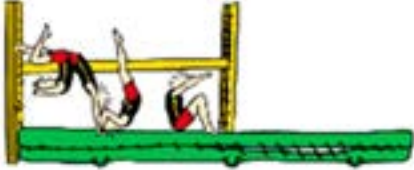


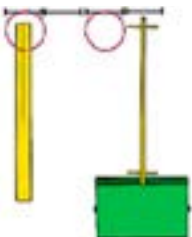
Tid	Beskrivelse	Formål	Materiale	Variationer
	<p>Stafet 3: PLÆNEKLIPPEREN</p>  <p>Den ene står i håndliggende med hænderne placeret på tæppeflisen.</p> <p>Makkeren står bagved således, at han/hun kan tage fat omkring knæene på makkeren, der spreder benene ligesom i trillebør. Det er vigtigt, at der ikke gribes fat længere nede end ved knæene, fordi det bliver for hårdt for mavemusklerne. BEMÆRK: Det er meget vigtigt, at den der skubber, ikke gør det for hurtigt (især i starten), så den håndliggende makker kan "følge med" ved at spænde i musklerne omkring skulderen og "skubbe fremad".</p>	<ul style="list-style-type: none"> • At arbejde med samarbejde • BF: Kropsspænding, styrke • GBE: Løb, støtte på armene 	<ul style="list-style-type: none"> • Én tæppeflise pr. 2 elever 	<p>Sværhedsgraden kan mindskes ved at lægge underarmene i, hvis det er for hårdt at stå på hænderne.</p>
LEG				
10 min	<p>STÅTROLD MED PLANKE</p> <p>Der vælges et afgrænset område (størrelsen afhænger af antallet elever, og hvad man har til rådighed af sal/hal/udendørs område), hvor legen kan foregå.</p> <p>Der vælges 1-2 fangere afhængig af antallet af børn.</p> <p>Når man bliver taget/fanget, stiller man sig i planke og venter på at blive befriet. Man kan befri en fange ved at kravle under fangen, stille sig i planke, hvorefter den fangede skal kravle under en og herefter er begge fri. Man har helle, mens man befrier en fange.</p> <p>Leg legen af et par omgange og skift fangere undervejs</p>	<ul style="list-style-type: none"> • At arbejde med kondition • At arbejde med samarbejde • BF: Kropsspænding, styrke, ydre bevægelsessansning • GBE: Løb, støtte på armene 	<ul style="list-style-type: none"> • Kan udføres udendørs (dog ikke på asfalt) 	<p>Sid på numsen med hænder og fødder løftet fra gulvet indtil man befries. Man befries ved, at en makker kommer hen og drejer en rundt på numsen tre gange, hvorefter man bytter (kan ikke udføres udendørs)</p>
REDSKABSLEG				
10 min	<p>DEN TRILLENDEN MÅTTE</p> <p>2 nedspringsmåtter placeres på langs, side om side, 2-3 m fra den ene endevæg i gymnastiksalen/hallen.</p> <p>Eleverne inddeles i 2 grupper à 8-10 elever. Hver gruppe lægger sig helt tæt skulder ved skulder under måtten (billedet herunder viser eleverne ovenpå måtten, men de skal ligge nedenunder!) – på tværs:</p>  <p>Eleverne triller nu samtidigt fremad, hvorved måtten bevæger sig med fremad. Det gælder nu for hvert hold om, ved at trille, at få flyttet måtten til den modsatte endevæg i salen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - At arbejde med samarbejde - BF: Kropsspænding, styrke - GBE: Rulning/rotation 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 nedspringsmåtter (hvis man har nogle "lette" nedspringsmåtter eller et springfelt, bør disse vælges) 	


Tid	Beskrivelse	Formål	Materiale	Variationer
AKROBATIK-ØVELSE				
5 min	<p>LIVREDDEREN (stå på lår – frontvendt) Eleverne skal være sammen i par, hvor de matcher hinanden i højde og drøjde.</p> <p>Udgangspunktet er øvelsen Top-balance fra de indledende øvelser. Men i denne øvelse skal toppen stå på bundens lår, mens bunden sidder på knæ.</p>  <p>Fokuspunkt for toppen er at holde hoften strakt, når man læner sig bagud (man må ikke "sætte sig ned"). Udvidelse – hvis nogle elever har let ved det: En hjælpemakker ligger på alle fire, mens bunden støtter sig opad hoften/bagdelen på hjælpemakkeren (bunden må ikke sætte sig men blot læne sig opad).</p>  <p>Toppen tager nu håndfatning med bunden, sætter en fod op på låret – helt tæt inde ved hoften – på bunden og på 1-2-3-nu sætter toppen af og den anden fod sættes op på det andet lår.</p> <p>VIGTIGT: For at øvelsen lykkes, er det vigtigt, at toppen tænker på, at det er et højt trappetrin, der skal trædes op på, og at toppen skal "ind over" bunden med sit tyngdepunkt. Man kan evt. have en ekstra hjælpemakker stående bagved toppen til at gribe eller evt. hjælpe med at komme op. Når toppen er kommet op, læner begge elever sig langsom bagud (og måske kan hjælpemakkeren på alle fire kravle væk).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • At arbejde med samarbejde • BF: Kropsspænding, styrke, smidighed, balanceevne, ydre/indre bevægelsessansning • GBE: Balance, støtte på armene 	<ul style="list-style-type: none"> • Evt. små måtter • Kan udføres uden-dørs på græs 	

Lektion 3

Tid	Beskrivelse	Formål	Materiale	Variationer
OPVARMNING				
5 min	<p>LØB MED ØVELSER TIL MUSIK</p> <p>Find et stykke musik, som man kan løbe til (ca. 145-200 BPM).</p> <p>Alle løber samme vej rundt i gymnastiksalen/hallen i en rundkreds.</p> <p>Det er "følg-mig", hvor alle er med, så godt de kan (der skal ikke rettes undervejs).</p> <p>I versene løbes der på forskellige måder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Forlæns løb • Baglæns løb • Gadedrengeløb • Krydsløb/sidestep <p>I omkvædene laves forskellige stående øvelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fejesving • Sidebøjninger • Vrid • Armbøjninger • Balancer på et ben i forskellige retninger • Sidde på numsen og "gå" på balderne (overdriv armbevægelserne) mod midten (forlæns) og derefter væk fra midten (baglæns) • Planke, hvor man på skift vinker med en hånd eller en fod til de andre i cirklen • Planke, hvor man langsom vender sidelæns rundt og ender med ryggen mod gulvet og tilbage igen (kun hænder og fødder rører gulvet) • Høje knæløftninger • Sprællemænd 	<ul style="list-style-type: none"> • At få varmet kroppen op med løb samt øvelser med fokus på koordination og kropsspænding • BF: Kropsspænding, styrke, balanceevne, rytmefølelse, ydre/indre bevægelsessansning • GBE: Løb, hop/afsæt, balance, sving, støtte på armene 	<ul style="list-style-type: none"> • Musik (fx Issommersang (med Dodo Gad) fra Åh Abe/Tusindvis af is eller andet, der motiverer eleverne til at bevæge sig) 	

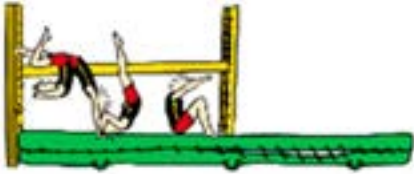
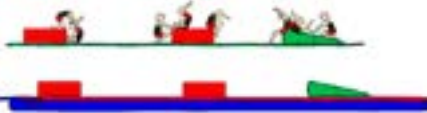

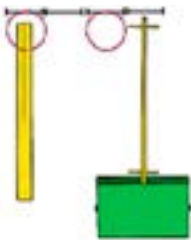



Tid	Beskrivelse	Formål	Materiale	Variationer
REDSKABS-BANER				
30 min	<p>Redskabsbaner, som er skitseret herunder, "fylder" typisk den ene halvdel (på langs) af en traditionel skolegymnastiksal. Det er således som regel muligt at opsætte to baner, hvor eleverne bevæger sig "rundt".</p> <p>Det er intentionen, at der skal være et højt aktivitetsniveau, hvor eleverne står mindst muligt i kø. Redskabsbanerne herunder kan tage ca. 15 elever samtidig. Hvis man vælger at organisere en lektion omkring enkelte stationer, så er det en god idé at lave returbaner, så eleverne ikke skal stå for meget i kø.</p>			
	<p>Redskabsbane 1: KOLBØTTEFABRIKKEN</p> <p>Station 1: Redskaber: Bom ned fra loftet (rund side opad), nedspringsmåtte ind under.</p>  <p>Øvelse: Hæng på maven henover bommen, søg efter måtten med hænderne, kig på navlen og rul ned på måtten på ryggen (forlæns kolbøtte).</p> <p>Station 2 Redskaber: Airtrack eller rullemåtte med to skumklodser og en skumkile.</p>  <p>Øvelser: Skumklods 1: Kravl op på skumklodsen og sid på knæene, sæt hænderne ned på måtten bagved skumklodsen, kig på navlen og rul ned på måtten på ryggen (forlæns kolbøtte). Skumklods 2: Hænderne placeres på skumklodsen, der sættes af med fødderne på måtten, nakken sættes i skumklodsen, kig på navlen og rul henover skumklodsen på ryggen (forlæns kolbøtte). Skumkile: Sid på kanten af kilen med ryggen i bevægelsesretningen. Stik tommelfingrene i ørerne, kig på navlen og rul ned på måtten på ryggen til du kommer hele vejen rundt og lander på fødderne eller knæene (baglæns kolbøtte).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • At arbejde med at rulle/rottere kroppen omkring den transversale akse i en kolbøtte ved at kigge på navlen og runde i ryggen • BF: Kropsspænding, styrke, smidighed, balanceevne, ydre/indre bevægelsessansning • GBE: Afsæt, støtte på armene, rulning, balance, landing 	<p>Station 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bom (med rund side opad) - højden justeres så eleverne har plads til at rulle ind under den • Nedspringsmåtte (skubbes ind under bommen) <p>Station 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Airtrack eller rullemåtte • 2 skumklodser • 1 skumkile 	<ul style="list-style-type: none"> • Hvis man vender de to skumklodser på tværs, kan man fx lave møllebevægelse henover • Man kan også trille sidelæns nedad skumkilen
	<p>Redskabsbane 2: GO-HIGH</p> <p>Redskaber: Bænk, ribber med hulhopringe, balancebom, nedspringsmåtte.</p>  <p>Øvelser: Gå baglæns henad bænken, kravl henad ribberne, op gennem hulhopring 1, kravl sidelæns og kravl ned gennem hulhopring 2, gå balancegang på bommen og hop ned på samlede ben og land på nedspringsmåtten i balance UDEN at tage et skridt.</p> <p>Der kan evt. sættes to identiske baner op i forlængelse af hinanden langs ribbevæggen. Alt efter hvad man har af plads, kan banen fx også stilles som vist på billedet til højre, hvor man går på balancebom hen til ribben.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • At arbejde med koordination • BF: Kropsspænding, balanceevne, ydre/indre bevægelsessansning • GBE: Balance, landing 	<ul style="list-style-type: none"> • En bænk • Ribber • 2 hulhopringe (sat ind i ribberne, så man kan kravle igennem dem – de kan evt. bindes fast med sjippetove) • Balancebom • Nedspringsmåtte (der ikke glider) 	<p>Sværhedsgraden kan mindskes ved, at en makker går på gulvet ved siden af og holder i hånden, hvis man har svært ved at holde balance enten ved baglæns gang på bænken eller forlæns gang på bommen.</p>

Tid	Beskrivelse	Formål	Materiale	Variationer
AKROBATIK-ØVELSE				
5 min	<p>GALIONSFIGUREN (stå på lår - rygvendt) Præcis som Livredderen (stå på lår - frontvendt) fra lektion 2 – blot står toppen med ryggen til bunden.</p>  <p>I udvidelsen kan bunden evt. tage fat om hofterne på toppen, mens toppen kan tage armene ud til siden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • At arbejde med samarbejde • BF: Kropsspænding, styrke, smidighed, balanceevne, ydre/indre bevægelsessansning • GBE: Balance, støtte på armene 	<ul style="list-style-type: none"> • Evt. små måtter • Kan udføres uden-dørs på græs 	

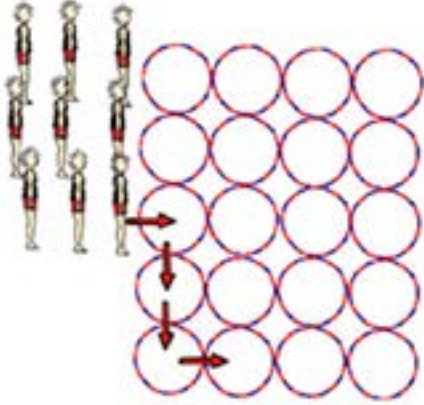
Lektion 4


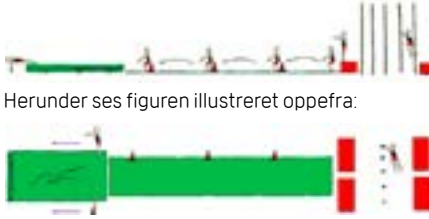

Tid	Beskrivelse	Formål	Materiale	Variationer
OPVARMNING				
10 min	<p>HULAHOPRINGE OG ÆRTERPOSER Hver elev henter en hulahopring og lægger den et valgfrit sted på gulvet i gymnastiksalen/hallen. Derefter henter hver elev en ærtepose, som lægges i midten af hulahopringen.</p> <p>Find et stykke musik, som man kan løbe til (ca. 145-200 BPM).</p> <p>Alle løber rundt i gymnastiksalen/hallen ud og ind mellem hinanden. Gør dem opmærksom på, at de ikke må løbe så hurtigt, at de kommer til at løbe ind i hinanden.</p> <p>Når musikken spiller, løbes der på forskellige måder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Forlæns løb • Baglæns løb • Gadedrengeløb • Krydsløb/sidestep <p>Når musikken stopper skal eleverne løbe tilbage til deres egen hulahopring og gøre forskellige ting:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stå på ét ben på ærteposen • Sidde på numsen på ærteposen • Ligge med maven på ærteposen • Sæt hovedet ned på ærteposen (andre dele af kroppen må gerne røre gulvet – også udenfor hulahopringen) • Stå på to ben med ærteposen på hovedet • Stå på to ben med ærteposen på ryggen • Stå på to ben med ærteposen på skulderen • Stå på et ben med ærteposen på låret på det andet ben, som er løftet • Stå på et ben med ærteposen på foden på det andet ben, som er løftet • Lav 3 vejrmøller rundt om hulahopringen: hånd, hånd, fod, fod • find selv på flere... (eller lad eleverne komme med forslag) 	<ul style="list-style-type: none"> • At arbejde med koordination • At lytte til en instruks og udføre den • BF: Kropsspænding, styrke, smidighed, balanceevne, ydre/indre bevægelsessansning • GBE: Løb, hop/afsæt, balance, støtte på armene 	<ul style="list-style-type: none"> • Musik • En hulahopring pr. elev • En ærtepose pr. elev • Kan udføres udendørs 	


Tid	Beskrivelse	Formål	Materiale	Variationer
REDSKABS-BANER				
30 min	<p>Redskabsbaner, som er skitseret herunder, "fylder" typisk den ene halvdel (på langs) af en traditionel skolegymnastiksal. Det er således som regel muligt at opsætte to baner, hvor eleverne bevæger sig "rundt".</p> <p>Det er intentionen, at der skal være et højt aktivitetsniveau, hvor eleverne står mindst muligt i kø. Redskabsbanerne herunder kan tage ca. 15 elever samtidig. Hvis man vælger at organisere en lektion omkring enkelte stationer, så er det en god idé at lave returbaner, så eleverne ikke skal stå for meget i kø.</p>			
	<p>Redskabsbane 1: KOLBØTTEFABRIKKEN</p> <p>Station 1: Redskaber: Bom ned fra loftet (rund side opad), nedspringsmåtte ind under.</p>  <p>Øvelse: Hæng på maven henover bommen, søg efter måtten med hænderne, kig på navlen og rul ned på måtten på ryggen (forlæns kolbøtte).</p> <p>Station 2 Redskaber: Airtrack eller rullemåtte med to skumklodser og en skumkile.</p>  <p>Øvelser: Skumklods 1: Kravl op på skumklodsen og sid på knæene, sæt hænderne ned på måtten bagved skumklodsen, kig på navlen og rul ned på måtten på ryggen (forlæns kolbøtte). Skumklods 2: Hænderne placeres på skumklodsen, der sættes af med fødderne på måtten, nakken sættes i skumklodsen, kig på navlen og rul henover skumklodsen på ryggen (forlæns kolbøtte). Skumkile: Sid på kanten af kilen med ryggen i bevægelsesretningen. Stik tommelfingrene i ørerne, kig på navlen og rul ned på måtten på ryggen til du kommer hele vejen rundt og lander på fødderne eller knæene (baglæns kolbøtte).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • At arbejde med at rulle/rottere kroppen omkring den transversale akse i en kolbøtte ved at kigge på navlen og runde i ryggen • BF: Kropsspænding, styrke, smidighed, balanceevne, ydre/indre bevægelsessansning • GBE: Afsæt, støtte på armene, rulning, balance, landing 	<p>Station 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bom (med rund side opad) - højden justeres så eleverne har plads til at rulle ind under den • Nedspringsmåtte (skubbes ind under bommen) <p>Station 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Airtrack eller rullemåtte • 2 skumklodser • 1 skumkile 	<ul style="list-style-type: none"> • Hvis man vender de to skumklodser på tværs, kan man fx lave møllebevægelse henover • Man kan også trille sidelæns nedad skumkilen
	<p>Redskabsbane 2: GO-HIGH</p> <p>Redskaber: Bænk, ribber med hulhopringe, balancebom, nedspringsmåtte.</p>  <p>Øvelser: Gå baglæns henad bænken, kravl henad ribberne, op gennem hulhopring 1, kravl sidelæns og kravl ned gennem hulhopring 2, gå balancegang på bommen og hop ned på samlede ben og land på nedspringsmåtten i balance UDEN at tage et skridt.</p> <p>Der kan evt. sættes to identiske baner op i forlængelse af hinanden langs ribbevæggen. Alt efter hvad man har af plads, kan banen fx også stilles som vist på billedet til højre, hvor man går på balancebom hen til ribben.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • At arbejde med koordination • BF: Kropsspænding, balanceevne, ydre/indre bevægelsessansning • GBE: Balance, landing 	<ul style="list-style-type: none"> • En bænk • Ribber • 2 hulhopringe (sat ind i ribberne, så man kan kravle igennem dem - de kan evt. bindes fast med sjippetove) • Balancebom • Nedspringsmåtte (der ikke glider) 	<p>Sværhedsgraden kan mindskes ved, at en makker går på gulvet ved siden af og holder i hånden, hvis man har svært ved at holde balancen ved baglæns gang på bænken eller forlæns gang på bommen.</p>

Tid	Beskrivelse	Formål	Materiale	Variationer
AKROBATIK-ØVELSE				
5 min	<p>FYRTÅRNET (stå på ryg) Eleverne skal være sammen i par, hvor de matcher hinanden i højde og drøjde.</p> <p>Udgangspunktet er øvelsen Skubbe-uden-at-vælte fra de indledende øvelser.</p>  <p>Forøvelse: Bunden stiller sig på alle fire (hænder og knæ). Toppen sætter sig forsigtigt ned på bagdelen af bunden, læner sig bagud, så de ender ryg mod ryg og prøver så at løfte benene op i luften. Armene bruges til at holde balancen med eller tager fat om hoften på bunden.</p> <p>Egentlig øvelse: Bunden kan i første omgang hvile brystet mod lårene og sidenhen starte helt oppe på alle fire (hænder og knæ). Toppen placerer en hånd på hver skulder af bunden og den ene fod på bækkenet over den ene hofte. På 1-2-3-nu sætter toppen af, og den anden fod sættes på bækkenet over den anden hofte således, at toppen nu står på alle fire (hænder og fødder). LANGSOMT forskyder toppen nu vægten mod sine fødder, klemmer hælene sammen, spænder i kroppen og rejser sig op, armene kan med fordel tages ud til siden for at holde balancen. VIGTIGT: Ingen fødder eller hænder må placeres direkte på rygsøjlen!</p> <p>Udvidelse: Kan laves med to bunde, som vist på figuren længst til højre. Opgangen sker som beskrevet ovenfor.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • At arbejde med samarbejde • BF: Kropsspænding, styrke, smidighed, balanceevne, ydre/indre bevægelsessansning • GBE: Balance, støtte på armene 	<ul style="list-style-type: none"> • Evt. små måtter • Kan udføres uden-dørs på græs 	

Lektion 5:

Tid	Beskrivelse	Formål	Materiale	Variationer
OPVARMNING				
5 min	<p>FANGELEG PÅ STREGER</p> <p>Vælg et afgrænset område i gymnastiksalen/hallen, som fungerer som banen. 1-2 elever vælges som fangere. Alle elever må kun bevæge sig på stregerne. Når man bliver taget, bliver man ny fanger, og fangeren bliver fri.</p> <p>Et lille twist:</p> <p>Man kan lave stregfangeleggen med haler: Alle elever får en hale (fx et tørklæde, en strimmel af et gammelt lagen el.lign., som sættes ind under buksekanten), hvorefter alle kan tage haler fra hinanden indenfor en given tid. Det gælder om at have flest haler til sidst.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • At få varme i kroppen • Puls/kondition • BF: Indre/ydre bevægelsessansning • GBE: Løb, balance 	<ul style="list-style-type: none"> • Hal med streger 	<ul style="list-style-type: none"> • Hoppe på samlede ben • Hinke • Løbe baglæns • Lave sidestep
OPVARMNING				
10 min	<p>HULA-MØNSTER-HOP</p> <p>Der lægges 20 hulahopringe på gulvet i et mønster med 5 x 4. Eleverne stiller sig nu i 3 rækker ud for en langside (med 5 hulahopringe) ud for de 3 hulahopringe, de er længst til venstre:</p>  <p>De tre første elever hopper nu på samlede ben frem i en hulahopring i første række. Herefter hoppes to gange til højre, hvorefter der igen hoppes frem og så to til venstre, hvilket fortsætter indtil man er kommet ud "på den anden side". Når de første 3 elever hopper frem i anden række af hulahopringe, følger de tre næste elever med ved at hoppe frem i første række og så fremdeles</p> <p>Der hoppes med mellemhop, dvs. at hver elev hopper to gange i hver hulahopring. Det kan være en fordel, hvis der er en – eller alle – der tæller rytmen højt fx 1 – 2 – 3 – 1 – 2 – 3 – ...</p> <p>Når en række af tre elever er igennem, kan de fx løbe ned og røre endevæggen og derefter tilbage i køen til en omgang mere.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • At samarbejde om at opretholde en rytme via hop • At arbejde med både koordination og kognition • At træne afsæt og landinger • BF: Rytme, ydre bevægelsessansning • GBE: Hop/afsæt, landing 	<ul style="list-style-type: none"> • 20 hulahopringe • Kan udføres uden-dørs på asfalt (tegn 20 cirkler med kridt på asfalten) 	<p>Sværhedsgraden kan øges på følgende måder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ingen mellemhop – dvs. kun ét hop i hver hulahopring • Hink i stedet for hop på samlede ben • Finde på andre mønstre at hoppe i (flytte på hulahopringene) • Hoppe uden at tælle højt, så man må lytte efter og følge den rytme, som lyden fra fødderne mod gulvet laver.



Tid	Beskrivelse	Formål	Materiale	Variationer
REDSKABS-BANER				
20 min	<p>Redskabsbaner, som er skitseret herunder, "fylder" typisk den ene halvdel (på langs) af en traditionel skolegymnastiksal. Det er således som regel muligt at opsætte to baner, hvor eleverne bevæger sig "rundt".</p> <p>Det er intentionen, at der skal være et højt aktivitetsniveau, hvor eleverne står mindst muligt i kø. Redskabsbanerne herunder kan tage ca. 15 elever samtidig. Hvis man vælger at organisere en lektion omkring enkelte stationer, så er det en god idé at lave returbaner, så eleverne ikke skal stå for meget i kø.</p>			
	<p>Redskabsbane 1: ABER I TRÆERNE</p> <p>Redskaber: Bom med rund side opad (i en højde så de laveste kan nå/hoppe op og få fat), ringe (evt. med rullemåtte under), bom med rund side op (lidt over elevernes knæhøjde).</p>  <p>Øvelser: Gå armgang under bommen, herefter 4-5 sving frem og tilbage i ringene (for at undgå kø sættes en begrænsning her – man kan vælge kun at svinge i én ring, hvilket i de fleste "gamle gymnastiksale" giver mulighed for, at 4 elever kan svinge samtidig, hvis de kan undgå at svinge skævt - ellers 2 ad gangen!). Til slut zig-zag hop over bommen, hvor man ved hver landing flytter den bagerste hånd foran den forreste og derved bevæger sig fremad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • At arbejde med koordination • BF: Kropsspænding, styrke, smidighed, balanceevne, rytmefølelse, ydre/indre bevægelsessansning • GBE: Hop/afsæt, balance, landing, sving, støtte på armene 	<ul style="list-style-type: none"> • Høj bom med rund side opad (bommen skal være så høj, at de fleste elever ikke rører jorden med fødderne, når de hænger i den, men heller ikke så høj, at de ikke kan nå op til den med et lille hop). • Ringe – evt. med rullemåtte under • Lav bom med flad side opad (højden på bommen skal matche elevernes højde og styrke – ca. 50-60 cm over gulvet) 	<p>Sværhedsgraden på armgang kan mindskes ved, at man laver et doven-dyr (man hænger med ryggen nedad, krydser benene op omkring bommen og har fat med begge hænder og kan så bevæge sig langs bommen ved at flytte hænderne og trække benene med sig)</p> <p>Sværhedsgraden på zig-zag hoppene kan mindskes ved, at man laver mellem-hop på hver side af bommen</p>
	<p>Redskabsbane 2: ABER I JUNGLEN</p> <p>Redskaber: 2 skumklodser, tove, 2 skumklodser, rullemåtte med tre kegler placeret med jævn afstand, nedspringsmåtte.</p>  <p>Herunder ses figuren illustreret oppefra:</p>  <p>Øvelser: Man starter med at svinge fra skumklods til skumklods via tovene. Derefter laves et nedspring fra skumklods til landing på to fødder i balance uden at tage et skridt på rullemåtten. På rullemåtten udføres min. 3 stående længdespring, hvor man lander på to fødder i balance uden at tage et skridt, før næste afsæt udføres. Til sidst går man håndgang med fødderne på nedspringsmåtten langs den ene langside på måtten.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • At arbejde med koordination • At arbejde med landing i balance – både fra højde og fra længde • BF: Kropsspænding, styrke, balanceevne, ydre/indre bevægelsessansning • GBE: Løb, hop/afsæt, balance, landing, sving, støtte på armene 	<ul style="list-style-type: none"> • Skumklodser • Tove • Rullemåtte (kan gøres på gulvet, hvis man ikke har så mange rullemåtter til rådighed) • Nedspringsmåtte (kan også gøres på bænke eller ståplinte) 	<p>Sværhedsgraden kan mindskes ved, at mere af benene (fx op til knæene) er inde på måtten og støtte</p> <p>Og kan øges ved, at kun tæerne rører ved måtten.</p>

Tid	Beskrivelse	Formål	Materiale	Variationer
AKROBATIKØVELSE				
5 min	<p>PYRAMIDE Denne øvelse er en udvidelse af Fyrtårnet (stå på ryg). Til denne øvelse kan der være stort set ligeså mange elever med, som man har i klassen. Man kan med fordel vælge de stærke til at danne bunden, mens de mindre elever er toppe, men pyramiden kan sagtens fungere med forskel i højde og drøjde. Pyramiden er selvfølgelig mest pyramide-agtig, hvis man er et ulige antal.</p>  <p>Udvidelse: Hvis man har ansvarlige elever (eller måske en dag ikke er så mange), kan man evt. eksperimentere med første lag toppe, som også ligger på alle fire (hænder og knæ) og så et tredje lag, som enten ligger på alle fire (hænder og knæ) eller står helt op. Øvelsen kræver koncentration og det vil være en god idé at have lagt rullematter ud omkring opstillingen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • At arbejde med samarbejde • BF: Kropsspænding, styrke, smidighed, balancsevne, ydre/indre bevægelsessansning • GBE: Balance, støtte på armene 	<ul style="list-style-type: none"> • Evt. små måtter • Kan udføres uden-dørs på græs 	



Lektion 6

Tid	Beskrivelse	Formål	Materiale	Variationer
OPVARMNING				
10 min	<p>KAMPLEGE Eleverne skal være sammen med en makker, som de skal kæmpe med/mod i de små kampe, der er beskrevet herunder. En kamp er bedst ud af tre. Den, der har flest point, vinder. Efter hver kamp, skiftes makker således, at en taber finder en anden taber og en vinder finder en anden vinder.</p> <p>1. Klap på hænder Man ligger i håndliggende (planke) overfor sin makker. Det gælder nu om at klappe ovenpå makkerens hænder uden, at makkeren når at flytte dem. Den, der først klapper 10 gange på den andens hænder, får et point.</p> <p>2. Skubbe på fødder Man sidder på numsen overfor sin makker med begge fødder og hænder løftet fri af gulvet. Det gælder nu om at skubbe med sine fødder på makkerens fødder således, at makkeren mister balancen og sætter enten en fod eller en hånd i gulvet. Den, der lykkes med at få den anden til at miste balancen, får et point.</p> <p>3. Balance på streg Man står ovenfor sin makker og tager nu fat i hinandens højre hånd, mens venstre hånd er fri. Højre fod placeres med ydersiden mod ydersiden på makkerens højre fod, mens venstre fod har fri placering. Det gælder nu om med sin vægt og bevægelser via håndfatningen at få makkeren ud af balance ved, at makkeren flytter sin højre fod. Den, der lykkes med at få den anden ud af balance, får et point. Man bør naturligvis skifte mellem højre og venstre hånd/ben hver gang.</p> <p>4. Skubbe på ryg Man stiller sig med ryggen mod sin makker. Øvelsen kan også udføres siddende – det vigtigste er blot, at der er fuld kontakt mellem hele ryggen (dvs. man må ikke strutte bagud med numsen). Udgangspunktet er "midt i salen", hvor den ene makker har næsen mod den ene væg, og den anden mod den anden væg. På et tegn fra læreren (eller eleverne kan selv tælle ned fx 3-2-1-nu) skubber man nu ved at stemme fra med fødderne (hvis øvelsen udføres siddende, må hænderne også bruges til at skubbe fra på gulvet med). Den, der først får skubbet sin makker ud til modsatte væg (eller over en markeret streg i gulvet), får et point.</p> <p>5. Skubbe på skulder Man stiller sig med front mod sin makker, læner sig lidt frem og lægger nu højre skulder mod makkerens højre skulder (hænderne har håndfatning bag egen ryg). Udgangspunktet er ligesom ved øvelse 4 "midt i salen". På et tegn fra læreren (eller eleverne kan selv tælle ned fx 3-2-1-nu) skubber man nu ved at stemme fra med fødderne. Den, der først får skubbet sin makker ud til modsatte væg (eller over en markeret streg i gulvet), får et point.</p> <p>Find evt. selv på flere varianter – husk høj intensitet!</p>	<ul style="list-style-type: none"> • At samarbejde, selvom det er "kamp" mod hinanden • At mærke hinandens kroppe – tyngde, kropsspænding, styrke etc. • At tage hensyn til hinanden • BF: Kropsspænding, styrke, balanceevne, indre/ydre bevægelsessansning • GBE: Balance, støtte på armene 	<ul style="list-style-type: none"> • Ingen • Kan udføres både indendørs og udendørs 	<p>Intensiteten kan øges ved, at eleverne efter hver kamp skal løbe ud og røre en af væggene i salen – inden de finder en ny makker.</p>

Tid	Beskrivelse	Formål	Materiale	Variationer
STAFETTER				
30 min	<p>Til alle stafetter gælder det, at:</p> <ul style="list-style-type: none"> • eleverne inddelles i par (evt. en gruppe med 3, hvis de er ulige antal, som læreren må hjælpe med at bytte) • den udføres på tværs af gymnastiksalen. • udgangspunktet IKKE er at blive først færdige, men at gøre sig umage med øvelserne. Man kan overveje, om man kan/vil sige til eleverne, at de skal løbe "så hurtigt som muligt" men, at "det ikke gælder om at komme først". 			
5 min	<p>Stafet 1: TRÆKKE KÆLKEN</p> <p>Den ene lægger sig på maven med fødderne ind mod ribben og armene/hænderne strakt frem foran sig. Den anden stiller sig ved makkerens hænder med ryggen mod ribben. Makkeren på gulvet griber fat om anklerne på den stående, som derved står med let spredte ben.</p>  <p>Den liggende makker trækker sig nu frem således, at hovedet ender ved den stående makkers hæle, hvorefter den stående makker stiller sig og roligt tager et skridt fremad først med det ene ben, og dernæst med det andet ben. BEMÆRK: Det er meget vigtigt, at den liggende makker ikke holder igen på fødderne, men bare passivt lader sine arme strække ud og derefter gør sig klar til at trække sig fremad igen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • At arbejde med styrke i armene • At arbejde med kropsspænding • At arbejde med balance • At arbejde med samarbejde • BF: Kropsspænding, styrke, balanceevne • GBE: Balance 	<ul style="list-style-type: none"> • Ingen • Kan ikke udføres udendørs 	
5 min	<p>Stafet 1: GULVASKEREN</p> <p>Den ene stiller sig med ryggen ved ribben med let spredte ben. Den anden lægger sig på maven med fødderne væk fra ribben og armene/hænderne strakt frem foran sig og griber fat om anklerne på den stående makker.</p>  <p>Den stående makker tager nu stille og roligt et skridt fremad først med det ene ben, og dernæst med det andet ben uden, at den liggende makker presser imod, hvorefter den liggende makker skubber sig bagud således, at han/hun igen ender med strakte arme. BEMÆRK: Det er meget vigtigt, at den liggende makker ikke presser imod på fødderne, men bare passivt lader sine arme bøje ud og derefter gør sig klar til at strække dem og skubbe sig bagud igen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • At arbejde med samarbejde • BF: Kropsspænding, styrke, balanceevne • GBE: Balance 	<ul style="list-style-type: none"> • Ingen • Kan ikke udføres udendørs 	

Tid	Beskrivelse	Formål	Materiale	Variationer
5 min	<p>Stafet 3: REDSKABSSTAFETTEN</p> <p>Der lægges en rulle måtte (eller flere) på langs ned gennem gymnastiksalen. Eleverne står med deres makker ved ribben (et par pr. ribbe). På skift gennemfører eleverne turen over til den anden ribbe og tilbage igen som beskrevet herunder. Ved hver tur, er der også beskrevet en "venteøvelse" for den i makkerparret, der ikke løber.</p> <p>Tur 1: Løb ud til måtten, tril sidelæns henover måtten, løb videre til ribben, kravl op og rør den øverste ribbe, kravl/hop ned igen, løb, tril, løb på vej tilbage. Venteøvelse: Stå i håndliggende (planke)</p> <p>Tur 2: Løb ud til måtten, lav en forlæns kolbøtte henover måtten, løb videre til ribben, kravl op og rør den øverste ribbe, kravl/hop ned igen, løb, kolbøtte, løb på vej tilbage. Venteøvelse: Stå i håndliggende med fødderne på nederste ribbe, kravl nu baglæns opad ribben med fødderne (så højt som du tør).</p> <p>Tur 3: Løb ud til måtten, lav en vejrmølle-lignende bevægelse henover måtten, løb videre til ribben, kravl op og rør den øverste ribbe, kravl/hop ned igen, løb, "vejrmølle", løb på vej tilbage. Venteøvelse: Bøj dig forover ind mod ribben, så baghovedet og ryggen rører ved ribben. Tag nu armene bagud, så du kan gribe fat om ribben. Hvis du tør, kan du sætte af på fødderne og komme op og hænge med hovedet nedad i ribben – HUSK at holde godt fast med hænderne.</p> <p>Tur 4: Løb ud til måtten, lav et stående afsæt/længde spring med samlede ben henover måtten, løb videre til ribben, kravl op og rør den øverste ribbe, kravl/hop ned igen, løb, afsæt/længdespring, løb på vej tilbage.</p> <p>Venteøvelse: Armbøjninger i ribben: Man sætter fødder på nederste ribbe og tager fat med underhåndsgreb i en ribbe lidt over hoftehøjde. Men strakte knæ og bøjet hofte trækker man sig nu op til og sænker sig ned fra ribben så mange gange som man kan nå, mens makkeren løber.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • At arbejde med koordination • At arbejde med samarbejde • BF: Kropsspænding, styrke, smidighed, balanceevne, ydre/indre bevægelsessansning • GBE: Løb, hop/afsæt, balance, landing, rulning, støtte på armene 	<ul style="list-style-type: none"> • Ribber • 1-2 rulle måtter 	<p>Variationer i løbet til og videre fra måtten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Løbe baglæns • Hinke • Gadedrengehopp • Løbe på alle fire (fødder (ikke knæ) og hænder) • Gå krabbegang (forlæns, baglæns, sidelæns) • Lave harehop (hænderne frem, samlet hop med fødderne frem til hænderne) • Lave frøhop (samlet afsæt med benene til et højt hop, hænderne holdes foran til balance og støtte på gulvet ved landing)



HISTORIEN OM BANANEN OG BÅDEN

Der var engang en glad lille grøn banan. Den hang i sit banantræ i Brasilien og ventede på at blive gul, så den kunne blive plukket og sejlet med en båd til Danmark. Den elskede at hænge der i træet og se alle de brasilianske børn spille bold. Og den havde en skøn udsigt til et fyrtårn, så den var skam rigtig glad og tilfreds.

Men lige pludselig kom der en bananplukker og plukkede både den lille grønne banan og alle dens venner i træet. De blev puttet i en kasse og kørt ned til havnen, hvor den blev lastet ombord på en båd. Den lille grønne banan kunne lige akkurat skimte fyrtårnet fra sin plads midt i kassen, og den blev helt trist ved tanken om at skulle forlade Brasilien, børnene, der spillede bold, solen og det smukke fyrtårn.

Men det blev der ikke tid til at tænke mere over, for pludselig lød der et ordentlig TUUUUUUT, og båden lagde fra havnen. Den lille grønne banan vinkede farvel til fyrtårnet og alle børnene, der spillede bold.

Efter flere dage til havs, hvor båden gyngede godt og grundigt, blev vandet med ét pludseligt helt stille, vinden lagde sig, og bølgerne blev kun små krusninger i overfladen. Solen skinnede, og den lille grønne banan kunne ud gennem et køje i båden skimte en flagstang med et rødt flag med et hvidt kors. Hvor tror I, at den lille grønne banan var kommet hen?

Ja, den var kommet til Danmark.

Inden båden lagde helt til kaj, var det blevet mørkt, og idet kassen blev fragtet på land, blinkede der et kraftigt lys forbi den lille grønne banan. Der stod et fyrtårn på kajen i Danmark, og den lille grønne banan følte sig allerede helt hjemme i sit nye land. Nu var den lille grønne banan endelig klar til at blive gul.

10. HÅNDBOLD



INDLEDNING:

Håndbold er et holdspil, hvilket betyder at du er sammen med andre, når du dyrker det. Derfor er mange af de udvalgte øvelser, lege og aktiviteter, i materialet, organiseret så der i stor udstrækning arbejdes i par eller i mindre hold og grupper. Centrale elementer såsom kast, skud og kropskontakt (i modificeret form) kommer naturligt ind i mange af aktiviteterne, og der arbejdes med taktiske grundelementer, som at bevæge sig i og have blik for frie rum samt at være spilbar. Håndbold er et såkaldt kaosspil og det vil mange af aktiviteterne også være. Dette dækker over, at der arbejdes i intervalprægede sekvenser med mange skift. Et skift kan f.eks. være, når et hold mister bolden eller når der er blevet scoret. Det intervalprægede med høj intensitet egner sig særligt godt til FIT FIRST 10, da det helt naturligt får aktivitetsniveauet og den fysiske belastning højt op.

Det er vigtigt, at eleverne har bolde de kan håndtere, nærmere bestemt en bold de kan holde om og klemme på. De grønne, stregede håndbolde er aldeles anvendelige. De skal ikke pumpes og deres bløde fyld gør, at de fleste hurtigt får succes med både at kaste og gribe, uanset deres tidligere bolderfaring. Når det kommer til kasteredskaber, skal I ikke lade jer begrænse af ikke at have bolde nok. I kan bruge risposer, sammenrullede sokker, skumbolde fra billigforretninger eller tennisbolde som supplement til, eller erstatning for, håndbolde. Det er dog centralt, at bolden kan holdes i én hånd, hvorfor fod-, basket- og volleybolde er for store. Hvis I råder over jeres egne læderhåndbolde, vil vi anbefale at det er str. 0, og at de ikke pumpes hårde, således at eleverne kan klemme om dem.

AKTIVITETER:

Aktiviteterne organiseres med få deltagere på hvert hold, typisk to til tre elever. Det betyder, at alle elever er vigtige for deres hold, hvilket er med til at øge aktivitetsniveauet. Der arbejdes med simple regler, så eleverne selv kan klare sig på de respektive baner. I mange af de foreslåede småspil kan der tilføjes en bonusspiller. Denne spiller er altid med det hold, der har bolden, så det angribende hold er i overtal. Det giver bedre mulighed for succes med scoringer, kan øge motivation og dermed give en større arbejdsindsats. I materialet arbejdes der i hovedreglen med selvkonstruerede felter, mål og afgrænsninger, hvilket betyder, at modulerne kan gennemføres både i en hal, på en græsplæne og i en skolegård.

Vi har tilsigtet en simpel organisering af de forskellige aktiviteter, så det let og hurtigt kan sættes i gang. Når der spilles småspil, er det centralt, at spillene får lov at køre et par minutter. Når der holdes pauser mellem de forskellige intervaller, kan der laves spiljusteringer for at skrue intensiteten op eller for at ændre succesraten på scoringer. I alle aktiviteterne er det også vigtigt, at du som lærer vurderer om der er makkerpar, eller hold, der skal ændres, så der er det bedste mulige match. Er holdene matchet niveaumæssigt vil det oftest give en højere intensitet.



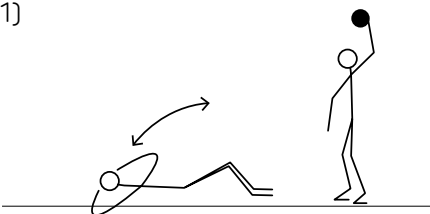
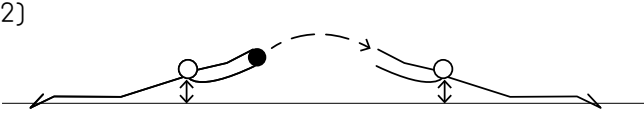
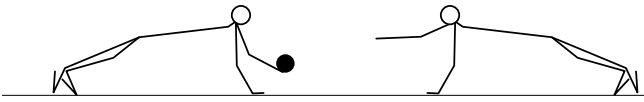
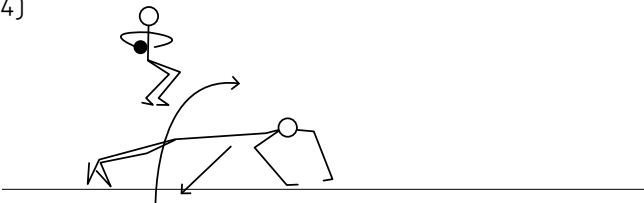
MATRIX:

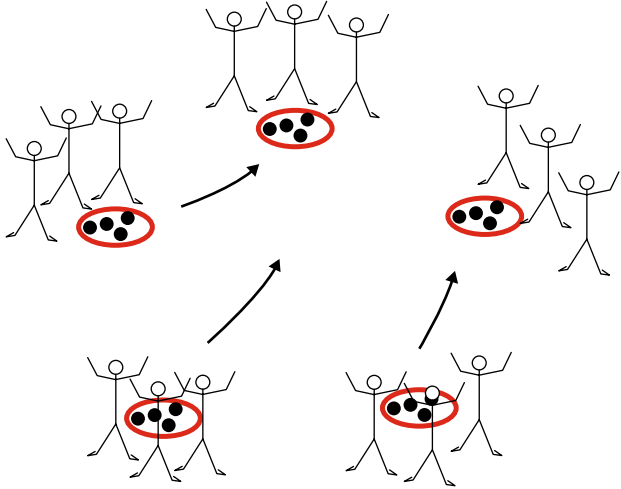

	Lektion 1	Lektion 2	Lektion 3	Lektion 4	Lektion 5	Lektion 6
Leg og Opvarmning	Ramt i rumpen	Olieleg	Skovnisser og skovtrolde	Boldtagfat	Katte-fangerne og 9 liv	Partibold
Krop og bold	Makkerøvelser	Skudbane	Kast og samarbejde	Makkerøvelser	Skudbane	Kast og samarbejde
	Styrke og bold	Med kryds	Stoledans	Forsvar	Med flade kegler	Norske kastelege
Spil og kamp	Olieleg	Partibold	Linjebold	Håndbold på små baner	Håndbold på små baner	Håndbold på små baner
	Hulahopringe	Afgrænset område	Badmintonbane	Keglemål	Plademål	Håndboldmål

Lektion 1:

Tid	Leg / Øvelse	
0-10	<p>RAMT I RUMPEN</p> <p>Beskrivelse: Eleverne er "imod hinanden" i hvert par. Den ene starter med bolden og er fanger. Den anden i parret skal fanges.</p> <p>Alle eleverne løber rundt imellem hinanden på samme bane.</p> <p>Den der skal fanges, skal undgå at blive "ramt i rumpen" med bolden af ens makker. Fangeren må altså kun kaste efter den andens bagdel. Fangeren må løbe med bolden. Kaster fangeren, og ikke rammer, må fangeren selv hente bolden og prøve igen. Lykkes det at ramme den andens bagdel, skifter man roller i parret.</p> <p>Efter 2 minutter er det en god ide at læreren laver et break i legen og der skiftes roller, så man sikrer, at alle prøver at have begge roller. Hvis eleverne er meget ulige i parret kan læreren også lave nye par i et break.</p>	<p>Organisering og materialer: Børnene skal være sammen i par og have en bold pr. par. Der leges på en stor bane, så der kan komme fart i løbene rundt omkring.</p> <p>Opmærksomhed: Eleverne skal orientere sig i rummet, så de ikke løber ind i hinanden.</p>

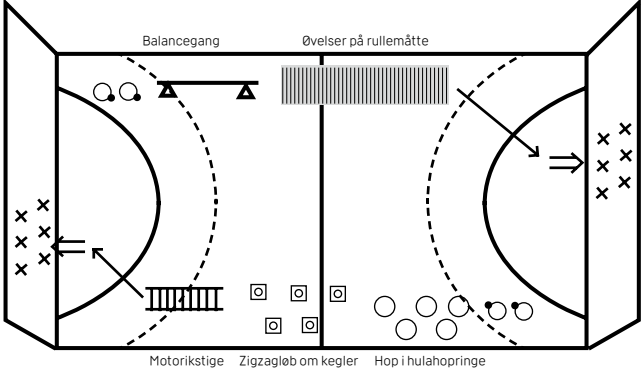



Tid	Leg / Øvelse	
10-20	<p>MAKKERØVELSER - STYRKE OG BOLD</p> <p>Beskrivelse: Øvelse 1) Mave Den ene elev ligger på ryggen, den anden står/laver bevægelser (engle-hop, sidebevægelser, ned og sidde op og stå).</p> <p>Når eleven, der laver mavebøjninger, er oppe, kaster makkeren bolden til ham og får den igen. Eleven, der står, laver en aktiv bevægelse, mens eleven på gulvet laver endnu en mavebøjning.</p> <p>Øvelse 2) Ryg Eleverne ligger over for hinanden med ansigtet mod hinanden. De skal aflevere eller trille bolden til hinanden. Der både afleveres og modtages, når man har løftet hovedet væk fra gulvet.</p> <p>Øvelse 3) Planken Eleverne ligger over for hinanden. Herfra triller de bolden til hinanden. Det vil forstyrre balancen i planken. Hold øje med, at deres grundposition er stabil.</p> <p>Øvelse 4) Arme Den ene elev ligger på gulvet og laver armstrækninger. Den anden har en bold. Når makkeren er nede, hoppes der over og når makkeren er oppe, trilles bolden under.</p> <p>Øvelserne laves i tidsintervaller. Læreren styrer, hvornår man skifter.</p> <p>1)</p>  <p>2)</p>  <p>3)</p>  <p>4)</p> 	<p>Organisering og materialer: Eleverne er sammen i par og har en bold.</p> <p>Øvelsen kan både laves ude og inde og kræver ikke meget plads.</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Begge elever sidder overfor hinanden med benene ind mod hinanden. De laver mavebøjninger samtidig, og afleverer når de begge er oppe. 2) Eleverne ligger ved siden af hinanden, skulder om skulder og ruller bolden under hinanden bryst. 3) Eleverne står i høj planke, stående i stilning til armbøjning og laver øvelsen herfra. 4) Øvelsen udføres uden bold. Når makkeren er oppe, kravles der under og når makkeren er nede, springes der over.

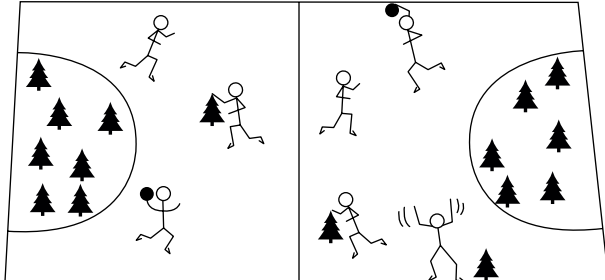
Tid	Leg / Øvelse	
20-40	<p>OLIELEG</p> <p>Beskrivelse: Hulahopringene og boldene placeres rundt på banen. Hulahopringen er en oliestat og boldene er olie.</p> <p>Hvert par/hold skal både passe på deres egen oliestat (hulahopringen med bolde) og drage ud og stjæle olie fra de andre oliestater.</p> <p>Man må kun stjæle en olie-bold ad gangen og bringe hjem. Man må ikke gå ind i oliestaterne.</p> <p>Legen leges i tidsintervaller, eksempelvis 2-3 minutter. Herefter kan man dele olie-boldene ud igen. Eleverne kan eventuelt flytte deres oliestat til et nyt sted på banen. Læreren kan også ændre på holdene eller lade nogle hold arbejde sammen i alliancer. Visse oliestater kan også være rigere på olie fra starten af legen.</p>  	<p>Organisering og materialer: Børnene skal være sammen i par eller små grupper. Hvert hold har en hulahopring og 1-3 bolde placeret i hulahopringen. Banen kan være afgrænset med et par kegler så den kan justeres større/mindre.</p> <p>Legen kan leges på flere baner med færre hold, så det bliver mindre komplekst for børnene.</p>

Lektion 2:

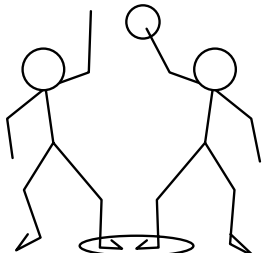
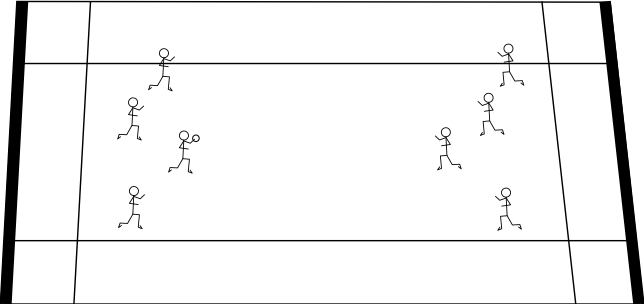
Tid	Leg / Øvelse	
0-10	<p>OLIELEG</p> <p>Beskrivelse: Hulahopringene og boldene placeres rundt på banen. Hulahopringen er en oliestat og boldene er olie.</p> <p>Hvert par/hold skal både passe på deres egen oliestat (hulahopringen med bolde) og drage ud og stjæle olie fra de andre oliestater.</p> <p>Man må kun stjæle en olie-bold ad gangen og bringe hjem. Man må ikke gå ind i oliestaterne.</p> <p>Legen leges i tidsintervaller, eksempelvis 2-3 minutter, herefter kan man dele olie-boldene ud igen.</p> <p>Eleverne kan eventuelt flytte deres oliestat til et nyt sted på banen. Læreren kan også ændre på holdene eller lade nogle hold arbejde sammen i alliancer. Visse oliestater kan også være rigere på olie fra starten af legen.</p>	<p>Organisering og materialer: Børnene skal være sammen i par eller små grupper. Hvert hold har en hulahopring og 1-3 bolde placeret i hulahopringen. Banen kan være afgrænset med et par kegler, så den kan justeres større/mindre.</p> <p>Legen kan leges på flere baner med færre hold, så det bliver mindre komplekst for børnene.</p>

Tid	Leg / Øvelse	
10-20	<p>SKUDBANE 1 - MED KRYDS PÅ VÆGGEN</p> <p>Beskrivelse: Denne bane kræver ikke "håndboldmål". Her er lagt op til at der laves nogle kryds på væggen, enten med kridt eller tape.</p> <p>I en skudbane er konceptet, at der ikke skal være kø. Alle børn skal være i bevægelse. Det skal være sjovt og udfordrende at bevæge sig rundt på banen, og der skal være masser af skud.</p> <p>En god ide er at have "to spor" undervejs på banen, så hurtige elever kan lave en overhaling. Eller man kan lave flere små skudbaner.</p>  	<p>Organisering: Alle børnene er i gang og i disse forslag har vi lagt op til at der er to "skudstationer". Her ligger en bunke bolde. På den øvrige del af banen har børnene ikke bolden med sig.</p> <p>Materialer og faciliteter: Brug det I har! Skudbaner kan laves både inde og ude.</p> <p>Justeringsmuligheder: Hvis der opstår kø, kan man som underviser have et par bolde klar og eleverne kan bruge ventetiden på små boldøvelser: Eksempelvis at kaste bolden op i luften, klap i hænderne og grib bolden igen. Øvelserne kan også være af mere fysisk karakter, så eleverne får pulsen op.</p>
20-40	<p>PARTIBOLD</p> <p>Beskrivelse: Det ene hold starter med bolden. Nu gælder det for holdet om at spille bolden til hinanden, uden at modstanderholdet får fat i bolden. Man kan evt. sætte antal på, hvor mange afleveringer holdet skal lykkes med. Når holdet det aftalte antal afleveringer, skifter bolden over. Man kan også spille på tid og tælle hvor mange man når.</p> <p>Det hold, som ikke har bolden, skal prøve at få fat i bolden ved at dække op eller bryde bolden, når den kastes.</p> <p>Eleverne må ikke røre hinanden, og den som har bolden, må ikke overfaldes, men skal have en "intimsfære".</p> <p>Den der har bolden, må ikke gå/løbe med bolden. Holdkammeraterne skal flytte sig, så de er spilbare.</p>	<p>Organisering og materialer: Eleverne deles i små hold med 3-5 elever pr. hold. 6-10 elever på hver bane. En bold til hver bane. Overtræksveste.</p> <p>To hold spiller mod hinanden, på en bane som er afgrænset af kegler, så den kan gøres større eller mindre.</p> <p>Justeringsmuligheder Hvis det er for nemt for holdet med bolden, kan man gøre banen mindre. Hvis det er for svært for holdet med bolden, kan man have en elev til hele tiden at være på det boldbesiddende hold, så det hold altid er overtal.</p>


Lektion 3:

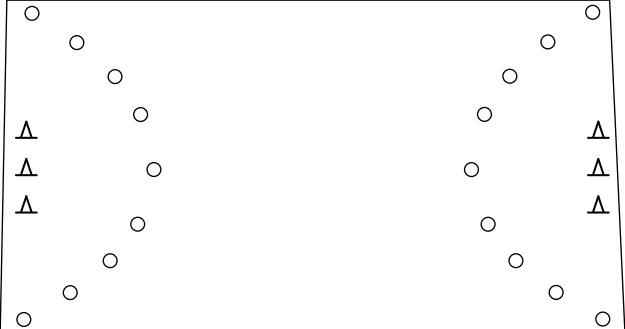
Tid	Leg / Øvelse	
0-10	<p>SKOVNISSER OG SKOVTROLDE</p> <p>Beskrivelse: Eleverne deles i to hold. Det ene er skovnisserne, og det andet er skovtrolde.</p> <p>Banen er skoven og de to målfelter er hver deres skovbakke, hvor de har hver deres juletræsplantage (Keglerne er små juletrær).</p> <p>Det gælder om for de to hold at løbe ned og stjæle juletrær (keglerne) og bringe dem med hjem til egen skovbakke (målfelt).</p> <p>Eleverne må kun stjæle et juletræ af gangen.</p> <p>Hvert hold har en række skytter. De har bløde skumbolde, og deres rolle er at skyde dem der kommer løbende fra maven og ned. Bliver man ramt, skal man tage 10 sprællemænd, før man må løbe videre. Imens stiller man sit juletræ ved siden af sig, og ingen må tage det.</p> <p>Legen leges i tidsintervaller á eksempelvis 3 minutter. Når de tre minutter er gået, kan man fordele juletræerne igen og bytte skytter, før man starter op igen. Man kan også ændre på den aktivitet man skal lave, når man bliver ramt, så i stedet for sprællemænd skal man lave skihop/englehop/snurretop eller andet.</p> 	<p>Organisering og materialer: Legen leges som udgangspunkt på en stor håndboldbane, men kan sagtens leges på andre baner.</p> <p>Der skal bruges en masse kegler og de bløde skumbolde.</p> <p>Keglerne placeres i hvert målfelt.</p> <p>Overtræksveste.</p> <p>Justeringsmuligheder: Antal skytter. Antal juletrær og fordelingen af juletrær. Hvilke øvelser som man skal lave når man bliver ramt.</p>



Tid	Leg / Øvelse	
10-20	<p>KAST OG SAMARBEJDE - STOLEDANS</p> <p>Beskrivelse: Eleverne er sammen to og to om en bold.</p> <p>Rundt på det markerede område er placeret et antal markeringer, eller kegler, der svarer til det samlede antal par minus én.</p> <p>Når legen startes, løber eleverne rundt i par på det markerede område. Det er ikke tilladt at cirkulere bevidst rundt om en markering.</p> <p>Efter lidt tid klapper eller fløjter læreren, og eleverne skal nu hen og sætte en fod på en markering. Begge i parret skal røre den samme markering, og der må kun være ét par på hver markering. Ét par får ikke en markering. Dette par får en passende 'belønning', inden de træder ind og er med i den næste runde. Det kan eksempelvis være at løbe hen til et bestemt sted og tilbage igen eller at lave fem enghop.</p> <p>Det kan have en god effekt at ændre på antallet af markeringer undervejs samt at flytte rundt på dem. Det gør det mere interessant og skærper også elevernes koncentration og opmærksomhed.</p>	<p>Organisering og materialer: 20 elever kan sagtens være på en bane á 10 x 20 meter.</p> <p>Området kan markeres med kegler eller afgrænses af streger på gulvet eller linjer mellem to genstande såsom en lygtepæl og hjørnet af et træskur.</p> <p>Justeringsmuligheder: Har I mange bolde kan hver enkelt elev have deres egen og løbe rundt og lave 'boldtricks'. Dette fungerer bedst med en bold der kan hoppe.</p> 
20-40	<p>LINJEBOLD</p> <p>Beskrivelse: Det ene hold starter med bolden. Nu gælder det for holdet om at spille bolden til hinanden uden at modstanderholdet får fat i bolden.</p> <p>Hvert hold har hver sin "linje". Når holdet har bolden gælder det om at spille sig frem ad banen og ligge bolden på modstanderens linje. Det kan eksempelvis være den bageste linje på en badmintonbane. Når bolden bliver lagt på linjen, er der "scoret". Herefter har det modsatte hold bolden, og det er nu deres tur til at spille sig frem mod modstanderens linje.</p> <p>Det hold, som ikke har bolden, skal dels forsvare egen linje og prøve at få fat i bolden ved at dække op eller bryde bolden, når den kastes.</p> <p>Eleverne må ikke røre hinanden, og den som har bolden, må ikke overfalde, men skal have en "intimsfære"</p> <p>Den der har bolden, må ikke gå/løbe med bolden. Holdkammeraterne skal flytte sig, så de er spilbare.</p> 	<p>Organisering og materialer: Eleverne deles i små hold med 2-4 elever pr. hold.</p> <p>4-8 elever på hver bane.</p> <p>En bold pr. bane. Overtræksveste.</p> <p>To hold spiller mod hinanden på eksempelvis en badmintonbane.</p> <p>Banen kan også være afgrænset af kegler, så den kan gøres større eller mindre.</p> <p>Justeringsmuligheder: En justering som kan øge puls og som giver holdet der skal angribe mere plads, er at "efter en scoring" skal holdet runde en kegle der er placeret udenfor banen /kravle op i ribberne / løbe tilbage og rører egen linje, inden holdet må begynde at forsvare.</p> <p>Hvis det er for svært for holdet med bolden, kan man have en elev til hele tiden at være på det boldbesiddende hold, så det hold altid er i overtal.</p>

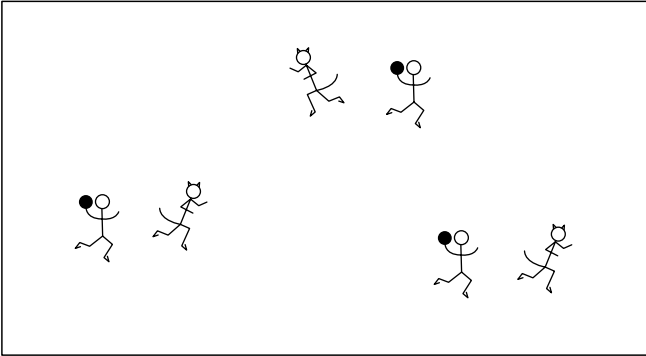



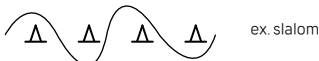
Lektion 4:

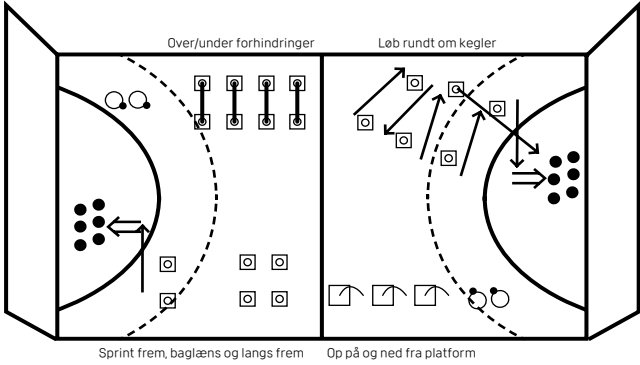
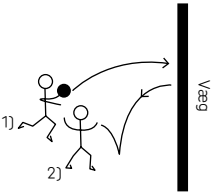
Tid	Leg / Øvelse	Materialer og plads
0-10	<p>BOLDTAGFAT</p> <p>Beskrivelse: Fanger-parret: De starter med at løbe med hinanden i hænderne for at holde intensiteten høj og for at øge chancen for succes. Boldholderen skal røre en person i et ikke-fanger par. Når de har fanget et par, skal de spille en bold mellem sig.</p> <p>Dem som bliver fanget, bliver også til fanger-par, og de starter ligeledes med at begge holder på bolden når de fanger, og når de har fanget et par, overgår de også til at spille mellem sig når de skal fange flere par.</p> <p>Tilvænnning: Alle par over de to "opgaver" i legen i ca. 30 sek. inden legen startes</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. at begge holder en hånd på bolden og de sammen løber rundt 2. at parret spiller bolden mellem sig og løber rundt 	<p>Organisering og materialer: Alle deltagere er sammen i par. Hvis ulige, kan underviseren være med, eller et hold være 3.</p> <p>Ikke-fangerne holder hver en hånd på den samme bold og løber rundt sådan.</p> <p>Fangerne: Starter med at løbe med hinanden i hænderne og bolden i den enes frie hånd. Når de har fanget første par, begynder de at spille bolden mellem sig, når de skal fange flere par.</p> <p>Justeringsmuligheder: Det kan være svært for nogen med progressionen som fanger. Hvis det er for svært, kan man blot fortsætte med at være samme fangertype hele tiden.</p> <p>Fangelegen kan udføres med et fast antal fangere. Når man er fanget, bliver man fangere og fangerparret bliver ikke-fangere. Vær dog OBS på, at ingen par forbliver fangere i lange perioder. De skal have succes.</p>
10-20	<p>MAKKERØVELSER - FORSVAR</p> <p>Beskrivelse: Alle fire øvelser udføres i par. Det kan være en god idé at matche eleverne, så de er sammen med én med cirka samme styrke som dem selv. Ved ulige antal kan tre gå sammen. Øvelserne udføres i intervaller á 30-45 sekunder efterfulgt af 15-20 sekunders pause før der køres en runde mere. Hver øvelse udføres to gange.</p> <p>1) Klap lår Eleverne står overfor hinanden med let bøjede ben og 1-1,5 meter mellem sig. Herfra skal de sætte klap ind på ydersiden af hinandens lår. Man skal forsøge at forsvare egne lår samtidig.</p> <p>2) Klap hænder Eleverne står overfor hinanden i en høj planke med 1-1,5 meter mellem dem. Herfra skal de forsøge at klappe makkeren over hænderne. Man skal samtidig undgå at blive ramt selv.</p> <p>3) Træk makker Eleverne tager fat i en stærk håndfatning med hinanden med den ene hånd. Den anden hånd er fri. Eleverne skal forsøge at trække makkeren hen mod sig. Der kan eventuelt aftales en linje, man skal passere.</p> <p>4) Skub makker Eleverne sætter deres hænder på makkerens skuldre og de læner deres kroppe ind mod hinanden. Herfra skal de forsøge at skubbe makkeren bagud. Der kan eventuelt aftales en linje, man skal passere.</p>	<p>Organisering og materialer: Øvelserne kræver ingen rekvisitter.</p> <p>Der skal bruges et område på omkring 10 x 20 meter til en klasse.</p> <p>Det er en god idé at bede eleverne sprede sig ud, så der er god plads mellem de forskellige par.</p>

Tid	Leg / Øvelse	Materialer og plads
20-40	<p>HÅNDBOLD PÅ SMÅ BANER - KEGLEMÅL</p> <p>Beskrivelse: Det ene hold starter med bolden. Nu gælder det for holdet om at spille bolden til hinanden uden at modstanderholdet får fat i bolden.</p> <p>Hvert hold har hver sit felt med kegler.</p> <p>Når holdet har bolden, gælder det om at spille sig frem ad banen og komme tæt på modstanderens felt. Kan man ramme en kegle i modstanderens felt har man "scoret".</p> <p>Herefter har det modsatte hold bolden, og det er nu deres tur til at spille sig frem mod modstanderens felt med kegler.</p> <p>Det hold som ikke har bolden, skal dels forsvare holdets felt med kegler og dels prøve at få fat i bolden ved at dække op eller bryde bolden, når den kastes.</p> <p>Eleverne må ikke røre hinanden og den, som har bolden, må ikke overfaldes, men skal have en "intimsfære".</p> <p>Den der har bolden, må ikke gå/løbe med bolden. Holdkammeraterne skal flytte sig, så de er spilbare.</p> <p>Hverken det hold der angriber eller det hold der dækker op må være i felterne med keglerne.</p> 	<p>Organisering og materialer: Eleverne deles i små hold med 2-4 elever pr. hold.</p> <p>4-8 elever på hver bane.</p> <p>En bold pr. bane. Overtræksveste. Kegler.</p> <p>Banen kan være afgrænset af kegler, så den kan gøres større eller mindre.</p> <p>Justeringsmuligheder: En justering som kan øge puls og som giver holdet der skal angribe mere plads, er at "efter en scoring" skal holdet; runde en kegle der er placeret udenfor banen / kravle op i ribberne / løbe tilbage og/eller røre egen linje, inden holdet må begynde at forsvare.</p> <p>Hvis det er for svært for holdet med bolden, kan man have en elev til hele tiden at være på det boldbesiddende hold, så det hold altid er i overtal.</p>



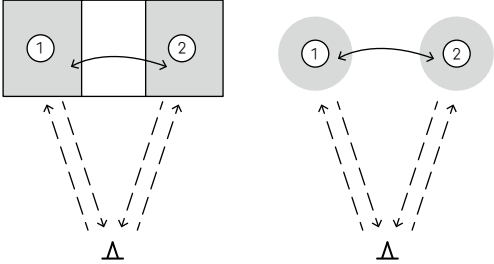
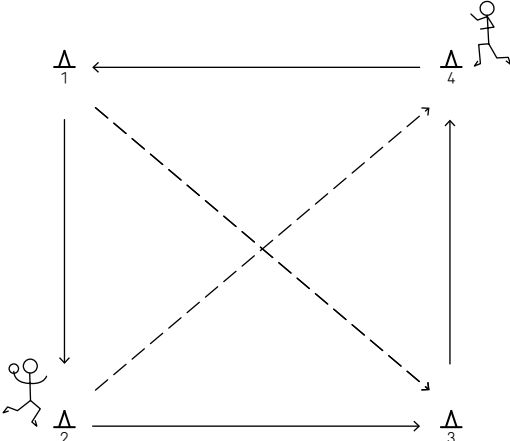
Lektion 5:

Tid	Leg / Øvelse	Materialer og plads
0-10	<p>KATTE-FANGERNE OG 9 LIV</p> <p>Beskrivelse: Kattene (eleverne uden bolde) skal undgå at blive "fanget" af katte-fangerne (eleverne med bolde). Katte-fangerne har en skumbold hver. De må løbe med bolden og kaste med skumbolden efter kattene. Rammer de ikke, må de bare hen og hente deres bold og videre ud og jagte katte.</p> <p>Bliver en kat ramt, skal katten gå ud af banen og lave en aktivitet, så den liver op igen - en kat har jo 9 liv!</p> <p>Aktiviteten ude på sidelinjen kan eksempelvis være at lave 10 englehop, kaste en bold op mod væggen og gribe den x antal gange, løbe slalom mellem kegler, slå en kolbøtte eller andet.</p> <p>Når aktiviteten på sidelinjen er udført, er katten tilbage på banen igen.</p> <p>Legen leges i intervaller. I pausen byttes rundt, så nogle nye elever bliver katte-fangere.</p> <div data-bbox="199 833 847 1187" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;">  </div> <div data-bbox="199 1205 502 1294" style="margin: 10px 0;">  </div> <div data-bbox="199 1339 526 1388" style="margin: 10px 0;">  </div> <div data-bbox="199 1422 539 1489" style="margin: 10px 0;">  </div> <div data-bbox="199 1523 518 1583" style="margin: 10px 0;">  </div>	<p>Organisering og materialer: Bane afgrænset med kegler så den kan justeres op og ned i størrelse. Plads ved siden af banen til at lave en aktivitet.</p> <p>Skumbolde til fangerne.</p> <p>Justeringsmuligheder: Aktivitetsniveauet kan reguleres ved at have flere eller færre fangere. Det kan justeres alt efter, hvor stor/lille banen er. Desuden kan aktivitetsniveauet reguleres gennem valg af aktivitet der skal laves på sidelinjen for at "live op igen".</p>

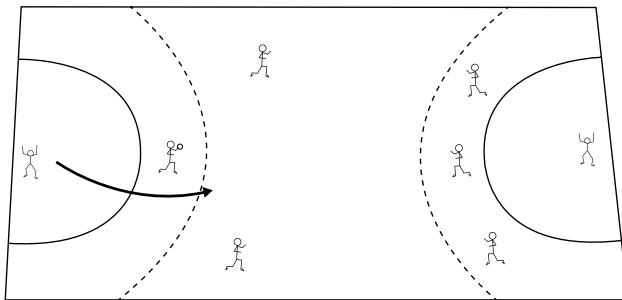
Tid	Leg / Øvelse	Materialer og plads
10-20	<p>SKUDBANE 2 - MED FLADE KEGLER</p> <p>Beskrivelse: Denne bane kræver ikke "håndboldmål". Her er lagt op til, at der laves nogle mål på gulvet enten ved brug af hulapringe eller flade kegler.</p> <p>I en skudbane er konceptet, at der ikke skal være kø. Alle børn skal være i bevægelse. Det skal være sjovt og udfordrende at bevæge sig rundt på banen og der skal være masser af skud.</p> <p>En god ide er at have "to spor" undervejs på banen, så hurtige elever kan lave en overhaling. Eller man kan lave flere små skudbaner.</p> 	<p>Organisering: Alle børnene er i gang, og i disse forslag har vi lagt op til at der er to "skudstationer". Her ligger en bunke bolde. På den øvrige del af banen har børnene ikke bolden med sig.</p> <p>Materialer og faciliteter: Brug det I har! Skudbaner kan laves både inde og ude.</p> <p>Justeringsmuligheder: Hvis der opstår kø, kan man som underviser have et par bolde klar, og eleverne kan bruge ventetiden på små boldøvelser: Hvis der opstår kø, kan man som underviser have et par bolde klar og eleverne kan bruge ventetiden på små boldøvelser: Eksempelvis at kaste bolden op i luften, klap i hænderne og grib bolden igen. Øvelserne kan også være af mere fysisk karakter, så eleverne får pulsen op.</p>
20-40	<p>HÅNDBOLD PÅ SMÅ BANER - PLADEMÅL</p> <p>Beskrivelse: Det ene hold starter med bolden. Nu gælder det for holdet om at spille bolden til hinanden, uden at modstanderholdet får fat i bolden.</p> <p>Hvert hold har hver sin "plade" / væg.</p> <p>Når holdet har bolden, gælder det om at spille sig frem ad banen og komme tæt på modstanderens plade/væg. Kan man skyde bolden på pladen/væggen, og en medspiller griber den, har man "scoret". Bolden må gerne røre jorden, inden medspilleren griber den.</p> <p>Herefter har det modsatte hold bolden, og det er nu deres tur til at spille sig frem mod modstanderens plade/væg.</p> <p>Det hold som ikke har bolden, skal dels forsvare holdets plade/væg og dels prøve at få fat i bolden ved at dække op eller bryde bolden, når den kastes.</p> <p>Eleverne må ikke røre hinanden, og den som har bolden, må ikke overfaldes, men skal have en "intimsfære".</p> <p>Den der har bolden, må ikke gå/løbe med den. Holdkammeraterne skal flytte sig, så de er spilbare.</p> <p>Hverken det hold der angriber, eller det hold der dækker op må være i felterne med keglerne.</p> 	<p>Organisering og materialer: Eleverne deles i små hold med 2-4 elever pr. hold.</p> <p>4-8 elever på hver bane.</p> <p>En bold pr. bane. Overtræksveste. Væg/Plade.</p> <p>Banen kan være afgrænset af kegler, så den kan gøres større eller mindre.</p> <p>Justeringsmuligheder: En justering som kan øge pulsen, og som giver holdet der skal angribe mere plads, er at "efter en scoring" skal holdet runde en kegle der er placeret udenfor banen/ kravle op i ribberne / løbe tilbage og/eller rører egen linje, inden holdet må begynde at forsvare.</p> <p>Hvis det er for svært for holdet med bolden, kan man have en elev til hele tiden at være på det boldbesiddende hold, så det hold altid er i overtal.</p>



Lektion 6:

Tid	Leg / Øvelse	Materialer og plads
0-10	<p>PARTIBOLD</p> <p>Beskrivelse: Det ene hold starter med bolden. Nu gælder det for holdet om at spille bolden til hinanden, uden at modstanderholdet får fat i bolden. Man kan evt. sætte antal på, hvor mange afleveringer holdet skal lykkes med. Når holdet det aftalte antal afleveringer, skifter bolden over. Man kan også spille på tid og tælle hvor mange man når.</p> <p>Det hold, som ikke har bolden, skal prøve at få fat i bolden ved at dække op eller bryde bolden, når den kastes.</p> <p>Eleverne må ikke røre hinanden, og den som har bolden, må ikke overfaldes, men skal have en "intimsfære".</p> <p>Den der har bolden, må ikke gå/løbe med bolden. Holdkammeraterne skal flytte sig, så de er spilbare.</p>	<p>Organisering og materialer: Eleverne deles i små hold med 3-5 elever pr. hold.</p> <p>6-10 elever på hver bane.</p> <p>To hold spiller mod hinanden, på en bane som er afgrænset af kegler, så den kan gøres større eller mindre.</p> <p>Justeringsmuligheder: Hvis det er for nemt for holdet med bolden, kan man gøre banen mindre.</p> <p>Hvis det er for svært for holdet med bolden, kan man have en elev til hele tiden at være på det boldbesiddende hold, så det hold altid er i overtal.</p>
10-20	<p>KAST OG SAMARBEJDE - NORSKE KASTELEGE</p> <p>Beskrivelse: Øvelse 1) Det gælder om i makkerparret at lave gode afleveringer til hinanden. Den ene kommer op i puls.</p> <p>Den ene står stille ved keglen og makkeren skal bevæge sig frem og tilbage mellem felt "1" og "2", hvorfra bolden skal gribes og kastes, inden bevægelsen til det modsatte felt udføres. Bolden skal kastes frem og tilbage i parret.</p>  <p>Øvelse 2) Det gælder om i makkerparret at lave gode afleveringer til hinanden. Begge kommer op i puls.</p> <p>Her er fire kegler sat i en firkant, makkerparret står i modsat hjørne. Der må afleveres når man står ved kegle 1 og 3 eller ved kegle 2 og 4.</p> <p>Begge kastelege udføres i intervaller, så intensiteten holdes høj når aktiviteten er i gang. I øvelse 1 skiftes der roller når der er pause.</p> 	<p>Organisering og materialer: Eleverne er sammen i par og har en bold.</p> <p>Hvert par skal have en bane. Der skal anvendes kegler til afmærkning af banen.</p> <p>Justeringsmuligheder: For at justere sværhedsgraden kan afstanden mellem felterne og keglerne ændres.</p>

Tid	Leg / Øvelse	Materialer og plads
20-40	<p>HÅNDBOLD PÅ SMÅ BANER - HÅNDBOLDMÅL</p> <p>Beskrivelse: Totalhåndbold spilles oftest med 3+1 elever 3 elever i forsvar og 1 elev på mål. Herefter må alle 4 elever være med i angreb. I Totalhåndbold handler det om at holde spillet i gang, derfor spilles der efter "DU MÅ - regler":</p> <ul style="list-style-type: none">• Du må score mål• Du må spille de andre• Du må dække op over hele banen• Målvogteren må deltage i angrebet <p>Spillet sættes i gang fra målet. I håndbold har man 3 skridt med bolden og målfeltet er til målmanden. Når et angreb er afsluttet, skal alle fra holdet tilbage og røre ved deres eget målfelt, før de må dække op.</p> <p>Som underviser skal du ikke gå så meget op i, om børnene kommer til at tage "for mange" skridt, eller om bolden ryger ud over sidelinjen. Eller de kommer til at løbe ind i målfeltet. Som underviser skal man have fokus på, at alle børn får skud, at alle er i bevægelse og at der ikke kommer til at være fokus på resultatet.</p> <p>Børnene kan hurtigt lære at spille selv, uden underviseren er "dommer".</p>	<p>Organisering og materialer: Børnene deles i små hold af 4-5 spillere med to hold pr. bane.</p> <p>Minibaner med mål og en bold til hver bane.</p> <p>Spiller man med en udskifter, er en god regel at den som skyder på mål bliver skiftet ud, og den der skal skiftes ind går ind på målet. Så er der hele tiden rotation på målet og den samme kommer ikke til at skyde hver gang.</p>



11. JUDO OG JU-JITSU



Judo og ju-jitsu vil utvivlsomt kunne motivere mange elever i skolen, da det appellerer til børns fascination af kamp og konkurrence. Det bliver tydeligt i judo og ju-jitsu, hvordan børn behandler hinanden og giver god mulighed for at arbejde med børns dømmekraft og elementer som fællesskab, motorik, kropsbevidsthed og selvbeherskelse. Judo og ju-jitsu er ikke blot sport, men også en livsstil. Når man dyrker judo eller ju-jitsu, så kommer man på en dannelsesrejse, hvor der er fokus på etikette og disciplin.

FAGMÅL

Udover Fælles Mål for hele FIT FIRST 10, har en judo- eller ju-jitsu lektion følgende specifikke mål:

Alsidig idrætsudøvelse – Kropsbasis:

- Eleven kan anvende balance og kropsspænding.
- Eleven kan skifte mellem balance og ubalance i bevægelse.

TRITUALER SKÆRPER KONCENTRATIONEN OG BEDRE RELATION

I judo og ju-jitsu har vi hilse-, start- og afslutningsritualer, som hjælper med at afgrænse aktiviteten fra resten af hverdagen. Vi starter og slutter af med, at alle børnene sidder på en linje og laver en hilsen, som man gør i Japan. Dette skærper børnenes opmærksomhed og giver nærvær for hinanden. Derudover bukker makkerparret for hinanden, når en øvelse starter og slutter, for at vise respekt for hinanden. Hilsesritualerne kan være særligt interessante at have fokus på for skoler/klasser, som kan være udfordret af uro og manglende koncentration.

START OG STOP-SIGNALER

I judo og ju-jitsu bruger vi japanske ord for start/begynd ("Hajime") og stop ("Mate"). Når der siges Hajime begynder øvelsen og fortsætter indtil underviseren siger Mate, og eleverne skal stoppe med øvelsen. En anden måde at stoppe en aktivitet på er ved at klappe to gange i hænderne, og så skal alle elever stoppe aktiviteten.

Hvis eleverne er i gang med en øvelse og de ønsker at stoppe, f.eks. hvis de er fanget i et holdegreb, som de ikke synes er rart at ligge i, så kan de klappe to gange i måtten eller på makkeren, som straks skal stoppe aktiviteten.

JUDO

Judo er i udgangspunktet tænkt som en pædagogik og en dannelsesvej. Judo betyder direkte oversat "den milde vej" og er et billede på, at eftergivenhed sejrer over styrke. I judo indgår der ikke slag og spark. I judo vinder du på point for korrekt udført teknik – ikke på at påføre skade. Gennem årtier har judo lært os flere vigtige livsværdier. Disse værdier er til stede i enhver judolektion overalt i verden: Mod, respekt, beskedenhed, venlighed, ære, oprigtighed, selvkontrol og høflighed. Læs mere om judo på www.judo.dk

JU-JITSU

Ju-jitsu tager udgangspunkt i at være effektiv som selvforsvar på alle distancer. Man forsvaret sig både med afstand til modstanderen og helt tæt på. At træne ju-jitsu indebærer at træne basisteknikker fra karate (slag, spark, parader), judo (kast, låse, holdegreb) og aikido (kast, låse). Ju-jitsu er opbygget ud fra den filosofi, at system og teknikker skal tilpasses situationen. Læs mere om ju-jitsu på www.ju-jitsu.dk



JUDO



GODE RÅD:

1 Vælg lege og øvelser

Ha' et eller flere formål for hver enkelt øvelse.

Udvælg 1-2 fokuspunkter for hver øvelse/leg/teknik.

Start med samarbejdsøvelser, hvor der er kropskontakt. Gå fra lidt kropskontakt til mere kropskontakt.

Udfordringer og færdigheder skal balancere.

Husk at øvelserne kan varieres.

3 Underviserrolle

Tydelige, grundige og letforståelige instruktioner.

Sæt børnenes fantasi i spil. Historien bag mange af øvelserne hænger "sjovt nok" sammen med eksotiske kæmpere som samuraier, ninjajer og Kungfu Panda.

Leg og kæmp sammen med børnene.

Læs børnenes kropssprog og ansigtsudtryk. Grib ind, hvis der er børn, der er bange eller for aggressive.

Positive kommentarer. Feedback.

2 Organiseringsform

Lektionen starter og slutter ved, at eleverne først står på en linje. Derefter sidder alle på knæ, hvorefter man bukker for hinanden.

Efter hver øvelse vender eleverne tilbage til hilse-linjen fra lektionens start. Her skal de være rolige og fokuserede mens næste øvelse introduceres.

Vis øvelserne fremfor at fortælle om dem. Fortæl det nødvendige.

Anvend samme letgenkendelige struktur for samtlige af de 6 lektioner.

Brug eventuelt et klappe-signal til at skabe fokus.

4 Overvej undervejs

Italesættelse af værdier.

Lad deltagerne ofte skifte makker, men lad de forsigtige deltagere blive sammen, hvis de ønsker det.

Giv alle opmærksomhed og individuel feedback.

Læs børnenes kropssprog og ansigtsudtryk. Grib ind, hvis der er børn, der er bange eller for aggressive.

OBS på de stille/forsigtige børn. Ros dem for deres fremskridt.

6 LEKTIONER AF 40 MINUTTERS VARIGHED. 6 ØVELSER I HVER LEKTION.

Hver opmærksom på at denne oversigt er din lektionsplan. Øvelser som repeteres fra tidligere lektioner, gentages ikke i manualen, men findes i den oprindelige lektion.

1. LEKTION: Introduktion, kropskontakt, tryghed, kampege		LEKTION 2: Kropskontakt og holdegreb	
1 min	Startritual	1 min	Startritual
3 min	Dyrebevægelser	3 min	Fremad med makkeren
10 min	Over og under	7 min	Pladespilleren
15 min	Broen falder sammen	13 min	Rodeo
21 min	Vend pandekagen	18 min	Holdegreb - repetition fra lektion 1
26 min	Holdegreb uden arme	24 min	Kamp fra knælende
31 min	Holdegreb	30 min	Kinesisk mur
38 min	Afslutningsritual	38 min	Afslutningsritual
LEKTION 3: Intro til gulvkamp og teknik		LEKTION 4: Faldøvelser	
1 min	Startritual	1 min	Startritual
3 min	Armtræk	3 min	Rullefald fra knæ
8 min	Klappekamp	7 min	Rullefald med makker
15 min	Rul baglæns over skulderen	13 min	Forlæns rullefald
19 min	Holdegreb - repetition fra lektion 1	18 min	Krokodillens gab
24 min	Frigørelse fra holdegreb	22 min	Gulvkamp - repetition fra lektion 3
28 min	Gulvkamp	30 min	Kinesisk mur - repetition fra lektion 2
37 min	Afslutningsritual	37 min	Afslutningsritual
LEKTION 5: Intro til hoftekast og sumo		LEKTION 6: Kamp og repetition	
1 min	Startritual	1 min	Startritual
3 min	Fremad med makkeren - repetition fra lektion 2	3 min	Armtræk- repetition fra lektion 3
10 min	Forlæns rullefald - repetition fra lektion 4	8 min	Forlæns rullefald - repetition fra lektion 4
14 min	Hoftekast fra knæ	12 min	Holdegreb - repetition fra lektion 1
19 min	Løft makkeren-kamp	15 min	Gulvkamp - repetition fra lektion 3
25 min	Frigørelse fra holdegreb - repetition fra lektion 3	25 min	Hoftekast
30 min	Sumo	30 min	Sumo - repetition fra lektion 5
37 min	Afslutningsritual	37 min	Afslutningsritual

Lektion 1:

DYREBEVÆGELSER**ØVELSESTYPE:**

Opvarmning

Leg / Øvelse	Fokus	Mulige variationer:
Beskrivelse: Lad børnene bevæge sig fra den ene side af måtten til den anden. Herunder er der fire eksempler. <ol style="list-style-type: none"> 1. Kryb som en øgle. 2. Kravl som en hund. Frem og tilbage. 3. Rul som slange. 4. Reje der skubber numsen bagud. Frem og tilbage. 	Medbestemmelse og involvering. Basismotorik	Inddrag børnenes idéer til dyr. Inddrag andre gode gymnastiske øvelser. Frem og tilbage.



Lektion 1:

OVER OG UNDER**ØVELSESTYPE:**

Opvarmning

Judo-basisbevægelse

Leg / Øvelse	Fokus	Mulige variationer:
Beskrivelse: Placér hænderne på skuldrene. Spring over makkeren med samlet afsæt og landing. Kryb under makkeren, der står med lodrette arme og lårben. Kryb så maven får kontakt med gulvet.	Kropskontakt Styrke og koordination	Kryb under makkeren liggende på ryggen i stedet for maven.



Lektion 1:

BROEN FALDER SAMMEN**ØVELSESTYPE:**

Kampleg

Judo-basisbevægelse

Leg / Øvelse	Fokus	Mulige variationer:
<p>Beskrivelse: En står på alle fire og danner en "bro". Den anden skal krybe under broen (makkeren). Når broen falder sammen, skal den nederste person kæmpe sig ud. Mange børn synes, det er sjovt med usikkerheden i forhold til, hvornår broen falder sammen. Derfor skal børnene lære, at broen ikke behøver at falde sammen hver gang makkeren kryber under.</p>	Kropskontakt, vedholdenhed og håndtering af risiko	Man kan udføre øvelsen med eller uden anvendelse af armene fra den, som skal krybe ud under broen. Armene anvendes til at skubbe sig fri af den sammenstyrtede bro.



Lektion 1:

VEND PANDEKAGEN**ØVELSESTYPE:**

Kampleg

Forøvelse til gulvkamp

Leg / Øvelse	Fokus	Mulige variationer:
<p>Beskrivelse: I <i>vend pandekagen</i> ligger den ene på maven og gør sig flad som en pandekage med armene ud til siderne. Makkeren sidder på knæ ved siden af, klar til at gå i gang. Når kampen sættes i gang skal den siddende makker forsøge at vende pandekagen om på ryggen.</p> <p>En kampleg som er god i forhold til at lære gulvkamp. I judo kaldes denne form for øvelse en vendeteknik.</p>	<p>Kropsspænding Kamp teknik Styrke</p>	<p>Den person, der forsøger at vende pandekagen, må i udgangspunktet ikke rejse sig længere op end, at han/hun bevarer et knæ i gulvet. Men det kan varieres.</p> <p>Øvelsen kan også leges som vælt hunden, hvor makkeren står på alle fire i stedet for at ligge ned.</p>



Lektion 1:

HOLDEGREB UDEN ARME**ØVELSESTYPE:**

Kampleg

Leg / Øvelse	Fokus	Mulige variationer:
<p>Beskrivelse: Her skal den øverste person forsøge at holde makkeren på ryggen med forsiden af kroppen. Det er ikke tilladt at tage fat med arme og hænder. Den øverste makker skal udelukkende flytte sin vægt således, at makkeren forbliver på ryggen. Lykkes det, vinder den, som ligger øverst. Vender den nederste person sig om på maven eller rejser sig op, så vinder den nederste makker. Man kæmper ca. 20 sekunder, hvorefter de to makkerer bytter position.</p>	<p>Holdegreb, teknik Styrke</p>	<p>Øvelsen er en lettilgængelig måde at starte med at lære at kæmpe gulvkamp på.</p>



Lektion 1:

HOLDEGREB**ØVELSESTYPE:**

Teknik

Leg / Øvelse	Fokus	Mulige variationer:
<p>Beskrivelse: På japansk hedder holdegrebet Hon-kesa-gatame og er typisk det første holdegreb, man lærer i judo. Den som skal udføre holdegrebet, tager sin højre underarm under makkerens hoved. Venstre arm holder fast om makkerens højre arm. Bagdelen og ryggen vendes ind mod makkeren, imens højre ben skydes frem, samtidig med at venstre ben peger bagud. Når den ene person har taget dette greb, skal makkeren efterfølgende forsøge at slippe ud af holdegrebet.</p>	<p>Holdegreb, teknik Styrke</p>	<p>Man kan vælge at øve teknikken som en færdighed, men man kan også arbejde med øvelsen ved at lade børnene konkurrere i at holde hinanden og komme fri. Hvis den nederste person holdes fast, vinder den øverste person. Lykkes det omvendt den nederste person at komme fri, vinder vedkommende. I denne øvelse er det vigtigt at huske på, at det er muligt at overgive sig ved at klappe to gange på makkeren.</p>



Lektion 2:

FREMAD MED MAKKEREN

ØVELSESTYPE:

Opvarmning

Leg / Øvelse	Fokus	Mulige variationer:
<p>Beskrivelse: Herunder beskrevet fire øvelser, hvor man bevæger sig fremad sammen med sin makker, og hvor man på forskellige måder træner med makkerens vægt:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Her skubber man sin makker frem og han/hun skal gøre passende modstand. 2. Her trækker man sin makker efter sig. 3. Her kravler man frem og slæber sin makker under sig. 4. Her går man baglæns og trækker sin makker. 	Kropskontakt Styrke og koordination	<p>Øvelserne minder om de øvelser, der blev beskrevet som dyrebewægelser, men her er forskellen, at man arbejder sammen med sin makker.</p> <p>Inddrag andre gode gymnastiske øvelser.</p> <p>Ryggen skal holdes ret i alle øvelserne.</p>



Lektion 2:

PLADESPILLEREN

ØVELSESTYPE:

Kampmotorik

Leg / Øvelse	Fokus	Mulige variationer:
<p>Beskrivelse: <i>Pladespilleren</i> er en velegnet øvelse til at øve kropskontakt og balance. Den nederste person er pladespilleren. Han/hun står i firestående position med lodrette arme og lårbæn. Den øverste person er pladen, der skal rotere en eller flere omgange.</p>	<p>Kropskontakt Balance, styrke og koordination</p>	<p>Der er flere sværhedsniveauer på denne øvelse.</p> <p>Første gang pladen roterer en omgang, kan både arme og ben anvendes. Derefter kan børnene forsøge kun at anvende henholdsvis arme eller ben.</p> <p>Sidste omgang kan børnene udfordre sig selv ved at forsøge at komme rundt uden at røre gulvet. Det gør de ved at trække og presse på makkeren.</p>



Lektion 2:

RODEO

ØVELSESTYPE:

Kampeg

Leg / Øvelse	Fokus	Mulige variationer:
<p>Beskrivelse: Rodeo er en kampeg hvor den nederste makker står i firestående position med lodrette arme og ben. Knæene og hænderne må ikke flyttes gennem hele øvelsen og skal blive i udgangspositionen. Vristen skal placeres langs gulvet. Den anden makker sidder oven på med sin bagdel placeret der, hvor ryg bliver til bagdel. Rytteren skal altså ikke sidde på midten af makkerens ryg. Nederste makker skal nu forsøge at ryste rytteren af ved at bevæge sig frem og tilbage, uden at flytte hænder og knæ fra underlaget.</p>	Balance Styrke	Den øverste makker klemmer rundt om makkerens hofter med sine inderlår. Samtidig skal fødderne på rytteren pege ud til siden. En anden, lidt nemmere, variation er, at rytteren placerer sine fødder i makkerens knæhaser.



Lektion 2:

KAMP FRA KNÆLENDE**ØVELSESTYPE:**

Kamplæg

Leg / Øvelse	Fokus	Mulige variationer:
Beskrivelse: Denne kamplæg er endnu en måde at lære at kæmpe gulvkamp på. De to makkere holder fast i hinandens arme. Kampen handler ganske enkelt om at få makkeren til at røre gulvet med andet end benene.	Styrke, balance Relation	Man kan lade det være op til børnene, hvordan de vil holde fast og/eller de må skifte greb.



Lektion 2:

KINESISK MUR**ØVELSESTYPE:**

Gruppekampeg

Vendeteknik

Leg / Øvelse	Fokus	Mulige variationer:
<p>Beskrivelse: Den minder lidt om "alle mine kyllinger kom hjem". Men i stedet for at møde en ræv, så møder børnene her den kinesiske mur. Børnene må forsøge at kravle fra den ene ende til den anden. Man har først helle, når hele ens krop har passeret en af endelinjerne. Inden da er det den kinesiske murs opgave at vende de personer, der forsøger at kravle til modsatte ende, om på ryggen. Bliver man vendt om på ryggen, deltager man i muren og hjælper med at vende de resterende.</p>	<p>Styrke Kaoshåndtering</p>	<p>Man kan kæmpe til der er en eller to tilbage. Så slutter legen, men starter igen med den ene eller de to overlevende som mur.</p> <p>Info: Deltagerne må ikke rejse sig op eller tage fat om halsen. Den kinesiske mur er bedst at lege i lange bukser, idet børn ofte bliver så ivrige, at de glemmer at løfte deres knæ ordentligt.</p>



Lektion 3:

ARMTRÆK**ØVELSESTYPE:**

Opvarmning

Kampleg

Leg / Øvelse	Fokus	Mulige variationer:
<p>Beskrivelse: I øvelsen <i>armtræk</i> står den ene op, mens den anden ligger bagved på maven. Den, som ligger ned, har fat rundt om makkerens ankler. Øvelsen starter med, at den stående går to skridt frem, hvorefter den liggende makker trækker sig eksplosivt ind til den stående makkers ben. Disse bevægelser gentages til de når den anden ende af måtten.</p> <p>Øvelsen er især sjov, når den arrangeres som et kapløb, hvor alle deltagerne starter samtidigt.</p>	<p>Styrke og koordination Vedholdenhed</p>	<p>Denne øvelse kan vendes på fire forskellige måder. Man kan lade børnene udføre den, når de ligger på ryggen. Men den kan også foregå ved, at den liggende makker skubber sig frem. På den måde bliver det den liggende makkers fødder, der først passerer mållinjen. Den kan også foretages på ryggen.</p>



Lektion 3:

KLAPPEKAMP**ØVELSESTYPE:**

Opvarmning

Kampleg

Leg / Øvelse	Fokus	Mulige variationer:
<p>Beskrivelse: I klappelegen står de to makker overfor hinanden. De står med parallelle fødder og skal have ca. en armlængde imellem sig. Begge holder deres håndflader op foran deres skuldre. Dette er udgangspositionen. Nu gælder det om at skubbe på makkerens hænder således, at han/hun flytter sig. Men der er også en lidt mere snedig måde at vinde på. Næmlig ved at give op og flytte sine hænder, når makkeren angriber. I den situation er der en god chance for, at makkeren får overbalance.</p>	<p>Balance Koordination</p>	<p>Man kan arrangere øvelsen, så man kæmper bedst ud af tre forsøg og derefter skifter makker. Men man kan også organisere øvelsen, så alle står i en cirkel, med sin makker foran sig. Så kæmper man, hvorefter vinderen bliver i indercirklen og den tabende makker løber rundt om cirklen, med uret, indtil han/hun finder en ny makker.</p>



Lektion 3:

RUL BAGLÆNS OVER SKULDEREN**ØVELSESTYPE:**

Faldøvelse

Leg / Øvelse	Fokus	Mulige variationer:
Beskrivelse: I forhold til at lære at falde, så er denne øvelse vigtig. Her lærer børnene at rulle hen over skulderen frem for at rulle hen over nakken. Hovedet skal placeres på den modsatte skulder af benene.	Korrekt rul over skulderen Koordination	Som underviser kan man hjælpe børn, der har svært ved denne øvelse, ved at sidde ved siden af dem, når de ruller bagud, og modtage deres ben og skubbe deres hoved modsat.



Lektion 3:

FRIGØRELSE FRA HOLDEGREB**ØVELSESTYPE:**Teknik
Kampleg

Leg / Øvelse	Fokus	Mulige variationer:
<p>Beskrivelse: Når børn har lært at udføre et holdegreb, er de som regel også motiverede for at lære at komme fri af dette holdegreb. Det første den holdte gør er at fange makkerens ben med begge sine ben. Derefter skydes hoften frem og nakken føres tilbage. Derefter går den, som forsøger at komme fri i bro, så ens ben er tæt på bagdelen. Så løftes makkeren over på den anden side, hvor han/hun holdes i det samme holdegreb.</p>	Korrekt teknik Styrke og koordination	Denne teknik kan øves, så der er fokus på de tekniske detaljer. Men den kan også udføres som en kampleg, hvor den person, der holdes skal forsøge at komme fri ved at komme om på maven eller sidde op. Når det sker, starter legen forfra.



Lektion 3:

GULVKAMP**ØVELSESTYPE:**

Kampleg med flere muligheder

Leg / Øvelse	Fokus	Mulige variationer:
<p>Beskrivelse: Gulvkamp går i alt sin enkelthed ud på at vinde ved, at man holder sin makker nede på ryggen i et holdegreb i 10 sekunder. Gulvkamp er en stor del af judo og en del, der sagtens kan fungere som en intens og mangesidig kampleg i skolen. I gulvkamp kan børnene lære at indtage mange af de andre elementer, der findes i dette materiale. Bliver man holdt i et holdegreb, kan man forsøge at anvende en frigørelsesteknik. Er man tæt på at blive holdt, kan man vælge at gå i forsvarsposition, der minder om positionen <i>vend pandekagen</i>.</p>	<p>Kamp Hilseseritual</p>	<p>Man kan vælge at lade eleverne arbejde mindre intenst, så de bedre lærer overgangene mellem de forskellige teknikker og situationer.</p> <p>Start med at lade børnene kæmpe 3 x 1 minut.</p> <p>Alt efter hvor intens undervisningen skal være, kan man skrue op og ned for kampenes varighed og på hvor mange runder, der skal kæmpes over (dvs. hvor mange kampe børnene skal kæmpe).</p>



Lektion 4:

RULLEFALD FRA KNÆ**ØVELSESTYPE:**

Faldøvelse

Leg / Øvelse	Fokus	Mulige variationer:
<p>Beskrivelse: <i>Forlæns rullefald fra knæ</i> er en forøvelse til at lære at udføre et stående forlæns rullefald. Rullefaldet er en nødvendig forudsætning for at lære at udføre et judokast og, ikke mindst, at blive kastet i et judokast.</p> <p>I øvelsen skal børnene rulle over skulderen frem for at rulle hen over nakken. Det gøres ved, at man ser efter den arm der sættes langt ind foran kroppen.</p>	<p>Korrekt teknik Korrekt rul over skulderen</p>	<p>Man kan arbejde med denne øvelse til begge sider.</p> <p>Når børnene har styr på øvelsen, kan de arbejde med øvelsen samtidig med, at de kravler fremad.</p>



Lektion 4:

RULLEFALD OVER MAKKER

ØVELSESTYPE:

Faldøvelse

Leg / Øvelse	Fokus	Mulige variationer:
Beskrivelse: Endnu en forøvelse til det stående forlæns rullefald. Øvelsen minder om at blive kastet i et fremadrettet judokast. Den som falder læner sig ind over makkeren, lader sin ene side vende ind imod makkeren, og falder derefter frem for at lande på den modsatte side. Det er vigtigt, at hagen holdes i brystet ved landingen.	Korrekt teknik Kropskontakt	Når børnene kan faldøvelsen til deres favoritside, så lad dem prøve til den modsatte side. Start langsomt og skru op for tempoet.



Lektion 4:

FORLÆNS RULLEFALD**ØVELSESTYPE:**

Faldøvelse

Leg / Øvelse	Fokus	Mulige variationer:
<p>Beskrivelse: Der findes forskellige måder at øve et forlæns rullefald på. I denne version går man fremad på det ene ben, og samme arm føres ind under modsatte arm. Derefter falder man fremad og lander på modsatte side. Det er vigtigt, at hagen holdes i brystet.</p>	<p>Koordination Korrekt teknik</p>	<p>For at fremme trygheden i denne øvelse kan det være en god idé, at lade børnene bøje meget i benene, så de kommer tæt på gulvet. Start langsomt og sæt senere tempoet op.</p>



Lektion 4:

KROKODILLENS GAB**ØVELSESTYPE:**

Faldøvelse

Leg / Øvelse	Fokus	Mulige variationer:
<p>Beskrivelse: Den ene ligger på ryggen med sin makker mellem benene. Den som ligger på ryggen, skal forsøge at fastholde makkeren imellem sine ben, hvorimod den som bliver fastholdt skal forsøge at undslippe.</p> <p>Øvelsens varighed bør til at starte med være ca. 30 sekunder.</p>	Vedholdenhed	Alt efter hvor intens øvelsen skal være, kan man skrue op og ned for kampenes varighed, og hvor mange runder der skal kæmpes over.



Lektion 5:

HOFTEKAST FRA KNÆ**ØVELSESTYPE:**

Kasteteknik

Leg / Øvelse	Fokus	Mulige variationer:
<p>Beskrivelse: Denne øvelse er en forøvelse til at kunne udføre et stående hoftekast. Man skal først arbejde med, at børnene tager fat som på det første billede.</p> <p>Derefter trækkes den knælende makker ud af balance som på andet billede.</p> <p>På tredje billede kaster man makkeren. Her er det vigtigt, at fødderne er parallelle med den knælende makkers knæ.</p> <p>På fjerde billede kaster den stående.</p>	<p>Korrekt teknik Omsorg for makkeren</p>	<p>Start langsomt og sæt derefter tempoet op.</p> <p>Fokusér både på den der kaster, og den som falder.</p> <p>Del øvelsen op i forskellige steps. Men arbejd også med, at børnene udfører kasteteknikken i en flydende bevægelse.</p>



Lektion 5:

LØFT MAKKEREN**ØVELSESTYPE:**

Kampeg

Leg / Øvelse	Fokus	Mulige variationer:
<p>Beskrivelse: I denne kampeg gælder det i alt sin enkelthed om at løfte sin makker fra gulvet. Det gælder om at komme forbi makkerens arme, holde tæt omkring makkeren og så løfte med styrken fra benene.</p>	<p>Stående kamp Kampgejst</p>	<p>Man kan starte ud med at lade børnene skiftes til at prøve at løfte hinanden. Først uden modstand, så med mere og mere modstand.</p> <p>Børnene kan også udføre øvelsen således, at det kun er den ene makker, der forsøger at løfte, mens den anden forsøger at undgå dette.</p>



Lektion 5:

SUMO**ØVELSESTYPE:**

Kampleg

Leg / Øvelse	Fokus	Mulige variationer:
<p>Beskrivelse: Sumo kender vi fra Japan, hvor tykke mænd bryder med hinanden i en ring. Men sumo kan også kæmpes og arrangeres som en kampleg, hvor alle kan være med. Sumo er simpelt. Ligesom i rigtig sumo gælder det om at skubbe sin makker ud af ringen. Den der først rører gulvet udenfor ringen har tabt. I første variation af sumoøvelsen er det to, der kæmper med hinanden. Øvelsen er interessant, fordi det ikke altid er den stærkeste, der vinder - ofte viser vinderen sig at være den person, som er bedst til at anvende makkerens kraft. Her er kunsten <i>at give efter</i> vigtig.</p>	<p>Stående kamp Kampgejst</p>	<p>Ringens/firkantens kan både markeres med et tov eller med en fin kridttegnet cirkel på måtterne.</p>



Lektion 6:

Lektion 6 består primært af repetition fra de øvrige lektioner. Du kan se lektionens øvelser i oversigten på første side af judo-materialet.

HOFTEKAST

ØVELSESTYPE:

Kasteteknik

Leg / Øvelse	Fokus	Mulige variationer:
<p>Beskrivelse: Denne øvelse træner et rigtigt stående hoftekast. Kastet hedder Koshi-guruma på japansk.</p> <p>Man skal først arbejde med, at børnene tager fat som på første billede. Derefter trækkes makkeren ud af balance som på andet billede. På tredje billede kaster man makkeren. Her er det vigtigt, at fødderne er parallelle med makkerens fødder.</p>	<p>Korrekt teknik Omsorg for makkeren</p>	<p>Hvis den makker som skal kastes, er en del højere end det barn der skal kaste, så giver det mening, at den som kaster holder rundt om livet på ens makker i stedet for rundt om halsen.</p> <p>Kast evt. på en tyk nedspringsmåtte.</p>



LITTERATUR

Blume, M. (2002). *Slåskultur – en teoretisk og praktisk bog om slåskampe*. Århus: Klim.

Brixval, C., Svendsen, M., & Holstein, B. (2011). *Årsrapport for børn indskolet i skoleårene 2009/10 og 2010/11 fra Databasen Børns Sundhed: Motoriske vanskeligheder*. Databasen Børns Sundhed. Statens Institut for Folkesundhed.

Eide-Midsand, N. (2015.). *Boltrelek og lekeslåsing*. Oslo: Kommuneforlaget.

Hendricks, V., & Wiewiura, J. (29. Januar 2016). 'Pinball-effekten': Derfor ødelægger sociale medier din koncentration. *Videnskab.dk*.

Larsen, N. J.; Knustrup, P.; Wedderkopp, N. (2018). Fysisk aktivitet og sundhed. I: Jensen, J.-O.; Jørgensen, H. T.; Volshøj, E. (red.). *Motion og Bevægelse i skolen*. København: Hans Reitzels forlag.

Lykkegaard, Martin Sækmose (2016). Kampkunst i gymnasiet I: GISP. nr. 159, februar, s. 22-25.

Lykkegaard, Martin Sækmose (2014). Kamp, Leg og Slåskultur. I: Sandseter, E.B.H. & Jensen, J.-O. (red.). *Vilt og farligt*. Om barn og unges bevægelseslek. Oslo: Gyldendal.

Madsen, S. (2015). Judo i skolen - Idrætsspecifik opkvalificerende uddannelse for lærere og pædagoger. Brøndby: JudoDanmark

Mogensen, M. L. (2000). Så lær da de børn at slås – et opgør med en kropsforskrækket kultur. *Sport og psyke*. 9. årg., nr.25. s. 10-14.

Mogensen, M. L. (2003). Tilløb til en slåskultur. *Focus – tidsskrift for idræt*. 27. Årg., nr.1. s.6-9.

Mogensen, M. L. (2006). Kampens æstetik I: Engel, L. mfl. (red.). *Bevægelsens poetik*. København, Museum Tusulanums Forlag.

Storli, R. (2014). Born to be wild: barns boltrelek og lekeslåsing. In E. B. H. Sandseter & J.-O. Jensen (Eds.), *Vilt og farlig* (pp. S. 80-96). Oslo: Gyldendal akademisk.

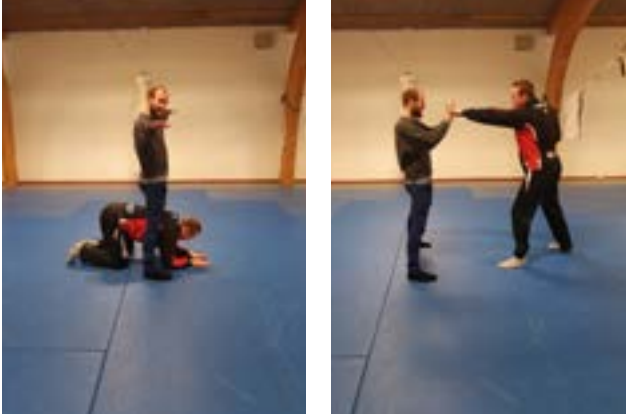


von Seelen, J., & Munk, M. (2012). *Status på Idrætsfaget - 2011*. Haderslev: KOSMOS.


Winkle, J. M.; Ozmun, J. C. (2003). Martial Arts An Exciting Addition to the Physical Education Curriculum I: JOPERD (Journal of Physical Education, Recreation and Dance), nr. 4, årg. 74 s.29-35.

Zetland (2018). Det vigtigste i ny lov om daginstitutioner? For første gang lovfæster vi børns ret til at lege. Sara Altoft på Zetland. Hentet 1. oktober på: <https://www.zetland.dk/historie/seAAAPk3-m81PyAwV-86e08>



JU-JITSU

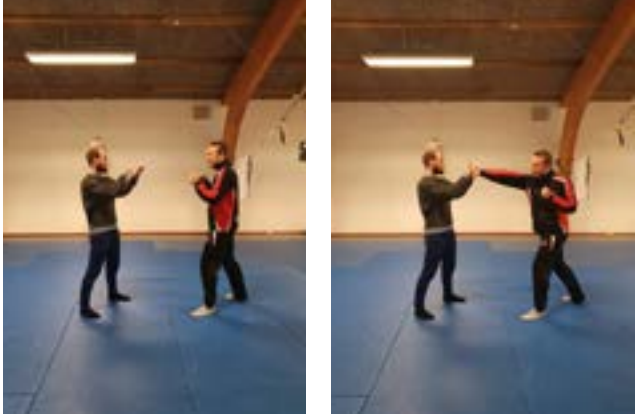
Lektion 1:

Tid	Øvelse	Materialer
10 min.	<p>STÅTROLD M. SLAG</p> <p>Alm. ståtrold, men når en elev er fanget, skal denne lave sprællemænd indtil der kommer en for at befri. Eleven befries ved, at en makker kravler igennem benene og slår 4 hurtige slag på personens håndflader.</p> <p>Formål: Opvarmning</p>	
5 min	<p>KAMPLEG - TRÆKKE</p> <p>To og to sammen. Makkerparret stiller sig overfor hinanden og tager fat i hinandens hænder og stiller tilsvarende fødder ved siden af hinanden (f.eks. højre hånd og højre fod). Det gælder om at skubbe/trække den anden ud af balance.</p> <p>Ved endt kamp findes ny makker, hvis ingen er fri laves der sprællemænd til der er.</p> <p>Formål: Balancebrydning</p>	
5 min.	<p>REAKTIONSOVELSE - KLAP</p> <p>To og to sammen. Den ene elev skal lave tilfældige slag/spark. Den anden bestemmer, hvad det skal være ved, at stå bag personen og klappe på den kropsdel, som man skal udføre øvelsen med.</p> <p>Eksempel: Bliver der klappet på højre arm, så slår personen et slag med den arm.</p> <p>Efter lidt tid giver underviseren signal (fløjter/råber hep/klapper) til at eleven, der udfører øvelsen, skal løbe ned i enden af hallen/banen og tilbage. Herefter bytter eleverne rolle.</p> <p>Formål: Reaktion og kendskab til slag og spark</p>	


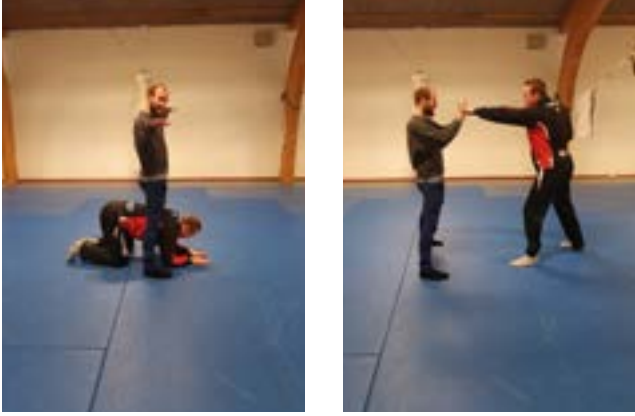
Tid	Øvelse	Materialer
7 min.	<p>IS, HOTDOG ELLER BURGER</p> <p>Giv hver ting en øvelse og lad eleverne løbe rundt mellem hinanden (man må ikke stå stille!) Når der bliver råbt en ting, skal eleverne stoppe op og udfører den øvelse, der hører til.</p> <p>Eksempel: Is = slå 10 gange i luften Hotdog = spark 5 gange med højre ben Burger = lav 5 armstrækkere</p> <p>Når øvelsen er udført, løber man videre. Efter ca. 2 min tildeler man tingene nye øvelser.</p> <p>Lav 3 runder.</p> <p>Bland gerne slag og spark m. fysiske øvelser som armstrækker, mavebøjninger, squats osv.</p> <p>Formål: Puls og reaktion</p>	
10 min	<p>SNU ELLER STÆRK</p> <p>To og to sammen. Man starter overfor hinanden. Bag hver person, skal der være en linje, som man skal have trukket sin makker hen over. Så snart man har trukket en kropsdel på sin makker over linjen, har man vundet.</p> <p>Formål: Styrke og taktik</p>	

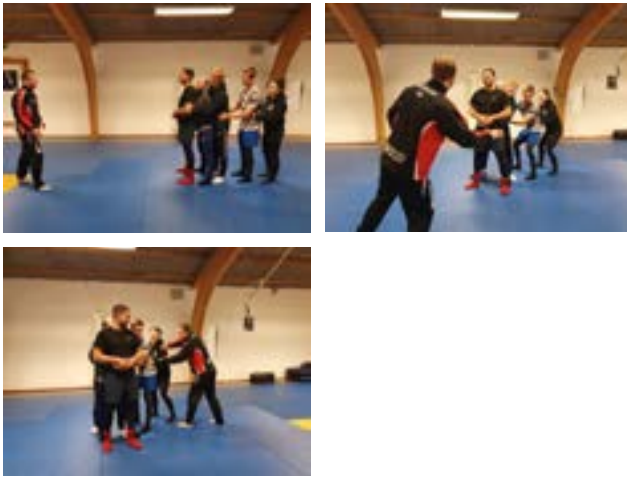

Lektion 2:

Tid	Øvelse	Materialer
5 min.	<p>FLYT DIN MAKKER - SKUB OG TRÆK</p> <p>To og to sammen. Man skiftes til at skubbe og trække sin makker ned ad banen. Makkeren giver let modstand. Når en elev trækker sin makker, så trækker eleven makkeren op og ind til sig selv, og derefter tager et skridt tilbage og gentager.</p> <p>Formål: Opvarmning</p>	
10 min	<p>KRYDS HALLEN</p> <p>Eleverne starter på en linje i den ene side af hallen og skal krydse hallen på forskellige måder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Løb almindeligt • Høje knæ • Bear crawl • Krabbegang (hold hoften højt) • Kolbøtter over skulderen • Rulle sidelæns – udgangsstilling: rygliggende med benene bøjet, en hånd fat under hvert knæ • Skubbe sig baglæns siddende på numsen – brug én hånd til hjælp • Skubbe sig baglæns liggende på ryggen kun ved brug af benene <p>Formål: Opvarmning, kropsbevidsthed, motorik</p>	
10 min.	<p>STAFETTER M. SLAG/SPARK</p> <p>Eleverne er sammen to og to. På en bane, f.eks. langs en væg, skiftes de to til at løbe ned i den anden ende og tilbage. Den elev, der bliver tilbage, laver øvelser mens den anden løber.</p> <p>Øvelse 1: Hurtige step m. slag ud i luften Øvelse 2: Hurtige step m. uppercut slag Øvelse 3: Kankan spark til den ene side Øvelse 4: Kankan spark til den anden side.</p> <p>Formål: Puls og kendskab til slag og spark</p>	

Tid	Øvelse	Materialer
5 min.	<p>REAKTIONSOVELSE - SLÅ</p> <p>Eleverne står overfor hinanden. Den ene holder hænderne lukket op foran sig, og åbner tilfældigt en hånd ad gangen. Den anden elev skal så slå kryds på den åbne hånd – altså åbnes højre hånd, så slår man med højre. Efter lidt tid giver underviseren signal (fløjter/råber hep/klapper) til at eleven, der udfører øvelsen, skal løbe ned i enden af hallen/banen og tilbage. herefter bytter eleverne rolle.</p> <p>Formål: Reaktion</p>	
10 min	<p>BESKYTTELSESOVELSE 1:</p> <p>Makker 1 er rygliggende på gulvet. Makker 2 er stående og forsøger at gribe om skuldrene på makker 1 fra forskellige retninger. Makker 1 må kun prøve at stoppe modstanderen med sine fødder og ben. Hvis modstanderen angriber frontalt, kan makker 1 placere sine fødder på modstanderens hofter og skubbe dem væk med sine ben. Hvis modstanderen angriber fra højre, skal elev 1 først placere højre fod og derefter venstre.</p> <p>Brug 2-3 minutter på at vise og øve i slow-motion. Sæt derefter eleverne i gang med øvelsen. Der byttes roller efter hver kamp. Byt modstandere løbende.</p> <p>Formål: teknik, kamp</p>	Rullematte/træningsmætter


Lektion 3:

Tid	Øvelse	Materialer
5 min.	<p>BAMSE OG KYLLING</p> <p>To og to sammen. De to elever ligger på maven overfor hinanden. Bliver der råbt bamse, så skal bamse fange kylling (og omvendt). hvor det gælder om for kyllingen at løbe ned i sin ende af banen, inden man bliver fanget.</p> <p>Formål: Reaktion, hurtighed og overblik</p>	
10 min	<p>STÅTROLD M. SLAG</p> <p>Alm. ståtrold, men når en elev er fanget, skal denne lave sprællemænd, indtil der kommer en for at befri. Eleven befries ved, at en makker kravler igennem benene og slår 4 hurtige slag på personens håndflader.</p> <p>Formål: Opvarmning</p>	
5 min.	<p>IS, HOTDOG ELLER BURGER</p> <p>Giv hver ting en øvelse og lad eleverne løbe rundt mellem hinanden (man må ikke stå stille!) Når der bliver råbt en ting, skal eleverne stoppe op og udføre den øvelse, der hører til.</p> <p>Eksempel: Is = slå 10 gange i luften Hotdog = spark 5 gange med højre ben Burger = lav 5 armstrækkere</p> <p>Når øvelsen er udført, løber man videre.</p> <p>Efter ca. 2 min tildeler man tingene nye øvelser.</p> <p>Lav 3 runder.</p> <p>Bland gerne slag og spark m. fysiske øvelser som armstrækker, mavebøjninger, squats osv.</p> <p>Formål: Puls og reaktion</p>	

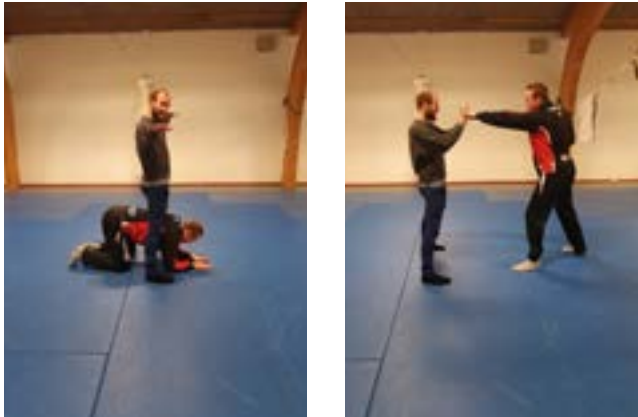

Tid	Øvelse	Materialer
10 min.	<p>DRAGONS TAIL</p> <p>Holdet (5 - 6 elever) står på række, og holder rundt om maven på hinanden. 1 elev er fanger, og skal fange bagerste person (dragens hale). Rækken må ikke give slip på hinanden, men må gerne bevæge sig rundt. Fangeren må løbe frit rundt.</p> <p>Formål: Samarbejde og taktik</p>	
5 min	<p>HURTIG OP OG STÅ</p> <p>Eleverne ligger ned på forskellige måder, og når der bliver råbt "op" skal man hurtig op og slå ud i luften i kampstand.</p> <p>Formål: Reaktion og hurtighed</p>	


Lektion 4:

Tid	Øvelse	Materialer
10 min.	<p>KRYDS HALLEN</p> <p>Eleverne starter på en linje i den ene side af hallen og skal krydse hallen på forskellige måder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Løb almindeligt • Høje knæ • Bear crawl • Krabbegang (hold hofte højt) • Kolbøtter over skulderen • Rulle sidelæns - udgangsstilling: rygliggende med benene bøjet, en hånd fat under hvert knæ • Skubbe sig baglæns siddende på numsen - brug én hånd til hjælp • Skubbe sig baglæns liggende på ryggen kun ved brug af benene <p>Formål: Opvarmning, kropsbevidsthed, motorik</p>	



Tid	Øvelse	Materialer
10 min	<p>KAMPLEG - HALEFANGE</p> <p>To og to over for hinanden på række midt i salen.</p> <p>Makker 1 har en overtrækstrøje sat fast i buksekanten på ryggen, som makker 2 skal have fat i. De to elever starter spillet med at stå over for hinanden på en meters afstand. I kampen om halen må der ikke løbes, men udelukkende sidesteppes og chassées. Der forsvares ved at afværge angreb med armene. Der må ikke tages fat i modstanderen med hænderne.</p> <p>Når man har fået fat i halen, sprinter man til 'sin' side af salen, mens modstanderen skal forsøge at fange én. Lykkes man med at komme over stregen uden at blive fanget er man forsvarende mester og skal nu have halen på i næste kamp. Fanges man før, man når i sikkerhed får modstanderen halen tilbage og der startes igen.</p> <p>Byt modstandere løbende.</p> <p>Formål: Puls, forsvar</p>	<p>Overtrækstrøjer, stropper eller lignende</p> <p>Variation uden materialekrav: Hvis du ikke har noget at hænge eller fastgøre på elevernes ryg, kan de angribende elever blot sigte mod at røre ryggen på den forsvarende elev.</p>
10 min.	<p>BESKYTTESØVELSE 2</p> <p>Svarende til beskyttelsesøvelse 1 med en variation.</p> <p>Makker 1 er rygliggende og holder benene i gang. Modstanderen forsøger at fange sin makkers ankler og immobilisere deres ben for at kunne sætte sig på knæ overskrævs på makker 1 og give dem et kram.</p> <p>Der byttes roller efter hver kamp.</p> <p>Formål: teknik, kamp</p>	Rullemåtte/træningsmætter
10 min	<p>SNU ELLER STÆRK</p> <p>To og to sammen. Man starter overfor hinanden. Bag hver person skal der være en linje, som man skal have trukket sin makker hen over. Så snart man har trukket en kropsdelt på sin makker over linjen, har man vundet.</p> <p>Formål: Styrke og taktik</p>	

Lektion 5:

Tid	Øvelse	Materialer
5 min.	<p>KOM OP!</p> <p>Eleverne starter i siddende position på gulvet. Herfra skal de komme op og stå hurtigst muligt.</p> <p>De sætter sig igen og skal nu komme op at stå, men må kun bruge én hånd. Derefter uden hænder.</p> <p>Efter et par omgange kan udgangsstillingen ændres til liggende på ryggen eller maven. Igen introduceres regler om brug af hænder/ben, fx kan man bruge to hænder og kun ét ben osv..</p> <p>Læreren eller eleverne kan selv finde på flere regler for at gøre legen sjov.</p> <p>Formål: kropsbevidsthed, teknik, problemløsning</p>	
10 min	<p>STÅTROLD M. SLAG</p> <p>Alm. ståtrold, men når en elev er fanget, skal denne lave sprællemænd indtil der kommer en for at befri. Eleven befries ved, at en makker kravler igennem benene og slår 4 hurtige slag på personens håndflader.</p> <p>Formål: Opvarmning</p>	
10 min.	<p>KAMPLEG - SKUB PÅ HÆNDER</p> <p>To og to sammen. Man starter overfor hinanden med benene placeret i ca. skulderbredde. Makkerparret starter ved at tælle sammen ned fra 3. Det gælder om at skubbe den anden ud af balance, hvor man kun må klappe på hinandens hænder.</p> <p>Flytter man sine fødder eller rører jorden med en anden kropsdelt, har man tabt.</p> <p>Ved endt kamp findes ny makker. Hvis ingen er fri, laves der sprællemænd til der er.</p> <p>Formål: Balancebrydning og taktik</p>	

Tid	Øvelse	Materialer
5 min.	<p>BAMSE OG KYLLING</p> <p>To og to sammen. De to elever ligger på maven overfor hinanden. Bliver der råbt bamse, så skal bamse fange kylling (og omvendt), hvor det gælder om for kyllingen at løbe ned i sin ende af banen, inden man bliver fanget.</p> <p>Formål: Reaktion, hurtighed og overblik</p>	
7 min	<p>HOVED, SKULDER, KNÆ OG TÅ</p> <p>Eleverne er sammen to og to og står overfor hinanden med ca. én meter mellem sig. Underviseren giver kommando - hoved, skulder, knæ eller tå - og så gælder det om at røre sin modstander på det angivende sted. Personen der bliver rørt, skal hurtigst muligt tage tre gentagelser af en angiven øvelse, vende tilbage til udgangsstillingen og afvente ny kommando.</p> <p>Legen foregår i hurtigt tempo.</p> <p>Eksempler på øvelser: Hoved: Sprællemænd Skulder: Englehop Knæ: Ned på maven og op igen Tå: Ned på ryggen og op igen</p> <p>Formål: puls, reaktion</p>	

Lektion 6:

Tid	Øvelse	Materialer
10 min.	<p>KRYDS HALLEN</p> <p>Eleverne starter på en linje i den ene side af hallen og skal krydse hallen på forskellige måder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Løb almindeligt • Høje knæ • Bear crawl • Krabbegang (hold hofte højt) • Kolbøtter over skulderen • Rulle sidelæns – udgangsstilling: rygliggende med benene bøjet, en hånd fat under hvert knæ • Skubbe sig baglæns siddende på numsen – brug én hånd til hjælp • Skubbe sig baglæns liggende på ryggen kun ved brug af benene <p>Formål: Opvarmning, kropsbevidsthed, motorik</p>	
7 min.	<p>STAFETTER M. SLAG/SPARK</p> <p>Eleverne er sammen to og to. På en bane, f.eks. langs en hal, skiftes de to til at løbe ned i den anden ende og tilbage. Den elev, der bliver tilbage, laver øvelser, mens den anden løber.</p> <p>Øvelse 1: Hurtige step m. slag ud i luften Øvelse 2: Hurtige step m. uppercut slag Øvelse 3: Kankan spark til den ene side Øvelse 4: Kankan spark til den anden side.</p> <p>Formål: Puls og kendskab til slag og spark</p>	
10 min	<p>KAMPEG - KLAP PÅ LÅRENE</p> <p>To og to sammen. Man starter overfor hinanden og starter "kampen" ved at tælle ned fra 3 sammen. Legen går ud på at få point ved at klappe modstanderen på enten side- eller baglåret. Man vinder, når man har 3 point. Efter endt kamp finder man en ny makker og starter forfra, hvis ingen er fri, laves der sprællemænd indtil der er.</p> <p>Formål: Kamp og konkurrence</p>	

Tid	Øvelse	Materialer
10 min	<p data-bbox="193 331 357 360">DRAGONS TAIL</p> <p data-bbox="193 383 600 528">Holdet (5 - 6 elever) står på række, og holder rundt om maven på hinanden. 1 elev er fanger, og skal fange bagerste person (dragens hale). Rækken må ikke give slip på hinanden, men må gerne bevæge sig rundt. Fangeren må løbe frit rundt.</p> <p data-bbox="193 551 472 580">Formål: Samarbejde og taktik</p>	

12. KANO, KAJAK OG STAND UP PADDLE



Roning i kano og kajak er en sport, hvor der ikke blot kræves en fysisk styrke, men samtidig også en god balance og koordination, for at kunne holde sig siddende i samme position og en kortere periode med fuld power. Der skal altså trænes hårdt samtidig med, at man skal holde balancen, hvilket sætter krav til kroppens core og opspænding, samt overskuddet til at kunne koncentrere sig om balancen.

I kano og kajak-sporten arbejder man med fokus på at kunne udvikle sin hurtighed og være eksplosiv og opbygge en aerob kapacitet samt skabe muskelstyrke. Foruden disse fysiske udfordringer, er dette undervisningsforløb understøttet af træningsprincipper fra Aldersrelateret Træningskoncept udviklet

i samarbejde med Dansk kano- og kajak forbund og Team Danmark. Det er udviklet for at udfordre elevernes motoriske færdigheder, så forskellige bevægelsesmønstre kommer i spil, i form af fysiske anstrengelser og yderpositioner. I sammenpil med de fysiske udfordringer skal oplevelsen til slut være drevet af lyst, glæde og engagement.

FÆLLES MÅL

Idrætskultur og relationer: Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper om idrætslege

Alsided idrætsudøvelse: Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidede bevægelser i leg.

Lektion 1:

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation
10 min.	<p>ROTATION OG KOORDINATION</p> <p>Fokus: Rotation og koordination</p> <p>Øvelse 1: Gå sammen 2 og 2. Stå med ryggen mod hinanden. Makker 1 holder staven vandret foran sig og begge roterer nu, så i kigger mod hinanden. Staven afleveres lodret. Gentag nu til modsatte side. Kør samme vej 30 sekunder og skift så retning og kør endnu 30 sekunder</p> <p>- 30 sekunders pause -</p> <p>Øvelse 2: Stadig i par med ryggen mod hinanden. Staven afleveres nu mellem benene og over hovedet. Efter 30 sekunders afleveringer den ene vej, skiftes retning og køres igen 30 sekunder.</p> <p>- 30 sekunders pause -</p> <p>Øvelse 3: En og en med hver sin stav. Hold staven vandret med begge hænder og i strakte arme frem foran dig. Lav nu 1 minuts fremfald (lunge) med skiftevis højre og venstre forrest, med rotation af overkroppen med staven ud over det forreste ben.</p> <p>- 30 sekunders pause -</p> <p>Gentag alle 3 øvelser.</p>	<p>Materialer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hockeystave/ Kasteskafter/rør/stave. • Alternativt små bolde eller sandsække.

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation
15 min.	<p>KANOSTAFET</p> <p>Fokus: samarbejde og puls.</p> <p>Klassen inddeles i kano-par (2 og 2) og derefter i grupper af 3 kano-par. Hver gruppe har 2 redningsveste (overtrækstrøjer) og en kano (2 stave).</p> <p>Kanoen udgøres af to stave, som forbinder parret. Disse skal holdes over jorden gennem hele øvelsen, så kanoen ikke kæntrer.</p> <p>Holdene skal nu sejle til modsat ende af hallen, runde en bøje og vende retur. Der kan startes med en lige bane. Par 1 starter med at sejle hurtigst muligt gennem banen iført redningsveste. Når de er retur, hjælpes par 2 og 3 med at få redningsveste og kano flyttet til par 2, som derefter sejler hurtigst muligt gennem banen. Dette gentages til alle par har været igennem banen 2 gange.</p> <p>Herefter opsættes en slalombane og legen gentages.</p> <p>Hvis kanoen kæntrer (stavene rør jorden), laves 5 burpees eller anden øvelse.</p>	<p>Historie: Når man er på vandet skal sikkerhed og samarbejde være i top! Det er vigtigt at følges med sin makker, så man rør i takt og vi har selvfølgelig altid redningsveste på. Hver gruppe står på en badebro og skal igennem en stafet 2 og 2 mod de andre grupper. Alle i gruppen hjælpes ad med at få redningsveste på dem der skal sejle og sørge for at båden ikke kæntrer når der skal skiftes kano-par.</p> <p>Materialer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hockeystave/ kosteskafter/stave/rør • Overtrækstrøjer <p>Variation: Banen kan også laves med forhindringer man skal over på vejen.</p>
15 min.	<p>OLYMPISK ONKEL STYRKETRÆNING</p> <p>Fokus: balance og styrke</p> <p>Inddel klassen i fire grupper, og opstil fire stationer med plads og udstyr til nedenstående øvelser. Eleverne skal igennem 4 runder. En runde er 30 sek arbejde på station 1 - 15 sek pause til at skifte station - 30 sek arbejde på station 2 - 15 sek til at skifte osv. Efter de 30 sek arbejde på station 4, holdes en pause på 1 minut. Forløbet gentages 4 gange.</p> <p>I de 15 sekunder mellem hver station kan eleverne gøre én af følgende:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Klatre til toppen af nærmeste ribbe • Løbe ud og røre nærmeste væg/mål/dør • Krabbegang til næste station • Find selv på flere. <p>Station 1: Pagajtag. Sid på gulvet med fødderne løftet over jorden, let tilbagelænet og med en pagaj (stav) i hænderne. Lav et tag med pagajen, hvor den ene arm skubbes frem og modsat ben cykler op.</p> <p>Station 2: Englehopp. Buk ned i knæene og rør jorden. Hop derefter eksplosivt op med armene strakt over hovedet.</p> <p>Station 3: Rygbojninger. Lig på maven og flet hænderne under panden. Løft hoved og overkrop fra underlaget og ned igen.</p> <p>Station 4: Frem og tilbage. Stå med siden til en lav stepbænk eller gymnastikbom med hænderne på bænken/bommen. Læg vægt på armene og hop over bommen med fødderne. Gentag side til side. Kan alternativt gøres med hænderne på en linje på gulvet.</p>	<p>Historie: Onkel har lige været til OL i roning og han er bare SÅ sej! Hvis bare der dog var en måde vi kunne blive lige så stærke som ham... Vi går i OL-træningslejr!</p> <p>Materialer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hockeystave/kosteskafter/rør. • Træningsmåtter. • Stepbænke/gymnastikbom

Lektion 2:

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation
10 min.	<p>STORM PÅ SØEN</p> <p>Fokus: puls, samarbejde og styrke</p> <p>Der løbes rundt i hallen (kaos). Eleverne lytter efter lærerens fløjte og følger kommandoen indtil der fløjtes igen. Når fløjten lyder igen, forsættes kaoset. Hver øvelse laves i ca 30-40 sekunder.</p> <p>Kommandoer: Planken ud – elever lægger sig i planke</p> <p>2'er – elever finder sammen 2 og 2, tager hinanden i hænderne og squatter.</p> <p>3'er – elever finder sammen 3 og 3, sætter sig på række mellem benene på hinanden, med hænderne på skuldrene af personen foran, og rykker sig fremad i takt kun ved brug af ben og baller.</p> <p>4'er – eleverne finder sammen 4 og 4, tager hinanden i armkrog på række og laver lunges i takt.</p>	
15 min.	<p>STAND UP PADDLE SPRINT</p> <p>Fokus: puls</p> <p>Hallen inddeles med en startlinje, en linje ca 10m fremme, næste linje 10m længere fremme og næste linje igen 10m længere fremme. Linjerne kan markeres med kegler.</p> <p>I hold af tre. Hvert hold har én paddel (stav). Der instrueres i hvordan man padler når man står på SUP-board. (Stående, én hånd på toppen af padlen og én hånd et stykke længere nede.)</p> <p>Hvert hold har en start-bøje ved startlinjen. Alle står bag startlinjen. Makker 1 padler i løb ned til første station, lægger sin paddel og laver 5 down ups (ned på maven og op igen), samler padlen op og padler tilbage og giver til makkeren, som gør det samme.</p> <p>Når makker 2 og 3 også har gennemført løb 1, løber makker 1 nu til station 2, lægger padlen og laver 10 enlehop, samler op og løber tilbage til start hvor makker 2 overtager osv.</p> <p>Herefter løbes fra start til station 3, padlen lægges og der laves 10x ned-på-knæ-op-igen. Dette gentages for makker 2 og 3.</p> <p>Forløb: Station 1-2-3 Forløbet gennemføres 3 gange.</p> <p>Hvert gruppe-medlem skal igennem stationen før der forsættes til næste station.</p>	<p>Materialer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stave • Kegler <p>Variationer: Hold af 2 for kortere pause.</p> <p>Dem der venter, kan lave en styrkeøvelse.</p>
	<p>HAJEN KOMMER</p> <p>Fokus: puls</p> <p>Én elev er hajen. Alle de andre har en stav og skal padle rundt i hallen på samme måde som i øvelsen over, mens de forsøger at undgå at blive spist af hajen. Bliver man fanget lægges pagajen ud til siden og man bliver selv en del af haj-stimen.</p> <p>ved at stille sig bag hajen og holde fast på dennes skuldre. Begge hajer må fange, men der skal altid være kontakt mellem mindst 1 hånd og skulderen på den foran.</p> <p>Ved mere end 20 elever deles gruppen i to og der laves to baner.</p>	<p>Materialer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stave <p>Variationer: Er intensiteten for lav kan banen gøres mindre, så børnene skal bevæge sig mere for at komme væk fra hajstimen. Omvendt kan banestørrelsen øges, hvis det er for nemt for hajerne at fange børnene.</p>

Lektion 3:

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation
10 min.	<p>HURTIGST TIL FRA KYST TIL KYST</p> <p>Fokus: puls</p> <p>Eleverne deles i grupper á tre.</p> <p>Eleverne skiftes nu i deres hold til at komme på tværs af hallen på forskellige måder:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hoppe med samlede ben hurtigst muligt - Hoppe med samlede ben i så få hop som muligt (fokus på lange hop) - Bear crawl (kravl på hænder og fødder med enden i vejret) - Sidehop - Jumping squats - Krabbegang 	<p>Variation: Lad hvert hold skiftes til at vælge hvordan alle nu skal krydse hallen.</p>
15 min.	<p>K4 STYRKETRÆNING</p> <p>Fokus: balance og styrke</p> <p>Der laves hold á 4, da K4 er betegnelsen for en kajak med 4 roere i samme kajak. Går det ikke op med 4 på hvert hold, kan 1-2 hold sagtens have 3 elever.</p> <p>Opstil fire stationer (fx markeret med kegler i forskellige farver) med god plads og fordel holdene på stationerne, så der er 1-2 hold pr. station. Eleverne skal igennem 4 runder. En runde er 30 sek arbejde på station 1 - 15 sek pause til at skifte station - 30 sek arbejde på station 2 - 15 sek til at skifte osv. Efter de 30 sek arbejde på station 4, holdes en pause på 1 minut. Forløbet gentages 4 gange.</p> <p>I de 15 sekunder mellem hver station kan eleverne gøre én af følgende:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Klatre til toppen af nærmeste ribbe • Løbe ud og røre nærmeste væg/mål/dør • Krabbegang til næste station • Find selv på flere. <p>Selvom disse øvelser ikke kræver udstyr, giver det alligevel en effekt at man går til en ny station og laver næste øvelse.</p> <p>Station 1: Fire elever stiller sig i høj planke med hovederne mod hinanden på skift laver parrene over for hinanden highfives, mens de holder en stabil planke. Man skifter hånd hver gang.</p> <p>Station 2: Fire elever stiller sig i en cirkel og laver synkront jumping squats, hvor de går dybt ned i knæ og hopper så højt som muligt.</p> <p>Station 3: Fire elever lægger sig på gulvet med fødderne mod hinanden og laver mavebøjninger ind mod midten.</p> <p>Station 4: Fire elever lægger sig på maven på gulvet med hovederne mod hinanden. Herfra laves rygbøjninger og gives highfives til dem ved siden af i toppen.</p>	<p>Historie: Det er benhårdt arbejde at blive en sej olympisk roer. Det kræver både stærke muskler og helt utrolig kondi! I K4-konkurrence er man 4 personer sammen i én kajak og her er samarbejde om god rytme en ekstra, helt afgørende faktor når man skal ro. Derfor er det vigtigt at vi øver os i den gode fælles rytme på land, samtidig med at vi træner vores muskler.</p>
10 min.	<p>KORTDISTANCEDYST</p> <p>Fokus: puls</p> <p>Eleverne går sammen 2 og 2 og står over for hinanden i hver deres ende af en bane med ca 10-15m ind til midten fra hver side. I midten står en række bøjer (kegler/ærteposer). Eleverne venter bag strengen i hver deres ende af banen. På 3-2-1-GØ løber de hurtigst muligt ind for at få fat i bøjen. Eleven der får fat, skal nu løbe den i sikkerhed bag sin linje, mens modstanderen skal prøve at fange tyven. Kommer bøjen i sikkerhed vinder tyven, hvis tyven fanges vinder modstanderen.</p> <p>Efter 3 runder rykker den ene langside 1 gang til siden så alle får en ny makker.</p> <p>Variér startpositionerne undervejs:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Liggende på ryggen - Liggende på maven - Stående med ryggen til midten 	<p>Materialer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kegler • Ærteposer <p>Variation: Skiftende fx. baglæns løb, sidestep, gadedrenghep, hinke.</p> <p>Skiftende startpositioner. Lad evt. børnene vælge den næste løbestil og/eller startposition.</p>

Lektion 4:

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation
10 min.	<p>STORM PÅ SØEN</p> <p>Fokus: puls</p> <p>Der løbes rundt i hallen (kaos). Eleverne lytter efter lærerens fløjte og følger kommandoen indtil næste kommando, introducer kommandoerne lidt efter lidt. Kør legen med 1-3 kommandoer fra start og når der så er "alle falder i vandet" og børnene ligger stille, kan en ekstra kommando introduceres.</p> <p>Kommandoer:</p> <p>Landkrabber: Krabbegang Ål: Lig på maven og sno dig frem Styrbord: Chassé til højre Bagbord: Chassé til venstre Sandlopper: Hop rundt med samlede fødder Bølgeskvulp: Løb og 'fej' gulvet med skiftevis højre og venstre hånd. Grønændervending: Stop op og drej 5 gange rundt før der løbes videre. Alle falder i vandet: alle lægger sig på gulvet og holder 15 sekunders pause. Herefter forsættes med den forrige type løb.</p>	<p>Historie: Det er en stormende dag på vandet og vi vælter rundt i ét med vandet. Lyt godt efter fløjten og hør hvad I skal gøre næste nu!</p> <p>Variation: Lad børnene finde på kommandoer</p>
15 min.	<p>KÆNTRE-FANGE</p> <p>Fokus: puls, samarbejde</p> <p>I midten af salen markeres en stor cirkel med kegler, som er 'bådværkstedet'.</p> <p>Der udvælges et antal pirater, som skal kæntre resten af deltagerne, som padler rundt i salen med hver deres stav (pagaj), ved at røre dem skulder mod skulder. Når man kæntrer, ligger man sig fladt på gulvet og der skal nu komme to makkere og bugsere én til bådværkstedet, hvor man skal tælle til 10, mens ens båd bliver repareret.</p> <p>Herefter kan man sejle videre og forsøge at undgå piraterne.</p> <p>Piraterne byttes ud undervejs af læreren.</p>	<p>Materialer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stave • Kegler <p>Variation: Tilføj en øvelse i bådværkstedet, man kan lave i stedet for at tælle til 10.</p> <p>Størrelsen på banen kan varieres for at skifte intensiteten. Stor bane med få pirater vil have lidt lavere intensitet, mens stor bane med flere pirater eller lille bane med færre pirater vil have højere.</p> <p>Hallen kan evt. deles op i to baner hvor der så er to lege i gang samtidig for at alle er aktive i større dele af tiden, men der skal være nok elever pr. bane til at der er altid er nogen der kan bugsere.</p>
10 min.	<p>K4 STAFET</p> <p>Fokus: samarbejde, kommunikation</p> <p>Eleverne deles i grupper af fire som i samarbejde skal krydse en bane på ca 20m.</p> <p>Stafetten foregår dynamisk, så man starter når makkeren før er kommet over/under en selv.</p> <p>Første gang: Alle stiller sig med spredte ben på række i arbejdsretningen. Bagerste makker kravler på maven (commando crawl) under sine holdkammerater og stiller sig forrest i køen.</p> <p>Anden gang: 1 par går i trillebør ned i den anden ende. Når de er nået til enden råber de til deres andet makkerpar, som der må starte deres trillebør. Gentag så begge makkere har været trillebøren.</p> <p>Tredje gang: Alle stiller sig på hug med armene som støtte. Bagerste makker laver overspring over sine kammerater med afsæt på deres rygge og stiller sig forrest.</p> <p>Fjerde gang: Alle stiller sig med siden til arbejdsretningen i et hundestræk (høj planke, med hoften højt i vejret i en trekant). Bagerste makker ligger sig på ryggen med hovedet i arbejdsretningen og skubber sig ved hjælp af benene under alle 3 makkere og stiller sig i hundestræk forrest.</p>	

Lektion 5:

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation
10 min.	<p>DYRENES KONGE</p> <p>Fokus: kropskontrol, motorisk træning</p> <p>Kom på tværs af hallen som forskellige dyr.</p> <p>Kænguru: Let foroverbøjet, så lange hop fremad som muligt.</p> <p>Bjørn: Bear crawl på fødder og hænder</p> <p>Abe: Siddende på hug, sæt hænderne i jorden langt foran dig og hop frem med vægten på hænderne.</p> <p>Sæl: Fødderne på en trøje/tæppeflis og kroppen i høj planke. Hold kropspositionen og gå fremad kun med hjælp fra armene.</p> <p>Frø: Start helt krummet sammen i hug. Hop så højt og langt som muligt og land i samme position.</p> <p>Krabbe: Krabbegang</p> <p>Mus: Gør dig så lille som muligt på alle fire, med knæene løftet fri af jorden og hovedet tæt på gulvet. Hold positionen og kravl frem.</p> <p>Larve: Start stående, sæt hænderne i gulvet så tæt på fødderne som muligt og gå dem frem til en plankeposition. Gå nu fødderne frem til hænderne og gentag.</p> <p>And: Sid på hug og gå fremad uden at rejse dig.</p>	<p>Variation: Lad børnene vælge/finde på et dyr og vise resten af klassen hvordan det gøres.</p>
15 min.	<p>FLYT BÅDEN</p> <p>Fokus: puls, samarbejde</p> <p>Opsæt oval bane langs kanten af hallen. Inddeles med kegler (A, B, C og D) i 4 lige store segmenter.</p> <p>Eleverne inddeles i 6 hold. Til start står der 2 hold ved kegle A og C og 1 hold ved kegle B og D.</p> <p>Ved kegle A og C ligger to større skumredskaber (både). Ved kegle B og D er der ikke noget. Bådene skal være tunge, men mulige for 3-4 børn at skubbe i fællesskab.</p> <p>På 3-2-1-GO, sætter alle i gang. Ét hold ved kegle A og C samarbejder om at få skubbet båden frem til næste kegle. De 4 hold som ikke skubber laver øvelser indtil der kommer en båd til dem:</p> <p>A: Englehop B: Sprællemænd C: Omvendt burpee (ned på ryggen og op igen) D: Pause</p> <p>Når båden når til en ny kegle overtager holdet, der lavede øvelser ved keglen, båden og skubber videre til næste, mens det andet hold bliver tilbage og laver øvelser.</p>	<p>Materialer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 store madrasser/skumredskaber • Evt sjippetove, reb eller lignende. <p>Variation: Øvelserne kan skiftes ud undervejs.</p> <p>Der kan varieres mellem at skubbe og trække båden. Ved træk kan man binde nogle tove fast i håndtagene på madrassen, så den kan trækkes mens man går forlæns.</p> <p>Banens størrelse kan varieres alt efter hvor lange intervallerne skal være.</p> <p>Kør fx 4 runder af 3 minutters arbejde og 1 minuts pause, hvor eleverne samarbejder om at få bådene så mange gange rundt som muligt. Læreren kan tælle og de kan se om de kan få flere omgange i de næste runder.</p>

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation
15 min.	<p>OLYMPISK ONKEL STYRKETRÆNING</p> <p>Fokus: balance og styrke</p> <p>Inddel klassen i fire grupper og opstil fire stationer med plads og udstyr til nedenstående øvelser. Eleverne skal igennem 4 runder. En runde er 30 sek arbejde på station 1 - 15 sek pause til at skifte station - 30 sek arbejde på station 2 - 15 sek til at skifte osv. Efter de 30 sek arbejde på station 4, holdes en pause på 1 minut. Forløbet gentages 4 gange.</p> <p>I de 15 sekunder mellem hver station kan eleverne gøre én af følgende:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Klatre til toppen af nærmeste ribbe • Løbe ud og røre nærmeste væg/mål/dør • Krabbegang til næste station • Find selv på flere. <p>Station 1: Siddende row – elastikken tages om fødderne og der tages fat med begge hænder ca ved knæene. Træk nu elastikken/hænderne mod brystet.</p> <p>Station 2: Mavebøjninger – kan laves i det fri eller gøres lettere ved at sætte fødderne under en ribbe eller to elever låser fødderne med hinanden.</p> <p>Station 3: Squats – Buk i benene til du sidder på hug og rejs dig til udstrakt igen.</p> <p>Station 4: Armstrækkere – kan laves på gulvet eller gøres nemmere ved at have hænderne på en stepbænk, bom eller andet der hæver kroppen (alternativt op ad væggen). Kan derudover laves på knæ, for at gøre øvelsen lettere.</p>	<p>Historie: Vi er endnu engang taget med på onkels fede olympiske træningslejr, for at blive lige så stærk og sej, som de olympiske roere!</p> <p>Materialer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Træningselastikker til 1/4 af klassen



Lektion 6: På vandet

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation
	<p>MAKKERSTAFET - IND OG UD AF BÅDEN</p> <p>Sammen 4 og 4 i ro-par. Lige som kanostafetten i lektion 1 - nu bare på vandet! Sikkerhed og samarbejde er de to vigtigste fokuspunkter.</p> <p>Hver gruppe har én kano med padler til og er alle iført redningsveste. Par 1 gennemfører en bane og ror ind til kanten, hvor de to par hjælpes ad med at få par 1 sikkert på land, skiftet redningsveste over til næste par og hjælper par 2 sikkert i båden.</p> <p>Parrene gennemfører en stafetbane x antal gange.</p>	<p>Hver gruppe har én kano med padler til og er alle iført redningsveste</p>
	<p>KONGERNES EFTERFØLGER</p> <p>Sammen 4 og 4 i ro-par.</p> <p>Hver gruppe har én kano med padler til og er alle iført redningsveste. Par 1 gennemfører en bane og ror ind til kanten, hvor de to par hjælpes ad med at få par 1 sikkert på land, skifter redningsveste over til næste par og hjælper par 2 sikkert i båden.</p> <p>Parrene gennemfører en stafetbane x antal gange.</p>	<p>Hver gruppe har én kano med padler til og er alle iført redningsveste</p>
	<p>ANHÆNGER</p> <p>Et stykke reb med en gammel cykelslange i midten (giver elasticitet) bindes mellem to kanoers hhv. for og bagende.</p> <p>Herefter skiftes man til at trække hinanden afsted.</p> <p>Anhængereren kan også punktere under vejs (gøre modstand ved at forsøge at bakke).</p>	<p>Hver gruppe har én kano med padler til og er alle iført redningsveste.</p> <p>Reb til at binde kanoer sammen.</p>



13. KARATE



Karate er en asiatisk kampkunst, og betyder i sin oprindelse "tom hånd" – altså ubevæbnet. De japanske samuraier besatte Okinawa omkring 1600 og forbød befolkningen at bære våben. Som reaktion herpå udvikledes traditionen for våbenløs kampkunst yderligere. Udøverne er iført en bomuldsdragt (en gi), og forsøger gennem slag, stød og spark med hænder, albuer, knæ og fødder at uskadeliggøre modstanderen. I kumite (konkurrencekamp) skelnes mellem stilarterne, hvor angreb blot markeres, og stilarter, hvor angrebet føres igennem (knock-down karate). Skønt karate i dag er en moderne konkurrencesport, er den blandt de grene af kampsport, som i videste omfang har bibeholdt den spirituelle dimension.

Kilde: <https://denstoredanske.lex.dk/karate>

Vi er glade for at kunne byde velkommen til dette FIT FIRST karate skolemateriale, og håber, at jeres elever vil blive glade for at prøve vores lektioner.

God fornøjelse med FIT FIRST karate.

Hver FIT FIRST karate lektion består af:

1. Dojo-kun
2. Opvarmning med stafet og kropsbevidsthed
3. Karate (Klappekamp + slag, spark eller øje/hånd koordination)
4. Holdopgave (Puls og styrkeelement + samarbejds-element og/eller holdfølelse)
5. Afslutning



Lektion 1:

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation i øvelsen
3 min.	<p>DOJO-KUN</p> <p>Eleverne lines op foran læreren. Eleverne bukker samtidigt, hvor de står med hælene samlet, fødderne i 45 graders vinkel og armene ned langs siden.</p> <p>Læreren siger følgende 5 linjer</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Søg den perfekte karakter 2. Vær trofast 3. Vær stræbsom 4. Respekter andre 5. Vær ikke voldelig i din optræden 	
5 min.	<p>OPVARMINGSSTAFET - TRILLEBØR</p> <p>Eleverne går sammen i makkerpar og skal nu transportere hinanden som trillebør.</p> <p>Benene på lår Den stående makker skal gå så langt ned i benene (ud til siden – "squat"), så makkerens ben kan ligge på lårene uden at falde ned. Der byttes på tilbagevejen. Der må ikke holdes fast med armene.</p> <p>Benene i siden Den elev, som går trillebør, skal presse sine ben så hårdt indad mod makkerens krop, at benene ikke falder ned. Makkeren går i høj, smal stilling. Der byttes på tilbagevejen. Der må ikke holdes fast med armene.</p>	<p>Materiale: Kegler</p> <p>Variation: Banen kan laves længere/kortere afhængigt af sværhedsgrad.</p> <p>Der kan tillades hjælp fra armene ved at holde fast om benene på makkeren.</p>
5 min.	<p>TRÆK/SKUB DIN MAKKER</p> <p>Eleverne går sammen i makkerpar. Eleverne tager håndfladerne mod hinanden. Den elev som går forlæns skal skubbe sin makker ned til baglinjen.</p> <p>Eleven skal undervejs ændre på armenes position (høj/lav, bred/smål, forskudt osv.). Makkeren yder kontrolleret modstand.</p> <p>Der byttes roller på vej tilbage.</p>	<p>Variation: På næste tur skal der i stedet trækkes, så det er eleven, der går baglæns, der styrer og som skal være den aktive i øvelsen.</p> <p>Det anbefales, at eleverne holder om hinandens underarme.</p>
10 min.	<p>KLAPPEKAMP</p> <p>Eleverne går sammen i makkerpar. Eleverne skal dyste mod hinanden ved kontrolleret at ramme sin modstander med åben hånd på knæ, skulder eller toppen af hovedet.</p> <p>Eleverne er selv dommere. Når der har været en scoring går eleverne lidt fra hinanden og starter en ny duel, så de ikke bliver stående på kort afstand og udveksler teknikker.</p> <p>Eleverne starter og slutter hver kamp med at bukke overfor hinanden.</p>	<p>Variation: Efter et par opvarmingskampe kan læreren styre kampe på 1 min., hvor der tælles point af eleverne.</p>
5 min.	<p>KARATE</p> <p>Eleverne stiller sig på en række med front mod læreren i kampstilling.</p> <p>Stødeteknik På hver tælling, støder eleverne forreste hånd til den fiktive modstanders hoved. Samtidig med stødet, springer eleven fremad. 10 tællinger til begge sider.</p> <p>Rotationsslag Næste teknik er bagerste hånd til den fiktive modstanders krop. Eleverne stepper lidt frem på forreste fod og roterer i overkroppen ved hvert slag. 10 tællinger til begge sider.</p> <p>Frontspark Sidste teknik er frontspark til den fiktive modstanders mave med bagerste ben. Forsøg at blive nede i standbenet og træk knæet op som første del af teknikken. Foden skal snappes hurtigt tilbage hver gang. 10 tællinger til begge sider.</p>	<p>Variation: Eleverne kan stå overfor hinanden i par, hvor første elev kan vise en teknik, imens den anden elev er opmærksom og gentager teknikken.</p> <p>Eleverne kan også prøve at sætte to eller flere af teknikkerne sammen.</p>

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation i øvelsen
10 min.	<p>HOLDOPGAVE</p> <p>Klassen deles i grupper af 6 elever, som får veste på og dyster mod hinanden efter klappekampsreglerne. Hvert hold vælger en majestæt. Spillet er slut, når majestæten bliver ramt.</p> <p>Hvis eleven dræber/rammer en modstander, skal denne løbe hen til en given kegle i fængsel og lave 10 sprællemænd, inden hun/han kan vende tilbage til spillet.</p> <p>Der kan vælges, at majestæten har 3 liv før kampen slutter. Der kan også udpeges en eller flere livvagter fra hvert hold, som har 2 liv hver.</p>	<p>Variation:</p> <p>Der kan vælges, at første runde må der kun klappes efter knæene, anden runde efter skulderen, tredje runde efter toppen af hovedet og sidste runde må alle tre steder tages i brug.</p>
2 min.	<p>AFSLUTNING</p> <p>Eleverne lines op foran læreren. Eleverne bukker samtidigt, hvor de står med hælene samlet, fødderne i 45 graders vinkel og armene ned langs siden.</p>	



Lektion 2:

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation i øvelsen
3 min.	<p>DOJO-KUN</p> <p>Eleverne lines op foran læreren. Eleverne bukker samtidigt, hvor de står med hælene samlet, fødderne i 45 graders vinkel og armene ned langs siden.</p> <p>Læreren siger følgende 5 linjer</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Søg den perfekte karakter 2. Vær trofast 3. Vær stræbsom 4. Respekter andre 5. Vær ikke voldelig i din optræden 	
4 min.	<p>OPVARMINGSSTAFET</p> <p>Eleverne går sammen i makkerpar. Første elev vælger en bevægelsesform (sidelæns, hop, løb med armsving eller lignende). Makkeren venter imens hun/han laver en øvelse, som den selv finder på (fx planke) og når første elev kommer retur, skal de kopiere hhv. bevægelsesform og venteøvelse.</p> <p>Når halvdelen af tiden er gået, bytter eleverne roller ift. at finde på en bevægelsesform og venteøvelse. Der må gerne opfordres til, at eleverne udfordrer hinanden motorisk.</p>	<p>Materiale: Kegler til stafetbane.</p> <p>Variation: Der kan være forskellige ventepositioner:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Squat • Lunges • Sprællemænd • Skihop
6 min.	<p>STEN, SAKS, PAPIR DUEL</p> <p>Eleverne går sammen i makkerpar og stiller sig på midterlinjen. Der udføres sten-saks-papir og eleven, der vinder skal nå at fange sin makker inden hun/han når tilbage over baglinjen.</p> <p>Taberen udfører 10 valgfrie øvelser og vinderen kun 7 valgfrie øvelser (fx stødeteknik, rotationsslag, frontspark, selvlavet karatetrick eller lignende).</p> <p>Efter hver tur kan eleverne udfordre en ny fra gruppen.</p>	<p>Variation: Der kan laves sten-saks-papir i forskellige positioner fx liggende på maven overfor hinanden, stå med ryggen til hinanden og bøje sig forover, så eleverne kan se hinanden mellem deres ben på hovedet.</p>
10 min.	<p>KLAPPEKAMP</p> <p>Se lektion 1 for beskrivelse.</p> <p>Efter et par opvarmingskampe, går eleverne over til at kæmpe til første scoring. Hver gang en kamp er afgjort, finder eleverne en ny modstander.</p>	
5 min.	<p>KARATE</p> <p>Eleverne tager hver en hulahopring. Samme 3 basisteknikker som i lektion 1 skal nu trænes med fokus på bearbejdet.</p> <p>1. Stødeteknik Stød med forreste hånd til den fiktive modstanders hoved. Udgangspositionen er med forreste ben i ringen, eleverne skal springe så langt, at begge ben kommer forbi ringen.</p> <p>2. Rotationsslag Stød med bagerste til den fiktive modstanders krop. Udgangspositionen er bag ved ringen. Samtidig med stødet, skal eleverne træde forreste ben ind i ringen og rotere i overkroppen.</p> <p>3. Frontspark Frontspark med bagerste ben til den fiktive modstanders krop. Udgangspositionen er med bagerste ben i ringen. Når sparket er udført, skal foden placeres tilbage i ringen for at sikre balance.</p> <p>Der udføres 10 tællinger på hver side med hver teknik.</p>	<p>Materiale: Hulahopringe</p>

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation i øvelsen
10 min.	<p>HOLDOPGAVE</p> <p>Læreren har forberedt et terningspil og skal inddele klassen i 4 hold. Hver gang holdet slår med terningen, skal de udføre den øvelse, som passer til terningens antal øjne.:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Armstrækninger (10 gentagelser) 2. Mavebøjninger (10 gentagelser) 3. Rygstrækninger (10 gentagelser) 4. Squats (10 gentagelser) 5. Burpees (5 gentagelser) 6. Lunges (10 gentagelser) <p>Hver gang eleverne slår med terningen, sætter læreren en streg ud for tallet 1-6 for holdets navn.</p> <p>Holdet er færdigt, når de har gennemført alle posterne, det vil sige, at det er lykkedes dem at slå alle tallene 1-6.</p>	<p>Materiale: Terninger</p>
2 min.	<p>AFSLUTNING</p> <p>Eleverne lines op foran læreren. Eleverne bukker samtidigt, hvor de står med hælene samlet, fødderne i 45 graders vinkel og armene ned langs siden.</p>	



Lektion 3:

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation i øvelsen
3 min.	<p>DOJO-KUN</p> <p>Eleverne lines op foran læreren. Eleverne bukker samtidigt, hvor de står med hælene samlet, fødderne i 45 graders vinkel og armene ned langs siden.</p> <p>Læreren siger følgende 5 linjer</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Søg den perfekte karakter 2. Vær trofast 3. Vær stræbsom 4. Respekter andre 5. Vær ikke voldelig i din optræden 	
5 min.	<p>OPVARMINGSSTAFET</p> <p>Eleverne stiller sig i 2 rækker overfor hinanden i hver sin ende af salen. På lærerens signal skal 1. række så hurtigt de kan ind til midten og tilbage igen. Herefter modsatte række.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. position: Frit stående 2. position: Stående med ryggen til 3. position: Siddende med korslagte ben og armene krydset ind til brystet (armene må ikke flyttes før eleven står op) 4. position: Siddende med strakte ben og ryggen ret 5. position: Liggende på ryggen 6. position: Liggende på maven med håndledsfatning på ryggen (armene må ikke flyttes, før eleven står op) 	
5 min.	<p>RUNDKREDSØVELSE</p> <p>Eleverne stiller sig i rundkreds og holder i hånd. Gruppen skal nu samarbejde uden at slippe grebet, mens læreren varierer mellem følgende kommandoer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 squats • Lav 5 mavebøjninger • Lav 5 rygstrækninger 	<p>Variation: Det kan laves i mindre rundkredse, hvor en elev giver kommandoerne.</p>
10 min.	<p>KLAPPEKAMP</p> <p>Se lektion 1 for beskrivelse.</p> <p>Efter et par opvarmingskampe, går eleverne over til at kæmpe til 3 points.</p> <p>Knæ = 1 point, skulder = 2 points, hoved = 3 points.</p> <p>Hver gang en kamp er afgjort, finder eleverne en ny modstander.</p>	
5 min.	<p>KARATE</p> <p>Eleverne går sammen i 3-mandsgrupper med en ærtepose og en hulahopring per gruppe.</p> <p>Grib ærteposen Den ene makker holder ringen foran eleven, som står i kampstilling. Den anden makker slipper ærteposen fra høj position, som eleven skal gribe ved at slå/stikke armen gennem ringen på det rigtige tidspunkt. 5 forsøg til hver side.</p> <p>Slå til ærteposen Samme opstilling som før, men denne gang skal ærteposen kastes fra siden og eleven skal slå til den i stedet for at gribe den. 5 forsøg til hver side.</p> <p>Spark til ærteposen Eleven skal nu sparke igennem ringen og stoppe ærteposen, som bliver kastet direkte mod eleven. 5 forsøg til hver side.</p>	<p>Materiale: Ærtepose og hulahopring</p>

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation i øvelsen
10 min.	<p>HOLDOPGAVER</p> <p>Klassen deles i grupper af 6, som dystre mod hinanden. Holdet skal lave underhold, så der er 3 elever per hold.</p> <p>En stor nedfaldsmadrass lægges i midten på tværs. Sørg for, at den glatte side vender nedad, så den kan glide hen over gulvet.</p> <p>Der slås sten-saks-papir om hvilket hold, der skal starte. Et underhold fra hold 1, skal i fællesskab løbe hen og time, at de kaster sig ovenpå madrassen, så den flytter sig så langt som muligt. Så er det hold 2's tur.</p> <p>Holdene skiftes indtil madrassen kommer over den definerede mållinje.</p>	<p>Materiale: Stor madras</p> <p>Variation: Del klassen op i to hold, hvor der er flere madrasser i gang på samme tid, hvor det gælder om at få madrasserne over på modstanderens side bag mållinjen.</p>
2 min.	<p>AFSLUTNING</p> <p>Eleverne lines op foran læreren. Eleverne bukker samtidigt, hvor de står med hælene samlet, fødderne i 45 graders vinkel og armene ned langs siden.</p>	



14. ORIENTERINGSLØB



INTRODUKTION TIL FORLØBET

Orienteringsløb i skolen er høj puls og sved på panden kombineret med koncentration og hjernearbejde. Det er en sjov og anderledes idrætsoplevelse, der giver eleverne smil på læben. Alle elever kan være med. Nogle løber hurtigt, men bruger lang tid på at finde posterne, andre løber ikke så hurtigt, men er til gengæld gode til at finde vej. Nogle mestrer måske den krævende kombination af at løbe hurtigt og orientere sig.

I orientering har vi udarbejdet 6 lektioner. Hver lektion indeholder en kort, relevant opvarmning efterfulgt af to forskellige aktiviteter a ca. 15 min. varighed. Til hver aktivitet er der udarbejdet generelt kortmateriale og baner. I hver lektion bliver eleverne præsenteret for et kort. Præsentationen af forskellige typer af kort træner elevernes kortforståelse. Elevernes kognitive færdigheder og rumlige kompetencer udfordres og udvikles. Eleverne lærer på sjov og legende vis at vende kortet rigtigt og finde vej. Hvis man har mange elever, f.eks. to klasser, kan man dele eleverne op, så den ene halvdel laver aktivitet 1, imens den anden halvdel laver aktivitet 2, hvorefter de bytter. Rækkefølgen på aktiviteterne er af mindre betydning.

FÆLLES MÅL

Forløbet arbejder med faglige mål som løb, signaturer, samarbejde, balance og kropsspænding. Eleverne får en for forståelse for orienteringsløb og en række erfaringer og kompetencer, der klæder dem på til at opfylde målene under 'Natur- og udeliv' efter 7. klassetrin.



LEKTIONSØVERSIGT:

	Lektion 1	Lektion 2	Lektion 3	Lektion 4	Lektion 5	Lektion 6
Opvarmning	Ræven kommer Styrke ZOO	Bondemandens gulerødder Gummitrold	Over/under/ rundt om Hvad er klokken, Hr. Løve?	Reaktions- orientering	Gummitrold	Ræven kommer Bondemandens gulerødder
Aktivitet 1	Kegleløb	Fangeleg	Ærteløb	Sløjfeløb	Fangeleg	Ærteløb
Aktivitet 2	Signaturløb	Fotoorientering	Forhindringsløb	Mønsterstafet	Kegleløb	Mønsterstafet

LEKTION 1: Orientering mellem kegler og kendskab til signaturer

I denne lektion bliver eleverne præsenteret for et simpelt kort over opstillede kegler. De opnår en forståelse for at læse et kort, at finde vej ved hjælp af et kort, samt betydningen af at vende kortet rigtigt. Derudover får de kendskab til signaturer og deres betydning.

Materialeliste: Kegler, kort over keglebaner, signatursedler.

Fælles mål: Eleven kan udføre enkle former for løb. Eleven kan på enkle kort forklare signaturers betydning, herunder på digitale kort. Eleven har viden om signaturer på kort.

OVERSIGT OVER AKTIVITETER/ØVELSER:

	Indhold	Formål	Materialer og gode råd
Opvarmning (10 min)	Ræven kommer Styrke ZOO	Træne løbeteknik, reaktionsevne og acceleration Styrketræning der stimulerer muskler, led, balance, smidighed og kropskontrol	Del evt. eleverne op i to til fire større grupper
Aktivitet 1 (10-15 min)	Kegleløb	At læse et kort og finde posterne på kortet i den rigtige rækkefølge At vende kortet rigtigt, herunder at retvende kortet i bevægelse Acceleration og retningskift	36 kegler Kort over tre forskellige baner imellem kegler Opstil 4 baner (én i hvert hjørne) Opstil banerne på forhånd
Aktivitet 2 (15-20 min)	Signaturløb	At give eleverne kendskab til, hvad orienteringskortets forskellige signaturer betyder At gøre eleverne fortrolige med orienteringskortets signaturer, og hvordan disse ser ud i virkeligheden	Signatursedler med billeder af signaturer samt tilhørende øvelser



ØVELSESBESKRIVELSER:

RÆVEN KOMMER:

Eleverne er mus, og stiller sig i en cirkel. Én elev udvælges til at være ræv, og stiller sig i midten af cirklen. Ræven siger, hvad musene skal gøre, "knæløft", "hælsark", "gadedreng", "stork". Når ræven siger "ræven kommer", skal musene løbe væk fra ræven, og undgå at blive fanget. Ræven skal prøve at fange én af musene. Den mus, der bliver fanget, bliver ræv, og skal hjælpe med at fange musene. Hvem bliver sidste mus?

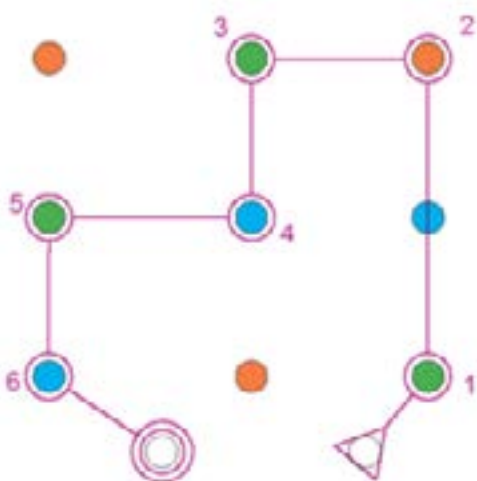
STYRKE ZOO










I en rundkreds forsøger man sammen at gengive dyrs bevægelser. Læreren kan forsøge at gengive et dyr, hvorefter eleverne skal gøre det samme. Eleverne kan komme med forslag til dyr de skal gengive.

KEGLELØB

Kegler i rækker a 3 gange 3 udgør poster. Kort viser forskellige baner imellem keglene. Eleverne skal gennemføre disse rigtigt, i den rigtige rækkefølge, og så hurtigt som muligt.

1. Keglerne opstilles på fire baner. Der skal optimalt være minimum 4 meter imellem hver kegle. Større afstand vil være at foretrække, hvilket er muligt udendørs.
2. Eleverne inddeles i par, og fordeles på de fire baner (max 12 elever pr. bane).
3. Til hver bane hører tre forskellige kort. Hvert par får to ens kort (over den samme bane).
4. Makker 1 gennemfører banen, imens makker 2 står på sidelinjen og tjekker, at banen gennemføres korrekt. Makker 2 laver høje knæløftninger på sidelinjen.
5. Parrene bytter roller.
6. Parrene løber den samme bane så mange gange, de kan nå inden for tidsrammen. Dvs. de vil kunne løbe banen hurtigere og hurtigere.



<p>Bygning</p>  <p>"Stå med ryggen mod muren i squat position i 1 minut"</p>	<p>Træ</p>  <p>"Hop op og rør et blad"</p>	<p>Legeredskab</p>  <p>"Klatre op og ned"</p>
<p>Bænk</p>  <p>"Træd op og ned 10 gange"</p>	<p>Mur</p>  <p>"Lav 10 armstrækkere op af muren"</p>	<p>Sand</p>  <p>"Lig i planken i 1 minut"</p>
<p>Sti</p>  <p>"Sprint ad stien"</p>	<p>Sten</p>  <p>"Spring over 5 gange"</p>	<p>Trappe</p>  <p>"Løb op og ned af trappen 3 gange"</p>

SIGNATURLØB

Sedler med navne og billeder af skolerelevante signaturer ligger i en bunke. På hver signaturseddel står en fysisk øvelse relateret til den pågældende signatur. Eleverne trækker en signatur, løber ud til den, laver øvelsen og løber tilbage igen. Hvis eleverne f.eks. trækker signaturen "trappe", skal de løbe ud til en trappe. Det er valgfrit, om denne trappe er den første, de kommer i tanke om, én der er tæt på eller én, der er langt væk.

1. Signatur-sedlerne klippes ud, og lægges i en bunke med bagsiderne opad.
2. Eleverne inddeles i par.
3. Hvert par trækker en signatur, læser den og lægger sedlen tilbage i bunken.
4. Parret løber ud til den signatur, de har trukket, laver øvelsen, løber tilbage igen og trækker en ny signatur.
5. Der fortsættes, indtil tiden er gået. Hvis parret trækker den samme signatur flere gange, skal de løbe ud til et nyt eksempel på samme signatur.

LEKTION 2: Orientering gennem leg og billeder

I denne lektion skal eleverne orientere sig imens, de leger fangeleg og tager billeder. De vil indirekte igennem leg og samarbejde træne deres kortforståelse og kognitive færdigheder.

Materialeliste: Skumbold, kegler, kort over fangeområde, mobiltelefoner/iPads, pen/papir.

Fælles Mål: Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper om idrætslege. Eleven kan anvende balance og kropsspænding. Eleven kan skelne mellem virkelighed og model. Eleven kan med skitser og billeder beskrive genstande fra hverdagen.

OVERSIGT OVER AKTIVITETER/ØVELSER:

	Indhold	Formål	Materialer og gode råd
Opvarmning (10 min)	Bondemandens gulerødder Gummi-trold	Kropsspænding, styrke, stabilitet, fællesskab og samarbejde. Styrke, acceleration og retningskift.	Skumbold Del evt. eleverne op i mindre grupper a min. 5 Gør det sværere ved at holde fast i armkrog
Aktivitet 1 (10-15 min)	Fangeleg	At læse et kort og finde posterne på kortet i den rigtige rækkefølge. Koncentration og samarbejde.	Kegler Kort over fangeområdet En håndboldbane er passende i banestørrelse
Aktivitet 2 (15-20 min)	Fotoorientering	Træne hukommelse og genkendelighed. Øve sig i at lægge mærke til detaljer og signaturer i området.	Mobiltelefoner/ skole iPads Pen og papir



ØVELSESBESKRIVELSER:

BONDEMANDENS GULERØDDER

Eleverne (gulerødderne) ligger i en rundkreds med hovederne ind mod midten, og holder hinanden i hænderne. Bondemanden (læreren) skal forsøge at hive de genstridige gulerødder op af jorden ved at trække i elevernes ben og på den måde forsøge at trække eleverne fra hinanden. Når en gulerod bliver trukket fri, skal de andre hurtigt lukke cirklen igen. De gulerødder, der bliver hevet op af jorden, skal hjælpe bondemanden med at hive de andre op.

Fortæl eleverne, at de er gulerødder, der sidder fast i jorden, og ikke vil op. Bondemanden vil gerne høste gulerødderne, og hive dem op af jorden én efter én...

Variationsmuligheder:

- Læreren kan dele eleverne op i mindre grupper a minimum 5.
- Gulerødderne kan gøre det sværere for bondemanden ved at holde fast i hinanden i armkrog.

GUMMITROLD

Én elev er gummitrold, og har en blød bold i hånden. De andre elever skal løbe fra A til B uden at blive fanget af gummitrolden. Man kan kun blive fanget ved at blive rørt af gummitroldens bold. Hvis man bliver fanget, skal man hjælpe gummitrolden med at fange de andre. Hvis man bliver fanget af gummitroldens hjælpere, er man "fri", indtil man bliver rørt af bolden, dvs. man må gerne prøve at slippe fri.

FANGELEG

Eleverne skal parvis løbe til 20 poster i kronologisk rækkefølge. Parrene skal hele tiden holde fast i hinanden. For at komme til næste post skal parrene krydse fangeområdet, hvor ét fange-par regerer, og ligeledes holder fast i hinanden. Parrene starter på forskellige postnumre. Det gælder om at nå alle poster hurtigst muligt.

1. Banen opstilles (håndboldbanestørrelse er passende).
2. Eleverne inddelles i par, og ét fange-par vælges. Hvert par får et kort over posternes placering.
3. Parrene skal løbe fra post til post i kronologisk rækkefølge og forsøge at undgå at blive fanget. Hvis et par bliver fanget, skal de lave 5 styrkeøvelser og starte forfra. Fange-parret bliver indtil et par har gennemført og vundet.

FOTOORIENTERING

Eleverne skal parvis løbe til forskellige områder af skolen, tage et billede et valgfrit sted i området og løbe retur. Parrene skal bytte billeder med et andet par, og finde/løbe til det sted, billedet viser.

1. Læreren inddeler skolen i seks områder, navngiver disse, og skriver dem ned på papir/sedler.
2. Eleverne inddelles i par.
3. Hvert par trækker et område, løber derud, tager et billede, og løber retur.
4. Parrene bytter billeder med et andet par, og finder/løber til det sted, billedet viser.
5. Parrene løber retur, bytter billeder med et nyt par osv.



<p>13</p> <p>7</p> <p>9</p> <p>3</p> <p>14</p>	<p>Fangeområde</p>	<p>20</p> <p>8</p> <p>10</p> <p>6</p> <p>2</p>
<p>15</p> <p>17</p> <p>1</p> <p>5</p> <p>11</p>		<p>18</p> <p>14</p> <p>4</p> <p>16</p> <p>12</p>

LEKTION 3: Orientering med ærteposer og forhindringer

I denne lektion bliver eleverne præsenteret for et kort med mange poster. De skal overskue kortet, finde de rigtige poster, og vende kortet rigtigt, hvilket vil træne deres kortforståelse. Derudover vil øvelserne træne elevernes kropsbevidsthed samt passage af forhindringer.

Materialeliste: Kegler, ærteposer/kinahatte, kort over ærteløbsbane, sjippetove/hække/andre forhindringer.

Fælles mål: Eleven kan anvende balance og kropsspænding. Eleven kan udføre sammensatte bevægelser inden for løb og spring.

OVERSIGT OVER AKTIVITETER/ØVELSER:

	Indhold	Formål	Materialer og gode råd
Opvarmning (10 min)	Over/under/ rundt om Hvad er klokken, Hr. Løve?	Træne passage af forhindringer. Styrke, stabilitet, balance, kropsbevidsthed, hurtighed og reaktionsevne.	Øvelsen er god at lave på et kuperet/varieret område
Aktivitet 1 (15-20 min)	Ærteløb	At læse et kort og finde posterne på kortet i den rigtige rækkefølge. At vende kortet rigtigt.	Kegler Ærteposer/kinahatte Kort over fodboldbanen med indtegnede poster Sæt posterne ud på forhånd Kopier halvt så mange kort som antal elever
Aktivitet 2 (10-15 min)	Forhindringsløb	At træne løb i terræn, hvor der skal passeres forhindringer, accelereres og laves hurtige retningskift.	Sjippetove Hække Kegler (De naturlige forhindringer på skolens område eller andre redskaber) Gør banen stor i bredden, så flere elever kan passere de samme forhindringer samtidig Brug de forhindringer I har



ØVELSESBESKRIVELSER:

OVER/UNDER/RUNDT OM

Eleverne er sammen to og to. Den ene skal under (ml. benene), over (makkeren skal ned på alle fire), eller rundt om den anden. Læreren siger, hvad eleverne skal. Efter et par minutter bytter parrene roller.

HVAD ER KLOKKEN, HR. LØVE?

Eleverne står i den ene ende af banen og råber: "Hvad er klokken, hr. Løve"? Læreren (hr. Løve) står i den anden ende af banen og råber svaret. Svaret er bevægelser, som eleverne skal udføre – for eksempel: "Den er 10 gadedrengehop, 5 frøhop, 8 krabbeskridt, 10 abeskridt, 20 baglæns skridt..." Således bevæger eleverne sig mod hr. Løve. Når hr. Løve råber "spisetid", skal eleverne spurte tilbage væk fra hr. Løve, som ager farlig, sulten Løve.

Hvis der er et varieret/kuperet område på skolen, er øvelsen optimal at lave her.

ÆRTELØB

På fodboldbanen sættes poster ud som vist på kortet. Start/mål findes i midten af fodboldbanen. Eleverne får parvis en genkendelig genstand, f.eks. en kinahat eller ærtepose i en bestemt farve. Parrene skal skiftevis flytte deres genstand fra post til post, indtil deres genstand er tilbage ved første post. Alle par starter på samme tid. Par 1 starter med at løbe til post 1, par 2 til post 2 osv.

1. Læreren sætter posterne (kegler) ud.
2. Eleverne inddeles i par.
3. Hvert par får et kort over fodboldbanen med indtegnede poster samt en genkendelig genstand.
4. Makker 1 løber til post 1, lægger parrets genstand, løber tilbage til start/mål, og afleverer kortet til makker 2.
5. Makker 2 løber til post 1, flytter parrets genstand til post 2, og løber tilbage til start/mål.
6. Makker 1 løber til post 2 og flytter parrets genstand til post 3 osv.

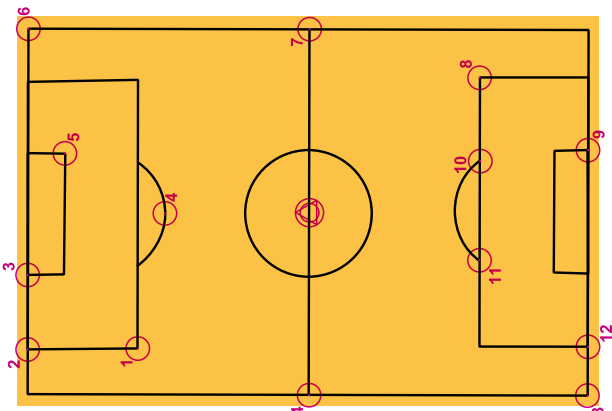
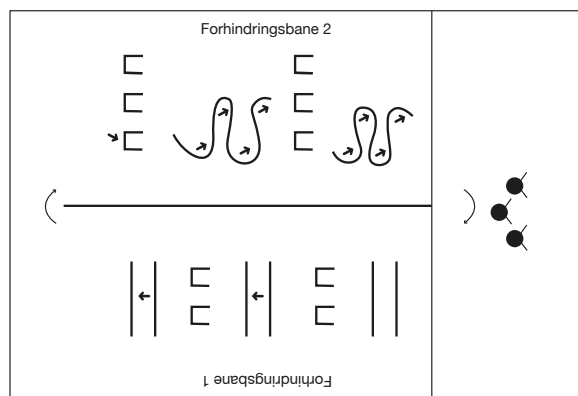
FORHINDRINGSLØB

Eleverne skal gennemføre to forhindringsbaner efterfulgt af en kort pause. Dette gentages i en given tid. På forhindringsbane 1 skal eleverne skiftevis springe over en å (sjippetove), og kravle under en gren (hække). På forhindringsbane 2 skal eleverne skiftevis springe over en væltet træstamme (hække), og løbe zigzag igennem tæt skov (kegler). Ved at gøre forhindringsbanerne større i bredden, kan flere elever løbe igennem samtidig. Lav eks. banen på en legeplads/brug de forhindringer, I har.

1. Læreren stiller forhindringsbanerne op.
2. Eleverne inddeles i grupper a 3.
3. Makker 1 gennemfører forhindringsbane 1. Makker 2 gennemfører forhindringsbane 2. Makker 3 holder pause.
4. Makker 1 gennemfører forhindringsbane 2. Makker 2 holder pause. Makker 3 gennemfører forhindringsbane 1.
5. Grupperne fortsætter således i stafet, indtil tiden er gået.

Variationsmulighed:

Fra A til B passerer forhindringer. Fra B til A spurtes tilbage. Ved A holdes pause.



LEKTION 4: Orientering i sløjfer og mønstre

I denne lektion bliver eleverne præsenteret for et kort med flere små løbesløjfer, hvilket begynder at ligne et rigtigt orienteringsløb, og vil udbygge elevernes kortforståelse. Der er fokus på aflæsning, hukommelse og problemløsning, og elevernes kognitive færdigheder og samarbejdsevner udvikles.

Materialeliste: Kinahatte, kegler, kort over sløjfebaner, kort over mønstre.

Fælles Mål: Eleven kan spænde og afspænde isolerede kropsdele. Eleven kan udføre sammensatte bevægelser inden for løb. Eleven kan samarbejde i mindre grupper om idrætslege.

OVERSIGT OVER AKTIVITETER/ØVELSER:

	Indhold	Formål	Materialer og gode råd
Opvarmning (10 min)	Reaktions-orientering	At træne styrke, reaktionsevne, acceleration, samt at orientere sig i bevægelse.	Kinahatte
Aktivitet 1 (15-20 min)	Sløjfeløb	At læse et kort og finde posterne på kortet i den rigtige rækkefølge. At vende kortet rigtigt, herunder at retvende kortet i løb.	Kegler 8 forskellige kort (ét til hvert hold) over fodboldbanen med indtegnede poster Sæt posterne ud på forhånd Kopier 8x2 kort til én klasse (8x4 til to klasser)
Aktivitet 2 (10-15 min)	Mønsterstafet	At træne kortaflæsning, hukommelse, problemløsning, samarbejde og koncentration.	Kegler Kinahatte Kort over mønstre



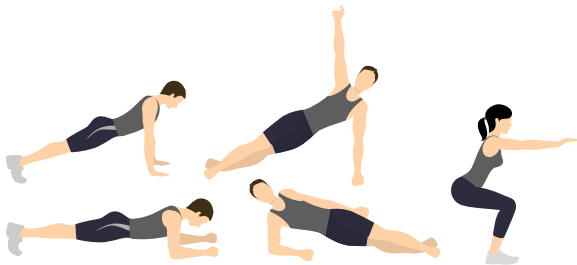
ØVELSESBESKRIVELSER:

REAKTIONSORIENTERING

Eleverne ligger i en klump i midten, og udfører en coreøvelse* efter lærerens anvisning. I fire modsatte hjørner står en kinahat (lille kegle) i forskellig farve. Når læreren rækker en kinahat op i luften, skal eleverne hurtigst muligt løbe ud til kinahatten i samme farve. Eleverne går tilbage, og lægger sig i en ny coreøvelse, osv.

*Coreøvelser:

Coreøvelser træner styrke og stabilitet omkring kropskernen, altså mave, ryg, hofter og balder. Øvelserne kan være både statiske (som eksemplerne herunder) og dynamiske ("almindelige" mave- og rygbøjninger). I øvelserne er det vigtigt at spænde op omkring kropskernen. Der findes mange variationer, og alle kan bruges i aktiviteten, så længe eleverne kan se læreren.

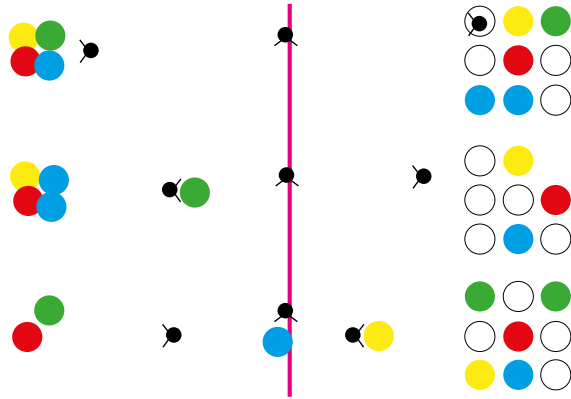
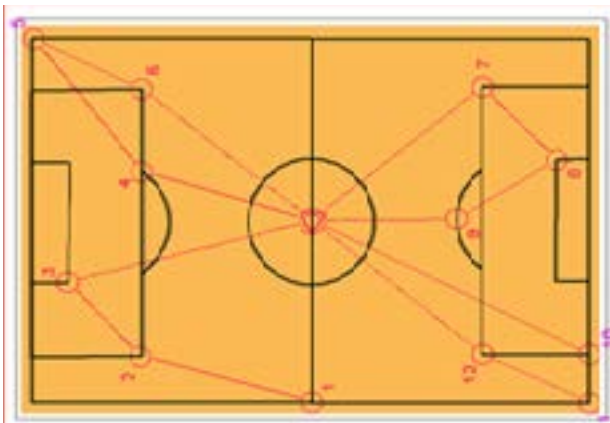


SLØJFELØB

På fodboldbanen er der sat poster ud i form af kegler. Over disse poster er der tegnet 8 forskellige kort (ét kort til hvert hold). Hvert kort viser 12 poster i fire løbesløjfer a 3 poster. Eleverne skal i hold a 3 og som stafet gennemføre alle løbesløjfer. Således vil der hele tiden være to, der løber og én, der holder pause. Hver elev skal tage posterne i kronologisk rækkefølge.

1. Læreren sætter posterne (kegler) ud som vist på kort 1-8. Husk alle poster på alle 8 kort.
2. Eleverne inddeles i hold a 3, og hvert hold får udleveret et kort over fodboldbanen med 12 poster i fire løbesløjfer. Hvert hold skal have to ens kort.
3. Makker 1 løber til post 1, så 2, 3 og hjem.
4. Når makker 1 er kommet frem til post 1, begynder makker 2 at løbe til post 4, så 5, 6 og hjem.
5. Når makker 1 kommer tilbage til start/mål, afleveres kortet til makker 3, som løber til post 7, så 8, 9 og hjem.
6. Når makker 2 kommer tilbage til start/mål, afleveres kortet til makker 1, som løber til post 4.
7. Gruppen fortsætter således, indtil alle i gruppen har gennemført alle poster i kronologisk rækkefølge.

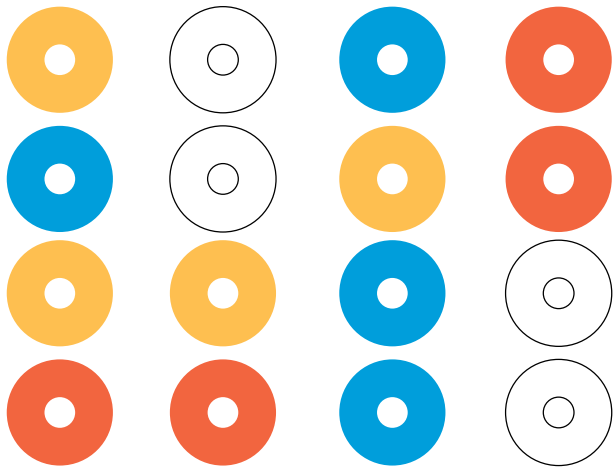
MØNSTERSTAFET



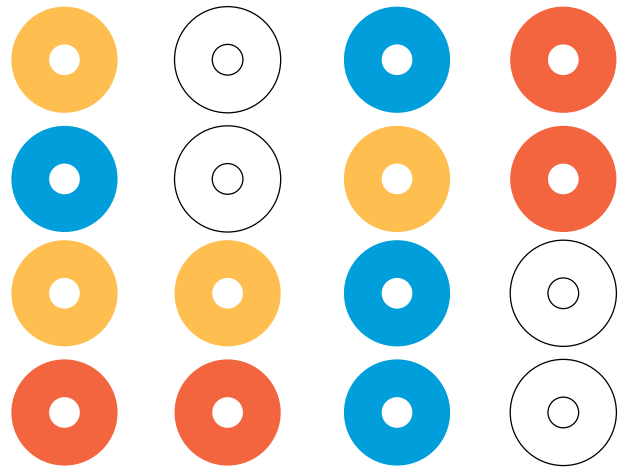
Eleverne skal i hold samarbejde om at bygge et bestemt mønster med kinahatte. Holdene starter på banens midterlinje. I den ene ende af banen findes holdets depot af kinahatte. I den anden ende findes byggepladsen (denne er tom fra start).

1. Banen opstilles.
2. Eleverne inddeles i hold á 3.
3. Hvert hold får udleveret et kort, der viser et specifikt mønster.
4. Holdene skal hente kinahattene i depotet, flytte dem via midterlinjen til byggepladsen, og bygge mønsteret på kortet. Der skal hele tiden være min. 1 løber ved midterlinjen. Kortet skal hele tiden være ved midterlinjen. Hver løber må kun hente én kinahat ad gangen.
5. Læreren tjekker, at mønsteret er bygget korrekt, og giver holdet et nyt kort.

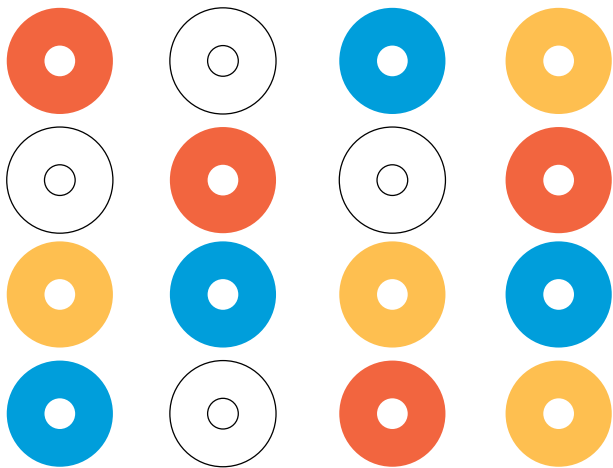
A



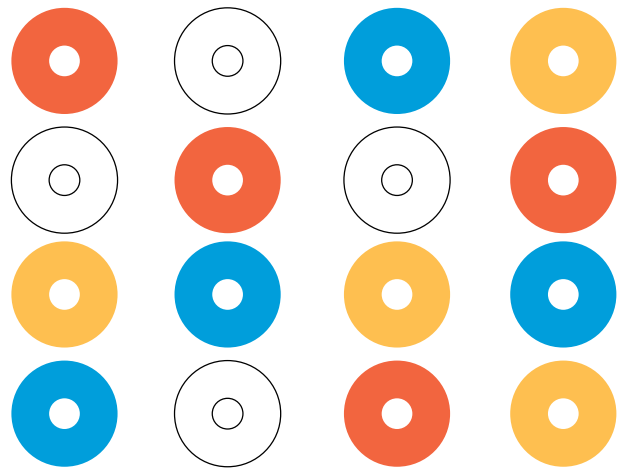
A



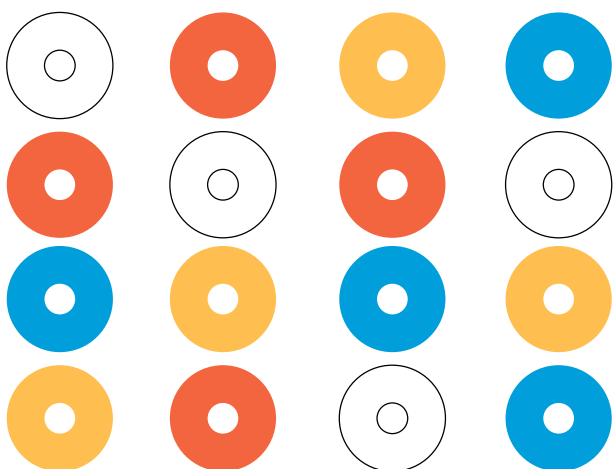
B



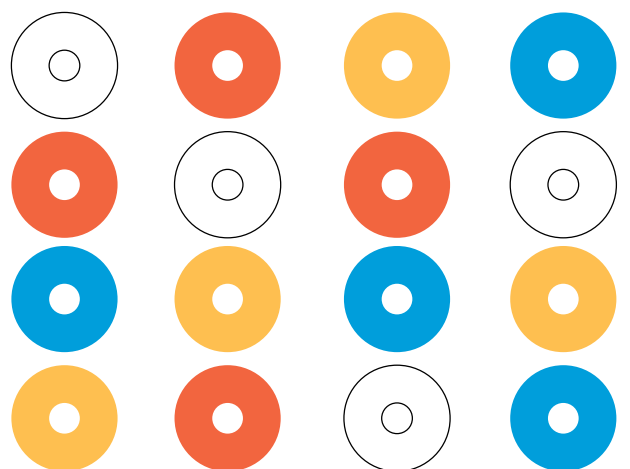
B



C



C



LEKTION 5: Orientering mellem kegler part 2

I denne lektion skal eleverne gentage fangelegen fra lektion 2 og kegleløbet fra lektion 1. Gentagelser giver eleverne en tryghed, der skaber plads til læring og dannelse. Kegleløbet bliver udbygget med flere kegler, hvilket vil udfordre eleverne.

Materialeliste: Skumbold, kegler, kort over fangeområde, kort over keglebaner.

Fælles mål: Eleven kan udføre sammensatte bevægelser inden for løb. Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper om idrætslege.

OVERSIGT OVER AKTIVITETER/ØVELSER:

	Indhold	Formål	Materialer og gode råd
Opvarmning (10 min)	Gummitrold	Styrke, acceleration og retnings skift.	Skumbold
Aktivitet 1 (10-15 min)	Fangeleg	At læse et kort og finde posterne på kortet i den rigtige rækkefølge. Koncentration og samarbejde.	Kegler Kort over fangeområde En håndboldbane er passende i bane-størrelse
Aktivitet 2 (15-20 min)	Kegleløb	At læse et kort og finde posterne på kortet i den rigtige rækkefølge At vende kortet rigtigt, herunder at retvende kortet i bevægelse Acceleration og retnings skift	40 kegler/toppe Kort over tre forskellige baner imellem keglerne Opstil 2 store baner (én i hver ende af fodboldbanen/hallen) Opstil banerne på forhånd

ØVELSESBESKRIVELSER:

GUMMITROLD

Én elev er gummitrold, og har en blød bold i hånden. De andre elever skal løbe fra A til B uden at blive fanget af gummitrolden. Man kan kun blive fanget ved at blive rørt af gummitroldens bold. Hvis man bliver fanget, skal man hjælpe gummitrolden med at fange de andre. Hvis man bliver fanget af gummitroldens hjælper, er man "fri", indtil man bliver rørt af bolden, dvs. man må gerne prøve at slippe fri.

FANGELEG

Eleverne skal parvis løbe til 20 poster i kronologisk rækkefølge. Parrene skal hele tiden holde fast i hinanden. For at komme til næste post skal parrene krydse fangeområdet, hvor ét fange-par agerer, og ligeledes holder fast i hinanden. Parrene starter på forskellige postnumre. Det gælder om at nå alle poster hurtigst muligt.

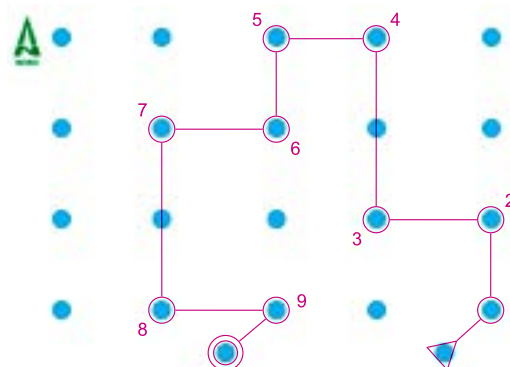
1. Banen opstilles (håndboldbanestørrelse er passende).
2. Eleverne inddeles i par, og ét fange-par vælges. Hvert par får et kort over posternes placering.
3. Parrene skal løbe fra post til post i kronologisk rækkefølge og forsøge at undgå at blive fanget. Hvis et par bliver fanget, skal de lave 5 styrkeøvelser og starte forfra. Fange-parret bliver indtil et par har gennemført og vundet.

Se illustration fra lektion 2.

KEGLELØB

Kegler i rækker a 5 gange 4 udgør poster. Kort viser forskellige baner imellem keglerne. Eleverne skal gennemføre disse rigtigt, i den rigtige rækkefølge, og så hurtigt som muligt.

1. Keglerne opstilles på to store baner. Der skal optimalt være 3-4 meter imellem hver kegle. Større afstande vil gøre det sværere og vil være at foretrække udendørs.
2. Eleverne inddeles i par, og fordeles på de to baner (max 24 elever pr. bane).
3. Til hver bane hører tre forskellige kort. Hvert par får to ens kort (over den samme bane).
4. Makker 1 gennemfører banen, imens makker 2 står på sidelinjen og tjekker, at banen gennemføres korrekt. Makker 2 laver høje knæløftninger på sidelinjen.
5. Parrene bytter roller.
6. Parrene løber den samme bane så mange gange, de kan nå inden for tidsrammen. Dvs. de vil kunne løbe banen hurtigere og hurtigere.



LEKTION 6: Orientering med ærteposer part 2

I denne lektion skal eleverne gentage ærteløbet fra lektion 3 og mønsterstafetten fra lektion 4. Gentagelser giver eleverne en tryghed, der skaber plads til læring og dannelse. De vil udvikle deres kortforståelse samt kognitive færdigheder.

Materialeliste: Kegler, ærteposer/kinahatte, kort over ærteløbsbane, kort over mønstre.

Fælles mål: Eleven kan udføre sammensatte bevægelser inden for løb. Eleven kan samarbejde i mindre grupper om idrætslege. Eleven kan anvende balance og kropsspænding.

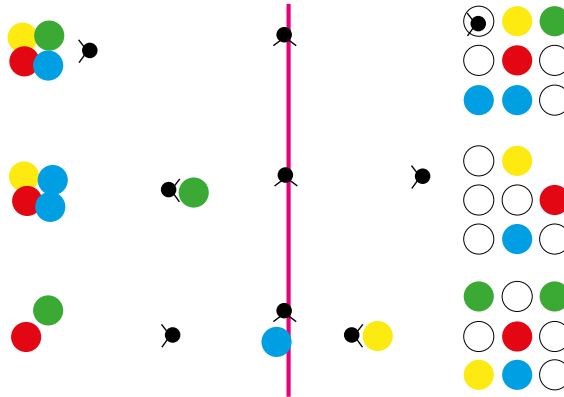
OVERSIGT OVER AKTIVITETER/ØVELSER:

	Indhold	Formål	Materialer og gode råd
Opvarmning (10 min)	Ræven kommer Bondemandens gulerødder	At træne løbeteknik, reaktionsevne og acceleration At træne kropsspænding, styrke, stabilitet, fællesskab og samarbejde.	Del evt. eleverne op i mindre grupper a min. 5 Gør det sværere ved at holde fast i armkrog
Aktivitet 1 (15-20 min)	Ærteløb	At læse et kort og finde posterne på kortet i den rigtige rækkefølge. At vende kortet rigtigt.	Kegler Ærteposer/kinahatte Kort over fodboldbanen med indtegnede poster Sæt posterne ud på forhånd Kopier halvt så mange kort som antal elever
Aktivitet 2 (10-15 min)	Mønsterstafet	At træne kortaflysning, hukommelse, problemløsning, samarbejde og koncentration.	Kegler Kinahatte Kort over mønstre



ØVELSESBESKRIVELSER:**RÆVEN KOMMER**

Eleverne er mus, og stiller sig i en cirkel, én elev udvælges til at være ræv, og stiller sig i midten af cirklen. Ræven siger, hvad musene skal gøre; "knæløft", "hælspark", "gadedreng", "stork". Når ræven siger "ræven kommer", skal musene løbe væk fra ræven, og undgå at blive fanget. Ræven skal prøve at fange én af musene. Den mus, der bliver fanget, bliver ræv, og skal hjælpe med at fange musene. Hvem bliver sidste mus?

**BONDEMANDENS GULERØDDER**

Eleverne (gulerødderne) ligger i en rundkreds med hovederne ind mod midten, og holder hinanden i hænderne. Bondemanden (læreren) skal forsøge at hive de genstridige gulerødder op af jorden ved at trække i elevernes ben og på den måde forsøge at trække eleverne fra hinanden. Når en gulerod bliver trukket fri, skal de andre hurtigt lukke cirklen igen. De gulerødder, der bliver hevet op af jorden, skal hjælpe bondemanden med at hive de andre op.

Fortæl eleverne, at de er gulerødder, der sidder fast i jorden, og ikke vil op. Bondemanden vil gerne høste gulerødderne, og hive dem op af jorden én efter én...

Variationsmuligheder:

- > Læreren kan dele eleverne op i mindre grupper á minimum 5.
- > Gulerødderne kan gøre det sværere for bondemanden ved at holde fast i hinanden i armkrog.

ÆRTELØB

På fodboldbanen sættes poster ud som vist på kortet. Start/mål findes i midten af fodboldbanen. Eleverne får parvis en genkendelig genstand, f.eks. en kinahat eller ærtepose i en bestemt farve. Parrene skal skiftevis flytte deres genstand fra post til post, indtil deres genstand er tilbage ved første post. Alle par starter på samme tid. Par 1 starter med at løbe til post 1, par 2 til post 2 osv.

1. Læreren sætter posterne (kegler) ud.
2. Eleverne inddeles i par.
3. Hvert par får et kort over fodboldbanen med indtegnede poster samt en genkendelig genstand.
4. Makker 1 løber til post 1, lægger parrets genstand, løber tilbage til start/mål, og afleverer kortet til makker 2.
5. Makker 2 løber til post 1, flytter parrets genstand til post 2, og løber tilbage til start/mål.
6. Makker 1 løber til post 2 og flytter parrets genstand til post 3 osv.

MØNSTERSTAFET

Eleverne skal i hold samarbejde om at bygge et bestemt mønster med kinahatte. Holdene starter på banens midterlinje. I den ene ende af banen findes holdets depot af kinahatte. I den anden ende findes byggepladsen (denne er tom fra start).

1. Banen opstilles.
2. Eleverne inddeles i hold á 3.
3. Hvert hold får udleveret et kort, der viser et specifikt mønster.
4. Holdene skal hente kinahattene i depotet, flytte dem via midterlinjen til byggepladsen, og bygge mønsteret på kortet. Der skal hele tiden være min. 1 løber ved midterlinjen. Kortet skal hele tiden være ved midterlinjen. Hver løber må kun hente én kinahat ad gangen.
5. Læreren tjekker, at mønsteret er bygget korrekt, og giver holdet et nyt kort.

15. RUGBY



I 1823 - i den engelske by Rugby - siges det, at en ung mand ved navn William Webb Ellis samlede bolden op og begyndte at løbe mod modstanderens mål under en fodboldkamp. Nu, næsten 200 år senere, er Rugby Union blevet en af de mest populære sportsgrene i verden, og millioner af mennesker spiller, ser og lever rugby. Rugby har et unikt værdisæt, som ikke har ændret sig gennem årene.

Rugbyspillere følger ikke kun spillets regler, men også sportens ånd. Rugby karakteriseres af disciplin, fairplay og gensidig respekt, og dermed skabes der et stærkt fællesskab. Hvad enten du spiller i skolen eller på landsholdet, er rugby en helt speciel sport og en stærk oplevelse for alle involverede.

Rugby har altid været karakteriseret ved at være en sportsgren, hvor der er plads til alle – uanset form og størrelse. Hver position kræver forskellige fysiske og tekniske fysiske og tekniske færdigheder.

KÆRE LÆRER

Vi håber, at du med dette materiale finder en fyldestgørende lektionsbeskrivelse og gode råd til, hvordan Rugby bruges i FIT FIRST 10 undervisningen. Rugby undervisningen, i denne manual, spilles som et selvstændigt spil, hvor alle kan være med samt anvendes som træning af de tekniske færdigheder, som rigtig rugby bygger på, alt sammen med høj intensitet og styrkeprægede øvelser.

Rigtig god fornøjelse med Rugby undervisningen.

/Dansk Rugby Union

HVAD LÆRER ELEVERNE VED AT DELTAGE I RUGBY

- Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg
- Eleven kan modtage og aflevere boldtyper
- Eleven kan spille bold med få regler
- Eleven har viden om enkle regler i spil med bold
- Eleven har viden om grundlæggende kaste- og gribeteknik





LEKTION 1:

Tid	Øvelse	Materialeliste
10 min.	<p>FANGE HALER - antal pr gruppe: 10</p> <p>Beskrivelse Alle børnene forsynes med en hale (markeringsbånd). Halen hænges bag på bukserne og den skal være synlig for alle deltagere. Altså ingen jakker eller trøjer udover, eller det meste af halestykket ned i bukserne. Det gælder nu om at 3 børn fanger så mange haler som muligt på 2 min. Der arbejdes med 3 x 2 min. med 1 min. pause mellem hver omgang. Der skiftes fangere mellem hver omgang.</p> <p>Progression Løb uden bold Løb med bold Løb 2 og 2 hvor der afleveres frem og tilbage mens der løbes</p>	<p>Bane 15x 15 meter</p> <p>Materialer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Haler: der kan bruges forskellige bånd forskellige bånd, klude eller viskestykker der kan sættes i buksekanten. Der kan også indkøbes "tag" bæltter på nettet til dette • Kegler til at markere banen
15 min	<p>SCOR ET MÅL.</p> <p>Beskrivelse: En scoring i rugby hedder et TRY Alle børn løber så hurtigt de kan, med en bold i hænderne, fra midten af banen ned mod scoringslinjen (15 meter). Når børnene krydser scoringslinjen, placeres bolden på jorden og de har scoret et point. Nu gælder det om at score så mange gange som muligt på 2 min. Der arbejdes med 4x2 min med 1 min. pause.</p>	<p>Bane To linjer med 15 meters afstand</p> <p>Materialer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kegler til at markere de to linjer • En bold pr barn – alle former for bolde kan bruges
15 min.	<p>MINI KAMPEN – 6 børn pr kamp (der kan arrangeres flere kampe der spilles samtidig)</p> <p>Beskrivelse To hold 3 mod 3 - Bane 10 x 20 meter</p> <p>Alle: Børnene forsynes med to haler (markeringsbånd). Halerne hænges bag på bukserne og skal være synlig for alle deltagere.</p> <p>Angreb: Der scores ved, at en spiller løber med bolden ned over scoringslinjen og trykkes ned mod jorden. Bolden må afleveres i alle retninger til en medspiller.</p> <p>Forsvar: Angrebsspilleren stoppes ved at forsvareren tager halen fra angrebsspilleren. Angrebsspilleren skal stoppe og aflevere bolden med det samme til en medspiller når en hale mistes.</p> <p>Progression Afleveringer: Der må kun afleveres bagud (i forhold til spilretningen) Antal af spillere 3 i angreb – 2 i forsvar 4 i angreb – 2 i forsvar Formål: at skabe bedre mulighed for at score. Ved flere end 3 spillere pr hold skal banen være større.</p>	<p>Materialer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kegler til at markere banen • En bold – alle former for bolde kan bruges • Markeringsbånd til haler. Der kan også indkøbes tag bæltter på nettet • 3 overtrækstrøjer pr hold




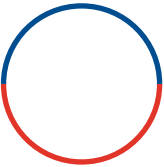
LEKTION 2:

Tid	Øvelse	Materialeliste
5 min.	<p>SAMLE ÆG – samlet aktivitet for hele klassen</p> <p>Beskrivelse Spred 20-30 bolde/kegler ud på et område ca 20 m. x 20 m. I midten af området markeres en "rede til æggene". Det er vigtigt, at der er flere bolde/kegler end der er børn.</p> <p>På en samlet start bringes bolde/kegler tilbage til reden så hurtigt som muligt.</p> <p>Dette gøres 2 gange. Anden gang er målet at samle alle "æg i reden" hurtigere end første gang. Brug stopur til at tage tid.</p>	<p>Materialer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20-30 bolde/kegler • 10 kegler der bruges til at markere en "rede til æggene"
15 min	<p>FANG ANGREBSSPILLEREN</p> <p>Beskrivelse: Forsvarsspilleren skal forsøge at fange angrebsspilleren før han når i mål 3 personer Start: 3 kegler med 3 personer på ① Boldbæreren ② Forsvarsspiller ③ Starter – Holder bolden ud i strakte arme så boldbæreren kan tage bolden</p> <p>Opstilling: ca. 10 m.</p>  <p>① (Boldbæreren) tager bolden fra ③ (Starter). Løbe mod scoringsfeltet (blå firkant). En scoring er når boldbæreren er inde i den blå firkant og trykker bolden ned mod jorden. ② Forsvarsspiller – så snart ① tager bolden må han/hun forsøge af fange boldbæreren. Der skiftes plads fra forsvarsspiller til angrebsspiller til startspiller</p> <p>Progression Man er fanget når: - Forsvarsspilleren kan røre ved angrebsspilleren inden han når at score - Forsvarsspilleren kan røre med 2 hænder på angrebsspilleren inden han når at score - Forsvarsspilleren kan placere sig på et valgfrit sted på den grønne stiplede linje</p> 	<p>Materialer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 kegler til at markere det blå scoringsfelt • 3 kegler i forskellige farver • 1 bold – alle former for bolde kan bruges

Tid	Øvelse	Materialeliste
20 min.	<p>MINI KAMPEN – 6 børn pr kamp (der kan arrangeres flere kampe der spilles samtidig)</p> <p>Beskrivelse To hold 3 mod 3 - Bane 10 x 20 meter</p> <p>Alle: Børnene forsynes med to haler (markeringsbånd). Halerne hænges bag på bukserne og skal være synlig for alle deltagere.</p> <p>Angreb: Der scores ved, at en spiller løber med bolden ned over scoringslinjen og trykkes ned mod jorden. Bolden må afleveres i alle retninger til en medspiller.</p> <p>Forsvar: Angrebsspilleren stoppes ved at forsvaren tager halen fra angrebsspilleren. Angrebsspilleren skal stoppe og aflevere bolden med det samme til en medspiller når en hale mistes.</p> <p>Progression</p> <ul style="list-style-type: none">• Aflevering under pres: Angrebsspilleren har 3 sekunder til at aflevere bolden ellers vinder forsvaret bolden. Dommeren tæller ned 3-2-1 for at hjælpe spillerne med at overholde 3 sekunders reglen.• Placering af forsvarsspillerne (ved start af kampen eller efter en scoring): Forsvarsspillerne er opdelt i to grupper der starter på hver sin sidelinje. (formål at skabe store huller hvor angrebsspillerne nemt kan bryde igennem forsvaret).• Afleverings retning: Angrebsspillerne må kun aflevere bagud (mod egen scoringslinje). Dette tvinger spillerne til at løbe frem med bolden for at kunne score eller spille en medspiller fri. Der er fokus på at boldbæreren løber fremad og at medspillerne placeres sig bagved boldbæreren for at være i en position hvor de kan modtage bolden.	<p>Materialer:</p> <ul style="list-style-type: none">• Kegler til at markere banen• En bold – alle former for bolde kan bruges• Markeringsbånd til haler. Der kan også indkøbes tag bæltter på nettet• 3 overtrækstrøjer pr hold



LEKTION 3:

Tid	Øvelse	Materialeliste
10 min.	<p>FANG ANGREBSSPILLEREN</p> <p>Beskrivelse Forsvarsspilleren skal forsøge at fange angrebsspilleren før han når i mål 2 og 2.</p>  <p>Løbe fra midten af banen og ned mod scoringslinjen (ca 7-10 meter). På en samlet start løber ❶ mod den blå linje. ❷ skal forsøge at fange ❶.</p> <p>❶ er fanget hvis ❷ kan røre ved ❶</p> <p>Progression: Røre med 2 hænder</p> <p>Fang haler – angrebsspillene forsynes med to haler (markeringsbånd). Halen hænges bag på bukserne og den skal være synlig for alle deltagere. Angrebsspilleren er fanget hvis forsvarsspilleren fanger en af halerne.</p>	<p>Materialer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Start linje – Scoringslinje (evt brug kegler) • 1 bold pr spiller. Alle former for bolde kan bruges mål. • Markeringsbånd til haler. Der kan også indkøbes tag bæltter på nettet
10 min	<p>HVEM ER STÆRKEST</p> <p>Eleverne arbejder sammen 2 og 2. 3 gentagelser af hver øvelse.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Eleverne stiller sig ryg mod ryg hen over en linje eller en kegle. Målet er at skubbe hinanden over linjen/keglerne. 2. Eleverne stiller sig front mod hinanden, hænder på skulder hen over en linje eller en kegle. Målet er at skubbe hinanden over linjen/keglen. <p>Bondemandens gulerødder Gulerødderne: 10 elever ligger i en rundkreds med hovederne tæt sammen. De holder fast i hinanden. Bondemanden: Trækker en gulerod fri. Når en gulerod er trukket fri, bliver denne til bondemandens hjælper og trækker gulerødder fri.</p>	
15 min.	<p>MINI KAMPEN – 6 børn pr kamp (der kan arrangeres flere kampe der spilles samtidig)</p> <p>Beskrivelse To hold 3 mod 3 - Bane 10 x 20 meter</p> <p>Alle: Børnene forsynes med to haler (markeringsbånd). Halerne hænges bag på bukserne og skal være synlig for alle deltagere.</p> <p>Angreb: Der scores ved, at en spiller løber med bolden ned over scoringslinjen og trykkes ned mod jorden. Bolden må afleveres i alle retninger til en medspiller.</p> <p>Forsvar: Angrebsspilleren stoppes ved at forsvareren tager halen fra angrebsspilleren. Angrebsspilleren skal stoppe og aflevere bolden med det samme til en medspiller når en hale mistes.</p> <p>Afleverings retning. Angrebsspillerne må kun aflevere bagud (mod egen scoringslinje). Dette tvinger spillerne til at løbe frem med bolden for at kunne score eller spille en medspiller fri. Fokus på at boldbæreren løber fremad og at medspillerne placeres sig bagved boldbæreren for at være i en position hvor de kan modtage bolden.</p> <p>Variation:</p> <p>Banen er en cirkel</p>  <p>Det ene hold angriber den orange linje, det andet hold angriber den blå linje</p>	<p>Materialer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kegler til at markere banen • En bold – alle former for bolde kan bruges • Markeringsbånd til haler. Der kan også indkøbes tag bæltter på nettet • 3 overtrækstrøjer pr hold

LEKTION 4:

Tid	Øvelse	Materialeliste
0-10 min.	<p>ALLE MINE RUGBYSPILLERE KOM HJEM</p> <p>Formål: Øvelsen har til formål at lade børnene bevæge sig med bolden og blive vænnet til at bevæge sig i kaos</p> <p>Beskrivelse: Afhængigt af antal børn, kan gruppen deles i to eller flere, for at sikre mest mulig aktivitet.</p> <p>Som i den klassiske børneleg "Alle min kyllinger kom hjem" skal børnene fra den ene ende af et afgrænset område til den anden uden at blive fanget. Antallet af fangere varieres løbende for at ændre på sværhedsgraden. Legen kan gennemføres med eller uden bolde. Hvis der er bolde med kan man have fokus på at holde bolden under armen som en rigtig rugbybold.</p>	<p>Materialer:</p> <ul style="list-style-type: none"> En bold pr. barn. Det behøver ikke nødvendigvis være en rugbybold. Det kan være alt fra ærteposer til håndbolde. <p>Justeringsmuligheder: Børnene kan også have "haler" på siden, så fangere og rugbyspillere kan øve sig på de rigtige bevægelser. På den måde kan man introducere nogle af reglerne i FITFIRST Rugby.</p>
10-25 min.	<p>KÅLORMENS STAFET</p> <p>Formål: Øvelsen har til formål at børnene øver sig i at kaste og gribe en bold, samt samarbejde mens de har høj puls</p> <p>Beskrivelse: Børnene deles i grupper a 3-4 elever. Alle grupper starter samme sted, f.eks. baglinjen på håndboldbanen.</p> <p>Børnene stiller sig på en række (kålormen), hvor det bagerste barn har en bold.</p> <p>På underviserens signal løber bagerste barn med bolden frem og stiller sig forrest i rækken. Når barnet er kommet frem, må det kaste bolden tilbage til barnet der nu står bagerst, der så løber frem osv.</p> <p>Det gælder om for kålormen at bevæge sig hele vejen ned i den anden af hallen.</p>	<p>Materialer:</p> <ul style="list-style-type: none"> En bold pr. gruppe <p>Justeringsmuligheder: Man kan aflevere bolden på forskellige måder. Man kan lave baner, der zigzagger el. andet.</p>
25-40 min.	<p>MINI KAMPEN – 6 børn pr kamp (der kan arrangeres flere kampe der spilles samtidig)</p> <p>Beskrivelse: To hold 3 mod 3 - Bane 10 x 20 meter</p> <p>Alle: Børnene forsynes med to haler (markeringsbånd). Halerne hænges bag på bukserne og skal være synlig for alle deltagere.</p> <p>Angreb: Der scores ved, at en spiller løber med bolden ned over scoringslinjen og trykkes ned mod jorden. Bolden må afleveres i alle retninger til en medspiller. Forsvar: Angrebsspilleren stoppes ved at forsvaren tager halen fra angrebsspilleren. Angrebsspilleren skal stoppe og aflevere bolden med det samme til en medspiller når en hale mistes.</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> Aflevering under pres: Angrebsspilleren har 3 sekunder til at aflevere bolden ellers vinder forsvaret bolden. Dommeren tæller ned 3-2-1 for at hjælpe spillerne med at overholde 3 sekunders reglen. Placering af forsvarsspillerne (ved start af kampen eller efter en scoring): Forsvarsspillerne er opdelt i to grupper der starter på hver sin sidelinje. (formål at skabe store huller hvor angrebsspillerne nemt kan bryde igennem forsvaret). Afleverings retning: Angrebsspillerne må kun aflevere bagud (mod egen scoringslinje). Dette tvinger spillerne til at løbe frem med bolden for at kunne score eller spille en medspiller fri. Der er fokus på at boldbæreren løber fremad og at medspillerne placeres sig bagved boldbæreren for at være i en position hvor de kan modtage bolden. 	<p>Materialer:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sæt på hver deres linje i punktform Kegler til at markere banen En bold – alle former for bolde kan bruges Markeringsbånd til haler 3 overtrækstrøjer pr. hold

LEKTION 5:

		MATERIALELISTE TIL LEKTIONEN: En bold pr. barn
Tid	Øvelse	
0-10 min.	<p>GRØN - GUL - RØD - STOP</p> <p>Beskrivelse: Børnene er sammen i par og hvert par har en bold. Underviser eller barn står med ryggen til børnene og siger "Grøn - gul - rød - STOP".</p> <p>Mens der bliver sagt farver må barnet med bolden løbe fremad. Når der bliver sagt STOP, skal barnet stå stille og kaste bolden tilbage til sin makker. Herefter må makkeren løbe frem med bolden indtil der bliver sagt STOP.</p> <p>Det gælder om at komme ned til underviseren eller det barn, der siger "Grøn - Gul - Rød - STOP". Når alle par er kommet derned, kan man starte forfra med en ny, der skal råbe "Grøn - Gul - Rød - STOP".</p>	<p>Materialer: En bold pr. par</p> <p>Justeringsmuligheder: Man kan øve sig i at kaste på forskellige måder.</p> <p>Man kan indføre, at hvis man stadig løber når der bliver sagt stop, så skal man starte forfra på linjen.</p>
10-25 min.	<p>KONGENS EFTERFØLGER / BESKYT BOLDEN</p> <p>Beskrivelse: Børnene er sammen i grupper af 3 eller 4. Alle bortset fra én har en bold. Det barn, der ikke har en bold, er kongen.</p> <p>Dette barn skal de andre børn følge efter rundt i hallen. Kongen skal bevæge sig på alle mulige forskellige måder som kun fantasien begrænser. De andre børn skal forsøge at følge efter mens de har deres bold i hånden eller under armen.</p> <p>Hvis et eller flere børn taber sin bold, så byttes der konge og legen genstartes.</p>	<p>Materialer: En bold pr. barn</p> <p>Justeringsmuligheder: Legen kan også afvikles på tid, så alle børn kan nå at blive konge</p>
25-40 min.	<p>2v2 kamp</p> <p>Beskrivelse: Der spilles to mod to på små baner.</p> <p>Der må løbes med bolden, men den må kun kastes bagud til sin holdkammerat.</p> <p>Hvis bolden rammer jorden, skifter den hold.</p> <p>Der scores ved at løbe ned over modstanderens baglinje.</p> <p>Hvis en modstander står foran boldholderen og siger STOP, så må man ikke løbe længere og skal aflevere bolden bagud.</p>	<p>Materialer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bolde • Kegler til at markere banen • Evt. overtrækstrøjer til de forskellige hold <p>Justeringsmuligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opsætte regel om at begge skal røre bolden for at holdet må score • Lad holdene få nye modstandere efter hver kamp.

LEKTION 6:

Tid	Øvelse	Materialeliste
0-10 min.	<p>KASTE KAOS</p> <p>Formål: Øvelsen har til formål at lade børnene øve sig på at løbe med bolde og afleverer til hinanden i kaos.</p> <p>Beskrivelse: Der laves grupper af 8-10 børn. I hver gruppe har den ene halvdel en bold. Børnene løber rundt blandt hinanden og skal kaste bolden til et barn der ikke har en bold.</p> <p>Der kan enten kastes hele tiden eller på underviserens signal, så børnene også øver sig i at løbe med bolden i kaos.</p> <p>Der kan øves flere forskellige typer af kast</p>	<p>Materialer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En bold pr. to barn.
10-25 min.	<p>FANG BOLDHOLDEREN</p> <p>Formål: Øvelsen har til formål at børnene øver sig i komme forbi sin modstander</p> <p>Beskrivelse: Børnene er sammen i grupper af 3 eller 4. Hver gruppe har én bold. Bolden kastes fra barn til barn.</p> <p>På underviserens signal (fløjt eller råb) skal det barn, der har bolden i hænderne løbe ned over en mållinje, mens de andre børn skal forsøge at fange barnet med bolden.</p> <p>Når alle boldholderen har scoret eller er fanget, genstartes legen.</p>	<p>Materialer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En bold pr. gruppe <p>Justeringsmuligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Man kan lave scoringszoner med kegler som boldholderen skal løbe ind i i stedet for en linje, der skal passeres • Børnene kan have haler på, som fangerne skal tage, hvis man vil undgå for meget kropskontakt.
25-40 min.	<p>MINI KAMPEN – 6 børn pr kamp (der kan arrangeres flere kampe der spilles samtidig)</p> <p>Beskrivelse: To hold 3 mod 3 - Bane 10 x 20 meter</p> <p>Alle: Børnene forsynes med to hale (markeringsbånd). Halerne hænges bag på bukserne og skal være synlig for alle deltagere.</p> <p>Angreb: Der scores ved, at en spiller løber med bolden ned over scoringslinjen og trykkes ned mod jorden. Bolden må afleveres i alle retninger til en medspiller.</p> <p>Forsvar: Angrebsspilleren stoppes ved at forsvaren tager halen fra angrebsspilleren. Angrebsspilleren skal stoppe og aflevere bolden med det samme til en medspiller når en hale mistes.</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aflevering under pres: Angrebsspilleren har 3 sekunder til at aflevere bolden ellers vinder forsvaret bolden. Dommeren tæller ned 3-2-1 for at hjælpe spillerne med at overholde 3 sekunders reglen. • Placering af forsvarsspillerne (ved start af kampen eller efter en scoring): Forsvarsspillerne er opdelt i to grupper der starter på hver sin sidelinje. (formål at skabe store huller hvor angrebsspillerne nemt kan bryde igennem forsvaret). • Afleverings retning: Angrebsspillerne må kun aflevere bagud (mod egen scoringslinje). Dette tvinger spillerne til at løbe frem med bolden for at kunne score eller spille en medspiller fri. Der er fokus på at boldbæreren løber fremad og at medspillerne placeres sig bagved boldbæreren for at være i en position hvor de kan modtage bolden. 	<p>Materialer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sæt på hver deres linje i punktform Kegler til at markere banen • En bold – alle former for bolde kan bruges • Markeringsbånd til haler • 3 overtrækstrøjer pr. hold

16. TAEKWONDO



Velkommen til FIT FIRST 10 lektionsplanerne i Taekwondo. I disse tre lektioner vil eleverne blive præsenteret for en anderledes sport med fokus på disciplin, respekt, koordination, sparke- og slagteknikker.

Taekwondo er en kampsport, der oprindeligt var en militær sport. Sporten stammer fra Korea, hvor den betragtes som nationalsport.

På grund af sportens oprindelse undervises Taekwondo i en militærpræget stil med fokus på høj disciplin. Dette gøres, så der er plads til alle med ro og orden. Elverne lærer at stille sig hurtigt og effektivt op på række, så de kan modtage den kollektive besked fra deres underviser. Disciplinen gør det også muligt at aktivere mange elever på en gang og på et relativt lille område. Eleverne trænes i mange forskellige teknikker i form af blokeringer, slag, spark og udstråling. Det at råbe højt, når en handling udføres, er en stor del af Taekwondo og noget, der lægges vægt på i træningen.

FÆRDIGHEDS OG VIDENSMÅL

Lektionerne er planlagt efter følgende Færdigheds og vidensmål for idrætsundervisningen i 0. til 3. klasse:

Alsidig idrætsudøvelse

- Eleven har viden om kroppens grundlæggende bevægelsesmuligheder
- Eleven har viden om brug af tid og kraft i bevægelsesudtryk
- Eleven kan spænde og afspænde isolerede kropsdele
- Eleven kan fastholde balance i enkle øvelser
- Eleven har viden om balancevariationer
- Eleven kan anvende balance og kropsspænding

I det følgende vil der blive præsenteret seks lektionsplaner, der har til formål at give en progressiv læring af Taekwondo med alle de forskellige aspekter, der hører til.

Når elever har gennemført de seks lektioner, vil de have fået viden om følgende Taekwondo specifikke begreber.

- Viden om blokering
- Viden om slag
- Viden om spark
- Viden om respekt
- Viden om balance
- Viden om kropskontrol

Vi anbefaler følgende i forbindelse med undervisningen:

- almindeligt træningstøj
- ingen sko og strømper
- ingen smykker

/Dansk Taekwondo Forbund

Idrætskultur og relationer

- Eleven har viden om regler og aftaler for idrætsaktiviteter
- Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter
- Eleven har viden om kropslige grænser
- Eleven kan udvise hensyn og tolerance i idrætsaktiviteter, der indebærer kropskontakt
- Eleven kan opstille individuelle og fælles regler

Krop, træning og trivsel

- Eleven har viden om fysiske forskelle og forudsætninger
- Eleven har viden om sammenhænge mellem fysisk aktivitet og trivsel
- Eleven kan udføre opvarmingsøvelser



LEKTIONSOVERSIGT:

	Tid	Lektion 1	Lektion 2	Lektion 3
Materialer		<ul style="list-style-type: none"> • Sparkepude/plethandske • Alternativt: sammenrullet avis el.lign., egne hænder • Stopur • Fløjte 	<ul style="list-style-type: none"> • Sparkepude/plethandske • Alternativt: sammenrullet avis el.lign., egne hænder • Toppe/ kegler • Stopur • Fløjte 	<ul style="list-style-type: none"> • Sparkepude/plethandske • Alternativt: Sammenrullet avis el.lign., egne hænder • Toppe/ kegler eller ærteposer i 4 forskellige farver. • Stopur • Fløjte
Øvelse 1	3 min	Øvelse (1.1) Intro Ritual – "Sæt Scenen for eleverne"	Øvelse (2.1) Intro Ritual – "Sæt Scenen for eleverne"	Øvelse (3.1) Intro Ritual – "Sæt Scenen for eleverne"
Øvelse 2	3 min	Øvelse (1.2) Balanceleg 1 Opvarmning Balance, kropstamme-stabilitet, koordination, styrke	Øvelse (2.2) Forskellige løb og øvelser henover gulvet Opvarmning Puls op, bevægelighed i ben, hofter, fødder, aktivering af hoftebøjler og haser	Øvelse (3.2) Løb efter farver (interval) Opvarmning Pulsen op, orientering/opmærksomhed under bevægelse (sig selv, andre, rummet), hukommelse
Øvelse 3	3 - 5 min	Øvelse (1.3) Balanceleg 2 Opvarmning Balance, kropstamme stabilitet, koordination, styrke	Øvelse (2.3) Balanceleg 1 Opvarmning Balance, kropstamme-stabilitet, koordination, styrke	Øvelse (3.3) Kropsstabilitet/ -styrke Opvarmning Kropstamme-stabilitet, styrke, udholdenhed
Øvelse 4	5-10 min	Øvelse (1.4) Sten, saks, papir – løb Opvarmning Abstraktion, reaktion og hurtighed Forberedelse til samme aktivitet med TKD-teknikker	Øvelse (2.4) TKD-kampstand – med løb til kegler Kropskontrol, koordination, interval-udholdenhed Forberedelse til teknikker fra kampstand	Øvelse (3.4) TKD-teknik – med kegleløb Præcision, afstandskontrol, puls
Øvelse 5	10-15 min	Øvelse (1.5) TKD-teknik med løb Præcision, afstandskontrol, retnings-/og temposkift, intervaludholdenhed	Øvelse (2.5) TKD-teknik Præcision, afstandskontrol, eksplosiv bevægelse	Øvelse (3.5) TKD teknik med reaktionshurtighed Abstraktion, reaktion og hurtighed
Øvelse 6	5-10 min	Øvelse (1.6) TKD-sten, saks, papir (slag, blok, spark) Leg, teknik, abstraktion, reaktion og hurtighed	Øvelse (2.6) TKD Speed-konkurrence Hurtighed, eksplosiv bevægelse, intervaludholdenhed	Øvelse (3.6) Løb efter farver med TKD-teknikker (interval) Reaktion, intervaludholdenhed, tempo-/retningskift, koordination og teknik
Øvelse 7	5-10 min	Øvelse (1.7) TKD-ståtruld Reaktion, intervaludholdenhed, tempo-/retningskift, koordination og teknik	Øvelse (2.7) Reaktions-kamp Reaktionshurtighed, intervaludholdenhed, tempo-/retningskift, afstandsbedømmelse, koordination	Øvelse (3.7) Reaktions-kamp Reaktionshurtighed, intervaludholdenhed, tempo-/retningskift, afstandsbedømmelse, koordination

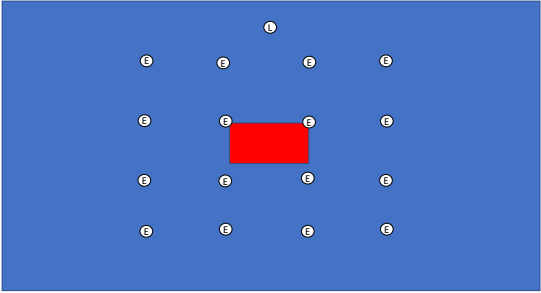
LEKTIONSOVERSIGT:

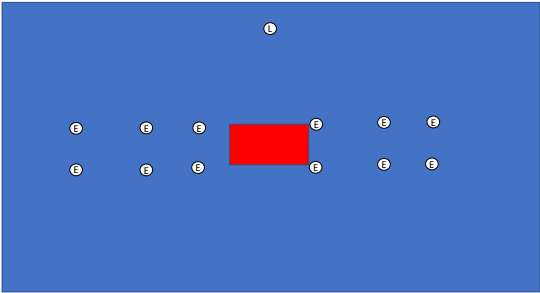
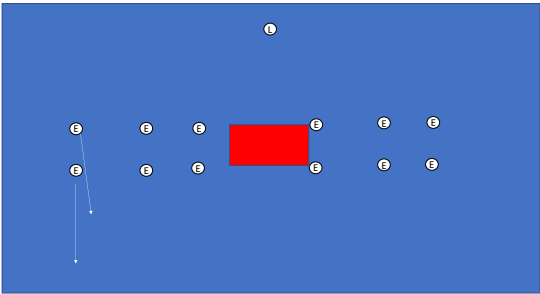
	Tid	Lektion 4	Lektion 5	Lektion 6
Materialer		<ul style="list-style-type: none"> • Sparkepude/plethandske • Alternativt: Sammenrullet avis el.lign., egne hænder • Stopur • Fløjte 	<ul style="list-style-type: none"> • Sparkepude/plethandske • Alternativt: Sammenrullet avis el.lign., egne hænder • Toppe/Kegler • Stopur • Fløjte 	<ul style="list-style-type: none"> • Sparkepude/plethandske • Alternativt: Sammenrullet avis el.lign., egne hænder • Toppe/kegler eller ærteposer i 4 forskellige farver. • Stopur • Fløjte
Øvelse 1	3 min	Øvelse (4.1) Intro Ritual – "Sæt Scenen for eleverne"	Øvelse (5.1) Intro Ritual – "Sæt Scenen for eleverne"	Øvelse (6.1) Intro Ritual – "Sæt Scenen for eleverne"
Øvelse 2	3 min	Øvelse (4.2) Balanceleg 1-"Hanekamp" Opvarmning Balance, kropsstamme-stabilitet, koordination, styrke.	Øvelse (5.2) Træk balance Opvarmning Balance, kropsstamme-stabilitet, koordination, styrke	Øvelse (6.2) Løb efter farver med TKD-teknikker (interval) Reaktion, intervaludholdenhed, tempo-/retningsskift, koordination/teknik.
Øvelse 3	3 - 5 min	Øvelse(4.3) Balanceleg 2-"Håndstandskamp" Balance, kropsstamme-stabilitet, koordination, styrke.	Øvelse (5.3) Grib keglen Pulsen op, orientering/opmærksomhed	Øvelse (6.3) Skub balance Opvarmning Balance, kropsstamme-stabilitet, koordination, styrke
Øvelse 4	5-10 min	Øvelse (4.4) Sten, saks, papir – Fange Opvarmning Abstraktion, reaktion og hurtighed. Forberedelse til samme aktivitet med TKD-teknikker.	Øvelse (5.4) TKD-teknik Præcision, afstandskontrol, eksplosiv bevægelse	Øvelse (6.4) TKD-teknik – med kegle løb Præcision, afstandskontrol, Puls
Øvelse 5	10-15 min	Øvelse (4.5) TKD-teknik med løb Præcision, afstandskontrol, retnings-/og temposkift, intervaludholdenhed.	Øvelse (5.5) TKD Speed-konkurrence Hurtighed, eksplosiv bevægelse, intervaludholdenhed	Øvelse (6.5) TKD teknik med reaktionshurtighed Abstraktion, reaktion og hurtighed.
Øvelse 6	5-10 min	Øvelse (4.6) TKD-teknik med løb Præcision, afstandskontrol, retnings-/og temposkift, intervaludholdenhed.	Øvelse (5.6) TKD-ståtrold Pulsen op, orientering/opmærksomhed intervaludholdenhed	Øvelse (6.6) Reaktions-kamp Reaktionshurtighed, intervaludholdenhed, tempo-/retningsskift, afstandsbemørelse, koordination.

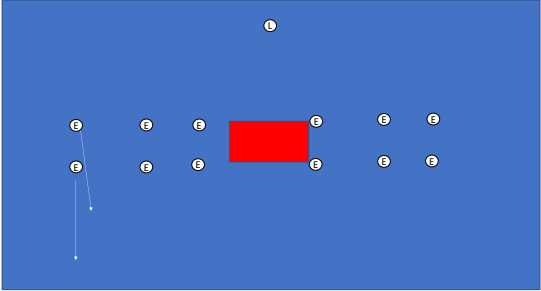
LEKTION 1:

Lektion 1 har til formål at præsentere eleverne for de grundlæggende principper i Taekwondo.

Der arbejdes ud fra et progressionsprincip, hvor eleverne gradvist bygger mere og mere op deres kunnen.

Tid		
1-2 min.	<p>Øvelse (1.1) Opstilling og opstart Ritual – "Sæt scenen for eleverne"</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alle elever sidder i skrædderstilling eller på hælene/underbenene på rækker med ca. 1 meter i mellem hver elev. 2. På lærerens "luk øjnene" lukkes øjnene og der fokuseres indad. Det kan være åndedrættet (tæl til tre indvendigt ved hhv. indånding og udånding), positivt ladede ord, billeder af en rar situation eller en god træningssituation (visualisering). 3. På "rejs jer" rejser eleverne sig op. På "ret" (koreansk: "tjarriot"), "hils" (koreansk: "kjongne") samler eleverne fødderne med armene ned langs siden, bukker (ca 45 grader frem) og rejser sig op igen til ret stilling. Læreren bukker samtidigt med eleverne. <p>NB. Denne hilsen kan også udføres overfor hinanden, inden eleverne starter øvelserne i makkerpar. Eleverne lærer: disciplin, ro, fokus og at udvise respekt.</p> 
3 min.	<p>Øvelse (1.2) Balancelæg 1 Eleverne skal balancere på ét ben samtidig med, at de skal få en anden elev ud af balance. Taekwondo kræver balance gennem alle bevægelser.</p>	<p>Eleverne står overfor hinanden i makkerpar. Afstanden imellem dem er en armlængde. Udgangsposition: Begge står på ét ben med begge arme let bukkede fremfor sig, så håndfladerne vendes væk fra sig selv og mod makkerens håndflader. Der er ikke kontakt til makkerens håndflader. Nu skal hver elev balancere på ét ben, imens man prøver at få makkeren ud af balance. Det gøres ved at puffe til makkerens håndflader med begge eller en af sine håndflader. Begge elever må puffe og begge må forsøge at fjerne håndfladerne i kort tid for derefter igen at placere dem foran sig. Rykses/hoppes der på standfoden eller sættes den anden fod i gulvet, går pointet til makkeren. Der må ikke holdes fast i makkerens hænder. Der må ikke skubbes/puffes til andre steder på kroppen f.eks. bryst eller skulder. Husk at skifte ben imellem runderne. Efter hver runde hoppes/løbes en runde med makkeren.</p> <p>Øvelsen er på tid, 20 sek. mellem hver duel løbes/hoppes der rundt om keglen Derved kan der byttes ben og/eller makker.</p> <p>Variationer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grupper af 3: Alle mod alle • Den løftede fod placeres ved standbenets knæ, uden at træde på eller påvirke knæet med vægt. Nu mister man også point, hvis foden slipper kontakten til knæet. Dette gør øvelsen mere udfordrende. • Forskellige fysiske øvelser til både vinderen og taberen (man kan desuden vælge at kalde taberen for "den anden". Så er der ikke nogen, der bliver kaldt tabere), når en dyst eller runde er færdig. F.eks. kan der laves mave- eller rygbøjninger eller en løbe-, hinke- eller kravletur rundt i hallen. Man kan lade vinderen tage flere fysiske øvelser, så opfattelsen af de fysiske øvelser bliver positiv; at de er en bonus – ikke en straf.

Tid		
3 min.	<p>Øvelse (1.3) Balancelæg 2 Eleverne skal balancere på numsen samtidigt med, at de skal få en anden elev ud af balance.</p>	<p>Samme idé som i balancelæg 1. Balancen sker bare på en anden måde og der puffes med fødderne i stedet for hænderne. Eleverne sidder på gulvet overfor hinanden. Fødder og hænder løftes fra gulvet, så det kun er balderne, der rører gulvet og man dermed balancerer på. Nu puffes fodsål imod fodsål, ligesom det var gældende med håndfladerne i balancelæg 1. Røres gulvet med en hånd, en fod eller lænden/nederste af ryggen, så er der point til makkeren.</p> <p>NB: Det kan være en øvelse i sig selv at holde balancen i længere tid, som beskrevet ovenfor. Efter hver runde hoppes/løbes en runde med makkeren.</p> <p>Øvelsen er på tid, 20 sek. mellem hver duel løbes eller hoppes der rundt om keglen.</p> <p>Variationer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Man må forsøge at puffe makkerens fod ned imod gulvet med sin egen fod. • Man må forsøge at puffe på siden af makkerens fod for at få ham/hende til at dreje til siden med benene/kroppen. • Grupper af 3: Alle mod alle. • Forskellige fysiske øvelser, når runden er færdig, f. eks. en løbetur rundt i hallen hånd i hånd. 
5 min.	<p>Øvelse (1.4) Sten, saks, papir Eleverne stiller sig overfor hinanden med 1 meters mellemrum evt. adskilt af en midterlinje. De to hold udfordrer hinanden med den kendte leg. Vinderen skal fange eleven fra det tabende hold inden han eller hun når ned over baglinjen.</p>	<p>Reglerne for den kendte leg præsenteres. Lav et forsøg uden at fange. Fortsæt til bedst af x antal gange. Eleverne fortsætter med nye "kampe" indtil en har opnået et valgt antal point. Eller på tid med point for hver vundet "kamp".</p> <p>Variationer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Øvelsen kan også "bare" laves med åben og lukket hånd. • Gruppe af 3: To mod en – samme princip men, hvis holdet med to bliver fanget skifter personen over. <p>Forberedelse til samme aktivitet med TKD-teknikker. Kan laves på langs af hallen, hvor der er god plads til at komme op i fart.</p> 

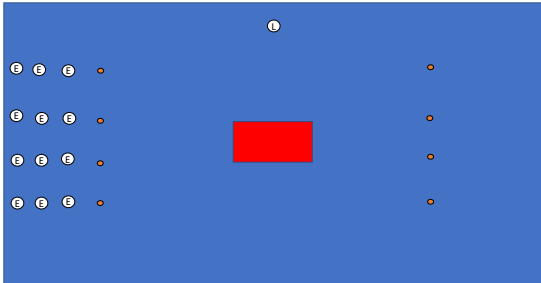
Tid		
10-15 min.	<p>Øvelse (1.5) TKD-teknik med løb</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Slag (knyttet hånd, lige linje fra skulder til mål) 2) Blokering (knyttet hånd, opadgående fra hofte til mål i egen hovedhøjde) 3) Frontspark (fremadrettet knæløft, strakt vrist og tær, målet rammes med vristen, knæet holdes i luften og foden trækkes tilbage) <p>Hver teknik trænes separat, hvor der løbes rundt med en distance på ca. 8 meter imellem hver udført teknik.</p>	<p>Eleverne inddes i hold af fire personer. To elever udfører øvelsen og to elever er "hjælpere", som hjælper med at holde sparkepude/plethandske. Øvelsen kan også køres med kun 2 personer, hvor en kegle skal rundes.</p> <p>NB: Ved ulige antal kan øvelsen laves af en gruppe på 3 personer. De to hjælpere står med front mod hinanden med ca. 8 meters afstand. Den ene holder puden til en teknik med højre hånd/fod og den anden til venstre side.</p> <p>De to "aktive" elever stiller sig overfor hver sin hjælper. På signal udfører de aktive elever den givne teknik (enten slag, blokering eller spark). Umiddelbart efter udført teknik, vender de aktive elever sig om og løber hver især over til den modsatte holder. Derved løber de forbi hinanden og bytter plads.</p> <p>Dette mønster fortsættes med x antal udførte teknikker. Herefter bytter eleverne, så hjælperne bliver de aktive og omvendt. En runde defineres som, når begge par har udført aktiviteten én gang. Alle teknikker køres i 30 – 45 sekunder.</p> <p>NB: Hjælperne bevæger sig hele tiden på stedet, imens de andre løber (når hjælperne holder puden til en teknik, så står de stille og er fokuserede på at holde puden).</p> <p>Forslag til bevægelse på stedet: Sprællemænd, høje knæløftninger, hælspark. Kombinationer af de tre øvelser f.eks. skiftevis 2 x knæløft og 2 x hælspark</p> <p>Variationer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der udføres 2 teknikker ved hver hjælper. • Kombinationen af teknikker ved hver hjælper (f.eks. slag + frontspark). • Tælle hvor mange teknikker hvert makkerpar kan udføre inden for den givne tid for øvelsen (giver højere intensitet). • Minimere eller øge afstanden imellem de to hjælpere (kortere afstand giver flere udførte teknikker, når der er tid på). • Løbet kan varieres f.eks. sideløb eller karaoke-løb. <p>Materialer: Sparkepude/plethandske Alternativt: Sammenrullet avis el.lign., egne hænder (kræver øvelse, teknik og kontrol, da det gør ondt at blive sparket og slået for hårdt).</p> 
5 min.	<p>Øvelse (1.6) TKD-sten, saks, papir (slag, blok, spark)</p> <p>Den samme øvelse som "sten, saks, papir", men nu består sten, saks, papir-delen af TKD-teknikker:</p> <p><i>Blokering vinder over slag</i> <i>Slag vinder over frontspark</i> <i>Frontspark vinder over blokering</i></p>	<p>Eneste forskel på denne version af sten, saks, papir er, at når der skal vises tegn, hvor det nu enten er slag, blok eller spark. Eleverne hopper 3 gange i samme takt, imens de begge tæller højt. I det øjeblik, de lander efter tredje hop, vises den valgte teknik. Teknikkerne udføres uden kontakt.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eleverne kan selv finde på teknikker eller bevægelser, der hver især "slår" hinanden. • Legen kan struktureres som en turnering. Der kæmpes f.eks. bedst ud af 3, hvor vinderen går videre. Vinderne møder så hinanden, indtil der står to elever overfor hinanden. Den elev, der ikke vinder går med den vindende elev og hepper på ham/hende i næste runde og følger vinderen i alle efterfølgende runder helt til finalen. Derved er man med i aktiviteten, selvom man bliver slået ud, og der bliver skabt en god og intens stemning. Når der heppes er det selvfølgelig udelukkende med opmuntrende ord og ikke negativt. <p>NB. De elever, der hepper, bevæger sig hele tiden på stedet, imens de hepper. Eksempler på øvelser: Sprællemænd, fodklap, skihop.</p> <p>Organisering: Kan laves på langs af hallen, hvor der er god plads til at komme op i fart.</p>

Tid		
5 min.	Øvelser (1.7) TKD-ståtrold	<p>Leges som den kendte leg. Forskellen ligger i, at når man skal befri en klassekammerat, skal begge elever udføre 5 teknikker overfor hinanden. Det er uden kontakt. Man kan vælge imellem 5 x slag, 5 x spark, 5 x blokeringer. Det er vigtigt, at teknikkerne udføres korrekt og med høj fart og kraft. Øvelserne må ikke udføres sjusket for at komme hurtigt videre.</p> <p>NB: De elever, der er fanget, bevæger sig hele tiden på stedet, imens de andre løber. Indtil der kommer en befrier, og man har udført fem teknikker. Forslag til bevægelse på stedet: Sprællemænd, høje knæløftninger, hælsark. Kombinationer af de tre øvelser f.eks. skiftevis 2 x knæløft og 2 x hælsark</p> <p>Variationer:</p> <ul style="list-style-type: none">• Flere gentagelser end fem• Man skal kombinere to el. alle tre teknikker i de 5 gentagelser• Andre teknikker (f.eks. cirkelspark, nedadgående blokering)• Befrieren skal spejle den fangede makkers 5 teknikker.



LEKTION 2:

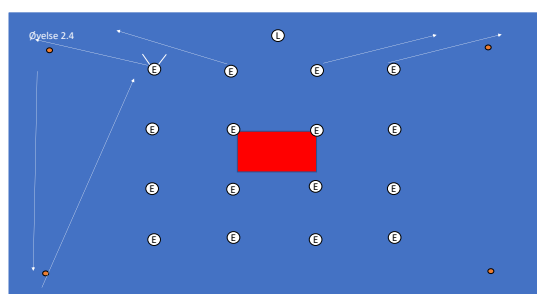
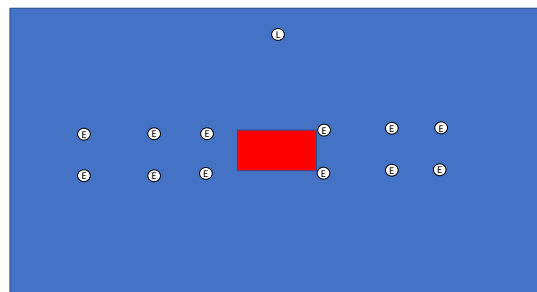
Lektion 2 har til formål at arbejde videre med de grundlæggende principper inden for Taekwondo. I denne lektion vil eleverne blive præsenteret for kampleg. Der arbejdes fortsat ud fra et progressionsprincip, hvor eleverne gradvist opbygger deres kunnen.

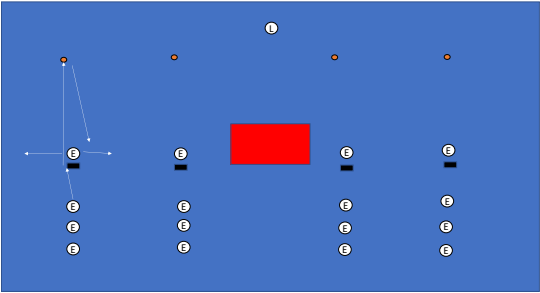
Tid		
3 min.	Øvelse (2.1) Opstilling og opstart Ritual – "Sæt scenen for eleverne"	<ol style="list-style-type: none"> Alle elever sidder i skrædderstilling eller på hælene/underbenene på rækker med ca. 1 meter i mellem hver elev. På lærerens "luk øjnene" lukkes øjne og der fokuseres indad. Det kan være åndedrættet (tæl til tre indvendigt ved hhv. indånding og udånding), positivt ladede ord, billeder af en rar situation eller en god træningssituation (visualisering). På "rejs jer" rejser eleverne sig op. På "ret" (koreansk: "tjarriot"), "hils" (koreansk: "kjongne") samler eleverne fødderne med armene ned langs siden, bukker (ca 45 gr frem) og rejser sig op igen til ret stilling. Læreren bukker samtidigt med eleverne. <p>NB. Denne hilsen kan også udføres overfor hinanden, inden eleverne starter øvelserne i makkerpar.</p>
5 min.	Øvelse (2.2) Forskellige løb og øvelser henover gulvet – løbes i diagonaler	<p>Eleverne står på en række på en linje i salen og udfører derefter øvelser på tværs af salen over til modsat linje. Der skal være ca. 10-15 meter mellem linjerne.</p> <p>Følgende øvelser udføres henover gulvet fra linje til linje.</p> <ul style="list-style-type: none"> almindeligt løb (x 2) hop som en Ninja hop langt som en Ninja sideløb eller baglæs (x2) gå med "lange skridt" (lunges - hænder i gulv ok) gå med "lave" skridt (så meget ned i knæene som muligt uden at røre gulv med hænderne) høje knæløft (skift i luften. Knæ løftes til hoftehøjde) (x2) hælspark (hæl helt op og ramme balder) (x2) Taekwondo flip med råb <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> Fokus på sideskift (taekwondo flip) kan anvendes og udføres mellem linjerne (fx kan en eller flere af eleverne måske finde på en øvelse) Laves som Kongens efterfølger <ul style="list-style-type: none"> • 4 sammen • 3 sammen • 2 sammen • STOR GRUPPE <p>Organisering: Stregerne på gulvet evt. kegler til markering af linjer</p> 

Tid	
<p>Øvelse (2.3) Balanceleg 1 Eleverne skal balancere på ét ben samtidig med, at de skal få en anden elev ud af balance.</p>	<p>Eleverne står overfor hinanden i makkerpar. Afstanden imellem dem er en armlængde. Udgangsposition: Begge står på ét ben med begge arme let bukkede fremfor sig, så håndfladerne vendes væk fra sig selv og mod makkerens håndflader. Der er ikke kontakt til makkerens håndflader. Nu skal hver elev balancere på ét ben, imens man prøver at få sin makker ud af balance. Det gøres ved at puffe til makkerens håndflader med begge eller en af sine håndflader. Begge elever må puffe og begge må forsøge at fjerne håndfladerne i kort tid for derefter igen at placere dem foran sig. Rykkes/hoppes der på standfoden eller sættes den anden fod i gulvet, går pointet til makkeren. Der må ikke holdes fast i makkerens hænder. Der må ikke skubbes/puffes til andre steder på kroppen f.eks. bryst eller skulder. Husk at skifte ben imellem runderne. Det anbefales, at man kører øvelsen på tid (f.eks. 30 sek.), da der er nogle, som kan stå rigtig lang tid (hvis man f.eks. kører bedst ud af 3). Derved kan der byttes ben og/eller makker.</p> <p>Øvelsen på tid 20 sek. mellem hvert set - løbes rundt om kegler.</p> <p>Variationer:</p> <ul style="list-style-type: none">• Grupper af 3: Alle mod alle• Den løftede fod placeres ved standbenets knæ. Uden at træde på eller påvirke knæet med vægt. Nu mister man også point, hvis foden slipper kontakten til knæet. Dette gør øvelsen mere udfordrende.• Forskellige fysiske øvelser til både vinderen og taberen (man kan vælge at kalde taberen for "den anden", så er der ikke nogen, der bliver kaldt taber) når en dyst eller runde er færdig f.eks. mave- eller rygbojninger. Man kunne evt. lade vinderen tage flere fysiske øvelser, så opfattelsen af de fysiske øvelser bliver positiv, at de er en bonus - ikke en straf.



Tid		
5 min.	<p>Øvelse (2.4) TKD-kampstand - med løb til kegler</p> <p>Alle teknikker i TKD udføres fra basis-kampstanden (atletisk stand):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skulderbredde mellem fødder med lige meget vægt på hver fod. • Knæ let bøje, 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 bøje (som beskyttelse af krop). 	<p>Eleverne står med god afstand til og med front imod underviseren. Front imod underviser.</p> <p>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 underviserens egen bevægelse, udføres følgende øvelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skridt på stedet • Skridt frem (bageste ben føres frem) • Skridt tilbage (forreste ben føres tilbage) • Sidelæns frem (bageste fod flyttes frem til forreste fod, som rykkes frem i ny kampstand med det samme, så det bliver en flydende bevægelse) • 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). <p>Hver øvelse skal udføres i en så eksplosiv bevægelse som muligt (med måde, så teknikken stadig bibeholdes nogenlunde). Der køres 30 sekunder af gangen.</p> <p>Efter hver runde løbes der ud til en kegle og tilbage på ens position.</p> <p>NB: Fokus på udstråling og råb ved alle øvelser. Imellem øvelserne er der konstant bevægelse, som er step på stedet i kampstanden.</p> <p>Variationer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kombination af øvelserne. Enten skiftevis hver for sig (f.eks. første signal: skridt frem, andet signal: skridt tilbage osv.) eller to øvelser sat sammen, så de kommer i forlængelse af hinanden (f.eks. skift på stedet + sidelæns frem). Der er utallige af kombinationer. • Kongens efterfølger (særligt god, når eleverne kender øvelserne). Eleverne er enten i makkerpar eller i små grupper (3-4 elever). Alle stepper på stedet i kampstand med "kongen" forrest og de andre placeret, så alle kan se kongen. Kongen udfører så en af øvelserne efter eget valg (f.eks. skridt frem). De andre i gruppen skal reagere hurtigt med den samme bevægelse. Efter ca. 5 sekunder udfører kongen en ny øvelse. Efter ca. 6 øvelser er det så en ny i gruppen, der bliver konge.



Tid		
10-15 min.	<p>Øvelse (2.5) TKD-teknik - TEAM med bevægelse</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Slag (knyttet hånd, lige linje fra skulder til mål) 2) Frontspark (fremadrettet knæløft, strakt vrist og tær, målet rammes med vristen, knæet holdes i luften og fod trækkes tilbage) 3) Blokering (arm løftet over hovedet i 90 graders vinkel). 	<p>Eleverne deles i hold af 4 personer. Tre elever er de "aktive", der udfører øvelsen, og 1 elev er "hjælper" dvs. hjælper med at holde sparkepude/plethandske.</p> <p>De tre aktive står på en række bag hinanden. Hjælperen står med front mod den forreste elev i rækken. Når øvelsen går i gang, udfører den forreste aktive elev teknikken og går om bag i rækken. Derefter udfører næste elev i rækken sin teknik og så fremdeles. Når alle aktive elever har udført sin teknik én gang hver, kaldes det en runde. Derefter skifter hjælperen og den forreste aktive elev position.</p> <p>Der udføres 4 runder med hver teknik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Slag • Frontspark • Blokering <p>Fokus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • teknikken udføres fra kampstand. • koncentration i udførelsen. De skal ikke "jappe" igennem (evt. for at blive først færdig). • korrekt udførelse med en passende fart i teknikken. <p>NB: Hjælperne bevæger sig hele tiden på stedet imens de andre løber (når hjælperne holder puden til en teknik, så står de stille og er fokuseret på at holde puden).</p> <p>Forslag til bevægelse på stedet: Sprællemænd, høje knæløftninger, hælsparke. Kombinationer af de tre øvelser f.eks. skiftevis 2 x knæløft og 2 x hælsparke.</p> <p>Variationer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der udføres 2 teknikker ad gangen • Kombination af teknikker (f.eks. slag + frontspark) • Færre eller flere runder • Sidebevægelse på hjælperne • Keglen skal rundes <p>Fokus: Præcision, afstandskontrol, eksplosiv bevægelse</p> <p>Materialer: Sparkepude/plethandske</p> <p>Alternativt: Sammenrullet avis el. lign., egne hænder (kræver øvelse, teknik og kontrol, da det gør ondt at blive sparket og slået for hårdt).</p> 
5 min.	<p>Øvelse (2.6) TKD Speed-konkurrence -stafet</p>	<p>Samme format som i TKD-teknik. Nu skal man som hold igennem runderne så hurtigt som muligt. Det er kun teknikker, der rammer målet, som tæller.</p> <p>1 omgang kan være:</p> <ul style="list-style-type: none"> 4 runder med samme samme/forskellig teknik 2 x 4 runder med samme/forskellig teknik 3 x 4 runder med samme/forskellig teknik 4 x 4 runder med samme/forskellig teknik <p>Kør så mange omgange, der passer til målet med træningen (let-middel-hård belastning) og med tiden.</p> <p>Når holdet bliver helt færdig med en hel <i>omgang</i>, fortsætter alle på holdet med bevægelse på stedet, så alle bevæger sig hele tiden.</p> <p>Forslag til bevægelse på stedet: Sprællemænd, høje knæløftninger, hælsparke eller kombinationer af de tre øvelser f.eks. skiftevis 2 x knæløft og 2 x hælsparke.</p>

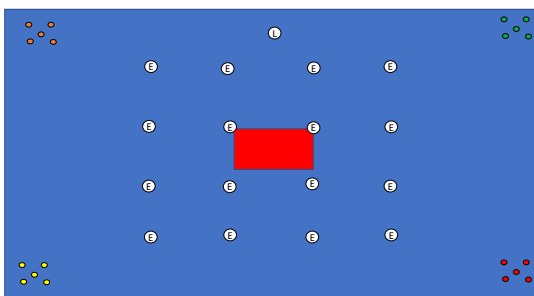
Tid		
5-10 min.	<p>Øvelse (2.7) Reaktions-kamp</p>	<p>Eleverne i makkerpar. Begge bevæger sig i kampstand, som i øvelsen <i>TKD-kampstand</i>. Nu skal begge forsøge at "tagge" (hurtig, let berøring med håndfladen) den anden.</p> <p>Der køres runder med forskelligt fokus: Fokus 1: Målet for "tagget" er maven. Fokus 2: Målet for "tagget" er skulderen (pas på ansigtet). Fokus 3: Målet for "tagget" er baglåret. Fokus 4: Alle målområderne (mave, skulder, baglår). Hver runde er på tid: 30 sek.</p> <p>Variationer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der kan køres runder med det samme fokus, hvor der skiftes makker ved hver runde. • Der kan køres en runde med hvert fokus (1-4) med samme makker før der skiftes, og man starter forfra med ny makker. • Mere tid til hver runde: 45 sek, eller 1 minut. • Runder med 2 imod 2. • Der tælles hver gang man bliver "tagget" (eller selv "tagger"). Når runden er slut, udfører hver elev feks. armstrækninger, mavebøjninger eller englehop svarende til det antal gange man selv er blevet ramt (eller man har ramt den anden). Her kan læreren sætte et max antal (feks. 10 gentagelser), så hvis man er blevet ramt 10 gange og derover, så udføres 10 gentagelser af den pågældende øvelse. Herved undgås det, at en elev skal udføre feks. 20 englehop, hvis denne er blevet "tagget" 20 gange.



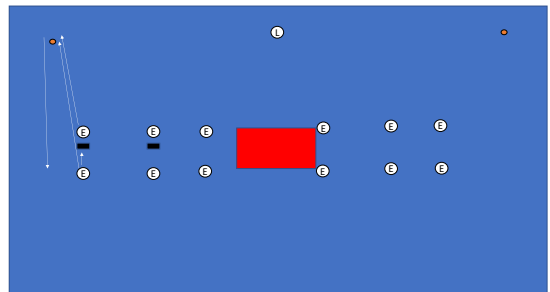
LEKTION 3:

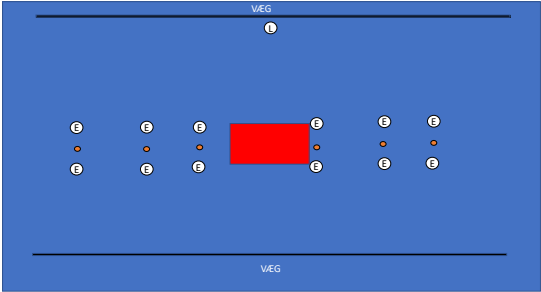
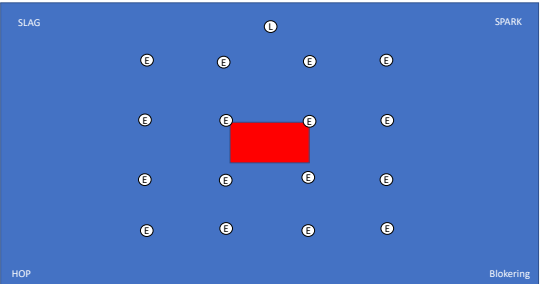
Lektion 3 har til formål at arbejde videre med de bevægelsesmønstre eleverne lærte i lektion 1 og 2. Der arbejdes således fortsat ud fra et progressionsprincip hvor eleverne gradvist opbygger deres kunnen.

Tid		
3 min.	<p>Øvelse (3.1) Opstilling og opstart Ritual – "Sæt scenen for eleverne"</p>	<ol style="list-style-type: none"> Alle elever sidder i skrædderstilling eller på hælene/underbenene på rækker med ca. 1 meter i mellem hver elev. På lærerens "luk øjnene" lukkes øjne og der fokuseres indad. Det kan være åndedrættet (tæl til tre indvendigt ved hhv. indånding og udånding), positivt ladede ord eller billeder af en rar situation eller en god træningssituation (visualisering). På "rejs jer" rejser eleverne sig op. På "ret" (koreansk: "tjarjot"), "hils" (koreansk: "kjongne") samler eleverne fødderne med armene ned langs siden, bukker (ca 45 gr frem) og rejser op igen til ret stilling. Læreren bukker samtidigt med eleverne. <p>NB. Denne hilsen kan også udføres overfor hinanden, inden eleverne starter øvelserne i makkerpar.</p>
5 min.	<p>Øvelse (3.2) Løb efter farver (interval) Eleverne skal (fra sin egen startplads) løbe ud til forskellige områder i salen og tilbage på sin egen startplads.</p>	<p>Forberedelse: Der lægges 6-8 toppe/kegler/ærteposer ud i fire områder på ca. 4 x 4 meter (evt. hjørnerne) i salen. Keglerne/ærteposerne har samme farve i ét område, men med forskellig farve fra de andre områder dvs. hvert område har sin egen farve. Eksempelvis, et område med røde kegler, ét med grønne kegler osv.</p> <p>Opstilling: Eleverne sidder eller står på rækker med ca. 2 meter imellem sig (alt afhængig af antal elever samt størrelse på lokale) i midten af hallen. Her bevæger de sig på stedet: f.eks. i form af små hop på stedet, sprællemænd eller skihop.</p> <p>Første omgang: På underviserens signal skal alle eleverne løbe ud til et område, røre en af keglerne, løbe videre til et nyt område og røre en vilkårlig kegle i det område. Der fortsættes til man har været i alle 4 områder og rørt en kegle. Derefter løber man til sin startplads. Her bevæger man sig på stedet indtil næste signal. Hver elev bestemmer rækkefølgen af områder de løber til.</p> <p>Anden omgang: Samme koncept, men nu deles holdet op (f.eks. i køn, klasser eller rækker). Derefter giver læreren en farve til en bestemt gruppe f.eks. drengene til rød og pigerne til grøn.</p> <p>Tredje omgang: Samme som før, men nu giver læreren to farver til hver gruppe. Nu skal eleverne over til de respektive områder og røre i den rækkefølge, som underviseren giver f.eks. drengene til grøn og gul, mens pigerne skal løbe til rød og blå. Der må først løbes når alt information er givet.</p> <p>Variationer:</p> <p>Tid: Der tages tid fra når eleverne starter fra deres plads for at løbe ud og røre kegler. Tiden stoppes, når alle elever sidder/står på deres egen plads. Dette kan give mere intensitet i øvelsen.</p> <p>Omgange: Flere omgange med samme udfordring eller yderligere omgange med stigende udfordringer f.eks. at underviseren giver tre og fire farver i træk.</p> <p>Keglekontakt: Man skal røre keglerne med andet end hånden (f.eks. albue, knæ, numse osv.). Dette kan være valgfrit eller fastlagt. Hver måde at røre på kan også være bundet til en bestemt farve. Dette gør øvelsen mere udfordrende, og stiller større krav til at skulle huske flere forskellige ting i rækkefølge, samt hvordan de er forbundet til hinanden.</p> <p>Materialer: Toppe, kegler eller ærteposer i 4 forskellige farver.</p>



Tid		
5 min.	<p>Øvelse (3.3) Kropsstabilitet/ -styrke Elevne skal stå i "planken" på forskellige måder og under bevægelse.</p>	<p>Opstilling: Elevne sidder eller står på rækker med ca. 2 meter imellem sig (afhængig af antal elever samt størrelse på hallen).</p> <p>Plankeøvelser:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Høj planke (20-40 sek. afhængig af alder og træningsform). 2. Lav planke (20-40 sek.). 3. Skifte kontinuerligt imellem lav og høj planke (20-40 sek.). 4. Makkerpar (A og B): A står i høj planke B kravler under. A går i lav planke. B hopper over. Dette gentages 4-6 gange (afhængig af alder og træningsform). Der skiftes roller herefter, så B står i planke, og A hopper og går under. <p>Husk god pause imellem øvelserne.</p> <p>Variation: Under punkt 4: Udføre øvelsen på tid eller i konkurrence med de øvrige makkerpar.</p>
10 min.	<p>Øvelse (3.4) TKD-teknik - med kegle løb</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Slag (knyttet hånd, lige linje fra skulder til mål). 2) Frontspark (fremadrettet knæløft, strakt vrist og tæer, målet rammes med vristen, knæet holdes i luften og fod trækkes tilbage). 3) Sidespark (som sidelæns frem i kampstand, hvor forreste knæ løftes med foden frem foran sig, forreste ben strækkes ud mens man fortsat holder siden til og foden rammer målet med fodsålen). 	<p>Opstilling: Elevne er i makkerpar (A og B) A er den "aktive" der udfører teknikken, og B er "hjælper", som hjælper med at holde sparkepude/plethandske. A udfører den specifikke teknik med 6 gentagelser hhv. højre og venstre dvs. i alt 12 gentagelser. Imellem hver gentagelse holdes et lille stop (5 sek.), hvor A står i kampstand med fokus/koncentration på næste udførelse. Herefter byttes roller, så B træner den specifikke teknik. Når begge har udført den specifikke teknik 6 gange kaldes det en runde: Der udføres 1 runde med hver teknik:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Slag - Frontspark - Sidespark <p>Efter endt runde løbes der ud til en kegle eller væg.</p> <p>Fokus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - teknikken udføres fra kampstand. - koncentration i udførelsen. Teknikkerne skal ikke "jappes" igennem. - korrekt udførelse med passende fart i teknikken. <p>NB: Hjælperne bevæger sig hele tiden på stedet imens de andre løber (når hjælperne holder puden til en teknik, så står de stille og er fokuseret på at holde puden). Forslag til bevægelse: Sprællemænd, høje knæløftninger, hælspark. Kombinationer af de tre øvelser f.eks. skiftevis 2 x knæløft og 2 x hælspark.</p> <p>Variationer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hvis ulige antal, lav øvelse 1.5 for tremandsgruppen - Der udføres 2 teknikker ad gangen - Kombination af teknikker (f.eks. slag + frontspark) - Flere runder <p>Materialer: Sparkepude/plethandske. Alternativt: Sammenrullet avis el. lign., egne hænder (kræver øvelse, teknik og kontrol, da det gør ondt at blive sparket og slået for hårdt).</p>



<p>Tid</p> <p>10 min.</p>	<p>Øvelse (3.5) TKD teknik med reaktionshurtighed</p>	<p>Opstilling: Eleverne er i makkerpar (A og B). Stående med front mod hinanden (1-2 meters afstand) i to rækker ved siden af hinanden (ca. 1 meter imellem hinanden) dvs. alle A'erne står i en række ved siden af hinanden overfor sin makker og B'erne står i en række ved siden af hinanden.</p> <p>1. runde: Underviseren siger en ud af de fire teknikker (slag, front, cirkel, side), som både A og B skal udføre hurtigt ud i luften. A og B står hele tiden overfor hinanden i kampstand og stepper. Dette gentages flere gange med varierende tidsintervaller imellem teknikkerne.</p> <p>2. runde: Der stilles/lægges en top/kegle/æртеpose imellem A og B. Ligesom i 1. runde, men nu med en ekstra reaktion: Når læreren siger "kegle" skal A og B være hurtigst til at tage keglen. Får de fat samtidigt, er der point til både A og B. Keglen lægges tilbage og begge stepper i kampstand.</p> <p>3. runde: Ligesom i 2. runde, men nu med en ekstra reaktion: Læreren kan råbe "A!" eller "B!". Råbes der f.eks. "A!" er det A, der skal fange B og B skal forsøge at nå tilbage til linje bag sig (ligesom i sten-saks-papir øvelserne).</p> <p>Variationer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kaldes der væg – løber alle mod væg. • Færre eller flere teknikker. • Inden for hver runde kan der roteres/skiftes imellem eleverne, så man får en ny makker efter nogle gentagelser f.eks. øves runde 1 tre gange. Hver gang med ny makker. • A og B skifter plads hver gang, der er blevet råbt enten A eller B og man har fanget/undvejet. 
<p>5-10 min.</p>	<p>Øvelse (3.6) Løb efter farver med TKD-teknikker (interval)</p>	<p>Opstilling: Ligesom i opvarmningslegen, men nu med A4 eller A3 ark med tegning/billede og tekst af hver TKD teknik liggende i hvert område af kegler.</p> <p>En teknik til hver af de 4 områder.</p> <p>Øvelse: Når læreren råber en farve, løber man hen til det område og udfører den teknik, der er markeret på området (6 gentagelser).</p> <p>Variationer: Ligesom i opvarmningsøvelsen kan der opdeles i grupper (f.eks. drenge/piger) og variere i udfordringer (f.eks. flere farver, så eleverne skal igennem flere stationer med teknikker pr. omgang).</p> 

Tid		
5-10 min	Øvelse (3.7) Reaktionskamp	<p>Eleverne i makkerpar. Begge bevæger sig i kampstand, som i øvelsen TKD-kampstand.</p> <p>Nu skal begge forsøge at "tagge" (hurtig, let berøring med håndfladen) den anden.</p> <p>Der køres runder med forskelligt fokus:</p> <p>Fokus 1: Målet for "tagget" er maven.</p> <p>Fokus 2: Målet for "tagget" er skulderen (pas på ansigtet).</p> <p>Fokus 3: Målet for "tagget" er baglåret.</p> <p>Fokus 4: Alle målområderne (mave, skulder, baglår).</p> <p>Hver runde er på tid: 30 sek.</p> <p>Variationer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der kan køres runder med det samme fokus, hvor der skiftes makker ved hver runde. • Der kan køres en runde med hvert fokus (1-4) med samme makker før der skiftes, og man starter forfra med ny makker. • Mere tid til hver runde: 45 sek, 1 minut. • Runder med 2 imod 2. • Der tælles hver gang man bliver "tagget" (eller selv "tagger"). Når runden er slut, udfører hver elev f.eks. armstrækninger, mavebøjninger eller englehop svarende til det antal gange man selv er blevet ramt (eller man har ramt den anden). Her kan læreren sætte et max antal (f.eks. 10 gentagelser), så hvis man er blevet ramt 10 gange og derover, så udføres 10 gentagelser af den pågældende øvelser. Herved undgås det, at en elev skal udføre f.eks. 20 englehop, hvis denne er blevet "tagget" 20 gange.



LEKTION 4:

Lektion 4 har til formål at arbejde videre med teknikkerne inden for Taekwondo. I denne lektion vil eleverne også blive præsenteret for kampleg. Der arbejdes ud fra et progressionsprincip, hvor eleverne gradvist opbygger deres kunnen.

Tid		
1-2 min.	Øvelse (4.1) Opstilling og opstart Ritual – "Sæt Scenen for eleverne"	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alle elever sidder i skrædderstilling eller på hælene/underbenene på rækker med ca. 1 meter imellem hver elev. 2. På lærerens "luk øjnene" lukkes øjne og der fokuseres indad. Det kan være åndedrættet (tæl til tre indvendigt ved hhv. indånding og udånding), positivt ladede ord eller billeder af en rar situation eller en god træningssituation (visualisering). 3. På "rejs jer" rejser eleverne sig op. På "ret", (koreansk: "Tjariot") "hils" (koreansk: "kyeongne") samler eleverne fødderne med armene ned langs siden og bukker (ca 45 gr frem) og op igen til ret stilling. Læreren bukker samtidigt med eleverne. <p>NB. Denne hilsen kan også udføres overfor hinanden inden eleverne starter øvelserne i makkerpar. Eleverne lærer: disciplin, ro, fokus og at udvise respekt.</p>
3-5 min.	Øvelse (4.2) Balanceleg "Hanekamp"	<p>Eleverne står overfor hinanden i makkerpar. Afstanden imellem hinanden er en armslængde.</p> <p>Udgangsposition: Begge står på et ben og begge arme ned langs siden, tæt til kroppen. På "kør" hinker man rundt og skulderskupper til hinanden med det formål at få den anden ud af balanse, så han/hun må sætte foden i gulvet. Husk at skifte ben imellem runderne.</p> <p>Øvelsen på tid 20-30 sek. Efter hver runde hoppes/løbes en runde med makkeren. Derefter kan der byttes ben og/eller makker.</p> <p>Variationer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grupper af 3: alle mod alle • Den løftede fod placeres ved standbenets knæ. Uden at træde på eller påvirke knæet med vægt. Nu mister man også point, hvis foden slipper kontakten til knæet. Gør øvelsen mere udfordrende. • Forskellige fysiske øvelser til både vinderen og taberen (man kan vælge at kalde taberen for "den anden", så er der ikke nogen, der bliver kaldt taber) når en dyst eller runde er færdig, f.eks. mave- eller rygbøjninger eller en løbe, hinke eller kravle tur rundt i hallen. Man kunne evt. lade vinderen tage flere fysiske øvelser, så opfattelsen af de fysiske øvelser bliver positiv, at de er en bonus – ikke en straf.
3-5 min.	Øvelse (4.3) Balanceleg 2 "Håndstandskamp"	<p>Tæt overfor hinanden stiller man op som hvis man vil tage armstrækninger. Fra denne position, gælder det om at klappe med sin håndflade på den andens håndryg.</p> <p>Øvelsen er på tid 20-30 Sek. Mellem hver runde løbes der rundt om kegler Derefter kan der evt. byttes makker.</p> <p>Variationer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grupper af 3: Alle mod alle • Forskellige fysiske øvelser, når runden er færdig f.eks en løbetur rundt i hallen hånd i hånd
5-10 min.	Øvelse (4.4) Sten, saks, papir fange	<p>Reglerne for den kendte leg præsenteres. Lav et forsøg uden at fange. Halvdelen af eleverne skal være fangere og får en vest ellign. i hånden.</p> <p>Når man fanger en anden kæmpes sten, saks, papir. Den der taber bliver fanger og legen fortsætter.</p>
5-10 min.	Øvelse (4.5) TKD-sten,saks,papir (Slag, blok, spark) Den samme øvelse som "Sten, saks, papir", men nu består sten, saks, papir-delen af TKD-teknikker: Blokering vinder over slag Slag vinder over frontspark Frontspark vinder over blokering	<p>Eneste forskel på denne version af sten, saks, papir er, når der skal vises enten slag, blok eller spark. Her hopper eleverne 3 gange i samme takt imens de begge tæller højt. I samme moment som de lander efter tredje hop, så vises den valgte teknik. Teknikkerne udføres uden kontakt.</p> <p>Eleverne kan selv finde på teknikker eller bevægelser, der hver især "slår" hinanden.</p>

Tid		
10-15 min.	<p>Øvelse (4.6) TKD-teknik med løb</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Slag (knyttet hånd, lige linje fra skulder til mål) 2) Blokering (knyttet hånd, opadgående fra hofte til mål i egen hovedhøjde) 3) Frontspark (fremadrettet knæløft, strakt vrist og tæer, målet rammes med vristen, knæet holdes i luften og fod trækkes tilbage) <p>Hver teknik trænes hver for sig, hvor der løbes runder med en distance på ca. 8 meter imellem hver udført teknik.</p>	<p>Eleverne deles i hold af 4 personer. 2 elever udfører øvelsen og 2 elever er "hjælper", som hjælper med at holde sparkepude/plethandske. Øvelsen kan også køres med 2 personer - hvor en kegle skal rundes</p> <p>NB: Ved ulige tal kan øvelsen laves af en gruppe på 3 personer</p> <p>De to hjælpere står med front mod hinanden med ca. 8 meters afstand. Den ene holder puden til en teknik med højre hånd/fod og den anden til venstre side.</p> <p>De to "aktive" elever stiller sig overfor hver sin hjælper.</p> <p>På signal udfører de aktive elever den givne teknik (enten slag, blokering el. spark). Umiddelbart efter udført teknik vender de aktive elever og løber hver især over til den modsatte holder. Derved løber de forbi hinanden og bytter plads.</p> <p>Dette mønster fortsættes enten med x antal udførte teknikker. Herefter bytter eleverne, så hjælperne bliver de aktive og omvendt. En runde er, når begge par har udført aktiviteten én gang.</p> <p>Alle teknikker køres i 30 - 45 sekunder.</p> <p>NB: Hjælperne bevæger sig hele tiden på stedet imens de andre løber (når hjælperne holder puden til en teknik, så står de stille og er fokuseret på at holde puden).</p> <p>OBS! Bevægelse fra side til side kan også bruges</p> <p>Forslag til bevægelse på stedet: Sprællemænd, høje knæløftninger, hælspark. Kombinationer af de tre øvelser. Feks. skiftevis 2 x knæløft og 2 x hælspark</p> <p>Variationer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der udføres 2 teknikker ved hver hjælper • Kombination af teknikker ved hver hjælper (feks. slag + frontspark) • Tælle hvor mange teknikker hvert makkerpar kan udføre inden for den givne tid for øvelsen (giver højere intensitet) • Minimere eller øge afstanden imellem de to hjælpere (kortere afstand giver flere udførte teknikker, når der er tid på). • Løbet kan varieres. (feks. sideløb eller karaoke-løb). <p>Materialer: Sparkepude/plethandske Alternativt: Sammenrullet avis el. lign., egne hænder (kræver øvelse, teknik og kontrol, da det gør ondt at blive sparket og slået for hårdt)</p>



LEKTION 5:

Tid		
3 min.	<p>Øvelse (5.1) Opstilling og opstart Ritual – "Sæt scenen for eleverne"</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alle elever sidder i skrædderstilling eller på hælene/underbenene på rækker med ca. 1 meter imellem hver elev. 2. På lærerens "luk øjnene" lukkes øjne og der fokuseres indad. Det kan være åndedrættet (tæl til tre indvendigt ved hhv. indånding og udånding), positivt ladede ord eller billeder af en rar situation eller en god træningssituation (visualisering). 3. På "rejs jer" rejser eleverne sig op. På "ret", (koreansk: "Tjarriot") "hils" (koreansk: "kyeongne") samler eleverne fødderne med armene ned langs siden og bukker (ca 45 gr frem) og op igen til ret stilling. Læreren bukker samtidigt med eleverne. <p>NB. Denne hilsen kan også udføres overfor hinanden inden eleverne starter øvelserne i makkerpar.</p>
3 min.	<p>Øvelse (5.2) Træk balance</p> <p>Eleverne skal holde fast i hinandens hænder med enten venstre eller højre hånd, og forsøge at få den anden ud af balance.</p>	<p>Alle eleverne opdeles i makkerpar.</p> <p>Hvert makkerpar tager fat i hinandens højre hånd, og placerer den højre fod mod den andens fod.</p> <p>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, men man må gerne bevæge den bagerste fod.</p> <p>Når en af eleverne (eller begge) flytter den midterste fod, laver de 4 gentagelser af en valgfri fysisk øvelse, fx mavebøjninger, englehop, armstrækkere etc., og skifter til den anden side.</p>
5 min.	<p>Øvelse (5.3) Grib keglen</p>	<p>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.</p> <p>Underviseren nævner nu forskellige kropsdele, som eleverne hurtigt skal røre, og derefter stille sig tilbage i udgangsstillingen.</p> <p>Når underviseren råber: "kegle", skal eleverne forsøge at tage keglen i midten, så hurtigt som muligt.</p> <p>Eleven som får fat i keglen, bestemmer en valgfri styrkeøvelse som makkerparet skal lave sammen.</p> <p>Når øvelsen har kørt et par minutter, tilføjes løb til væg når underviseren råber "væg".</p> <p>NB. Gør eleverne opmærksomme på, at de skal passe på ikke at støde hovederne sammen, når de griber efter keglen. Er der uenighed i hvem der fik keglen, får begge elever bare en valgfri øvelse.</p>

Tid		
5 min.	<p>Øvelse (5.4) TKD-teknik - TEAM med bevægelse</p> <p>Slag (koreansk: "Jireugi"), (knyttet hånd, lige linje fra skulder til mål)</p> <p>Frontspark (koreansk: "Ap chagi"), (fremadrettet knæløft, strakt vrist og tær, målet rammes med vristen, knæet holdes i luften og fod trækkes tilbage)</p> <p>Blokering i høj sektion: (koreansk: "Eolgul makki"), armløftet overhovedet i 90 grader vinkel.</p>	<p>Eleverne deles i hold af 4 personer. 3 elever er de "aktive", der udfører øvelsen og 1 elev er "hjælper", som hjælper med at holde sparkepude/plethandske. De tre aktive står på en række bag hinanden. Hjælperen står med front mod den forreste elev i rækken. Når øvelsen går i gang, udfører forreste aktive elev teknikken og går om bag i rækken. Derefter udfører næste elev i rækken sin teknik og så fremdeles. Når alle 3 aktive har udført sin teknik én gang hver, kaldes det en runde. Derefter skifter hjælperen og den forreste aktive elev position.</p> <p>Der udføres 4 runder med hver teknik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Slag • Frontspark • Blokering <p>Fokus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • teknikken udføres fra kampstand • koncentration i udførelsen. De skal ikke "jæppe" igennem (evt. for at blive først færdig. Den del kommer senere) • korrekt udførelse med en passende fart i teknikken. <p>NB: Hjælperne bevæger sig hele tiden på stedet i mens de andre løber (når hjælperne holder puden til en teknik, så står de stille og er fokuseret på at holde puden).</p> <p>Forslag til bevægelse på stedet: Sprællemænd, høje knæløftninger, hælspark. Kombinationer af de tre øvelser. Feks. skiftevis 2 x knæløft og 2 x hælspark</p> <p>Variationer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der udføres 2 teknikker ad gangen • Kombination af teknikker (Feks. slag + frontspark) • Færre eller flere runder <p>Sidebevægelse på hjælper</p> <ul style="list-style-type: none"> • Keglen skal rundes <p>Præcision, afstandskontrol, eksplosiv bevægelse</p> <p>Materialer: Sparkepude/plethandske</p> <p>Alternativt: Sammenrullet avis el. lign., egne hænder (kræver øvelse, teknik og kontrol, da det gør ondt at blive sparket og slået for hårdt).</p>
5 min.	<p>Øvelse (5.5) TKD Speed-konkurrence -stafet</p>	<p>Samme format som i TKD-teknik. Nu skal man som hold igennem runderne så hurtigt som muligt. Det er kun teknikker, der rammer målet, som tæller.</p> <p>1 omgang kan være: 4 runder med samme teknik 2 x 4 runder med samme/forskellig teknik 3 x 4 runder med samme/forskellig teknik 4 x 4 runder med samme/forskellig teknik</p> <p>Kør så mange omgange, der passer til målet med træningen (let-middel-hård belastning) og med tiden.</p> <p>Når holdet bliver helt færdig med en hel omgang, fortsætter alle på holdet med bevægelse på stedet, til alle hold er færdige.</p> <p>Forslag til bevægelse på stedet: Sprællemænd, høje knæløftninger, hælspark. Kombinationer af de tre øvelser. Feks. skiftevis 2 x knæløft og 2 x hælspark</p>

Tid		
5-10 min.	Øvelse (5.6) Reaktionskamp	<p>Eleverne i makkerpar. Begge bevæger sig i kampstand, som i øvelsen TKD-kampstand.</p> <p>Nu skal begge forsøge at "tagge" (hurtig, let berøring med håndfladen) den anden.</p> <p>Der køres runder med forskelligt fokus: Fokus 1: Målet for "tagget" er maven. Fokus 2: Målet for "tagget" er skulderen (pas på ansigtet). Fokus 3: Målet for "tagget" er baglåret. Fokus 4: Alle målområderne (mave, skulder, baglår). Hver runde er på tid: 30 sek.</p> <p>Variationer:</p> <ul style="list-style-type: none">• Der kan køres runder med det samme fokus, hvor der skiftes makker ved hver runde.• Der kan køres en runde med hvert fokus (1-4) med samme makker før der skiftes, og man starter forfra med ny makker.• Mere tid til hver runde: 45 sek, 1 minut.• Runder med 2 imod 2.• Der tælles hver gang man bliver "tagget" (eller selv "tagger"). Når runden er slut, udfører hver elev eks. armstrækninger, mavebøjninger eller enghop svarende til det antal gange man selv er blevet ramt (eller man har ramt den anden). Her kan læreren sætte et max antal (f.eks. 10 gentagelser), så hvis man er blevet ramt 10 gange og derover, så udføres 10 gentagelser af den pågældende øvelse. Herved undgås det, at en elev skal udføre f.eks. 20 enghop, hvis denne er blevet "tagget" 20 gange.



LEKTION 6:

Tid		
3 min.	<p>Øvelse (6.1) Opstilling og opstart Ritual – "Sæt scenen for eleverne"</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alle elever sidder i skrædderstilling eller på hælene/underbenene på rækker med ca. 1 meter i mellem hver elev. 2. På lærerens "luk øjnene" lukkes øjne og der fokuseres indad. Det kan være åndedrættet (tæl til tre indvendigt ved hhv. indånding og udånding), positivt ladede ord eller billeder af en rar situation eller en god træningssituation (visualisering). 3. På "rejs jer" rejser eleverne sig op. På "ret", (koreansk: "Tjarriot") "hils" (koreansk: "kyeongne") samler eleverne fødderne med armene ned langs siden og bukker (ca 45 gr frem) og op igen til ret stilling. Læreren bukker samtidigt med eleverne. <p>NB. Denne hilsen kan også udføres overfor hinanden inden eleverne starter øvelserne i makkerpar.</p>
5-10 min.	<p>Øvelse (6.2) Løb efter farver (interval) Eleverne skal (fra deres egen startplads) løbe ud til forskellige områder i salen og tilbage på deres egen startplads.</p>	<p>Forberedelse: Der lægges 6-8 toppe/kegler/ærteposer ud i fire områder på ca. 4 x 4 meter (evt. hjørnerne) i salen. Keglerne/ærteposerne har samme farve i ét område men med forskellig farve fra de andre områder f.eks. et område med røde kegler, ét med grønne kegler osv.</p> <p>Opstilling: Eleverne sidder eller står på rækker med ca. 2 meter imellem sig (alt afhængig af antal elever samt størrelse på lokale) i midten af hallen. Her bevæger de sig på stedet: Feks. små hop på stedet, sprællemænd eller skihop.</p> <p>Første omgang: På trænerens/lærerens signal skal alle eleverne løbe ud til et område og røre en af keglerne og løbe videre til et nyt område og røre en vilkårlig kegle dér. Der fortsættes til man har været i alle 4 områder og rørt en kegle. Derefter løber man til sin startplads. Her bevæger man sig på stedet indtil næste signal. Hver elev bestemmer rækkefølgen af områder man løber til.</p> <p>Anden omgang: Samme koncept men nu deles holdet op (Feks. drenge/piger, klasser eller rækker). Derefter giver læreren en farve til en bestemt gruppe. Feks. drengene til rød og pigerne til grøn.</p> <p>Tredje omgang: Samme som før men nu giver læreren to farver til hver gruppe. Nu skal eleverne over til de respektive områder og røre i den rækkefølge som træneren giver. Feks. drengene til grøn, gul. Pigerne til rød, blå. Der må først løbes når alt information er givet.</p> <p>Variationer: Tid: Der tages tid fra når eleverne starter fra deres plads for at løbe ud og røre kegler. Tiden stoppes, når alle elever sidder/står på deres egen plads. Dette kan give mere intensitet i øvelsen.</p> <p>Omgange: Flere omgange med samme udfordring eller yderligere omgange med stigende udfordringer. Feks. at træneren giver tre og fire farver i træk.</p> <p>Keglekontakt: Man skal røre keglerne med andet end hånden (Feks. albue, knæ eller numse osv.). Dette kan være valgfrit eller fastlagt. Hver måde at røre på kan også være bundet til en bestemt farve. Dette gør øvelsen mere udfordrende og stiller større krav til at skulle huske flere forskellige ting i rækkefølge samt forbundet til hinanden.</p> <p>Materialer: Toppe, kegler eller ærteposer i 4 forskellige farver.</p>

Tid		
5 min.	<p>Øvelse (6.3) Balance skub</p>	<p>Eleverne er i makkerpar.</p> <p>De stiller sig med navlen mod 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.</p> <p>Når der bliver sagt "værgo" (koreansk: "Shijak"), gælder det om at skubbe den anden ud af balance, ved at ramme deres håndflader. Eleverne skal forsøge at lade deres fødder blive i gulvet.</p> <p>Når en af eleverne (eller begge) flytter en (eller begge) af deres fødder, tager de 4 gentagelser af en valgfri fysisk øvelse, og gentager øvelsen.</p> <p>Hvert halve minut råber underviseren "væg". Eleverne skal herefter hurtigt løbe ud til væggen og tilbage i balancelegen på midten af gulvet.</p> <p>NB. Øvelsen kan også laves, hvor eleverne sidder på numsen, med benene og hænderne hævet over jorden. Her skal de i stedet få hinanden til at vælte eller sætte fødderne i jorden, ved at skubbe hinandens fødder.</p>
5 min.	<p>Øvelse (6.4) TKD-teknik - med kegler løb</p> <p>Slag (koreansk: "Jireugi"): knyttet hånd, lige linje fra skulder til mål</p> <p>Frontspark (koreansk: "Ap chagi"): fremadrettet knæløft, strakt vrist og tæer, målet rammes med vristen, knæet holdes i luften og fod trækkes tilbage</p> <p>Sidespark (koreansk: "Yeop chagi"): kom sidelæns frem i kampstand, hvor forreste knæ løftes med foden frem foran sig, forreste ben strækkes ud imens man stadig holder siden til og foden rammer målet med fodsålen.</p>	<p>Opstilling: Eleverne er i makkerpar (A og B) A er den "aktive", der udfører teknikken og B er "hjælper", som hjælper med at holde sparkepude/plethandske. A udfører den specifikke teknik med 6 gentagelser hhv. højre og venstre. Dvs. i alt 12 gentagelser. Imellem hver gentagelse holdes et lille stop (5 sek.), hvor A står i kampstand med fokus/koncentration på næste udførelse. Herefter byttes roller, så B træner den specifikke teknik. Når begge har udført den specifikke teknik 6 gange hver kaldes det en runde: Der udføres 1 runde med hver teknik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Slag • Frontspark • Sidespark <p>Efter endt runde løbes der ud til en kegle eller væg.</p> <p>Fokus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - teknikken udføres fra kampstand - koncentration i udførelsen. De skal ikke "jappes" igennem (evt. for at blive først færdig.) - korrekt udførelse med en passende fart i teknikken. <p>NB: Hjælperne bevæger sig hele tiden på stedet i mens de andre løber (når hjælperne holder puden til en teknik, så står de stille og er fokuseret på at holde puden).</p> <p>Forslag til bevægelse på stedet: Sprællemænd, høje knæløftninger, hælspark. Kombinationer af de tre øvelser. Feks. skiftevis 2 x knæløft og 2 x hælspark</p> <p>Variationer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvis ulige tal lav øvelse 1,5 for tremandsgruppen • Der udføres 2 teknikker ad gangen • Kombination af teknikker (eks. slag + frontspark) • Flere runder <p>Materialer: Sparkepude/plethandske Alternativt: Sammenrullet avis el. lign., egne hænder (kræver øvelse, teknik og kontrol, da det gør ondt at blive sparket og slået for hårdt).</p>

17. SQUASH, TENNIS & PADEL



SQUASH

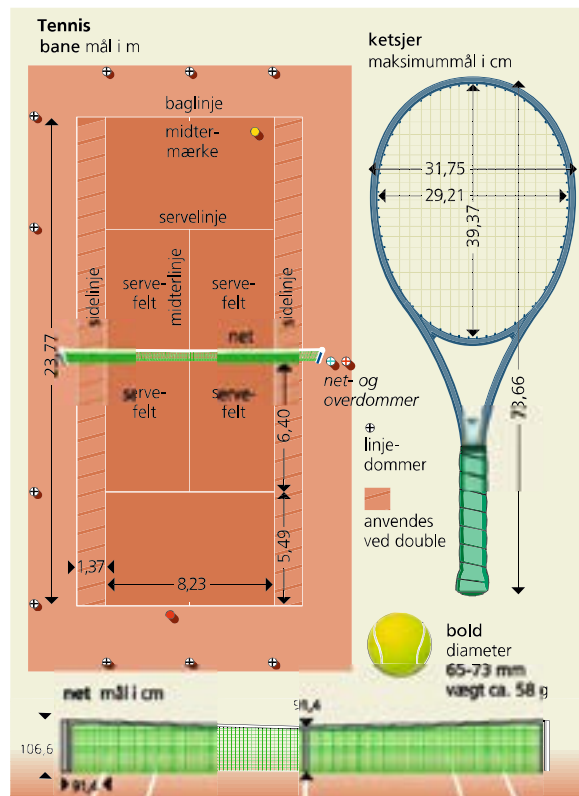
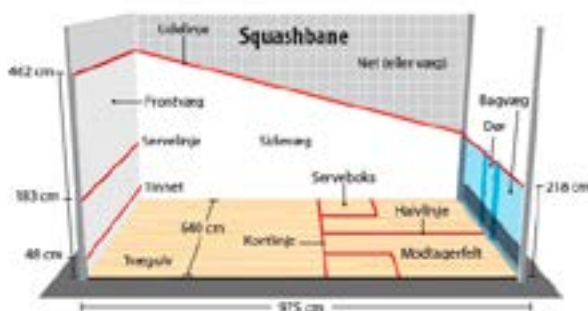
Squash er en sport, der dyrkes i næsten alle lande i verden. Det er en af de fem store ketchersportsgrene og dermed beslægtet med tennis, badminton, bordtennis og padeltennis.

Squashs oprindelse har spor helt tilbage til 1100-tallet, hvor der i Frankrig blev spillet spil, hvor det meget simpelt gjaldt om at slå en bold op ad en væg med hånden. I løbet af 1500-tallet blev de første ketsjere introduceret og i 1800-tallet begyndte der i England at blive spillet noget, der minder meget om det, vi i dag kender som squash. I 1840'erne gik man fra en bold lavet af skind, til at lave bolde af det nyopfundne gummi. Gummiboldene var dog meget hurtige, så man punkterede dem, hvorved de kom til at lave en "squash-lyd" når man slog til dem – og så var spillet ligesom i gang.

Rammen om squash er i dag en bane på ca. 6,5 x 10 meter og knap 6 meter høj over den højeste væg. Den kan være af beton, glas eller andre materialer. Her kan I se en squashbane:

I squash skiftes to spillere - 4 hvis der spilles double - til, med en ketcher, at slå en lille gummibold op mod en høj "frontvæg". Udfordringen er at slå til bolden, inden den rører gulvet anden gang. Herefter skal bolden ramme frontvæggen over den røde metalplade, som kaldes "tinnnet". Bolden må gerne ramme de andre vægge på vejen, men ikke gulvet. Spillet sættes i gang med en serv. Det er essensen af squash. Og det er rigeligt til time efter time med fornøjelser, udfordringer og udvikling. For at gøre det så enkelt som muligt, tager vi, i dette materiale, tilbage til squashsportens oprindelse. Øvelserne kan derfor som udgangspunkt laves med en flad hånd og med en bold, der kan hoppe. Lektionerne kan gennemføres udenørs såvel som indendørs og skal give eleverne en fornemmelse af hvad squash er for en størrelse. Er du som underviser nysgerrig på hvad squash'en kan i sin fulde form, er det altid muligt at tage kontakt til Dansk Squash Forbund eller jeres lokale klub, og lave en aftale om at komme forbi og prøve en fantastisk sport.

God fornøjelse.



TENNIS

Tennis er et boldspil, som kan spilles enten indendørs eller udenørs.

Spillet spilles med en ketsjer med strenge, hvor man slår bolden frem og tilbage over et net på tværs af en rektangulær bane. Bolden skal returneres direkte eller efter ét hop på jorden. Moderne tennis blev lanceret ca. 1875 i Storbritannien og blev hurtigt udbredt. I dag er tennis en af verdens mest udbredte sportsgrene, med nogle af de bedst betalte idrætsudøvere.

Det spilles single hos begge køn (én mod én), double hos begge køn (to mod to) eller mixed double (en mand og en kvinde per hold). I dette forløb vil vi forsøge at give en introduktion til sporten, som måske kan give blod på tanden til et skoleforløb, eller at nogle af eleverne ønsker en prøvetræning i den lokale tennisklub.

Materialer i forløbet: Langt de fleste øvelser kræver max et minitennisnet/nedsunket badmintonnet samt bane og 1-2 skum- eller tennisbolde. Lektionerne kan gennemføres udenørs, helst på asfalt, og med brug af kridt eller sko til at lave banen, samt snor og stole til nettet. Vær opmærksom på, at alle øvelsesbeskrivelser og illustrationer tager udgangspunkt i en højrehåndet.

PADEL

Padel er et boldspil, som kan spilles enten indendørs eller udendørs.

Spillet spilles med et bat uden strenge, hvor man slår bolden frem og tilbage over et net på tværs af en rektangulær bane med vægge omkring. Væggene er en aktiv del af spillet. Bolden skal returneres direkte eller efter ét hop på jorden. Når bolden har ramt jorden, må den gerne hoppe op på væggene, og så skal bolden tages, inden den rammer jorden igen.

Padel blev opfundet i 1960'erne i Mexico og blev først udbredt i de sydamerikanske lande og Spanien. I de seneste år er padel en af verdens hurtigste voksende sportsgrene. Også i Europa, er antallet af baner og spillere vokset markant. Det gælder også i Danmark. Padel spilles oftest som double; enten double hos begge køn (to mod to) eller mixed double (en mand og en kvinde per hold).

I dette forløb er det begrænset med udstyr, og det er svært at genskabe en padelbane i idrætshallen eller skolegården, men vi vil stadig forsøge at give en introduktion til sporten, som måske kan give blod på tanden til et skoleforløb, eller at nogle af eleverne ønsker en prøvetræning i den lokale padelklub.

Hvis I er interesseret i et skoleforløb hos den lokale forening, så kontakt Morten Hedegaard hos DGI og Dansk Tennis Forbund på morten.hedegaard@dgi.dk

Materialer i forløbet:

Langt de fleste øvelser kræver max 1 minitennisnet/nedsunket badmintonnet, samt bane og 1-2 skum eller tennisbolde. Lektionerne kan gennemføres udendørs, helst på asfalt, og med brug af kridt eller sko, samt snor og stole. Vær opmærksom på, at alle øvelsesbeskrivelser og illustrationer tager udgangspunkt i en højrehåndet.



Lektion 1 - Squash

Tid	Leg/Øvelse	Materialeliste:
0-10 min	<p>TOILET-FANGER</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opvarmning med puls og styrke. • Fokus på de store benmuskler og skulderne. <p>Beskrivelse:</p> <p>Legen er en klassisk fangeleg, hvor én elev skal fange de resterende deltagere ved at røre dem med en "forlænget arm" (f.eks. en sammenrullet yogamåtte eller en ketcher). Bliver man fanget, stiller eleven sig på hug med et knæ i jorden og strækker den ene arm i luften og bøjer i håndledet, så eleven nu er et "gammeldags toilet".</p> <p>En endnu ikke fanget elev kan nu befri den fangede elev ved at sætte sig på "toiletet" og trække ud. Dette gøres ved, at eleven sætter sig på den fangede elevs knæ og fører den strakte arm ned langs siden. Begge elever er nu fri og kan fanges igen.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Underviseren vurderer selv, hvor stort området skal være, men det er vigtigt, at der er plads nok. • Sørg for, at eleverne skifter ben og arm undervejs i legen evt. ved at skifte, når der skiftes fangere. • For at sikre et højt aktivitetsniveau bør der ca. være én fanger pr. 6 elever. 	<p>Materialer:</p> <p>Overtrækstrøje til markering af fangere. Kegler til markering af område.</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <p>Start med to fangere og øg antallet i forhold til område og antal elever.</p> <p>I stedet for at have et knæ i jorden, når man er fanget, skal den fangede elev skynde sig at finde sammen med en anden fanget elev og sidde ryg mod ryg.</p>
10-20 min	<p>FRONTVÆG TIL BAGVÆG</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fornemmelse af, hvordan man bruger frontvæggen i squash. <p>Beskrivelse:</p> <p>Eleverne går sammen 2 og 2 og finder et sted med en fri væg. Eleven med bolden, kaster den op ad væggen, og den anden henter den, der hvor den ryger hen. Når den anden elev har bolden, byttes opgaver. Man må løbe så tæt på væggen som man har lyst til.</p> <p>Efter ca. 2 min. byttes roller.</p>	<p>Materialer:</p> <p>Fri vægplads, helst uden ribber. 1 tennis- eller skumbold pr. 2 elever. 1 markeringszone pr. elev (hulahopringe, kridt eller andet til at markere området). Evt. terning/spillekort.</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <p>Krav til under/overhånd. Krav til om man gør det let/svært for makker.</p> <p>Krav om baglæns løb eller sidestep</p>
20-30 min	<p>SLANGEN</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fornemmelse af boldens bounce på væggen. • Samarbejde. <p>Beskrivelse:</p> <p>Eleverne finder sammen i grupper af 3-5 elever ved en fri væg, og stiller sig på en række. Den forreste elev starter med at kaste bolden op på væggen med flad hånd. Bolden må nu ramme jorden én gang, hvorefter næsten elev i rækken, griber den og derefter kaster bolden op på væggen. Efter man har kastet bolden op på væggen, skynder man sig om bagerst i køen.</p> <p>Gruppen forsøger nu at få så mange som muligt, uden at bolden rammer jorden mere end én gang.</p> <p>For at sikre et højt aktivitetsniveau, skal der placeres en kegle 10 meter fra væggen, som eleverne skal løbe rundt om efter hvert kast.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spilles der med en tennisbold bør eleverne kun slå med håndfladen, men bruges der en større skumbold, kan der ligeledes slås med bagsiden af hånden. • Læg mærke til elevernes fodstilling. Det er vigtigt, at eleverne går frem med den ene fod, når de slår til bolden og ikke står med fødderne placeret ved siden af hinanden. 	<p>Materialer:</p> <p>Fri vægplads, helst uden ribber. 1 tennis el. skumbold pr. 4 elever.</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <p>Når eleverne har styr på øvelsen, hvor bolden må ramme jorden én gang, forsøges samme øvelsen nu, uden at bolden må ramme jorden mellem hver elev.</p> <p>Slå til bolden i stedet for at gribe/kaste.</p>

Tid	Leg/ Øvelse	Materialeliste:
30-40 min	<p>STÅ-TROLD</p> <p>Formål: Øvelsen har til formål at lade børnene bevæge sig med bolden, staven og blive vænnet til bevægelserne.</p> <p>Beskrivelse: På et afgrænset areal udvælges én fanger pr. otte elever. På lærerens signal må fangerne fange de øvrige børn.</p> <p>Når et barn bliver fanget, skal man stå stille med spredte ben. Man kan blive "fri" ved at en anden kravler mellem benene. Hvis børnene er bekendte med og trykke ved stå-trold kan bolde hurtigt tilføjes.</p> <p>Man kan nu blive fri ved at få en bold trillet/studset mellem benene.</p>	<p>Materialer: En bold pr. elev.</p> <p>Justeringsmuligheder: Hvis det er for svært for fangerne kan: gøre arealet mindre, spille med færre bolde.</p> <p>Hvis man ikke ønsker at kravle gennem benene på hinanden, kan man ændre opgaven til at være high-fives eller andet.</p>

Lektion 2 - Squash

Tid	Leg/ Øvelse	Materialeliste til lektionen:
0-10 min	<p>SQUASH FÆGTNING</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> Opvarmning med fokus på puls, skulder og forlæns/baglænsløb. <p>Beskrivelse: Øvelsen er klassisk "kongens efterfølger", men hvor eleverne skal agere spejl for hinanden. Eleverne går sammen 2 og 2 og stiller sig ansigt til ansigt, med et stort skridt imellem hinanden. Den ene elev rækker nu den ene hånd frem, som om man bærer på et sværd/ketcher. Den anden elev rækker den modsatte hånd frem, så eleverne står spejlvendt overfor hinanden. Eleven der valgte hånd til at starte med, bestemmer nu hvad der skal ske. Den anden elev skal blot agere spejl. Løber eleven forlæns skal den anden elev løbe baglæns. Laver eleven en lunges frem til højre, skal den anden lave et til venstre. Eleverne skifter fører efter 2-3 minutter.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> Eleverne skal hele tiden holde armen strakt som hvis de havde et sværd/ketcher i hånden. Vis eleverne nogle forskellige eksempler på idéer til øvelser før de starter. 	<p>Materialer: Vær sikker på at der er rigeligt med plads omkring eleverne. Evt. ketchere eller anden attrap for et sværd.</p> <p>Justeringsmuligheder: Sæt begrænsninger på hvordan eleverne bevæger sig. Evt. må der kun tages 2 skridt frem, før der skal ændres retning eller laves ny øvelse.</p>
10-25 min	<p>BOOMERANGEN</p> <p>Formål: Øvelsen har til formål at børnene øver sig i at skyde til en bold med en forlænget arm</p> <p>Beskrivelse: Børnene er sammen i par, har en forlænget arm hver og én bold til sammen. Det ene barn er "kasteren" og den anden er "boomerangen". Kasteren sender bolden afsted boomerangen sørger for at bolden kommer tilbage, gerne i forskellige retninger og hen over forhindringer. Inden kasteren sender bolden afsted, bestemmer boomerangen hvilken fysisk øvelse kasteren skal lave imens bolden hentes. Børnene bytter roller hver gang boomerangen kommer tilbage.</p>	<p>Materialer: En forlænget arm og én bold pr. par</p> <p>Justeringsmuligheder: Der kan også stilles krav om at boomerangen skal hente bolden på bestemte måder. Feks.: Drible forlæns, baglæns, kaste bolden til sig selv med højre hånd, med venstre hånd, i luften, studs i jorden eller lign.</p>

Tid	Leg/Øvelse	Materialeliste:
25-40 min	<p>RUNDT I KROGENE</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> Lær bevægelserne på squashbanen at kende, samtidig med at der trænes hurtighed. <p>Beskrivelse:</p> <p>Eleverne får udleveret 6 kegler, sko eller andet til at markere 6 punkter på "squashbanen".</p> <p>Hver elev skal nu placere 3 kegler hver. De stiller sig med 6 meter mellem hinanden og placerer første kegle. Så går de 5 meter frem og sætter næste kegle, hvorefter de igen går 5 meter frem og placerer den sidste. Keglerne ligger nu i en formation der ligner en stor 6'er på en terning.</p> <p>Eleverne får nu 6 papirkugler. Den ene elev stiller sig her efter i midten af banen med de 6 papirkugler foran sig, mens den anden elev tager tid ved at tælle 1-squashbold, 2 squashbolde osv..</p> <p>Når tidtageren råber "start", skal eleven nu placere en papirkugle på toppen af/høde i hver kegle evt. lægge kuglen i en sko. Eleven er færdig når alle kugler er placeret. Herefter bytter eleverne plads. For at sikre høj aktivitet, skal tidtageren evt. ligge i planke eller lave wall sit imens der tages tid. Eleverne laver øvelsen 3 gange og ser om de kan slå deres egen tid. Herefter laves nye makkerpar.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> Eleverne skal have fronten mod "muren" under hele øvelsen. <p>Der skal altså løbes forlæns ved de forreste kegler og baglæns på de bagerste.</p>	<p>Materialer:</p> <p>6 stykker papir pr. gruppe af 2 elever. 6 kegler pr gruppe evt. få eleverne til at tage deres uden-dørs sko med ind.</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <p>Øvelsen kan evt. laves, hvor eleven også skal hente kuglerne efter at have placeret dem, så intensiteten øges over længere tid.</p>



Lektion 3 - Squash

Tid	Leg/ Øvelse	Materialeliste:
0-10 min	<p>SQUASH-FANGE</p> <p>Formål: Øvelsen har til formål at lade børnene få pulsen op og smil på læben, samt at orientere sig i flere retninger, som når man i Squash skal have styr på både bold og med/mod-spille(re)</p> <p>Beskrivelse: Der laves 3 grupper af børn. I hver gruppe får man enten en bold, en "ketcher" eller ingenting.</p> <p>Dem der ikke har noget skal fange dem med "ketchere", mens dem med "ketchere" skal forsøge at undgå dem uden noget, samtidig med at de skal forsøge at fange dem med bolde. Dem med bolde skal kun forsøge at undgå dem med ketchere.</p> <p>Når en bliver fanget, bytter man rolle med den der fanger en. Den nye fanger, må ikke fange den samme.</p>	<p>Materialer: Ketcher el. lign. til 1/3. Bold til 1/3 af eleverne. Kegler til at markere et område hvis man ikke er i et lokale der passer til at alle rører sig.</p> <p>Justeringsmuligheder: Hvis dem med bolde har det for let, kan de udfordres med at skulle kaste bolden til sig selv mens de løber. Med højre, med venstre eller fra den ene hånd til den anden.</p>
10-25 min	<p>STAFET</p> <p>Formål: • Intervaltræning.</p> <p>Beskrivelse: Eleverne inddeles i hold af 3-5 og får udleveret en kegle/ top pr. elev. + en start-kegle.</p> <p>Hvert hold stiller sig på en række med 5 meter mellem hver række. Den forreste i rækken sætter nu de 5 toppe på en lang linje ud for holdet med 5 meter mellem hver top.</p> <p>Når alle hold er klar, startes stafetten. Den forreste i rækken starter og løber ud til første kegle og rører kegler med hånden herefter løbes der baglæns tilbage til start, hvor startkegler igen skal røres med hånden, og nummer to i rækken løber med. Dette fortsætter indtil alle på holdet løber ud til sidste kegle og hjem igen. Derefter må elev et stå af, mens de resterende løber til næstsidste osv.</p> <p>Når et hold er færdigt laves der sprællemænd, indtil det sidste hold er færdigt.</p>	<p>Materialer: Mange kegler/toppe.</p> <p>Justeringsmuligheder: Efter 1. runde kan 2. runde laves med udfordringer.</p> <p>Eksempelvis samlede ben, frøhop eller andet.</p>
20-40 min	<p>1V1 SPIL</p> <p>Beskrivelse: Find en væg der kan spilles op ad. Med ketcher eller håndflade spilles op ad væggen og man skiftes til at slå til bolden, som må ramme jorden én gang mellem hvert slag. Man spiller sammen og tæller hvor mange gange man kan gøre det uden, at bolden dør.</p>	<p>Materialer: Ketcher, bolde og væg.</p> <p>Justeringsmuligheder: Tillade at gribe og kaste. Tillade at bolden rammer jorden flere gange.</p>



Lektion 1 - Tennis

Tid	Leg/ Øvelse	Materialeliste:
0-10 min	<p>ALLE MINE TENNISSPILLERE KOM HJEM</p> <p>Formål: Øvelsen har til formål at lade børnene bevæge sig med bolden, ketcheren og blive vænnet til bevægelserne.</p> <p>Beskrivelse: Afhængigt af antal børn, kan gruppen deles i to eller flere, for at sikre mest mulig aktivitet.</p> <p>Som i den klassiske børneleg "Alle min kyllinger kom hjem" skal børnene fra den ene ende af et afgrænset område til den anden uden at blive fanget. Antallet af fangere varierer løbende for at ændre på sværhedsgraden. Legen kan gennemføres med eller uden ketchere og bolde. Ideen med at have det med, er blot at vænne sig til materialerne.</p>	<p>Materialer: En ketcher eller en bold pr. elev.</p> <p>Justeringsmuligheder: Legen kan starte uden ketchere og bolde. Dette kan tilføres efterfølgende sammen med en introduktion til reglerne, hvor man ikke må skubbe sin modstander.</p> <p>Boldene kan evt. skiftes ud med ærteposer, hvis boldene ikke kan styres i kaos.</p> <p>Der kan tilføres flere fangere fra starten af legen.</p>
10-25 min	<p>BEGYNDERMODEL FORHÅND</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At få en fornemmelse af forhåndsteknik/grundslag i tennis. • At samarbejde omkring mål. <p>Beskrivelse: Eleverne starter med at få tegnet et kryds på oversiden af deres primære slagarm og kaster bolden til hinanden, gerne over net/snor, hvis muligt. Øvelsen består derefter af 3 trin. Trin 1: Eleverne kaster underhåndskast til hinanden med X'et pegende bagud. Bolden skal ramme jorden en gang og gribes gerne med to hænder ca. 10 gange hver, eller ca. 2 minutter.</p> <p>Trin 2: Eleverne kaster underhåndskast med X'et pegende bagud. Når bolden er sluppet, drejes underarm og hånd således, at eleven kan kigge op på X'et over øjenhøjde. Det forsøger de ca. 10 gange hver, eller ca. 2 minutter.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At så snart eleverne har kastet et par gange, så skal justeringsmulighederne med, for at holde intensiteten oppe. • At alle har en makker, som underviser må du gå med, hvis der er ulige antal. • At der er begrænsning, enten på antal eller tid pr. øvelse. 	<p>Materialer: 1 skumbold eller tennisbold pr. 2 elever. Sprittusch til at tegne et kryds på hånden.</p> <p>Justeringsmuligheder: Hver gang eleven kaster bolden udføres en sprællemænd. Hver gang et par får 10 i træk, mødes de ved nettet og laver high-5 og løber tilbage til udgangsposition og fortsætter. Lav evt. konkurrence og se hvem der først får 10. Tilføj at de efter hvert trin, finder en ny makker.</p> <p>Trænerguiden: Se yderligere beskrivelse og video af øvelsen her https://www.dgi.dk/tennis-padel/oevelser/14620</p>
20-45 min	<p>BANENS GEOMETRI</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At få en fornemmelse af banen. • At lytte og lære forskellige begreber/steder på banen at kende. <p>Beskrivelse: Eleverne fordeles på forskellige badmintonbaner/minitenisbaner (max 10 pr. bane). Underviseren råber fx sidelinje, alle forsøger at finde sidelinjen, derefter baglinjen. Det gælder om, hurtigst muligt, at lure, hvad der råbes og komme derhen. Eleverne skal hjælpe hinanden, og ud fra deres umiddelbare viden, evt. se hvor dem fra andre baner eller holdet løber hen.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At fordele eleverne nogenlunde lige på banerne. • At mixe eleverne i forhold til motoriske formåen. • Hvis fangelegen inddrages, at justere undervejs fx på antal fangere eller hvem, der er fangere, så alle bliver udfordret tilpas. 	<p>Materialer: Opsætning af baner (badmintonbane med nedsunket net, eller tegnet med kridt udendørs).</p> <p>Justeringsmuligheder: Inddrag, at alle, når de har gennemført 5 linjer/steder, laver 5 sprællemænd eller løber en gang rundt om banen. Der kan inddrages, at alle laver ti sprællemænd, fem burbies eller seks englehop, når de har løbet en omgang.</p> <p>Hvis ingen kender navne på linjerne, gennemgås det løbende.</p> <p>Når alle linjer er kendte, kan der tilføjes en fangeleg, hvor man kun må bevæge sig på linjer og langs nettet. Brug evt. sjippetov eller lignende til at forbinde banerne.</p>

Lektion 2 - Tennis

Tid	Leg/Øvelse	Materialeliste:
0-15 min	<p>BOMBELEG</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At træne overhåndskast, som skal benyttes til dagens fokus. • At inddrage konkurrence og samarbejde allerede i opvarmning at få opvarmet kroppen. <p>Beskrivelse:</p> <p>Inddel eleverne i to hold eller flere hold, hvis der er flere områder/baner til rådighed. Placer en stor bold fx badebold, evt. volleyball/fodbold/skumbold. De to hold står bag et markeret område og bolden placeres i midten. Eleverne skal stå bag en linje i deres område og må ikke træde ind i området mellem de to hold, hvor bolden er placeret. Det gælder nu om at ramme bolden med overhåndskast og få den til at trille over de andres linje, hvis det lykkes, er der point til holdet. Efter hvert point placeres bolden i midten og der kan hentes eventuelle bolde, som er inde i skudområdet.</p> <p>Hver gang man har skudt, er det ud at finde en ny bold og forsøge igen, indtil der er point.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At bane og bold bliver justeret til elevernes kompetencer. • At der er klare regler og tydelig kommunikation for, hvornår man kan gå i området, og hvornår der må kastes. 	<p>Materialer:</p> <p>Minimum 1 stor bold samt en bold (lige meget hvilken) til hver elev.</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <p>Man kan justere området på banen, så det bliver nemmere eller sværere, eller ændre bolden, der skal rammes, til noget større eller mindre.</p> <p>Inddrag andet end tennisbolde, der kan kastes med, så der også kan kastes med håndbolde osv.</p> <p>Spil på tid, se hvilket hold der får flest point.</p> <p>Inddrag mere end en bane ved mange eleverne, så der ikke flyver for mange bolde samtidigt.</p> <p>Ændr evt. på holdsammensætning eller antal pr. side så det er nogenlunde lige.</p> <p>Trænerguiden:</p> <p>Se yderligere beskrivelse og video af øvelsen her: https://www.dgi.dk/tennis-padel/oevelser/12054</p>
10-30 min	<p>BEGYNDERMODEL SERV</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At få en fornemmelse af serv/smash i tennis. <p>Beskrivelse:</p> <p>Trin 1: Eleverne opdeles i grupper á 5-6 elever, og placeres i to rækker skråt overfor hinanden, ca. en meter fra nettet. Afmærk et område svarende til servefeltet på en tennisbane. Bolden holdes i bøjet arm over hovedet og kastes i en blød bue over nettet/snoeren, rammer jorden og griber. Eleven, der har kastet, løber om bag køen på modsatte side af nettet. Hvis eleven kaster i nettet eller bolden ikke griber, er man ude. Når der kun er to elever tilbage, kaster de til hinanden ude at skifte bane. Eleverne, der er ude, øver sig i at kaste og gribe enten op ad en væg eller til hinanden. Når der er en elev tilbage, starter øvelsen forfra.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <p>At der er fokus på at lave kastet korrekt. Sæt evt. tid på øvelsen og bland grupperne efter 5 min.</p>	<p>Materialer:</p> <p>1 skumbold eller tennisbold gruppe.</p> <p>Helst minitennisbaner/badmintonbane med nedsunket net, men ellers bare skråt overfor hinanden.</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <p>Hver gang eleven kaster bolden udføres en sprællemænd.</p> <p>Lav evt. konkurrence og se hvilket hold, der kan få flest kast uden nogen ryger ud.</p> <p>Start legen forfra, når der er to elever tilbage.</p> <p>Tilføj en fysisk øvelse, f.eks. 10 sprællemænd eller englehop eleven skal lave for at være med i spillet igen.</p> <p>Skift kastetype, så en runde med overhånd og derefter en med underhånd.</p>
30-40 min	<p>GRAVE GULDKLUMPER</p> <p>Formål:</p> <p>Øvelsen har til formål at lade børnene bevæge sig med bolde og evt. ketchere.</p> <p>Beskrivelse:</p> <p>Til denne aktivitet skal børnene være sammen i grupper á 3-4 børn. Afhængigt af antal grupper laves en bane (en trekant/firkant/femkant/osv. med ca. 10 meters afstand til midten) med kegler, hvor hver gruppe står ved deres egen kegle. I midten af banen placeres alle guldklumperne (boldene). Det gælder om at skaffe flest guldklumper.</p> <p>På lærerens signal må alle fra hver gruppe løbe ind og hente en bold som vedkommende tager med tilbage til sin egen kegle. Når guldklumpen er hjemme, må næste barn løbe ind i midten og finde en ny guldklump, der bringes hjem, osv. Når alle guldklumperne er fjernet fra midten, må man gå på jagt hos de andre hold. Man må ikke beskytte sine guldklumper.</p> <p>Når læreren siger stop tælles guldklumperne sammen og afleveres i midten igen. Nu kan legen starte forfra.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <p>Sikkerheden ift. at eleverne skal være opmærksomme på hinanden, når de løber ind og henter guldklumper, så de ikke slår hoveder sammen eller løber ind i hinanden.</p>	<p>Materialer:</p> <p>En bold og evt. ketcher pr. elev.</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <p>Banen kan ændres i størrelse så børnene enten får længere eller kortere til midten.</p> <p>I stedet for at køre på tid, så kan man spille med at gælder om først at få f.eks. 4 guldklumper. (Vær OBS på hvor mange bolde I bruger).</p> <p>Tilføj en ketcher, så eleven henter en bold, skyder den afsted med ketcheren, løber efter bolden og lægger den ved sin kegle. Derefter løber næste i rækken afsted med sin ketcher.</p> <p>Hvis de er meget dygtige, kan man tillade, at man kan aflevere til hinanden, og/eller at man må stjæle de andres bolde, når de løber hjem med dem.</p>

Lektion 3 - Tennis

Tid	Leg/ Øvelse	Materialeliste:
0-10 min	<p>LINJEFANGE</p> <p>Formål: Øvelsen har til formål at øve bevægelsen med ketcheren.</p> <p>Beskrivelse: Alle børnene har en ketcher, men ingen bolde. Der vælges en eller flere fangere. Børnene og fangerne skal nu bevæge sig rundt på halgulvets streger. Den eneste regel er, at fødder skal røre ved en streg hele tiden og ketcheren skal holdes oppe. Man fanges ved at blive rørt af en fangers hænder. Når man bliver fanget skifter rollerne.</p>	<p>Materialer: En ketcher pr. elev.</p> <p>Justeringsmuligheder: Er man ikke i en hal eller har hallen ikke streger kan man i stedet lave en fangeleg hvor man er i par og har en ketcher i den ene hånd og sin makker i den anden. På den måde er bevægeligheden også indskrænket.</p> <p>Eleverne er helle hvis deres ketchere rører hinanden.</p> <p>Fangeren fanger med ketcheren frem for hænderne, vær dog opmærksom på, at der ikke må slås med ketcheren.</p>
10-25 min	<p>GULDGRAVER BATTLE</p> <p>Formål: Øvelsen har til formål, at børnene øver sig i at styre en bold i fart.</p> <p>Beskrivelse: Børnene deles i to hold, der hver har en base i hver sin ende af banen. Størrelsen af banen er afhængig af antallet af børn. Boldene fordeles ud på banen.</p> <p>Formålet er nu at få boldene hjem til sin egen base. Man må både tage bolde fra banen og fra modstanderholdets base. Når man har en bold, kan denne ikke tages før tilbage, før den er afleveret i egen base.</p> <p>Der kan spilles på tid eller legen stoppes hvis det ene hold har alle boldene.</p>	<p>Materialer: En bold og evt. ketcher pr. elev Evt. kegler til afgrænsning.</p> <p>Justeringsmuligheder: Er der for meget inaktivitet, laves der en ekstra bane, så der bliver færre på hvert hold.</p> <p>Der kan laves en regel om, at man kan "fanges" hvis man forsøger at tage en bold hos modstanderholdets base.</p> <p>Legen kan igen laves både med og uden ketcher.</p>
20-40 min	<p>TERNING/KORT KAMP</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At få en fornemmelse af at benytte serv i praksis. • At øve tidligere indlært teknik i kampsituation. • At få en masse hurtige små kampe mod forskellige modstandere. • At skabe spænding på trods af niveauforskel. • At træne taktik og få fornemmelse af bold og bane. <p>Beskrivelse: Der spilles nu kamp på tværs af alle eleverne. Eleverne stiller sig i en række ved underviseren. De to første i køen trækker et kort (kun kort fx fra 2-8) eller slår med terning 1-6. Hver elev slår med terningen over ved underviseren og går derefter ud på ledig bane (badmintonbane med nedsunket net, eller kridt optegnet med snor mellem to stole som net) (næste ledige bane). Ude på banen spilles til det antal point som blev slået indledningsvis. Når en elev har nået sit kast/kort, så er det hurtigst muligt retur.</p> <p>Når de kommer tilbage, stiller de sig i rækken, men skal nu stå med en elev i mellem. Så de hele tiden får nye modstandere. På banen spilles med, at der indledes med en serv, hvor man har to forsøg til at ramme servefelt/optegnet område skråt overfor, hvor man kaster. Det skal være et overhåndskast, som skal kastet fra bagerste linje i markeret område og lande i modstanderens servefelt, hvis det er muligt at aftegne. Derefter griebes bolden med en eller to hænder og bolden spilles nu videre som en kastekamp, hvor både overhånd og underhånd er tilladt. Bolden kastes fra det sted, hvor eleven greb den. Rammer bolden jorden mere end én gang, er udenfor banen eller i nettet, er der point til modstanden.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At tempoet forbliver højt. • At eleverne ikke bruger for lang tid på at stå i kø og vente. 	<p>Materialer: Terninger eller kortspil. 1 skumbold eller tennisbold pr. 2 elever. Markerede områder, gerne nedsunket net på badmintonbane.</p> <p>Evt. halv bane, så der er plads til mindst 4 pr. bane.</p> <p>Justeringsmuligheder: At der skal være fuld løb frem og tilbage fra terning/kort station og banen.</p> <p>At eleven i køen evt. skal lave en fysisk øvelse indtil eleven står nr. 2.</p> <p>Der kan tilføjes, at man spiller med bagsiden af en bog, prøver at slå den over med hånden/håndslag eller benytter bagsiden af skoen til at få bolden over nettet.</p>

Lektion 1 - Padel

Tid	Leg/Øvelse	Materialeliste:
0-10 min	<p>TOILET-FANGER</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opvarmning med puls og styrke. • Fokus på de store benmuskler og skulderne. <p>Beskrivelse: Legen er en klassisk fangeleg, hvor én elev skal fange de resterende deltagere ved at røre dem med en "forlænget arm" (f.eks. en sammenrullet yogamåtte eller en ketcher). Bliver man fanget, stiller eleven sig på hug med et knæ i jorden og strækker den ene arm i luften og bøjer i håndledet, så eleven nu er et "gammeldags toilet". En endnu ikke fanget elev, kan nu befri den fangede elev ved at sætte sig på "toiletet" og trække ud. Dette gøres ved, at eleven sætter sig på den fangede elevs knæ og fører den strakte arm ned langs siden. Begge elever er nu fri og kan fanges igen.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Underviseren vurderer selv, hvor stort området skal være, men det er vigtigt, at der er plads nok, så alle holder sig i bevægelse, tilføj evt. flere fangere for at få mere intensitet. • Sørg for, at eleverne skifter ben og arm undervejs i legen evt. ved at skifte, når der skiftes fanger. 	<p>Materialer: Overtrækstrøje til markering af fangere. Kegler til markering af område.</p> <p>Justeringsmuligheder: Start med to fangere og øg antallet i forhold til område og antal elever.</p> <p>I stedet for at have et knæ i jorden, når man er fanget, skal den fangede elev skynde sig at finde sammen med en anden fanget elev og sidde ryg mod ryg.</p>
10-25 min	<p>BEGYNDERMODEL</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Få en fornemmelse af forhåndsteknik/grundslag i padel. • Samarbejde omkring mål. <p>Beskrivelse: Eleverne er sammen i makkerpar og skal kaste bolden til hinanden, gerne over net/snor, hvis muligt. Øvelsen består derefter af 3 trin.</p> <p>Trin 1: Eleverne kaster underhåndskast til hinanden. Bolden skal ramme jorden en gang og gribes gerne med to hænder ca. 10 gange hver eller ca. 2 minutter.</p> <p>Trin 2: Den ene elev kaster underhåndskast, men nu skal den anden elev slå til bolden med håndfladen, så kasteren kan gribe den. Det forsøger de ca. 10 gange hver eller ca. 2 minutter.</p> <p>Trin 3: Som i Trin 2, nu slår begge med håndfladen til hinanden, så de spiller til hinanden og forsøger at holde den i gang. Her kan med fordel tilføjes et konkurrenceelement, så de skal tælle og se, hvor mange, de kan få. Det forsøger de i ca. 2 minutter.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At alle har en makker, som underviser må du gå med, hvis der ulige antal, så der opnås lige antal. • At der er begrænsning enten på antal eller tid pr. øvelse 	<p>Materialer: 1 bold pr. makkerpar. Evt. et bat/ketcher pr. elev.</p> <p>Justeringsmuligheder: Hver gang eleven kaster bolden udføres en sprællemænd.</p> <p>Hver gang et par får 10 i træk mødes de ved nettet og laver high-5 og løber tilbage til udgangsposition og fortsætter.</p> <p>Lav evt. konkurrence og se hvem der først får 10.</p> <p>Tilføj at de efter hvert trin finder en ny makker.</p> <p>Trænerguiden: Se inspiration her: https://www.dgi.dk/tennis-padel/oevelser/15434</p>

Tid	Leg/ Øvelse	Materialeliste:
20-40 min	TRE PÅ STRIBE (KRYDS OG BOLLE) Formål: <ul style="list-style-type: none">• Opvarmning med puls og hjerne-gymnastik.• Fokus bevægelse, kontrol og omtanke. Beskrivelse: <p>Legen er en stafet, hvor eleverne både skal fart på fødderne, holde tungen lige i munden og have omtanke på øverste etage i en hektisk situation. Det er en stafetleg – 2-4 pr. hold.</p> <p>Der dystes i tre på stribe. På vej frem og tilbage fra selve "spillepladen" skal der løbes på forskellige måder. Det kan være almindelig løb, sidelæns, baglæns, løb med bold liggende på håndfladen (uden at holde fast i bolden) eller bat/ketcher. Endelig kan det også være enten ved at kaste og gribe bolden, når det er med hånden, eller jonglere når det er med bat/ketcher. Eller ved at dribble med bolden. Kun fantasien sætter grænser. Ved spillepladen spilles der klassisk tre på stribe. Ens farve lægges, inden eleven skal tilbage og næste skal af sted. Når alle tre farver er lagt, skal der flyttes, ind til et af holdene har tre på stribe.</p> Vær opmærksom på: <ul style="list-style-type: none">• Sørg for, at eleverne finder deres rette tempo, når de skal kontrollere en bold. Taber de den, mister de meget tid.	Materialer: <ul style="list-style-type: none">• 1 skumbold/tennisbold pr. hold. Evt. et bat eller en ketcher pr. hold.• 9 kegler pr. spilleplade og evt. 2 kegler til at afgrænse løbeområdet.• 6 overtrækstrøjer i 2 forskellige farver, som lægges ved spillepladen. Justeringsmuligheder: <p>De elever, der venter i kø, kan lave en fysisk aktivitet mens de venter, f.eks. lounges, squats eller mavebøjninger.</p>



Lektion 2 - Padel

Tid	Leg/Øvelse	Materialeliste:
0-10 min	<p>BLIV GOD VEN MED VÆGGENE</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fornemmelse af boldens bounce på væggen. • Samarbejde. <p>Beskrivelse:</p> <p>Hvert makkerpar skal blot bruge en tennisbold og en væg. Modtageren står med ryggen til væggen med en meters afstand. Modtageren har front mod kasteren. Der skal være 3-4 meter imellem dem. Kasteren kaster bolden i en blød bue, så den bouncer på jorden bag modtageren, men før væggen. Den må kun bounce en gang på jorden, før den bouncer på væggen. Modtageren følger bolden, åbner op, så siden er til kasteren, følger bolden og griber bolden, når den kommer ud fra væggen. Bolden skal gribes, inden den rammer jorden og helst foran kroppen. Modtager kaster bolden tilbage til kasteren. Øvelsen gentages. Både i forhånd og i baghånd. Og der byttes.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kasteren har den vigtigste opgave. Det er svært at lave det gode kast. Ryk gerne kasteren tæt på, 3-4 meter fra makkeren. 	<p>Materialer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fri vægplads uden ribber. • 1 tennis- eller skumbold pr. 2 elever. <p>Justeringsmuligheder:</p> <p>Efter hvert 4. kast byttes der plads og laves 4 squat.</p> <p>Sværhedsgraden kan varieres med kast, der kommer i forskellige vinkler, i forskelligt tempo og højde.</p> <p>Tilføj et konkurrenceelement; hvor mange i træk kan makkerparret få.</p> <p>Trænerguiden:</p> <p>Se inspiration her https://www.dgi.dk/tennis-padel/oevelser/15449</p>
20-40 min	<p>BOMBELEG</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At træne overhåndskast, som skal benyttes til dagens fokus. • At inddrage konkurrence og samarbejde allerede i opvarmning • At få opvarmet kroppen. <p>Beskrivelse:</p> <p>Der spilles nu kamp på tværs af alle eleverne. Eleverne stiller sig i en række ved underviseren. De to første i køen trækker et kort (kun kort fx fra 2-8) eller slår med terning 1-6. Hver elev slår med terningen ovre ved underviseren og går derefter ud på ledig bane (badmintonbane med nedsunket net, eller kridt optegnet med snor mellem to stole som net) (næste ledige bane). Ude på banen spilles til det antal point som blev slået indledningsvis. Når en elev har nået sit kast/kort, så er det hurtigst muligt retur.</p> <p>Når de kommer tilbage, stiller de sig i rækken, men skal nu stå med en elev i mellem. Så de hele tiden får nye modstandere. På banen spilles med, at der indledes med en serv, hvor man har to forsøg til at ramme servefelt/optegnet område skråt overfor, hvor man kaster. Det skal være et overhåndskast, som skal kastes fra bagerste linje i markeret område og lande i modstanderens servefelt, hvis det er muligt at aftegne. Derefter gribes bolden med en eller to hænder og bolden spilles nu videre som en kastekamp, hvor både overhånd og underhånd er tilladt. Bolden kastes fra det sted, hvor eleven greb den. Rammer bolden jorden mere end én gang, er udenfor banen eller i nettet, er der point til modstanden.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At tempoet forbliver højt. • At eleverne ikke bruger for lang tid på at stå i kø og vente. 	<p>Materialer:</p> <p>Terninger eller kortspil. 1 skumbold eller tennisbold pr. 2 elever. Markerede områder, gerne nedsunket net på badmintonbane.</p> <p>Evt. halv bane, så der er plads til mindst 4 pr. bane.</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <p>Man kan justere området på banen, så det bliver nemmere eller sværere, eller ændre bolden, der skal rammes, til noget større eller mindre.</p> <p>Inddrag andet end tennisbolde der kan kastes med, så der også kan kastes med håndbolde osv.</p> <p>Spil på tid, se hvilket hold der får flest point.</p> <p>Inddrag mere end en bane ved mange elever, så der ikke flyver for mange bolde samtidigt.</p> <p>Ændre evt. på holdsammensætning eller antal pr. side så det er nogenlunde lige.</p> <p>Trænerguiden:</p> <p>Se yderligere beskrivelse og video af øvelsen her https://www.dgi.dk/tennis-padel/oevelser/12054</p>

Tid	Leg/ Øvelse	Materialeliste:
20-40 min	<p>SLANGEN</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fornemmelse af boldens bounce på væggen. • Samarbejde. <p>Beskrivelse:</p> <p>Eleverne er sammen i grupper af 3-5 ved en fri væg og stiller sig på en række. Den forreste elev starter med at kaste bolden op ad væggen. Bolden må nu ramme jorden én gang, hvorefter næste elev i rækken griber bolden og kaster den op på væggen. Efter man har kastet bolden, skynder man sig om bagerst i køen. Gruppen forsøger nu sammen at få så mange som muligt, uden at bolden rammer jorden mere end én gang. For at sikre et højt aktivitetsniveau, skal der placeres en kegle 10 meter fra væggen, som eleverne skal løbe rundt om efter hvert kast.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Læg mærke til elevernes fodstilling. Det er vigtigt, at eleverne går frem med den ene fod, når de kaster bolden og ikke står med fødderne placeret ved siden af hinanden. 	<p>Materialer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fri vægplads uden ribber. • 1 tennis el. skumbold pr. 4 elever. <p>Justeringsmuligheder:</p> <p><i>Når eleverne har styr på øvelsen, hvor bolden må ramme jorden én gang, forsøges samme øvelsen nu uden at bolden må ramme jorden mellem hver elev.</i></p> <p><i>Spilles der med en større skumbold, kan eleverne slå til bolden med håndfladen i stedet for at kaste.</i></p>

Lektion 3 - Padel

Tid	Leg/ Øvelse	Materialeliste:
0-10 min	<p>LINJEFANGE</p> <p>Formål:</p> <p>Øvelsen har til formål at øve bevægelsen med ketcheren.</p> <p>Beskrivelse:</p> <p>Alle børnene har en ketcher, men ingen bolde. Der vælges en eller flere fangere. Børnene og fangere skal nu bevæge sig rundt på halgulvets streger. Den eneste regel er at fødder og ketcher skal røre ved en streg hele tiden. Man fanges ved at blive rørt af en fangers hænder. Når man bliver fanget skifter rollerne.</p>	<p>Materialer:</p> <p>En ketcher pr. elev</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <p>Er man ikke i en hal eller har hallen ikke streger kan man i stedet lave en fangeleg hvor man er i par og har en ketcher i den ene hånd og sin makker i den anden. På den måde er bevægeligheden også indskrænket.</p>
10-25 min	<p>GULDGRAVER-BATTLE</p> <p>Formål:</p> <p>Øvelsen har til formål at børnene øver sig i at styre en bold i fart.</p> <p>Beskrivelse:</p> <p>Børnene deles i to hold, der hver har en base i hver sin ende af banen. Størrelsen af banen er afhængig af antallet af børn. Boldene fordeles ud på banen. Formålet er nu at få boldene hjem til sin egen base. Man må både tage bolde fra banen og fra modstanderholdets base. Når man har en bold, kan denne ikke tages tilbage før den er afleveret i egen base. Der kan spilles på tid eller legen stoppes hvis det ene hold har alle boldene.</p>	<p>Materialer:</p> <p>En bold og evt. ketcher pr. elev</p> <p>Evt. kegler til afgrænsning.</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <p>Er der for meget inaktivitet laves der en ekstra bane, så der bliver færre på hvert hold.</p> <p>Der kan laves en regel om at man kan "fanges" hvis man forsøger at tage en bold hos modstanderholdets base.</p> <p>Legen kan igen laves både med og uden ketchere.</p>

Tid	Leg/Øvelse	Materialeliste:
25-40 min	<p>TERNING/KORT KAMP</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At få en fornemmelse af at benytte serv i praksis. • At øve tidligere indlært teknik i kampsituation. • At få en masse hurtige små kampe mod forskellige modstandere. • At skabe spænding på trods af niveauforskel. • At træne taktik og få fornemmelse af bold og bane. <p>Beskrivelse:</p> <p>Der spilles nu kamp på tværs af alle eleverne. Eleverne stiller sig i en række ved underviseren. De to første i køen trækker et kort (kun kort fx fra 2-8) eller slår med terning 1-6. Hver elev slår med terningen ovre ved underviseren og går derefter ud på ledig bane (badmintonbane med nedsunket net, eller kridt optegnet med snor mellem to stole som net) (næste ledige bane). Ude på banen spilles til det antal point som blev slået indledningsvis. Når en elev har nået sit kast/kort, så er det hurtigst muligt retur.</p> <p>Når de kommer tilbage, stiller de sig i rækken, men skal nu stå med en elev i mellem. Så de hele tiden får nye modstandere. På banen spilles med, at der indledes med en serv, hvor man har to forsøg til at ramme servefelt/optegnet område skråt overfor, hvor man kaster. Det skal være et overhåndskast, som skal kastet fra bagerste linje i markeret område og lande i modstanderens felt evt. servefelt, hvis det er muligt at aftegne. Derefter gribes bolden med en eller to hænder og bolden spilles nu videre som en kastekamp, hvor både overhånd og underhånd er tilladt. Rammes bolden mere end to gange, er udenfor banen eller i nettet, er der point til modstanden.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At tempoet forbliver højt. • At eleverne ikke bruger for lang tid på at stå i kø og vente. 	<p>Materialer:</p> <p>Terninger eller kortspil. 1 skumbold eller tennisbold pr. 2 elever. Markerede områder, gerne nedsunket net på badmintonbane. Evt. halv bane, så der er plads til mindst 4 pr. bane.</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <p><i>At der skal være fuld løb frem og tilbage fra terning/kort station og banen.</i></p> <p><i>At eleven i køen evt. skal lave en fysisk øvelse indtil eleven står nr. 2.</i></p> <p><i>Der kan tilføjes, at man spiller med bagsiden af en bog, prøver at slå den over med hånden/håndslag eller benytter bagsiden af skoene til at få bolden over nettet.</i></p>

18. ULTIMATE FRISBEE



BESKRIVELSE:

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

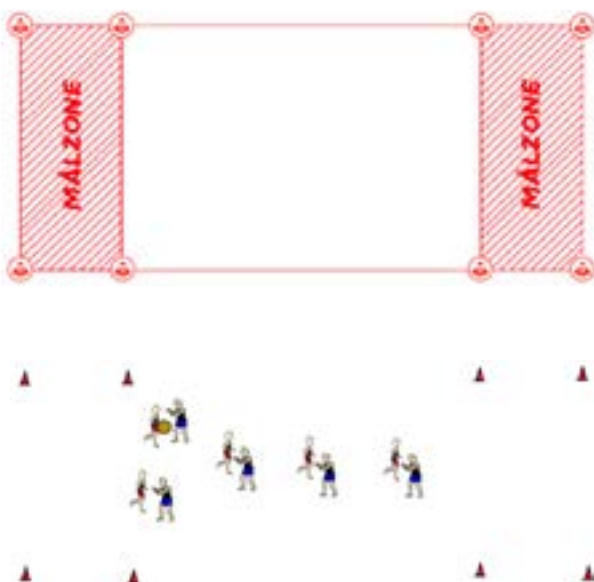
Bane- og holdstørrelse:

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 45 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.



Selve spillet:

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

Regler/restriktioner:

- Man må ikke have kropskontakt
- Man må ikke løbe, når man har disc'en i hånden
- Man skal aflevere disc'en, inden der er gået 10 sekunder (udendørs) / 8 sekunder (indendørs) – det er forsvarsspilleren, der tæller (man må første begynde at tælle, når man er i en afstand på minimum 2 m fra spilleren med disc'en)
- Det forsvarende hold får disc'en, hvis det angribende hold ikke gennemfører en aflevering.



En aflevering er ikke gennemført, hvis:

- Disc'en rammer jorden, inden den gribes
- Disc'en gribes uden for banen (indkast ligesom i håndbold)
- Disc'en gribes eller blokeres af en modspiller (modspilleren får disc'en, selvom den er slået til jorden).
- Når et hold har scoret, stiller de sig på målzonens forlinie i den ende, hvor de netop har scoret – en af spilleren har disc'en i hånden. Det andet hold løber ned til forlinjen på målzonen i den modsatte ende. Spillet startes igen ved, at det scorende hold kaster disc'en ned mod/til det andet hold, som enten griber eller samler disc'en op og spiller videre derfra. Det betyder, at man efter hvert point bytter ende (og ikke som i håndbold, hvor man først bytter ved halvleg).
- Der spilles som oftest én halvleg à 45 minutter. Hvis det ene hold når 13 point, før de 45 minutter er gået, stopper kampen.

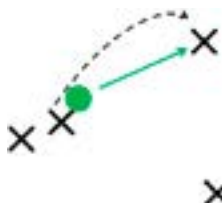
OVERSIGT OVER LEKTIONER:

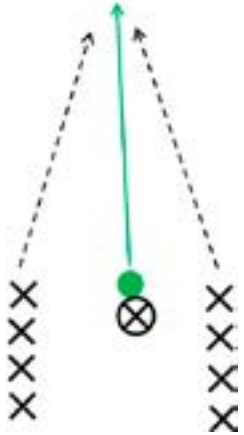
	Lektion 1	Lektion 2	Lektion 3	Lektion 4	Lektion 5	Lektion 6
Aktivitet 1	Opvarmning – kast og løb	Opvarmning – ståtrold med disc	Opvarmning – disc golf	Opvarmning – vende discs	Opvarmning – kast i trekant og løb	Opvarmning – kast og løb
Aktivitet 2	Pandekage- øvelsen (kaste og gribe)	Kast i trekant	Spejl-øvelsen	Pandekage- og krabbe-øvelsen (kaste og gribe)	Smørklat – med passivt forsvar	Smørklat – med aktivt forsvar
Aktivitet 3	Kast i trekant	Kast i trekant og løb	Krabbe-øvelsen (kaste og gribe)	Fang den flyvende disc	Kast i trekant med forsvar (disc)	Fang den flyvende disc
Aktivitet 4	Flyt disc'en fra side til side	Fang den flyvende disc	Kast i trekant med forsvar (bold)	Ultimate-partibold	Ultimate-bold	Ultimate

Lektion 1:

Tid	Beskrivelse	Materiale/udstyr	Variation
10 min.	<p>1. OPVARMNING: KAST OG LØB</p> <p>Eleverne løber i par (ca. 3 m imellem) rundt om banen og kaster en disc til hinanden (fri kasteteknik, men fremhævet, at det er godt, hvis eleven får sat spin i disc'en).</p> <p>Den sikreste gribeteknik, som bør bruges, når der er mulighed for det, er pandekagegribningen, hvor to hænder klapper sammen om disc'en</p>  <p>Gennemgang af hhv. bag- og forhåndskast kommer ifm. aktivitet 2 og 3.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Én disc pr. 2 elever • Kegler til at markere banen (man skal løbe udenom dem) 	<p>Løb kan varieres således, at der løbes forlæns, sidelæns, baglæns, gadedrengehopp og krydsløb samt kombineres med andre øvelser.</p>
10 min.	<p>2. PANDEKAGE-ØVELSEN (KASTE OG GRIBE)</p> <p>Eleverne går sammen 2 og 2 om én disc og stiller sig over for hinanden – fx på tværs af salen/hallen, så alle par kaster i samme retning. Der kastes kun baghåndskast. Hvis man ikke griber disc'en, løber man hen og henter den og løber tilbage til keglen igen og kaster derfra.</p> <p>Der kastes primært baghåndskast i alle øvelser, men herunder kan man finde links til både forhånds- og baghåndskast. Følg dette link til forklaring af:</p> <p>- baghåndskast https://www.youtube.com/watch?v=YhNhm3-Aqrk&t=3s</p> <p>- forhåndskast https://www.youtube.com/watch?v=420hBh7BdFg&t=1s</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Én disc pr. 2 elever • Evt. kegler til at markere hvor de skal stå og kaste 	<p>Differentiering: 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</p>
10 min.	<p>3. KAST I TREKANT</p> <p>Grupper à 3 elever (4, hvis det ikke går op): Eleverne placerer sig i en trekant med 5-7 meter imellem. En af eleverne har en disc. Disc'en kastes nu med baghåndskast med uret rundt i trekanten og gribes med pandekagegribningen.</p> <p>Hvis man ikke griber disc'en, løber man hen og henter den og løber tilbage til keglen igen og kaster derfra. De to andre laver sprællemænd, indtil kasteren er tilbage.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Én disc pr. gruppe • Kegler til at markere trekanterne 	<p>Hvis eleverne er (meget) kompetitive, kan man evt. indføre, at gruppen får 1 point hver gang, de har gennemført 3, 6 eller 9 succesfulde gribninger i træk. Dette kan differentieres inden for den enkelte gruppe.</p>
10-15 min.	<p>4. FLYT DISC'EN FRA ENDE TIL ENDE</p> <p>Grupper à 3 elever (4, hvis det ikke går op): Inden for hver gruppe nummereres eleverne 1-2-3, hvilket er rækkefølgen, som disc'en efterfølgende hele tiden skal kastes i. Elev nr. 1 starter med disc'en.</p> <p>Til start står elev 1 på baglinjen, elev 2 4-5m inde i banen og elev 3 4-5m længere inde i banen. Øvelsen går ud på at få flyttet disc'en frem og tilbage mellem baglinjerne ved at elev 1 kaster til elev 2, som kaster til elev 3, som kaster til elev 1 osv. Når man har kastet disc'en fremad, løber man op ad banen og stiller sig forrest i rækken, klar til at modtage, så disc'en hele tiden bevæger sig fremad.</p> <p>Hvis hallen er for smal til at kunne have alle hold stående hen ad baglinjen, kan øvelsen også udføres på tværs, fra side-linje til sidelinje.</p> <p>Fokus: At orientere sig på banen, så man ikke løber ind i de andre spillere eller disc's bane.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Én disc pr. gruppe • Kegler til at markere banen • Evt. overtrækstrøjer (hvis man har nok i forskellige farver) for at synliggøre, hvem der er sammen 	<p>1. Differentiering: Hvis nogle grupper er meget usikre på at kaste og gribe disc'en, kan den udskiftes med en blød stikbold.</p> <p>2. Hvis eleverne er (meget) kompetitive, kan man evt. indføre, at gruppen får 1 point hver gang, de har gennemført 3, 6 eller 9 succesfulde gribninger i træk. Dette kan differentieres inden for den enkelte gruppe.</p>

Lektion 2:

Tid	Beskrivelse	Materiale/udstyr	Variation
10 min.	<p>1. OPVARMNING - STÅTROLD MED DISC</p> <p>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 disc'en og skal hjælpe sine medspillere ved at kaste til dem, så de kan få helle, når der kommer en fanger tæt på. Når man har disc'en, skal man stå stille.</p> <p>Man vælger 1-3 fangere – afhængig af banens størrelse og antallet af elever. Lav fx 3 runder à 3 min. – skift fangere ved hver runde.</p> <p>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).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 3-5 discs • Kegler til at markere banen • Evt. overtræksveste til fangerne 	<p>I stedet for at blive ståtrold kan man gå uden for banen og lave 10 gentagelser af en fysisk øvelse:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Armstrækkere • Mavebøjninger • Rygbøjninger • Squat • Burpees • Englehop etc.
10 min.	<p>2. KAST I TREKANT</p> <p>Grupper à 3 elever (4, hvis det ikke går op): Eleverne placerer sig i en trekant med 5-7 meter imellem.</p> <p>En af eleverne har en disc. Disc'en kastes nu med baghåndskast med uret rundt i trekanten og gribes med pandekagegribningen.</p> <p>Hvis man ikke griber disc'en, løber man hen og henter den og løber tilbage til keglen igen og kaster derfra. De to andre laver sprællemænd, indtil kasteren er tilbage.</p> <p>Følg dette link til forklaring af baghåndskast: https://www.youtube.com/watch?v=YhNhm3-Aqrk&t=3s</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Én disc pr. gruppe • Kegler til at markere trekanten 	<p>Differentiering: 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 anvise eleverne den rette afstand</p>
10-15 min.	<p>3. KAST I TREKANT OG LØB</p> <p>Grupper à 4 elever: 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.</p>  <p>X = spiller (der skal stå en kegle ved hvert hjørne i trekanten) Grøn cirkel = disc Grøn pil = disc'ens bane Stiplet sort pil = kasterens løbebane</p> <p>Disc'en kastes nu med baghåndskast med uret rundt i trekanten og gribes med pandekagegribningen. Når man har kastet, løber man (efter disc'en) hen til den næste kegle og stiller sig bag spilleren, der står der, klar til at modtage disc'en, når den kommer rundt til en igen. Hvis man ikke griber disc'en, løber man hen og henter den og løber tilbage til keglen igen og kaster derfra. De tre andre laver englehop, indtil kasteren er tilbage.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Én disc pr. gruppe • Kegler til at markere trekanten 	<p>Hvis det ikke går op med 4 elever, kan man godt være 3 (kast frem og tilbage i stedet for i trekant) eller 5 (stil to elever ved en af de andre kegler – så bliver der lidt ventetid ved en af keglerne).</p>

Tid	Beskrivelse	Materiale/udstyr	Variation
10-15 min.	<p>4. FANG DEN FLYVENDE DISC</p> <p>Grupper à 7-9 elever fordeles i to rækker med ca. 4 m imellem. En voksen (lærer/pædagog) er kaster – kasteren står mellem de to rækker med alle discs'ne liggende på jorden/gulvet bag ved sig.</p> <p>Kasteren tæller nu '3-2-1-løb'.</p> <p>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 disc'en først. Målet er at gribe den i luften. Når disc'en er grebet (eller samlet op fra jorden/gulvet) skal de to elever give hinanden en high-5 og løbe ud til siden og ned bag ved hver sin række igen.</p> <p>Disc'en lægges pænt i bunken i midten ved kasteren.</p> <p>Først når de to elever er gået ud til siden og ikke længere er i løbe-/kaste-linien, tæller kasteren for de næste to elever.</p>  <p>X = spiller ⊗ = kaster Grøn cirkel = disc Grøn pil = disc'ens bane Stiplet sort pil = spillernes løbebane</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Én disc. pr to elever • 2 kegler til at markere rækkerens start 	<p>Det er fint, hvis der ikke er lige mange elever i de to rækker (altså at de er et ulige antal), idet man så vil skulle løbe mod en ny elev hver gang.</p> <p>Hvis der er mange elever og/eller nogle af eleverne er gode til at kaste, kan kasterollen gå på skift mellem eleverne.</p> <p>Hvis man kun er én voksen, kan man evt. sætte gang i to øvelser samtidigt, så nogle elever laver 'Pandekage- og krab-beøvelserne' (som ikke kræver en voksen undervejs), mens andre laver 'Fang den flyvende disc'.</p>

Lektion 3:

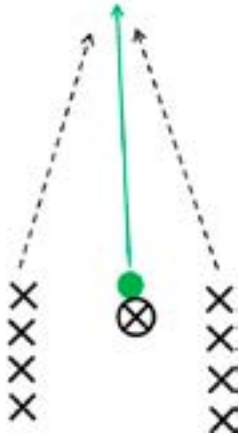
Tid	Beskrivelse	Materiale/udstyr	Variation
15 min.	<p>1. OPVARMNING - DISC GOLF</p> <p>Der opstilles en bane bestående af 18 "huller" (antallet kan justeres alt efter banens/salens/hallens størrelse og antal elever). Et hul består af et tee-sted markeret ved en kegle og selve "hullet" markeret med en hulahopring.</p> <p>Tee-stedet til næste hul placeres 2-3 m fra forrige hul.</p> <p>Hver elev har sin egen disc, som nu skal kastes fra hul til hul. Eleven vælger selv, om det skal være et bag- eller forhåndskast Eleven starter fx ved tee-sted 1 og skal kaste mod hul 1. Hvis disc'en ikke lander i hulehopringen, løber eleven hen til der, hvor disc'en landede, samler den op og kaster på ny derfra mod hul 1. Når eleven har ramt hul 1, går eleven hen til tee-sted 2 og fortsætter derfra gennem alle hullerne.</p> <p>For at undgå for meget kødannelse, kan man til en start fordele eleverne ved hvert hul således, at hvis en elev fx starter ved hul 5, fortsættes til hul 6-7...-18-1...-4.</p> <p>Der kan godt være flere elever, der samtidigt kaster mod samme hul – dog skal der af sikkerhedsmæssige årsager kun være én ad gangen, der kaster fra tee-stedet, så der må eleverne vente på tur.</p> <p>Hvis man har forberedt banen på forhånd, kan man printe og laminere en figur over placeringen og rækkefølgen af hullerne (så er det også lettere for eleverne at hjælpe til med at sætte banen op).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Én disc pr. elev • Hulahopringe til at markere banen med • En kegle til hvert tee-sted • Evt. kegler med numre på til at markere rækkefølgen 	<p>Hvis man ikke har discs nok, kan man være sammen i par og skiftes til at kaste disc'en</p> <p>Udvikling: Man kan være sammen i par og for hvert hul skiftes til hhv. at kaste og stå i hulahopringen og gribe disc'en (før den tæller). Denne udvikling besværliggør lidt, at flere elever kan kaste samtidigt mod samme hul. Men hvis man har meget plads og mange huller ift. antal elever kan det fungere.</p>
5 min.	<p>2. SPEJL-ØVELSE</p> <p>Eleverne er fordelt ud i hallen/salen med god plads omkring sig og med front mod læreren. Alle har en disc i deres foretrukne kaste hånd med fatning omkring kanten med tommelfingeren ovenpå og de fire andre fingre inde under kanten på undersiden (baghåndsgrebet).</p> <p>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). Venstre-håndskastere skal stå fast med deres højre ben, mens det venstre ben kan flyttes fra side til side.</p> <p>Læreren står ved den ene langside med front mod eleverne med en disc i den foretrukne kaste hånd.</p> <p>Øvelsen går ud på, at læreren foreviser pivoteringsbevægelsen på skift til begge side og simulerer et kast (uden at slippe disc'en) på skift i højt og lavt leje. Eleverne spejler nu synkront lærerens bevægelser.</p> <p>Det er vigtigt, at fokus er på ikke at flytte standbenet, men til gengæld flytte kroppen og disc'en så meget som muligt til siderne.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Én disc pr. elever og en til læreren 	<p>Man kan lave øvelsen 2 og 2, hvor eleverne på skift er den, der foreviser og den der følger/spejler</p>

Tid	Beskrivelse	Materiale/udstyr	Variation
10 min.	<p>3. KRABBE-ØVELSEN (KASTE OG GRIBE)</p> <p>Eleverne går sammen 2 og 2 om én disc og stiller sig over for hinanden – fx på tværs af salen/hallen, så alle par kaster i samme retning. Der kastes kun baghåndskast. Hver gang man ikke griber disc'en, lader man disc'en ligge og løber over og bytter plads med sin makker.</p> <p>Herefter introduceres en ny gribeteknik (krabbemetoden), som er beregnet til at gribe hhv. høje og lave kast:</p> <p>Høje gribninger: Grib fat med begge hænder om disc'ens kant (tommelfingrene på undersiden, de øvrige fingre på oversiden).</p> <p>Lave gribninger: Grib fat med begge hænder om disc'ens kant (tommelfingrene på oversiden, de øvrige fingre på undersiden).</p> <p>Hvis man ikke griber disc'en, løber man hen og henter den og løber tilbage til keglen igen og kaster derfra.</p> <p>Fokus for kaster: Gode og præcise kast – udfordre hinanden på høje og lave kast.</p> <p>Fokus for griber: At vælge den rigtige gribeteknik alt efter om disc'en kommer lige til (pandekagegribningen), højt eller lavt. (krabbegribning)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Én disc pr. 2 elever • Evt. kegler til at markere hvor de skal stå og kaste 	<p>Differentiering: 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 anvise eleverne den rette afstand</p>
10-15 min.	<p>4. KAST I TREKANT MED FORSVAR (MED BOLD)</p> <p>Grupper à 5 elever: 3 elever står i en trekant (som i de forrige øvelser), mens de to sidste står i midten og er forsvarsspillere.</p> <p>De tre elever i trekant skal nu kaste bolden rundt mellem hinanden (det behøver ikke at være i rækkefølge), mens de to i midten skal forsøge at erobre den. Hvis en elev i midten erobrer bolden, bytter eleven plads med den elev, der kastede bolden</p> <p>Ved uenighed om, hvem der har (først) fat i bolden, laver man sten-saks-papir.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 skumbold pr. gruppe 	<p>Hvis det ikke går op med 5, kan man være 3+1, 4+2 eller 5+3</p>

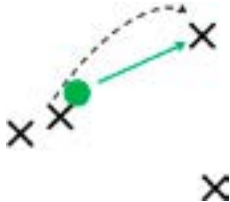



Lektion 4:

Tid	Beskrivelse	Materiale/udstyr	Variation
10 min.	<p>1. OPVARMNING - VENDE DISCS</p> <p>Alle discs fordeles godt ud over gulvet/græsset på banen. Halvdelen af discs'ne ligger med hhv. oversiden og undersiden opad.</p> <p>Eleverne deles i et hold A og et hold B (giv evt. overtrækstrøjer på).</p> <p>Hold A skal vende de discs, der ligger med oversiden op, så de ligger med undersiden op, og hold B skal gøre det modsatte.</p> <p>Regler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Man må ikke sparke til eller rykke på disc'ene – de skal lægges på samme sted, når de vendes. • Det er ikke tilladt at holde "grisevagt" (= man må ikke vende den samme disc to gange i træk) • Man må ikke forhindre andre i at vende en disc <p>Sæt uret til 1-2 min. og tæl discs op på hhv. over-/under-side for at se, hvilket hold, der har vendt flest.</p> <p>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 (vand)pause gentage øvelsen et par gange.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Én disc pr. elev • Evt. overtrækstrøjer 	<p>Hvis man ikke har discs nok, kan man lave øvelsen med kegler, der skal hhv. væltes og rejses op.</p> <p>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.</p>
10 min.	<p>2. PANDEKAGE- OG KRABBEØVELSERNE (KASTE OG GRIBE)</p> <p>Eleverne går sammen 2 og 2 om én disc og stiller sig over for hinanden – fx på tværs af salen/hallen, så alle par kaster i samme retning. Der kastes kun baghåndskast. Se evt. lektion 1 og 3 for kaste- og gribeteknikker.</p> <p>Gribning foretages med pandekagegribning eller krabbe-gribning afhængig af kastets højde.</p> <p>Når læreren fløjter, lægges disc'en ned på gulvet/jorden, og alle elever skal nu løbe en gang rundt i hele salen (ude langs kanten).</p> <p>Fokus for kaster: Gode og præcise kast.</p> <p>Fokus for griber: At vælge den rigtige gribeteknik alt efter om disc'en kommer lige til (pandekagegribningen), højt eller lavt (krabbegribningen).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Evt. kegler til at markere hvor de skal stå og kaste 	<p>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 anvisne eleverne den rette afstand</p>


Tid	Beskrivelse	Materiale/udstyr	Variation
10 min.	<p>3. FANG DEN FLYVENDE DISC</p> <p>Grupper à 7-9 elever fordeles i to rækker med ca. 4 m imellem. En voksen (lærer/pædagog) er kaster – kasteren står mellem de to rækker med alle discs'ne liggende på jorden/gulvet bag ved sig.</p> <p>Kasteren tæller nu '3-2-1-løb'.</p> <p>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 disc'en først. Målet er at gribe den i luften. Når disc'en er grebet (eller samlet op fra jorden/gulvet) skal de to elever give hinanden en high-5 og løbe ud til siden og ned bag ved hver sin række igen.</p> <p>Disc'en lægges pænt i bunken i midten ved kasteren.</p> <p>Først når de to elever er gået ud til siden og ikke længere er i løbe-/kaste-linien, tæller kasteren for de næste to elever.</p>  <p>X = spiller ⊗ = kaster Grøn cirkel = disc Grøn pil = disc'ens bane Stiplet sort pil = spillernes løbebane</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Én disc. pr to elever • 2 kegler til at markere rækkerens start 	<p>Det er fint, hvis der ikke er lige mange elever i de to rækker (altså at de er et ulige antal), idet man så vil skulle løbe mod en ny elev hver gang.</p> <p>Hvis der er mange elever og/eller nogle af eleverne er gode til at kaste, kan kasterollen gå på skift mellem eleverne.</p> <p>Hvis man kun er én voksen, kan man evt. sætte gang i to øvelser samtidigt, så nogle elever laver 'Pandekage- og krabbeøvelserne' (som ikke kræver en voksen undervejs), mens andre laver 'Fang den flyvende disc'.</p>
10-15 min.	<p>4. ULTIMATE-PARTIBOLD</p> <p>Lektionen afsluttes med, at eleverne skal spille ultimate-bold mod hinanden med reglerne fra ultimate frisbee.</p> <p>Holdstørrelse: 3 mod 3.</p> <p>Banestørrelse: 10 x 10 meter (afhængig af hallen/salens størrelse). Flere baner, så alle elever er i gang samtidig.</p> <p>Regler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der spilles med en blød stikbold • Ingen kropskontakt • Man må ikke løbe med bolden • Spilleren med bolden må gerne pivotere på ét ben (se aktivitet 2 i lektion 3). • Det forsvarende hold får bolden, hvis det angribende hold ikke gennemfører en aflevering. En aflevering er ikke gennemført, hvis: <ul style="list-style-type: none"> • Bolden rammer jorden, inden den gribes • Bolden gribes uden for banen • Bolden gribes eller blokeres af en modspiller <p>Hold med samme antal spiller mod hinanden. Læreren matcher (på løbehastighed) hver elev op med en elev på det modsatte hold, som altid skal dække hinanden op.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Én skumbold pr. bane • 4 kegler 	<p>Hvis eleverne er (meget) kompetitive, kan man evt. indføre, at gruppen får 1 point hver gang, de har gennemført 3, 6 eller 9 succesfulde gribninger i træk. Dette kan differentieres inden for den enkelte gruppe.</p>

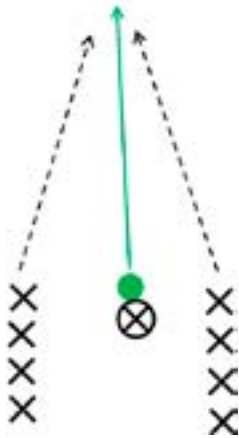
Lektion 5:

Tid	Beskrivelse	Materiale/udstyr	Variation
10 min.	<p>1. OPVARMNING - KAST I TREKANT OG LØB</p> <p>Grupper à 4 elever: 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.</p>  <p>X = spiller Grøn cirkel = disc Grøn pil = disc'ens bane Stiplet sort pil = kasterens løbebane</p> <p>Disc'en kastes nu med baghåndskast med uret rundt i trekanten og gribes med pandekagegribningen. Når man har kastet, løber man (efter disc'en) hen til den næste kegle og stiller sig bag spilleren, der står der, klar til at modtage disc'en, når den kommer rundt til en igen. Hvis man ikke griber disc'en, løber man hen og henter den og løber tilbage til keglen igen og kaster derfra. De tre andre laver sprællemænd, indtil kasteren er tilbage.</p> <p>Der arbejdes med både pandekage- og krabbegribning alt efter hvor højt/lavt disc'en kommer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Én disc pr. gruppe • Kegler til at markere trekanten 	<p>Hvis det ikke går op med 4 elever, kan man godt være 3 (kast frem og tilbage i stedet for i trekant) eller 5 (stil to elever ved en af de andre kegler - så bliver der lidt ventetid ved en af keglerne).</p>
10 min.	<p>2. SMØRKLAT - MED PASSIVT FORSVAR</p> <p>Eleverne skal være sammen 3 og 3 om én disc</p>  <p>X = spiller Grøn cirkel = disc Grøn pil = disc'ens bane Stiplet sort pil = kasterens løbebane</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elev nr. 1 (med en disc) og elev 3 er angrebsspillere og står over for hinanden med ca. 5-7 m afstand. • Elev nr. 2 er forsvarsspiller og står med front mod elev nr. 1 ca. 1 m (en armlængde) fra denne. • Elev nr. 1 kaster nu disc'en (fri kasteteknik) uden om elev nr. 2 (der står helt stille) og over til elev nr. 3 (elev nr. 3 skal blive stående indtil disc'en er kastet, men må så gerne flytte sig for at gribe eller hente disc'en). • Herefter løber elev nr. 1 over og stiller sig foran elev nr. 3 og øvelsen gentages. <p>Eleverne vælger selv, om de vil kaste med baghånds- eller forhåndskast. Hvis disc'en kastes med forhånd vil dens bane være som på figuren ovenfor.</p> <p>Hvis disc'en kastes med baghånd vil den passere på den modsatte side af elev nr. 2.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Én disc pr. gruppe • Evt. kegler til at markere hvor de skal stå og kaste 	<p>Differentiering: 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</p>

Tid	Beskrivelse	Materiale/udstyr	Variation
10-15 min.	<p>3. KAST I TREKANT MED FORSVAR (MED DISC)</p> <p>Grupper à 5 elever: 3 elever står i en trekant (som i de forrige øvelser), mens de to sidste står i midten og er forsvarsspillere.</p> <p>De tre elever i trekant skal nu kaste disc'en rundt mellem hinanden (det behøver ikke at være i rækkefølge), mens de to i midten skal forsøge at erobre den. Hvis en elev i midten erobrer disc'en, bytter eleven plads med den elev, der kastede disc'en. Ved uenighed om, hvem der har (først) fat i disc'en, laver man sten-saks-papir.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 disc pr. gruppe 	<p>Hvis det ikke går op med 5, kan man være 3+1, 4+2 eller 5+3.</p> <p>Hvis det er for svært: Udskift denne øvelse med KAST I TREKANT MED FORSVAR (MED BOLD) fra lektion 3 – dette kan differentieres indenfor den enkelte gruppe.</p>
10-15 min.	<p>4. ULTIMATE-BOLD</p> <p>Lektionen afsluttes med, at eleverne skal spille ultimate-bold mod hinanden.</p> <p>Holdstørrelse: 3 mod 3</p> <p>Banestørrelse: 10 x 10 meter (afhængig af hallen/salens størrelse) – med en målzone i hver ende på 2 x 10 m. Flere baner, så alle elever er i gang samtidig.</p> <p>Regler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ingen kropskontakt • Man må ikke løbe med bolden • Spilleren med bolden må gerne pivotere på ét ben (se aktivitet 2 i lektion 3). • Det forsvarende hold får bolden, hvis det angribende hold ikke gennemfører en aflevering. En aflevering er ikke gennemført, hvis: <ul style="list-style-type: none"> • Bolden rammer jorden, inden den gribes • Bolden gribes uden for banen • Bolden gribes eller blokeres af en modspiller • Man scorer ved at en medspiller griber bolden kastet ude fra banen og ind i målzonen. • Efter en scoring, skal alle spillere give hinanden en high-5 (både det scorende og det forsvarende hold) • Når kampen er slut, giver alle high-5 til det modsatte hold <p>Hold med samme antal spiller mod hinanden. Læreren matcher (på løbehastighed) hver elev op med en elev på det modsatte hold, som altid skal dække hinanden op.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Én skumbold pr. bane • 8 kegler (4 til at markere banens hjørner, og 4 til markere de to for-linier på målzonerne) 	<p>Mulighed for at spille korte kampe à fx 3-4 min. varighed og så bytte modstandere.</p> <p>Hvis det er for svært: Udskift denne øvelse med ULTIMATE-PARTI-BOLD fra lektion 4.</p>

Lektion 6:

Tid	Beskrivelse	Materiale/udstyr	Variation
5 min.	<p>1. OPVARMNING: KAST OG LØB</p> <p>Eleverne løber i par (ca. 3 m imellem) rundt om banen og kaster en disc til hinanden (fri kasteteknik, men fremhæv, at det er godt, hvis eleven får sat spin i disc'en). Se aktivitet 1 i lektion 1.</p> <p>Eleverne anvender deres viden og færdigheder ift. gribeteknikker ift. kastet (pandekage eller krabbe – lv og høj)</p> <p>Fokus for kaster:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At stå stille, når man kaster (ikke løbe med disc'en) • Kaste disc'en, så den ligger foran makkeren, som kan "løbe ind i den" og gribe den 	<ul style="list-style-type: none"> • Én disc pr. 2 elever • Kegler til at markere banen (man skal løbe udenom dem) 	Løb kan varieres således, at der løbes forlæns, sidelæns, baglæns, gadedrengeløb og krydsløb samt kombineres med andre øvelser.
10 min.	<p>2. SMØRKLAT - MED AKTIVT FORSVAR</p> <p>Eleverne skal være sammen 3 og 3 om én disc</p>  <p>X = spiller Grøn cirkel = disc Grøn pil = disc'ens bane Stiplet sort pil = kasterens løbebane</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elev nr. 1 (med en disc) og elev 3 er angrebsspillere og står over for hinanden med ca. 5 m afstand. • Elev nr. 2 er forsvarsspiller og står med front mod elev nr. 1 ca. 1 m (en armlængde) fra denne. • Elev nr. 1 kaster nu disc'en (fri kasteteknik) uden om elev nr. 2 (der står helt stille) og over til elev nr. 3 • Elev nr. 2 må gerne tage sine arme ud til siden for at blokere, når elev nr. 1 forsøger at kaste • Elev nr. 1 må gerne finte/"fake" et kast med fx forhånd for derefter at flytte det frie ben i en pivoteringsbevægelse til venstre og kaste en baghånd • Herefter løber elev nr. 1 over og stiller sig foran elev nr. 3 og øvelsen gentages. <p>Eleverne vælger selv, om de vil kaste med baghånds- eller forhåndskast. Hvis disc'en kastes med forhånd vil dens bane være som på figuren ovenfor.</p> <p>Hvis disc'en kastes med baghånd vil den passere på den modsatte side af elev nr. 2.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Én disc pr. gruppe • Evt. kegler til at markere hvor de skal stå og kaste 	<p>Differentiering:</p> <p>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</p>

Tid	Beskrivelse	Materiale/udstyr	Variation
10-15 min.	<p>3. FANG DEN FLYVENDE DISC</p> <p>Grupper à 7-9 elever fordeles i to rækker med ca. 4 m imellem. En voksen (lærer/pædagog) er kaster – kasteren står mellem de to rækker med alle discs'ne liggende på jorden/gulvet bag ved sig.</p> <p>Kasteren tæller nu '3-2-1-løb'.</p> <p>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 disc'en først. Målet er at gribe den i luften. Når disc'en er grebet (eller samlet op fra jorden/gulvet) skal de to elever give hinanden en high-5 og løbe ud til siden og ned bag ved hver sin række igen.</p> <p>Disc'en lægges pænt i bunken i midten ved kasteren.</p> <p>Først når de to elever er gået ud til siden og ikke længere er i løbe-/kaste-linien, tæller kasteren for de næste to elever.</p>  <p>X = spiller ⊗ = kaster Grøn cirkel = disc Grøn pil = disc'ens bane Stiplet sort pil = spillernes løbebane</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Én disc. pr to elever • 2 kegler til at markere rækkerens start 	<p>Det er fint, hvis der ikke er lige mange elever i de to rækker (altså at de er et ulige antal), idet man så vil skulle løbe mod en ny elev hver gang.</p> <p>Hvis der er mange elever og/eller nogle af eleverne er gode til at kaste, kan kasterollen gå på skift mellem eleverne.</p> <p>Hvis man kun er én voksen, kan man evt. sætte gang i to øvelser samtidigt, så nogle elever laver 'Pandekage- og krabbeøvelserne' (som ikke kræver en voksen undervejs), mens andre laver 'Fang den flyvende disc'.</p>
10-15 min.	<p>4. ULTIMATE</p> <p>Lektionen afsluttes med, at eleverne skal spille ultimate mod hinanden.</p> <p>Holdstørrelse: 3-4 spillere.</p> <p>Banestørrelse: 10 x 10 meter (afhængig af hallen/salens størrelse) – med en målzone i hver ende på 2 x 10 m. Flere baner, så alle elever er i gang samtidig.</p> <p>Regler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ingen kropskontakt • Man må ikke løbe med disc'en • Spilleren med disc'en må gerne pivotere på ét ben (se aktivitet 2 i lektion 1). • Det forsvarende hold får disc'en, hvis det angribende hold ikke gennemfører en aflevering. En aflevering er ikke gennemført, hvis: <ul style="list-style-type: none"> • Disc'en rammer jorden, inden den gribes • Disc'en gribes uden for banen • Disc'en gribes eller blokeres af en modspiller • Man scorer ved at en modspiller griber disc'en kastet ude fra banen og ind i målzonen. <ul style="list-style-type: none"> - Efter en scoring, skal alle spillere give hinanden en high-5 (både det scorende og det forsvarende hold) - Når kampen er slut, giver alle high-5 til det modsatte hold <p>Hold med samme antal spiller mod hinanden. Læreren matcher (på løbehastighed) hver elev op med en elev på det modsatte hold, som altid skal dække hinanden op.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Én disc pr. bane • 8 kegler (4 til at markere banens hjørner, og 4 til markere de to for-linier på målzonerne) 	<p>Mulighed for at spille korte kampe à fx 3-4 min. varighed og så bytte modstandere.</p> <p>Hvis det er for svært: Udskift denne øvelse med ULTIMATE-PARTI-BOLD fra lektion 4.</p>

19. VOLLEYBALL



I volleyball er der arbejdet med følgende færdigheds- og vidensmål fra kompetenceområderne i de 6 lektionsplaner

ALSIDIG IDRÆTSUDØVELSE

Boldspil og boldbasis

- Eleven kan modtage og aflevere forskellige bolde.
- Eleven har en viden om grundlæggende kaste og gribeteknik
- Eleven kan spille bold med få regler
- Eleven har viden om enkle regler i spil med bold
- Eleven har viden om spiludvikling

IDRÆTSKULTUR OG RELATIONER

Normer og værdier

- Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter
- Eleven har viden om regler og aftaler for idrætsaktiviteter
- Eleven har en viden om taber -og vindereaktioner

Samarbejde og ansvar

- Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper
- Eleven har viden om samarbejds måder

HVAD SKAL I LÆRE:

- At kaste og gribe
- At spille et spil med få enkle regler
- At samarbejde om øvelser og små spil
- At udføre en underhåndsserv
- At kende reglerne på level 0 og spille spillet

Rekvisitter: forskellige bolde + kidsvolleybolde + flexbånd eller kidsvolleynet + flade kegler



Lektion 1:

KASTE OG GRIBE 15 MIN.

Eleverne fordeles rundt i gymnastiksalen/hallen. Parvis om en bold. Alle bolde kan bruges.

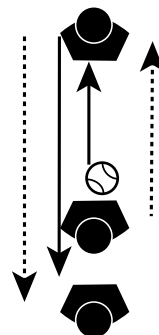
- Studs bolden til makker, som griber den. Bevæg jer rundt, mens I laver øvelsen
- Kast bolden op i luften, som gribes af makker
- Stil jer ved siden af hinanden. Den ene triller bolden med fart på. Den anden skal stoppe bolden med hænderne, hovedet, numsen, maven, ryggen. Find selv på flere måder at stoppe bolden på
- Kast bolden op i luften til makker og hop på ét ben, indtil makker kaster bolden tilbage
- Læg jer begge på maven. Den ene har bolden, som trilles fremad. I skal begge forsøge at stoppe bolden ved at rejse jer og løbe efter bolden. Når bolden er stoppet, lægger I jer begge på maven igen, og den anden triller bolden
- Stil jer med ryggen til hinanden. Den der har bolden kaster den bagover. Makkeren skal forsøge at gribe eller stoppe bolden. Byt opgave
- Den ene stiller sig med spredte ben, den anden triller bolden igennem og løber hen og stopper den. Byt opgave

To små løbeøvelser. 15 min.

LØB EFTER BOLD

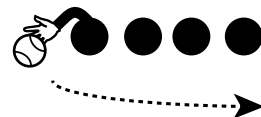
Grupper på 3-4 elever. En bold pr. gruppe. Stil jer to og to sammen, således at den ene står foran og den anden bagved. Stil jer overfor det andet par med ca. 8 m. mellem parrene.

- Den første elev studser bolden i gulvet foran sig og løber om bag rækken overfor
- Bolden modtages af den første elev i rækken overfor, som derefter studser bolden foran sig og løber bag rækken overfor
- Man kan også kaste bolden til hinanden

**STAFET**

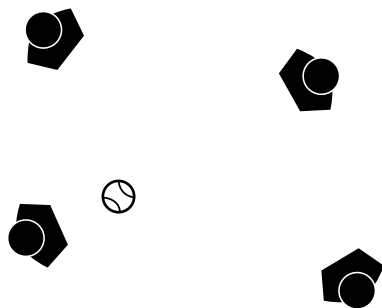
Gruppe på 3-4 elever. Alle 4 står på en række (tæt sammen med spredte ben), lad alle grupper stå ved siden af hinanden, så I kan lave en lille dyst om, hvem der kommer først op til en bestemt linje på gulvet.

- Den første i rækken triller bolden gennem benene
- Den sidste i rækken tager bolden, når den er kommet igennem alle ben, og løber op foran i rækken og triller bolden igennem benene
- Stafetten fortsætter til alle er over linjen

**PARTIBOLD. 10 MIN.**

1 bold og 2 hold. 2 mod 2 giver mest bevægelse, men kan også spilles 3 mod 3. Der kan laves flere grupper, som spiller rundt omkring i hallen/gym.salen eller ude.

- Det ene hold kaster bolden til hinanden
- Det andet hold forsøger at erobre bolden
- Lykkes det, er det nu det andet holds tur til at spille bolden til hinanden

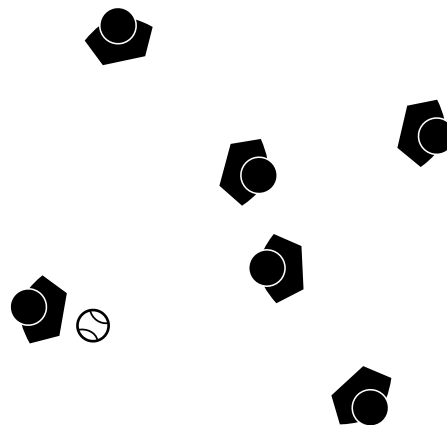


Lektion 2:

SMØRHUL. 10 MIN.

1 bold og 2 hold. Der kan laves flere hold, som spiller sammen to og to rundt omkring i hal-
len/gym.salen eller ude

- Del jer i et lille og stort hold f.eks. 4 mod 2
- Holdet med 4 elever starter med bolden og kaster den til hinanden, mens de bevæger sig rundt
- De to elever i "smørhullet" forsøger at røre bolden
- Sker det, byttes plads med den elev, der mistede bolden
- Kan spilles med to bolde

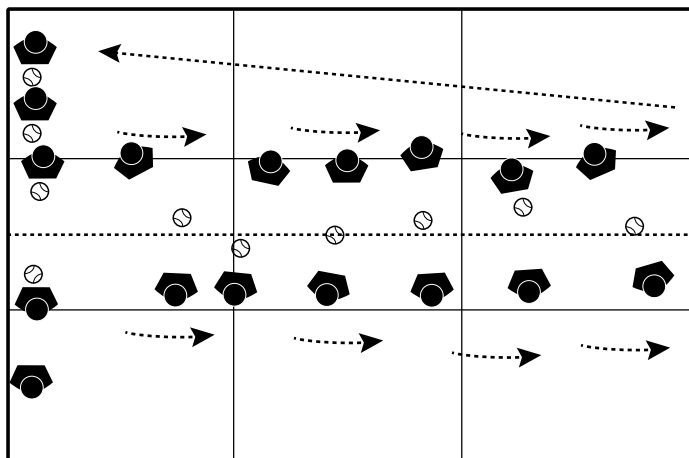
**LØB LANGS NET. 15 MIN.**

Alle elever. 10-20 bolde. To rækker på hver side af nettet/flexbåndet, som er sat op i hele hallen/salen. Start i venstre ende og løb mod højre, til I når til enden af hallen el. nettet/flexbåndet.

- Løb langs nettet/flexbåndet mens I kaster bolden over nettet/flexbåndet til hinanden to og to
- Når I kommer til enden af nettet/flexbåndet, løber I tilbage til start og starter forfra. Hvis der er ulige antal elever, får I hver gang en ny makker
- Der starter hele tiden nye par når der er plads
- Boldene føres altid fremad i rækken, så de forreste har bolde. Det er lige meget, i hvilken række bolden starter

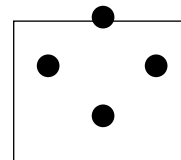
Find på nye opgaver, mens I løber langs nettet

- I skal skiftevis kaste bolden over nettet og trille bolden under nettet.
- I skal hoppe op og kaste bolden over nettet
- I skal dreje rundt om jer selv, når I har kastet bolden over nettet
- I skal hoppe fremad på ét ben, indtil bolden kommer over på jeres side
- Find selv på flere opgaver til hinanden

**SPIL OVER NET. 15 MIN.**

Sammen i grupper på 8 hvor man er fire på hver side af nettet. Der kan være plads til mange hold langs nettet. En bold.

Stil jer i en "ruderform". Placer flade kegler, hvor eleverne skal stå, så I sikrer, at eleverne løber helt ud til keglerne hver gang de roterer.



Spillet sættes i gang, ved at bolden kastes over nettet/flexbåndet, og derefter roterer (flytter) alle elever en plads i urets retning. Bolden gribes på den anden side af nettet og kastes hurtigt tilbage over nettet, og derefter roterer (flytter) alle elever en plads. Gribes bolden ikke, samles den hurtigt op og kastes over nettet.

Man kan lade bolden ramme gulvet inden den gribes.

Man kan spille om point. Man får et point, hver gang holdet har grebet bolden 3 gange.

Der kan løbende skiftes modstanderhold, ved at holdene på den ene side flytter en plads mod højre. Det sidste hold i rækken går op foran, så man bliver det første hold i rækken.

Lektion 3:

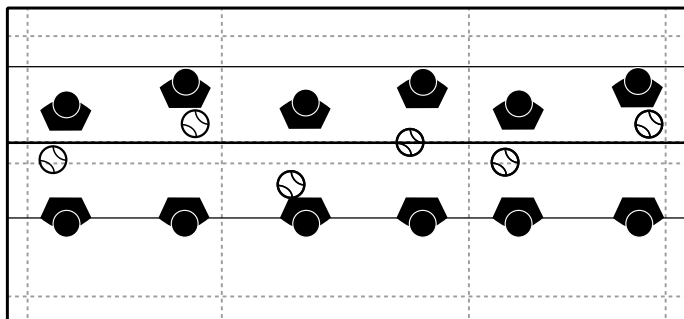
KASTE - GRIBE. 15 MIN.

To og to sammen overfor hinanden på hver side af nettet/flexbåndet. Brug forskellige bolde.

- Kast bolden over nettet til din makker, som griber og kaster tilbage
- Kast bolden over nettet og løb tilbage og rør baglinjen med foden
- Kast bolden over nettet og rør derefter midterlinjen med hænderne
- Kast bolden op til dig selv, grib den og kast den derefter over nettet
- Kast bolden over nettet og rør din sidemand
- Kast bolden over nettet og rør en kammerat to pladser væk
- Kast bolden over nettet og løb under nettet og rør en kammerat
- Kast bolden over nettet og hop 3 gange
- Spil mod din makker. Man får point, når bolden rammer gulvet på modsatte side. 3 min. pr. kamp. Derefter flytter den ene række en plads mod højre

Der kan findes på flere øvelser undervejs. Lad eleverne komme med ideer.

Der kan løbende skiftes makker, ved at man på den ene side flytter en plads mod højre. Den sidste i rækken går op foran, så man bliver den første i rækken.



KASTE - GRIBE 2. 10 MIN.

Gå sammen med den du står ved siden af. Øvelserne laves nu med 4 i en gruppe, hvor man er sammen to og to. En bold til 4 elever.

- En elev kaster bolden over nettet, og bytter derefter plads med sin makker. Bolden gribes og kastes hurtig tilbage over nettet, byt plads med makker
- Samme øvelse med to bolde der kastes samtidig fra hver side af nettet
- Brug nu 3 bolde. Hvert par har en bold, der kastes mellem hinanden. Den 3. bold kastes frem og tilbage over nettet til det andet par. Der byttes ikke plads efter kast over nettet. Det gør det nemmere, hvis den bold, der kastes frem og tilbage over nettet har en anden farve. Øvelsen er primært for 3. kl.

Alle øvelser kan gøres nemmere ved, at bolden må røre gulvet inden den gribes.

SPIL LEVEL 0. 15 MIN.

Grupper på 8 elever, 4 elever på hver side af nettet. En bold.

I skal spille på badmintonbaner, hvis I er i en hal. Hvis I ikke har kidsvolleystænger i hallen, kan I bruge et flexbånd som spændes op mellem volleystængerne.

Hvis I er i en gymnastiksal, kan I sætte en elastiksnor eller et flexbånd på langs af salen, således at I kan få 3-4 baner. De er ikke så store som badmintonbaner, men det er en fin størrelse at starte på. Er I mange kan I gøre banen mindre. Brug streger i gulvet til at markere banen.

Kan også spilles udendørs, hvis I har en snor, der kan bindes op om f.eks. fodboldmål, træer eller andre ting, som I kan finde i skolegården.

Inden I går i gang, er det en god ide, at øve rotation.

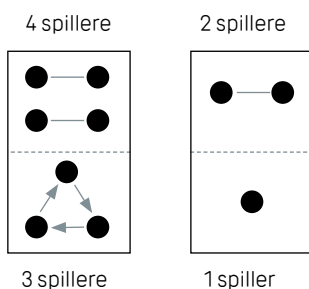
Det kan gøres således: Stil jer på banen i en firkant. Hver gang underviseren klapper roteres en plads i urets retning. Hurtige klap gør det sjovt. Se tegning af opstilling nederst på siden.

SÅDAN SPILLER DU LEVEL 0

1. Start med 4 spillere på banen. Kan spilles med 3 2 el. 1 spiller(e) – se tegning. Marker med flade kegler hvor eleverne skal stå, så de laver en stor firkant
2. Spillet sættes i gang med en underhåndsserv/kast af en elev fra et vilkårligt sted på banen
3. Du må stå i den afstand fra nettet, som du magter, når du skal kaste bolden over nettet
4. Når bolden er kastet/servet over nettet, roterer (flytter) du en plads i urets retning. Se hvor markeringerne (keglerne) er. Du skal løbe helt hen til keglerne. Det samme gør alle de andre spillere på holdet (se tegning)
5. Bolden gribes af en spiller på den anden side af nettet, som med det samme kaster bolden tilbage over nettet til dit hold. Du griber og kaster over nettet igen og roterer – og sådan fortsætter spillet
6. Bolden er tabt, når du: ikke griber bolden, kaster/server bolden i nettet eller ud af banen
7. Når bolden tabes sættes spillet i gang med et kast eller en serv

Fra 2.-3. kl. kan I have disse regler med (regler 8-13)

8. Når du taber bolden, skal du forlade banen, - du "dør" og spillet fortsætter med 3 spillere på banen (se på tegning hvordan I skal stå). Når du er "død" skal du skiftevis hoppe 10 gange og stå på ét ben. Du tæller til 10 mens du står på ét ben, hoppe 10 gange osv.
9. Du kan komme ind på banen igen (befries), når dit hold har grebet bolden 1 gang. Du må komme ind på banen i det øjeblik, bolden er grebet
10. En spiller er befriet, når bolden gribes 1 gang
11. Hvis der "dør" endnu en spiller på dit hold, inden du bliver befriet, spilles der med 2 spillere på banen.
12. Hvis der "dør" endnu en spiller inden nogen bliver befriet, spilles videre med 1 spiller på holdet
13. Hvis den sidste spiller "dør" er der ingen spillere tilbage på banen, og det andet hold får 1 point



2.-3. klasse kan også spille level 1, se regler her: <http://uvolley.dk/8-kidsvolley/11-kids-regler>

Vær opmærksom på, at der i level 1 spilles med 3 grebet bolde, inden man befries, og man derfor skal finde på små fysiske opgaver mens, man står og tæller til 3.

Lektion 4:

TØM BANEN FOR BOLDE. 10 MIN.

Eleverne fordeles på begge sider af nettet. Alle bolde fordeles på begge sider af nettet. Brug alle de bolde I har.

Boldene skal kastes over nettet. Det gælder om, at få tømt sin banehalvdel for bolde. Det hold, der først får alle bolde væk fra banen, har vundet.

Der kan også spilles på tid. Når tiden er gået tælles alle bolde sammen. Det hold, der har færrest bolde på sin banehalvdel, har vundet.

Øvelsen/legen kan gøres svære ved, at alle bolde skal serves over nettet.

Du kan se hvordan du skal serve her: https://www.youtube.com/embed/_dOGmFkWy8?feature=player_detailpage

SERV MED OPGAVER. 15 MIN.

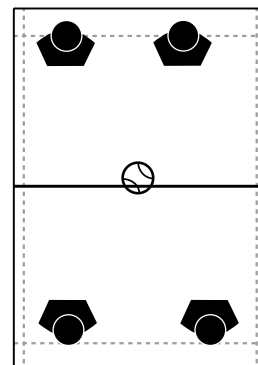
Sammen i grupper på 4, hvor man er to på hver side af nettet. En kidsvolleybold.

- To elever på den ene side server bolden over nettet. Man bestemmer selv, hvor man vil stå på banen, når man server. Har man svært ved at serve, må bolden kastes over. På den anden side af nettet gribes bolden af en af de to elever, der er på banen. De skal tælle højt hver gang, de griber en bold. Når bolden er grebet, sendes den hurtigt under nettet til "serverne". Når de tilsammen har grebet 2-3 bolde spurter alle 4 en tur rundt i hallen/salen Derefter byttes opgave, så det er det andet hold, der server (kaster bolden over nettet)

Man kan serve fra begge sider.

Man kan lade bolden røre gulvet en gang inden man griber.

Har man mange bolde, kan man have to bolde i spil.



- To elever på hver side af nettet
Hver gang man har servet bolden over nettet, lægger man sig på maven, og makker springer over
Bolden gribes på modsatte side, derefter serves, man lægger sig på maven, makker springer over osv.
Man kan skiftes til at finde på opgaver til hinanden.
Man kan vælge at kaste bolden over nettet i stedet for at serve.

SMÅSPIL. 15 MIN.

Fortsæt med 4 i en gruppe, hvor man er sammen to og to. En bold pr. gruppe. Der kan løbende skiftes makker/grupper, ved at man på den ene side flytter en plads mod højre. Den sidste i rækken går op foran, så man bliver den første i rækken

- Stil jer ved siden af hinanden. Den ene kaster en bold over nettet. Den gribes og sendes hurtigt tilbage over nettet igen. Byt plads og vær derefter klar til at modtage bolden igen
- Samme som ovenover. Lykkes det at gribe bolden og kaste den videre til sin makker, som griber den, må man give det andet par en opgave. Feks. 10 englehop, 10 hop på ét ben, 10 sprællemænd, 10 hop så højt som du kan el.lign.
- Samme som ovenover. Grib bolden (få fat i bolden), kast den til din makker, som griber den (få fat i bolden) og kaster den over nettet. Løb derefter ned bag baglinjen og tilbage på plads, og vær igen klar til at gribe/få fat i bolden fra modsatte side

Lektion 5:

3 ØVELSER. 20 MIN

Øvelserne 1-3 laves med 4 i en gruppe, hvor man er sammen to og to. En bold pr. gruppe.

Øvelse 1:

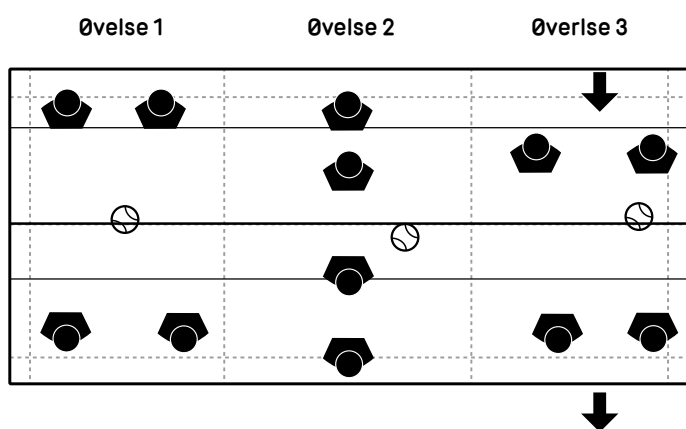
- Bolden kastes frem og tilbage over nettet
- Når bolden er kastet over nettet, laver man armkrog med sin makker og løber en omgang rundt og bytter derefter plads.

Øvelse 2:

- Som øvelse 1, men nu står man foran og bagved hinanden
- Når bolden er kastet over nettet, vender den elev der står foran, sig om mod sin makker og springer op og giver sin makker en "high five" og bytter derefter plads
- Den elev, der står bagerst hopper op og møder sin makker, så højt oppe som muligt, med et "high five" og bytter derefter plads

Øvelse 3:

- Bolden kastes frem og tilbage over nettet og gribes
- Den elev, der ikke griber bolden, løber ned og rører keglen
- Derefter byttes plads

**KIDS-RUNDBOLD. 20 MIN.**

Sammen 8 og 8. 4 spillere på hver banehalvdel (badmintonbane). Mindre bane hvis I er mange. En bold pr. gruppe.

Spil kids-rundbold (a' la' finsk rundbold)

Hold 1:

Alle elever på nær en, står på en række ved baglinjen med en afstand på ca. 2 m. En elev server/kaster bolden over nettet og løber derefter slalom mellem eleverne på baglinjen, som når bolden er sendt over nettet laver sprællemænd. Eleven bliver ved med at løbe mellem eleverne (frem og tilbage), der laver sprællemænd indtil det andet hold siger STOP.

Eleven tæller hver gang han/hun er kommet for enden af rækken. Efter STOP siges høj, hvor mange point man har fået.

Næste elev server eller kaster bolden over nettet. Når alle har servet/kastet, byttes roller med det andet hold.

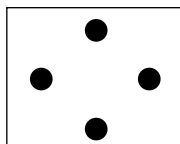
Hold 2:

Stiller sig ind på banen i "ruderform" og modtager bolden, der bliver servet/kastet fra modstanderholdet. Den elev der griber bolden/får fat i bolden, løber en gang rundt om banen mens de andre på holdet følger efter i en lang række. Når de er nået banen rundt, stiller de sig alle med spredte ben, lige bag hinanden, og lader bolden trille gennem alles ben, hvorefter den sidste i rækken løber over på den anden banehalvdels baglinje og siger STOP. Man skal skiftes til at være den, der løber over på den anden side med bolden.

Alle roterer en plads og gør klar til at gribe bolden igen.

Når der er sagt stop skal eleven, der har servet/kastet stoppe sit løb.

Opstilling på banen



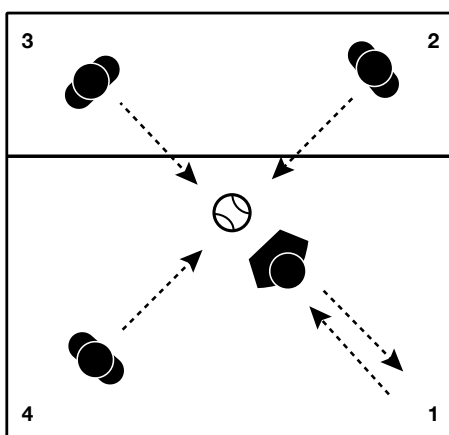
Lektion 6:

GRIB BOLDEN 15 MIN.

Sammen 4 og 4 med to bolde og stil jer i en firkant inde på badmintonbanen eller et mindre afgrænset område. Giv hinanden et nummer fra 1-4. Læg evt. en flad kegle hvor eleverne skal stå. Således sikres det, at eleverne kommer helt på plads inden øvelserne startes.

- Elev nr. 1 og nr. 3 starter med boldene og løber ind på midten, kaster bolden højt op i luften, løber ud på deres pladser igen, lægger sig på maven, triller om på ryggen og rejser sig op igen
- Elev nr. 2 og nr. 4 løber mod midten og griber bolden/får fat i bolden og kaster den højt op i luften, og løber derefter ud på sin plads igen, lægger sig på maven, triller om på ryggen og rejser sig op igen
- Elev nr. 1 og nr. 3 løber ind og griber bolden/får fat i bolden og kaster den højt op i luften osv.
- Elev nr. 1 og nr. 3 starter med bolden igen. Elev nr. 1 og nr. 3 dribler med bolden hen til elev nr. 2 og nr. 4 og løber tilbage på deres pladser
- Elev nr. 2 og nr. 4 har nu fået bolden og dribler med bolden hen til nr. 1 og nr. 3 og løber derefter tilbage på deres plads
- Elev nr. 1 og nr. 3 dribler med bolden til elev nr. 2. og nr. 4 og løber derefter tilbage på deres plads osv.

Man kan ændre størrelsen af firkanten, så eleverne skal løbe længere for at gribe bolden.

**BANEN RUNDT 10 MIN.**

Sammen 8 og 8 med 4 elever på hver side af nettet. Eleverne stiller sig i en række efter hinanden. Alle elever starter med 10 point. Gribes bolden ikke trækkes 1 point fra. Når en af eleverne ender på 0, stoppes spillet og man kan starte forfra.

- Bolden kastes over nettet af den første elev i rækken, der derefter løber under nettet og om bag rækken på den anden side
- Bolden gribes på den anden side af den første elev, der hurtigt kaster bolden over nettet igen, løber under nettet osv.

Kan spilles med, at bolden må røre gulvet inden den gribes

SPIL LEVEL 0. 15 MIN.

- Se regler i lektion 3

Volleyball Danmark har lavet disse øvelser, der skal være med til at give alle elever en god oplevelse med lege og småspil. Du skal kun bruge bolde + flexbånd el. kidsvolleynet og evt. kegler, så alle øvelser er nemme at gå til og bruge i en hver idrætsundervisning eller i den understøttende undervisning. Øvelserne er en forberedelse til Kidsvolley level 1.

Hvis I vil arbejde mere specifikt med Kidsvolley og teknikken med de forskellige volleyballslag, kan I finde ideer til lektionsplaner her <http://uvolleydk/9-skolevolley/23-lektionsplaner2>



FIT FIRST 10 - GODT AT VIDE

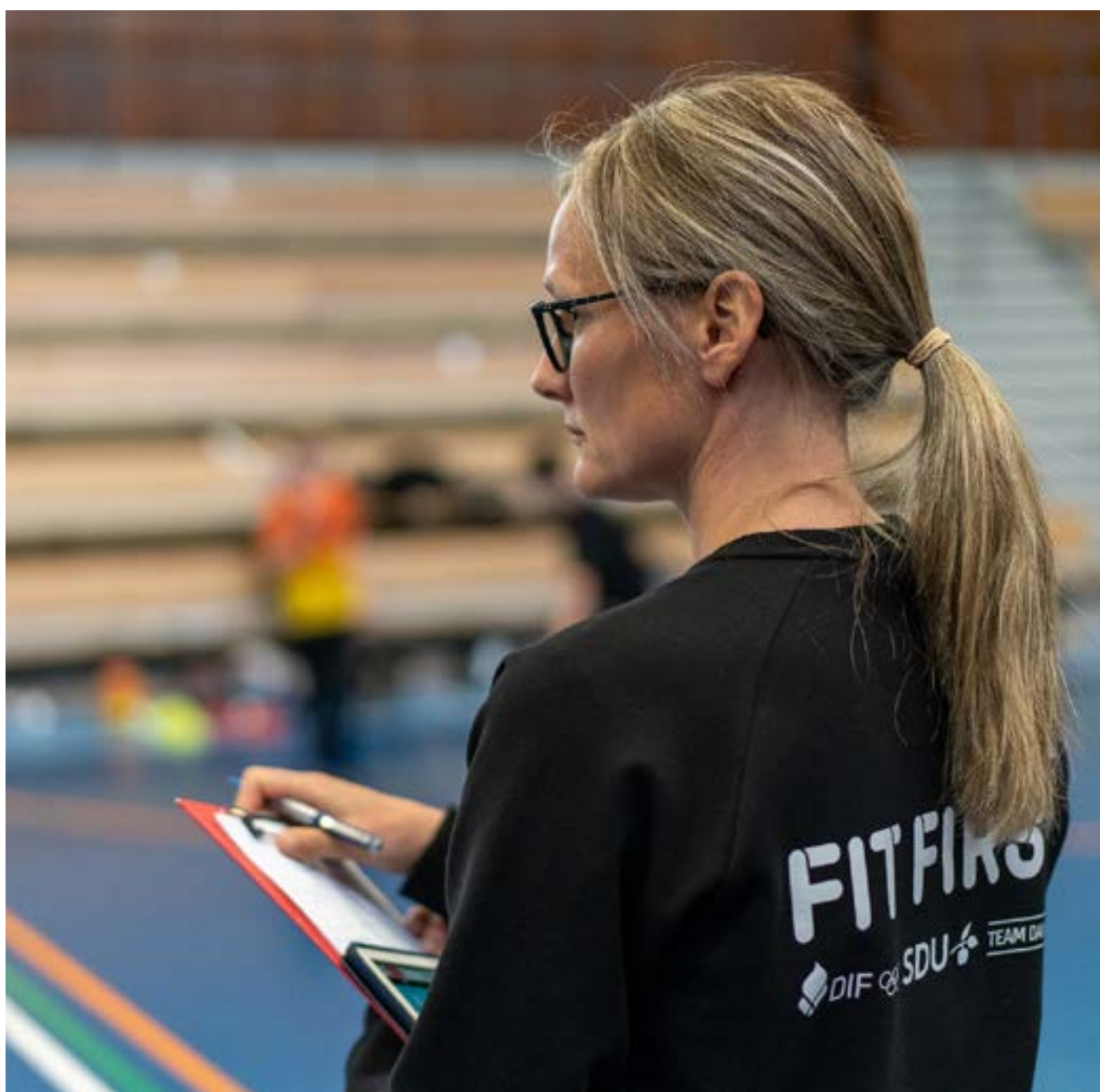
Hold øje med kommende FIT FIRST 10 kurser på dif.dk/aktivskole.

Bestil et eksemplar af FIT FIRST manualerne på dif.dk/aktivskole - under fanen FIT FIRST, eller hos DIF på tlf. 4326 2043

Meld dig ind i Facebook gruppen "Idræt og Bevægelse i skolen" hvis du vil være blandt de først, 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.

Kontakt altid gerne en fra projektgruppen for spørgsmål til implementering og udførelsen af undervisningen og for råd om hvordan I bedst mulig bruger FIT FIRST 20 på netop jeres skole.



KONTAKTLISTE PÅ SPECIALFORBUNDENE

Badminton Danmark

Flemming Kjær
flemming.kjaer@dgi.dk
Tlf. 51 64 89 34

Bordtennis Danmark

Pernille Knudsen
pernille@bordtennisdanmark.dk
Tlf. 51 18 27 77

Danmarks Basketball Forbund

Anton Elsner
anton@bornebasketfonden.dk
Tlf. 30 27 55 28

Danmarks Gymnastik Forbund

GymDanmark
Info@gymdanmark.dk
Tlf. 43 26 26 01

Dansk Amerikansk Fodbold Forbund

DAFF
daff@daff.dk
Tlf. 25 77 23 16

Dansk Atletik Forbund

daf@dansk-atletik.dk
Tlf. 43262308

Dansk Automobil Sports Union

Mikkel Bøyesen
mb@dasu.dk
Tlf. 29 82 41 07

Dansk Boldspil-Union

Tina Enestrøm
tina@dbu.dk
Tlf. 43 26 22 22

Dansk Frisbee Sport Union

DFSU
info@dfsu.dk

Dansk Håndbold Forbund

Katrine Thoe Nielsen
ktn@dhf.dk
Tlf. 26 84 71 73

Dansk Judo og Ju-Jitsu Union

Dansk Judo og Ju-Jitsu Union
dju@dju.dk
Tlf. 43 26 29 20

Dansk kano og kajak

Rasmus Birkkjær Bertelsen
rbb@kano-kajak.dk
Tlf. 48 80 90 03

Dansk Karate Forbund

Tejs Damkjær
info@danskkarateforbund.dk
Tlf. 60 14 27 80

Dansk Orienterings-Forbund

Nina Hoffmann
skole@do-f.dk
Tlf. 30 11 47 67

Dansk Rugby Union

Preben Rasmussen
pr@rugby.dk
Tlf. 26 84 74 05

Dansk Squash Forbund

Søren Lukassen
soren@dansksquash.dk
Tlf. 31 67 76 77

Dansk Taekwondo Forbund

Mikkel Køster Kongsbøg
udvikling@taekwondodenmark.dk
Tlf. 40 47 62 35

Dansk Tennis Forbund

Tennis: Kitte Kry Bøttcher
kkb@tennis.dk
Tlf. 20 77 02 27
Padel: Morten Hedegaard
morten.hedegaard@dgi.dk
Tlf. 71 72 10 73

Floorball Danmark

Kim Skovholm
ksh@floorball.dk
Tlf. 31 70 23 85

Triathlon Danmark

Sune Erichsen
sune.erichsen@triatlon.dk
Tlf. 29 28 43 04

Volleyball Danmark

Randi Fechtenburg
rfe@volleyball.dk
Tlf. 29 29 58 71

Parasport Danmark

Sarah Thomsen
sth@parasport.dk
Tlf. 26 84 77 82

FIT FIRST 10 PROJEKTGRUPPEN

Charlotte Sandager Aggestrup, konsulent i DIF Udvikling, lærer med speciale i brug af bevægelse og idræt i skolen. Arbejder med DIFs initiativer i dagtilbud, SFO og på skoleområdet samt med trivsel i idræt for børn og unge. Har været projektleder på alle tre FIT FIRST koncepter.

csa@dif.dk, tlf. 31 35 16 66

Liselotte Byrnak, programleder for Fremtidens Idræt for Børn og Unge (FIBU) i DIF Udvikling. Arbejder med børne- og ungeidrætten, samt bevægelse i dagtilbud, SFO'er og skoler..

lby@dif.dk, tlf. 22 63 45 61

Malte Nejest Larsen, Adjunkt med fokus på fodbold og andre former for fysisk aktivitet i forhold til sundhedsfremme for alle børn. Han lavede sin Ph.d.-afhandling omkring FIT FIRST forskningsprojektet og er nu adjunkt ved Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

mdlarsen@health.sdu.dk, tlf. 65 50 86 41

Anders Tranberg Andreasen, konsulent i Team Danmark. Arbejder til dagligt med karriere og talenudvikling. Er Team Danmarks repræsentant i projektgruppen.

atan@teamdankmark.dk, tlf. 22 66 52 26

Peter Krustrup, professor i Sport og Sundhed ved Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet og leder af det internationale forskningsnetværk Football is Medicine. Peter har arbejdet med sport som sundhedsfremme gennem 20 år, både i relation til forskning, formidling, konceptudvikling og storskala-implementering. Udover FIT FIRST 10, FIT FIRST 20 og FIT FIRST Teen, har han bidraget betydeligt til koncepterne 11 for Health, Fodbold Fitness, Fodbold for Hjertet, Fodbold for socialt udsatte og psykisk sårbare 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. 21 16 15 30

LITTERATURLISTE

Bangsbo, J., Krstrup, P., Duda, J., Hillman, C., Andersen, L.B., Weiss, M., Williams, C.A., Lintunen, T., Green, K., Hansen, P.R., Naylor, P.-J., Ericsson, I., Nielsen, G., Froberg, K., Bugge, A., Lundbye-Jensen, J., Schipperijn, J., Dagkas, S., Agergaard, S., Seelen, J.v., Østergaard, C., Skovgaard, T., Busch, H., Elbe, A.-M. (2016). The Copenhagen Consensus Conference 2016: children, youth, and physical activity in schools and during leisure time. *British Journal of Sports Medicine*.

Bendixen, M., Williams, C.A., Hornstrup, T., Clausen, H., Kloppenborg, J., Shumikhin, D., Brito, J., Horton, J., Barene, S., Jackman, S.R. & Krstrup, P. (2014). Heart rate response and fitness effects of various types of physical education for 8- to 9-year-old schoolchildren. *European Journal of Sport Sciences*, 14: 861-9.

Elbe, A.-M., Wikman, J.M., Zheng, M., Larsen, M.N., Nielsen, G. & Krstrup, P. (2016). 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. *European Journal of Sport Science*, 1-8.

Fuller, C.W., Ørntoft, C., Larsen, M.N., Elbe, A.-M., Ottesen, L., Junge, A., Dvorak, J. & Krstrup, P. (2016). 'FIFA 11 for Health' for Europe. 1: effect on health knowledge and well-being of 10- to 12-year-old Danish school children. *British Journal of Sports Medicine*.

Jensen, J.-O., Jøregensen, H.T. & Volshøj, E. (2018). Motion og bevægelse i skolen (1. udgave, 1. oplæg). København: Hans Reitzels Forlag.

Krstrup, P., Hansen, P.R., Nielsen, C.M., Larsen, M.N., Randers, M.B., Manniche, V., Hansen, L., Dvorak, J. & Bangsbo, J. (2014). Structural and functional cardiac adaptation to a 10-weeks school-based football intervention for 9-10-year-old children. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 1: 4-9.

Larsen, M.N., Nielsen, C.M., Helge, E.W., Madsen, M., Manniche, V., Hansen, L., Hansen, P.R., Bangsbo, J. & Krstrup, P. (2016). 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. *British Journal of Sports Medicine*, 13. juni 2016.

Larsen, M.N., Nielsen, C.M., Madsen, M., Manniche, V., Hansen, L., Bangsbo, J., Krstrup, P. & Hansen, P.R. (2018). Cardiovascular adaptations after 10 months of intense school-based physical training for 8- to 10-year-old children. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*.

Larsen, M.N., Nielsen, C.M., Ørntoft, C., Thomsen, M.B.R., Manniche, V., Hansen, L., Hansen, P.R., Bangsbo, J. & Krstrup, P. (2017). Physical fitness and body composition in 8-10-year-old Danish children are associated with sport club participation. *Journal of Strength and Conditioning Research*.

Malina, R.M. (1996). Tracking of physical activity and physical fitness across the lifespan. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67 (sup3): 48-57.

Nadau, K.J., Maahs, D.M., Daniels, S.R. & Eckel, R.H. (2001). Childhood obesity and cardiovascular disease: link and prevention strategies. *Nature Reviews Cardiology*, 8(9): 69-90.

Randers, M.B., Andersen, T.B., Rasmussen, L.S., Larsen, M.N. & Krstrup, P. (2014). Effect on game format on heart rate, activity profile, and player involvement in elite and recreational youth players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24: 17-26.

Ørntoft, C., Fuller, C.W., Larsen, M.N., Bangsbo, J., Dvorak, J. & Krstrup, P. (2006). 'FIFA 11 for Health' for Europe. II: effect on health markers and physical fitness in Danish schoolchildren aged 10-12 years. *British Journal of Sports Medicine*.

The Copenhagen Consensus Conference 2016: children, youth and physical activity in schools and during leisure time.

ENDNOTES

1. Consensus Conference 2016, 2. Consensus Conference 2016, 3. Bendixen et al. 2014, 4. Randers et al. 2014, 5. Krstrup et al. 2014, 6. Larsen et al. 2016, 7. Elbe et al. 2016
8. Motion og bevægelse i skolen s. 97, 9. Nadau et al. 2011, Andersen et al. 2006, 10. Malina 1996; Kristensen et al. 2008



TEAM DANMARK

