



IDRÆT I SKOLEN

INSPIRATION TIL MERE OG ANDERLEDES
IDRÆT FRA 32 IDRÆTSGRENE
2022-2023

INDHOLD

FORORD	3
SYMBOLFORKLARING	4
AMERIKANSK FODBOLD (CHEERLEADING OG FLAG FOOTBALL)	5
ATLETIK	6
AUTOMOBILSPORT	8
BADMINTON	9
BASKETBALL	10
BILLARD	12
BORDTENNIS	13
BRYDNING	14
BUESKYDNING	15
CRICKET	16
FLOORBALL	17
FODBOLD	18
FODTENNIS	19
GOLF	21
GYMNASTIK	22
HÅNDBOLD	24
ISHOCKEY	25
JUDO OG JU-JITSU	26
KLATRING	27
MODERNE FEMKAMP DANMARK(MFD)	28
KANO, KAJAK OG PADDLE	30
ORIENTERINGSLØB	31
ROSPORT	33
RUGBY	34
SEJLSPORT	35
SOFTBALL	37
SQUASH	38
STYRKELØFT	39
SVØMNING	40
TAEKWONDO	41
TENNIS	42
VOLLEYBALL	44
FIT FIRST 10	45
SKOLE OL	46
OPSLAGSTAVLE	48
OVERBLIK	50

FORORD

32 IDRÆTTER TIL IDRÆTSUNDERVISNINGEN

“Idræt i skolen” er et katalog udviklet af DIF. Formålet er at bidrage med inspiration til mere og anderledes idræt, at motivere til Åben Skole samarbejder samt at præsentere nye og relevante koncepter for dig som idrætslærer.

Kataloget indeholder tilbud fra 32 forskellige specialidrætter, beskrivelse af Skole OL og FIT FIRST samt en “opslagstavle” med anden relevant inspiration. Kataloget er tænkt som en hjælp til dig, der ønsker at højne kvaliteten og variationen i idrætsundervisningen.

Med direkte links til nye måder at dyrke idræt på, inspiration til lektionsplanerne, idéer til tværfaglige forløb, mulighed for Åben Skole samarbejde og tilbud til konkrete kurser, håber vi, at du som lærer eller pædagog føler dig klædt på til at udfordre dig selv og dine elever med nye, gode og spændende idrætsoplevelser i det kommende skoleår.

Rigtig god fornøjelse.



SYMBOLFORKLARING

- 

Fagformål: Forbundet har tænkt fagformålene for idræt ind i aktiviteten, f.eks. prøven i idræt, tema eller kompetence-, færdigheds- og vidensmål
- 

Tværfaglige forløb: Forbundet har indtænkt eksempler på tværfaglige forløb eller forløb, som tilgodeser de 45 minutters daglig bevægelse i skolen
- 

Download: Forbundet har idrætslektioner eller andet, der ligger klar til download
- 

Kursus: Forbundet udbyder kurser for lærere eller pædagoger
- 

Materialer: Forbundet har udviklet materialepakker eller rekvisitter, der kan bruges til bevægelse i skolen eller i idrætsfaget
- 

Åben Skole: Forbundet faciliterer samarbejdsmuligheder med lokale foreninger.
- 

Pris: Forbundet har undervisningsforløb, events eller andre aktiviteter, der koster penge.

Link til hjemmeside
 Se DIF's hjemmeside for onlineudgave af kataloget. Læs også om koncepter som Idrætsskoler, Idræts SFO'er, Åben skole, FIT FIRST og meget mere alt sammen på www.dif.dk/aktivskole

QR-kode til DIF's skoleside



QR-kode til onlinekataloget



AMERIKANSK FODBOLD CHEERLEADING OG FLAG FOOTBALL

	FORMÅL →	0.-3. klasse	4.-6. klasse	7.-9. klasse							
AKTIVITETER ↓											
CheerSport		✓	✓	✓				✓	✓		✓
FIT FIRST 10 og 20 (Flag football)		✓	✓		✓	✓				✓	
Få besøg af en træner - AMF el. Cheerleading		✓	✓	✓	✓	✓					

CHEERLEADING, AMERIKANSK FODBOLD & FLAG FOOTBALL - TILBUD OG KONCEPTER
 Dansk Amerikansk Fodbold Forbund indeholder tre idrætsgrene – amerikansk fodbold, cheerleading og flag football. De fire aktiviteter er derfor fra alle tre sportsgrene. Aktiviteterne har til formål at give børn og unge en introduktion til nogle mindre sportsgrene, hvor forskellighed er en nødvendighed, og hvor samarbejde er en afgørende faktor for at lykkes.

CHEERSPORT
 CheerSport er et koncept der tager udgangspunkt i cheerleading. Konceptet består af 38 aktivitetskort, som har til formål at gøre det let for læreren at sammensætte en træning. Kortene har forskellige kategorier, som indeholder de forskellige elementer, sporten rummer – herunder tumbling og stunts. Cheerleading er en sport, der kræver styrke og samarbejde, og så er der brug for alle! Aktivitetskortene kan også bruges af eleverne, så de inddrages i planlægning af undervisningen.

FIT FIRST 10 OG 20
 Dansk Amerikansk Fodbold Forbund er en del af FIT FIRST 10 og 20 konceptet med sportsgrenen flag football. FIT FIRST 10 og 20 er evidensbaserede koncepter, udviklet i samarbejde med Syddansk Universitet. Koncepterne er udviklet ud fra nyeste viden om betydningen af fysisk aktivitet for børns sundhed, fysiske form, trivsel og læring. FIT FIRST 10 og 20 – flag football er udviklet til hhv. indskoling og mellemtrin, og består af en række sjove højintense øvelser, som giver introduktion til sporten. Se mere under "FIT FIRST 10 og 20" bagerst i dette hæfte.

FÅ BESØG AF EN TRÆNER - AMERIKANSK FODBOLD ELLER CHEERLEADING
 Nu har I mulighed for at få besøg af en træner i idrætsundervisningen eller komme ud og besøge en forening indenfor amerikansk fodbold eller cheerleading. Træneren vil give eleverne en introduktion til sportsgrenene på en tryk og sjov måde, hvor alle kan være med. Det vil oftest være en træner fra den lokale klub, der står for undervisningen, hvor de fælles fagmål for idrætsfaget er tænkt ind. Besøget tilpasses i samarbejde mellem læreren og foreningen.



KONTAKT
 Dansk Amerikansk Fodbold Forbund
 Malene Kolmos
 Udviklingskonsulent
 @: mk@daffmail.dk
 Tlf.: +45 2712 6612
 H: www.daff.dk



ATLETIK



	FORMÅL ➔	0.-3. klasse	4.-6. klasse	7.-9. klasse	📖	🔬	☁️	👤	🏐	🏠	🏅
AKTIVITETER ⬇️											
Skole OL Atletik			✓	✓		✓					
Løb, spring og kast - undervisningsmateriale		✓	✓	✓	✓		✓				
Skoleforløb med atletikklubber		✓	✓	✓	✓					✓	
FIT FIRST 20			✓		✓		✓				

TILBUD OG KONCEPTER

Atletik er med i Skole OL. Som en del af Skole OL tilbyder Dansk Atletik fede atletikstævner, hvor hele klassen er med. Stævnerne arrangeres af lokale atletikklubber, som også tilbyder gratis undervisningsforløb forud for stævnet. Derudover har Dansk Atletik undervisningsmaterialer til indholdsområdet løb, spring og kast, som lægger frit tilgængeligt på Skole OL's undervisningsplatform.

SKOLE OL ATLETIK

Skole OL Atletik er lokalstævner for 4.-7. klasse afholdt af lokale atletikklubber i hele landet. Et Skole OL Atletik stævne er en dag på det lokale atletikstadion med masser af løb, spring og kast. Og selvfølgelig masser af OL stemning.

Klassen skal dyste sammen som et hold i syv mega sjove discipliner:

- Hækstafet
- 20x60m
- Speed-bounce
- Speed-længde
- Turbokast
- Medicinbold
- 10x200m

De klassiske atletikdiscipliner er blevet justeret en smule, så der er fokus på holdpræstationer og højt aktivitetsniveau. Det betyder, at klassen i fællesskab opnår et resultat i hver disciplin og at alle elever kan være med. Vinderklasserne fra stævnerne kvalificerer sig til den store Skole OL Finale i juni i Børnernes Hovedstad, Billund.

Læs mere om Skole OL på side 40-41, og se alle stævnerne her: www.skoleol.dk/lokalstævner.

UNDERSVINGSFORLØB MED JERES LOKALE ATLETIKFORENING

Et undervisningsforløb med en forening er en unik mulighed for til at introducere dine elever for atletikken og jeres lokale atletikfor-



KONTAKT

Dansk Atletik
Skole OL-sekretariatet
@: info@skoleol.dk
Tlf.: +45 2460 8802
H: www.skoleol.dk og
<https://undervisning.skoleol.dk/>



ening. Foreningerne står klar med dygtige trænere, som er vant til at lære fra sig, og som må siges at være eksperter. Det er forskelligt om foreningerne inviterer klasserne ned på stadion, eller om klubberne kommer ud til jer på skolen og underviser. Læs mere om undervisningsforløb og tilmeld din klasse til et forløb på www.skoleol.dk.

INSPIRATION TIL DIN UNDERVISNING I ATLETIK

På Skole OL Undervisningsplatformen kan du som idrætslærer finde fed inspiration til din undervisning i atletik / Løb, Spring og Kast. Materialerne er frit tilgængelige og helt gratis. Undervis-

ningsplatformen er bygget op som en onlineshop. Du lægger de aktiviteter, lektioner og forløb, du ønsker at bruge i din idrætsundervisning i indkøbskurven, hvorfra du kan downloade hele planen. På platformen kan du vælge om du selv vil sammensætte dit undervisningsforløb med byg-selv-funktion, men du har også mulighed for at finde færdige lektioner og forløb.

FIT FIRST 20

Atletik har sammen med Orienteringsløb og Triatlod udviklet lektionsplaner til mellemtrinnet. Se mere om FIT FIRST 20 bagest i hæftet.



AUTOMOBIL SPORT



	FORMÅL →	0.-3. klasse	4.-6. klasse	7.-9. klasse							
AKTIVITETER ↓											
Hestekræfter - motorsport på skoleskemaet				✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓
FIT FIRST 20			✓		✓		✓				

TILBUD OG KONCEPTER

Dansk Automobil Sports Union (DASU) er hovedorganisation for al organiseret bilsport i Danmark. Omkring 8.000 medlemmer er fordelt på ca. 100 klubber rundt omkring i landet. Blandt DASU's aktiviteter er banesport, karting, rally, bilorientering, MRC og dragracing.

HESTEKRÆFTER - MOTORSPORT PÅ SKOLESKEMAET
Undervisningsforløbet har til formål at skabe opmærksomhed omkring kompetencer og kvaliteter, som motorsport kan være med til at understøtte. I et tæt samarbejde mellem motorsportsklubber, EUD og folkeskole, ledes eleverne igennem et bredt tværfagligt forløb.

Undervisningen bygges op i et fire-ugers forløb med både praktiske og teoretiske øvelser. Under forløbet har klassen to besøg på en nærliggende gokartbane, hvor de kører gokart og løser faglige og praktiske opgaver.

Eleverne præsenteres for og skal arbejde med områder inden for:

- EUD-uddannelsen "mekaniker, pladesmed, mm."
- Teknisk mekanisk forståelse (motorlære)
- Matematik/fysik/kemi
- Fysisk træning
- Historie/samfundsfag

Bygget op med færdigheds-, videns og læringsmål

Projektet kører i forskellige kommuner, som tilbud til kommunernes skoler i samarbejde med de lokale klubber. Yderligere information kan hentes på www.dasu.dk

Læs mere på vores hjemmeside eller kontakt projektleder Mikkel Bøyesen.



KONTAKT

Dansk Automobil Sports Union
Mikkel Bøyesen
Udviklingschef
@: mb@dasu.dk
Tlf.: +45 29824107
H: www.dasu.dk



BADMINTON



	FORMÅL →	0.-3. klasse	4.-6. klasse	7.-9. klasse							
AKTIVITETER ↓											
FIT FIRST 10 og 20		✓	✓		✓		✓				
Badminton i skolen		✓	✓	✓	✓		✓				
Få besøg af en træner		✓	✓	✓	✓		✓			✓	✓
Kursus for idrætslærere		✓	✓	✓	✓		✓	✓			✓

TILBUD OG KONCEPTER

Badminton Danmark tilbyder fire aktiviteter, der er med til at gøre bevægelse i skolen sjovere, sundere og mere læringsrig. Her er vores fire bud på, hvordan du kan integrere badminton i din skolehverdag.

FIT FIRST 10 OG 20
FIT FIRST 10 og 20 er evidensbaserede koncepter, der understøtter elevernes sundhed, fysiske form, trivsel og læring. FIT FIRST 10 har fokus på sjove, motiverende og højintense øvelser i indskoling, mens FIT FIRST 20 er målrettet mellemtrinnet. – se mere under "FIT FIRST 10 og 20" i bagest i dette hæfte.

BADMINTON I SKOLEN
Badminton i skolen er et undervisningsmateriale til idrætslæreren. Materialet indeholder basisviden om badminton og undervisningsforløb med tilhørende lektionsplaner samt konkrete øvelser og aktiviteter. Undervisningsforløbene dækker 1.-9. klassetrin og tager udgangspunkt i de fælles mål for idrætsfaget.

Badminton i skolen kan downloades gratis via www.skolebadminton.dk

FÅ BESØG AF TRÆNER
Få en træner med i idrætsundervisningen. Træneren giver eleverne en god oplevelse med badminton på skoleskemaet, hvor læreren

også kan få nye ideer til, hvordan man kan undervise i badminton. Oftest er det en træner fra den lokale badmintonklub, som besøger skolen og står for en "badminton-idræststime", hvor indholdet tager udgangspunkt i fælles mål for idrætsfaget. Besøget tilpasses efter lærerens ønsker og kan både være en éngangsoplevelse og et kortere forløb. Yderligere er der mulighed for at afholde en skoleturnering på jeres skole.

Kontakt en af vores lokale badmintonkonsulenter, som findes via www.konsulent.badminton.dk

KURSUS FOR IDRÆTSLÆRERE
Bliv klædt på til at varetage en endnu bedre idrætsundervisning med badminton på skemaet. På kurset får lærerne både viden om badmintonteknikkerne og inspiration til badmintonøvelser. Kursusindholdet bygger på materialet "Badminton i skolen" og tager afsæt i fælles mål for idrætsfaget. Kurset kan afholdes for idrætslærerne fra én eller flere skoler i kommunen. Kontakt en af vores lokale badmintonkonsulenter, som findes via www.konsulent.badminton.dk



KONTAKT

Badminton Danmark
Peter Nedergaard
Badminton konsulent
@: peter.nedergaard@dgi.dk
Tlf.: +45 30 65 48 48
H: www.badminton.dk
H: <https://www.dgi.dk/badminton/kampagner/badminton-i-skolen>



BASKETBALL



	FORMÅL →	0.-3. klasse	4.-6. klasse	7.-9. klasse							
AKTIVITETER ↓											
Basketball i skolen		✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓
Basketmatematik			✓		✓	✓		✓	✓	✓	✓
Basketball og medborgerskab				✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓
Basketball and Street Culture											
FIT FIRST 10 og 20		✓	✓		✓		✓	✓	✓	✓	✓
Jr. NBA League			✓							✓	✓

TILBUD OG KONCEPTER

Danmarks Basketball Forbund har i samarbejde med BørneBasketFonden en lang række tilbud til folkeskolerne. Alle tilbuddene udføres i videst mulige omfang i samarbejde med de lokale klubber og lokale trænere, og vil således for den enkelte skole være Åben Skole-forløb. Har den lokale basketballklub ikke ressourcer, vil Danmarks Basketball Forbund i samarbejde med BørneBasketFonden påsætte uddannede og dygtige trænere til at varetage forløbene. Vi har siden 2015 udført rigtig mange skolesamarbejder (ca. 4-500 skoleklasser om året), så vi har stor erfaring i at samarbejde med skolerne. Ønsker din skole et basketballtilbud, der ikke lige er beskrevet her, så tag fat i os alligevel – vi plejer at finde løsninger, der passer til alle parter.

— BASKETBALL I SKOLEN

Dette er vores kerneydelse! Vi leverer 6 ugers boldbasisundervisning i høj kvalitet og fokus på, at alle børn inkluderes. Vi har en legende tilgang, hvor mestring og samspil er nøgleord. Vi medbringer selv bolde og i løbet af de 6 uger, får eleverne en masse progressive færdigheder med bolden, der også vil være anvendelige i andre boldspil. Der er meget lidt fokus på spil og kamp, men masser af fokus på boldlege, færdigheder og læring, og ikke mindst bevægelsesglæde.

Vi forventer, at idrætslærerne har det pædagogiske ansvar og deltager aktivt i timerne. Skolelærerne kompetenceudvikles i praksis under forløbet, og vil efter forløbet modtage undervisningsmateriale, så de selv kan lave fagligt stærke boldbasisforløb med udgangspunkt i basketball.

Vi leverer en basketballtræner og 25 bolde til en værdi af 4.375 kr. pr. klasse. Pris 3.600 kr. pr. klasse for et 6 ugers forløb – husk at vi gerne hjælper med at søge puljer eller anden finansiering.

— BASKETMATEMATIK

Basketmatematik inkluderer bevægelse, leg, bold og basketball i indlæringen af matematik. Basketmatematik er udviklet i samarbejde med Københavns Universitet og er bedst afprøvet på mellemtrinnet. De første resultater viser en tendens til, at eleverne bliver mere stimuleret og motiveret til at løse de relaterede matematikopgaver, end de gør i klasselokalet. Matematikken indlæres med kroppen. Forløbet kræver adgang til en hal eller gymnastiksal med basketballkurve, og kan tilrettelægges som det passer skolen i matematiktimerne, idrætstimerne eller den understøttende undervisning.

KONTAKT

Danmarks Basketball Forbund
Anton Elsner
Udviklingskonsulent
@: anton@bornebasketfonden.dk
Tlf: +45 30 27 55 28
H: www.basket.dk
H: www.bornebasketfonden.dk



Prisen er som udgangspunkt 3.600 kr. pr. klasse for 6 uger (inkl. bolde til en værdi af 4.375, der bliver på skolen efter forløbet). Prisen kan dog varieres efter forløbets længde og skolens ønsker.

— BASKETBALL OG MEDBORGERSKAB

Basketball og Medborgerskab er oprindeligt designet til og afprøvet som valgfag i 8. og 9. klasse. Formålet med faget er at give eleverne en indføring i, hvordan foreningslivet er opbygget i Danmark, og hvordan man som træner eller frivillig kan være med til at gøre en stor forskel i sit lokalsamfund. Udover den teoretiske del, opøves elevernes egne færdigheder i basketball, samt de får undervisningskompetence via et trænerkursus i skoletiden godkendt af DBBF og DGI – som eleverne kan bruge til at blive ansatte som hjælpetrænere i den lokale basketballklub. Faget er ved at blive justeret ift. de nye regler for valgfag, og vil inden længe kunne benyttes til prøven i faget Idræt i 9. klasse.

— BASKETBALL AND STREET CULTURE

Basketball and Street Culture er BørneBasketFondens undervisningsforløb til mellemtrinnet og udskoling, og er målrettet enten 4. - 6. klassetrin eller 7. - 9. klassetrin. Forløbet kan afvikles i idræt- og/eller engelsktimerne.

I Basketball and Street Culture vil skolegården eller hallen blive brugt til at genskabe noget af den specielle og magiske stemning, som findes i de mange populære subkulturelle streetmiljøer. Udfoldelserne i skolegården dokumenteres digitalt af eleverne undervejs, så det kan præsenteres for de andre i en almindelig klasseundervisningssituation. På den måde bliver eleverne både præsenteret for kropslige udfordringer ude af det normale klasselokale og samtidig lærer at arbejde med optagelse og forevisning på digitale præsentationsmedier - alt sammen på engelsk.

— FIT FIRST 10 OG 20

Danmarks Basketball Forbund er en del af FIT FIRST 10 og 20 koncepterne. FIT FIRST 10 og 20 er evidensbaserede koncepter, udviklet i samarbejde med Syddansk Universitet. Koncepterne er omhyggeligt udviklet ud fra den nyeste viden om betydningen af fysisk aktivitet for børns sundhed, fysiske form, trivsel og læring. FIT FIRST 10 er et undervisningsforløb målrettet indskolingens mens FIT FIRST 20 er tilpasset mellemtrinnet. Begge koncepter har fokus på sjove, motiverende og højintense øvelser. – se mere under “FIT FIRST 0 og 20” bagest i dette hæfte.

— JR. NBA LEAGUE

Verdens fedeste skoleturnering! Jr. NBA League er et verdensomspændende koncept, hvor 4. og 5. classes elever fra hele landet kæmper om at komme i Jr. NBA League finalerne, der afvikles hvert år i hhv. Århus og Gentofte lige før sommerferien. Turneringen udkæmpes med udgangspunkt i 5 hold i en division (fx 5 skoler i en kommune), ligesom i den amerikanske basketball liga NBA.

Holdene får fedt spilletøj ligesom de amerikanske hold og kæmper om at vinde divisionen og komme med til finalen. De indledende 1 til 2 runder spilles lokalt i skoletiden, og afvikles i samarbejde med den lokale basketballklub i perioden februar til maj. Det er som regel superfestligt.

Selve Jr. NBA-finalen er et sandt festfyrværkeri af et stævne med masser af sjove lege, konkurrencer, besøg af en ægte NBA-stjerne og meget, meget mere.

Det koster 8000 kr. pr division (5 hold) for en kommune at afvikle Jr. NBA’s indledende divisionskampe.

Kontakt os og hør mere om, hvordan du får Jr. NBA til din skole og til din kommune. Læs mere om Jr. NBA her – www.jrnba.dk

BILLARD



AKTIVITETER ↓	FORMÅL →									
	0.-3. klasse	4.-6. klasse	7.-9. klasse							
Billard i Skolen		✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	

TILBUD OG KONCEPTER

På www.billardiskolen.dk kan du hente inspiration til, hvordan dine elever kan prøve kræfter med billardsporten. Book et klubbesøg tæt på jeres skole, og vi garanterer leg og fællesskab rundt om billardbordene.

BILLARD I SKOLEN

I kan som skole også låne et mobilt minibillardbord. Så kan der øves "hjemmefra".

Eleverne udfordres til at filme og uploade seje stød og flotte tricks på de sociale medier under #SpilBillard. Der er månedlige konkurrencer og præmier på spil

Under menupunktet lærerguide kan I finde "Billard til hjernen". Fem opgaver, der tager udgangspunkt i billard, men kræver, at eleverne bruger deres matematiske færdigheder.



KONTAKT
Den Danske Billard Union (DDBU)
Marianne Mortensen, Ungdomsleder
@: ungdom@ddbu.dk
Tlf.: +45 5074 9961
H: www.ddbu.dk
www.billardiskolen.dk



BORDTENNIS



AKTIVITETER ↓	FORMÅL →									
	0.-3. klasse	4.-6. klasse	7.-9. klasse							
Besøg af en træner	✓	✓		✓					✓	

TILBUD OG KONCEPTER

Bordtennis Danmark har lige nu et tilbud til skoler, lærere og elever, der integrerer bordtennis i idrætsundervisningen.

FÅ BESØG AF EN TRÆNER

Få besøg af en bordtennistræner i et struktureret forløb, hvor eleverne vil opleve at blive bedre undervejs og at alle, uanset niveau, vil kunne være med.

Børnene får en sjov oplevelse og læreren kan få nye ideer til, hvordan man kan undervise i bordtennis også selvom, man ikke har en masse bordtennisborde.

Oftest er det en træner fra den lokale bordtennisklub, som besøger skolen og står for en række "bordtennis-idrætstimer", der være sjove og lærende på samme tid og tager udgangspunkt i fælles mål for idrætsfaget. Besøget tilpasses efter lærerens ønsker, men vil som udgangspunkt være et forløb af minimum tre besøg, for at børnene oplever at udvikle sig og afprøve forskellige aspekter af sporten.

Kontakt en af vores lokale bordtenniskonsulenter, som findes via bordtennisdanmark.dk/kontakt-os/medarbejdere/



KONTAKT
Bordtennis Danmark
Jeppe Damsgaard, Udviklingskonsulent
@: jld@bordtennisdanmark.dk
M: +45 2042 7887
H: www.bordtennisdanmark.dk



BRYDNING



	FORMÅL →	0.-3. klasse	4.-6. klasse	7.-9. klasse							
AKTIVITETER ↓											
Slåskultur med slåslege		✓	✓				✓				
Kamplege i børnehøjde med brydebrikker		✓	✓						✓		✓

TILBUD OG KONCEPTER

Danmarks Brydeforbund samt vores klubber tilbyder skoler og SFO'er materialer og redskaber til undervisningen, som gør skolerne klar til at lave kamplege med eleverne. Herunder har vi beskrevet, hvordan I kan integrere brydning i jeres skoledag, men I er også mere end velkommen til at kontakte os og høre mere om vores koncepter.

SLÅSKULTUR MED SLÅSLEGE

Motorik og samarbejde, fysik og kammeratskab. Det er blot nogle af de ting, man kan udvikle, hvis man sætter kampleg og brydning på skoleskemaet. Danmarks Brydeforbund tilbyder korte og længere forløb i kampleg og brydning i idrætsundervisningen for både lærere og elever. I får konkrete, enkle værktøjer til brug i idrætstimerne, og bliver klædt på til at instruere i kamplege og organisere "den gode kamp" uden slag og spark, med enkle rammer og regler.

I kan downloade materialet på www.brydning.dk → Udvikling → Brydning i skolen

KAMPLEGE I BØRNEHØJDE MED BRYDEBRIKKER

Når børn skal bruge kamplege som arena for motorisk, fysisk og social udvikling er brydegulvbrikkerne fra TipTapTudse et enkelt og effektivt redskab at tage i brug for lærere og pædagoger. Brydebrikkerne er velafprøvet på landets julemærkehjem - vi ved børnene elsker dem!

I kan læse mere om brydebrikkerne på www.brydning.dk → udvikling → Brydning i skolen



KONTAKT

Danmarks Brydeforbund
Simon Lui Hansen
Udviklingskonsulent
@: SLH@brydning.dk
Tlf.: +45 61 46 98 59
H: www.brydning.dk



BUESKYDNING

	FORMÅL →	0.-3. klasse	4.-6. klasse	7.-9. klasse							
AKTIVITETER ↓											
Arrows		✓			✓	✓			✓		
Skole OL - Bueskydning			✓		✓		✓			✓	
Bueskydning for udskoling				✓						✓	

TILBUD OG KONCEPTER

Bueskydning er en sport og fritidsbeskæftigelse for alle. Drengene og pigerne i alle aldre kan være med. Bueskydning er en individuel sport, som mest af alt kræver koncentration, og at man bliver i stand til at gøre de samme bevægelser skud for skud. Bueskydning skærper ens evne til at fordybe sig, skærper ens tålmodighed og skærper ens evne til at være rolig i stressede situationer. Alt sammen og mere til, er det egenskaber, der er gode at have med sig ud i dagligdagen.

ARROWS

Arrows er den perfekte måde at introducere Bueskydning for eleverne i indskoling. Med Arrows bliver eleverne udfordret på en ny og sikker måde, og materialet guider både lærere og elever igennem mange sjove aktiviteter med Bueskydning i centrum. Arrows er 100 % sikkert og kan nemt anvendes uden involvering af en bueskydningsinstruktør. Læs mere her: www.bueskydningdanmark.dk → ny skytte → Bueskydning for skoler

SKOLE OL - BUESKYDNING

Bueskydning Danmark er en del af Skole OL. Udfordrer dine elever på teknik, koncentration og præcision, når alle landets 5. og 6. klasser skal dyste i bueskydning. Hvem bevarer roen i pressede situationer, og hvem omsætter bedst teori til praksis. Skole OL

Bueskydning er en klassekonkurrence, som afvikles i samarbejde med den lokale bueskydningsklub.

Læs mere her: www.skoleol.dk eller læs om Skole OL bagest i dette hæfte.

BUESKYDNING FOR UDSKOLING

I samarbejde med en bueskydningsklub i jeres nærmiljø kan I få bueskydning integreret i undervisningen med dygtigere og sundere elever til følge – og alle kan være med. Bueskydning Danmark hjælper jeres samarbejde med klubberne på vej.

Kontakt: Astrid Carstensen, Udviklingskonsulent



KONTAKT

Bueskydning Danmark
Astrid Carstensen
Udviklingskonsulent
@: ac@bueskydningdanmark.dk
Tlf.: +45 2883 1050
H: www.bueskydningdanmark.dk



CRICKET



	FORMÅL →	0.-3. klasse	4.-6. klasse	7.-9. klasse							
AKTIVITETER ↓											
Spilcricket.dk		✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓	
Få besøg af en klub			✓							✓	
Kursus for idrætslærere		✓	✓	✓	✓			✓			

TILBUD OG KONCEPTER

Dansk Cricket-Forbund tilbyder flere aktiviteter på skoleområdet, der sætter fokus på leg og bevægelse i skolen, samtidig med et stærkt fokus på etik og moral i en Fair Play kontekst. Alt er samlet i vores skole univers www.spilcricket.dk

SPILCRICKET.DK

Vi har samlet alt, hvad der er brug for at vide om cricket i skolen på www.spilcricket.dk – her kan du finde lege, øvelser og spil, beskrevet så de er lige til at gå til, ofte med en tilhørende video, der viser aktiviteten. Der findes også en lærerguide, som kan downloades. Spilcricket.dk bliver hele tiden opdateret og udbygget, ligesom det også er muligt at komme i kontakt med klubber og forbund via siden.

FÅ BESØG AF EN KLUB

Vores klubber kommer meget gerne på besøg. Vores fokus for disse besøg er på årgangene 4. – 6. klasse, hvor vi vil vise cricket-spillets mange muligheder, samt give et indblik i den særegne

kultur, man finder i cricketsporten. Kontakt os via formularen på www.spilcricket.dk eller kontakt Carsten Martensen, udviklingskonsulent.

KURSUS FOR IDRÆTSLÆRERE

Bliv klar til at gennemføre cricketaktiviteter og spil, som udfordrer dine elever på deres kropslige kompetencer, men også på deres forestilling om, hvad der skaber den gode og livgivende kamp. Kurset vil give dig konkrete spil, øvelser og lege, som er lige til at gå til. Kurset er gratis. Kontakt: Carsten Martensen, Udviklingskonsulent



KONTAKT

Dansk Cricket-Forbund
Carsten Martensen
Udviklingskonsulent
@: carsten@cricket.dk
Tlf.: +45 22982061
H: www.cricket.dk – www.spilcricket.dk



FLOORBALL



	FORMÅL →	0.-3. klasse	4.-6. klasse	7.-9. klasse							
AKTIVITETER ↓											
Skolefloorball		✓	✓	✓			✓		✓		
FIT FIRST 20			✓		✓		✓				

TILBUD OG KONCEPTER

Vi kan tilbyde hæftet "Skolefloorball", som er et 70 sider hæfte med et skræddersyet koncept til Floorball i skolen. Derudover kan vi tilbyde rabatordning hos Floorballcenteret på startpakker.

SKOLEFLOORBALL

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 nemt for nye at deltage og for spillere med forskellig erfaring at spille sammen.

Normalt spilles spillet i en håndboldhal 5 mod 5 plus en målmand på hvert hold. Men kan også spilles på tværs af en håndboldhal på mindre baner 3 mod 3 eller i en gymnastiksal.

Som konditionstræning er Floorball ideelt. Alle kan deltage uanset fysisk styrke, og drenge og piger kan spille på samme hold.

Hæftet "Skolefloorball" indeholder beskrivelse af selve spillet, tekniske og taktiske metodikker samt konkrete lektionsplaner for indskoling, mellemtrin og udskoling.

Hæftet kan downloades her: <http://floorball.dk/wp-content/uploads/2017/03/SkoleFloorball.pdf>

Floorball som spil stiller krav til og forbedrer elevernes øjehåndkoordination, balance og kropsbevidsthed. Spillet kan, som nævnt, spilles af alle uanset niveau eller grundform. Herved får alle i klassen, om de er idrætssvage eller ej, oftest en stor succesoplevelse med spillet. Desuden kræver floorball, at man spiller sammen som et hold og derved forbedres elevernes evne til at samarbejde ligeså.

FIT FIRST 20

Floorball Danmark er en del af FIT FIRST 20, som er et evidensbaseret koncept udviklet i samarbejde med Syddansk Universitet. Konceptet er omhyggeligt udviklet ud fra den nyeste viden om betydningen af fysisk aktivitet for børns sundhed, fysiske form, trivsel og læring. FIT FIRST 20 er et undervisningsforløb målrettet mellemtrinnet og har fokus på sjove, motiverende og højintense øvelser – se mere under FIT FIRST 20 bagest i dette hæfte.



KONTAKT

Floorball Danmark
Søren Frederiksen
Børne og ungekonsulent
@: sf@floorball.dk
Tlf.: +45 23 95 21 81
H: www.floorball.dk



FODBOLD



	FORMÅL →	0.-3. klasse	4.-6. klasse	7.-9. klasse	📖	🔬	☁️	👤	⚽	🏠	🏆
AKTIVITETER ↓											
Hovedet, Kroppen, Klubben		✓		✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓
11 for Health			✓			✓		✓	✓	✓	
FIT FIRST 10 og 20		✓	✓		✓		✓				
Web: Fodbold i Skolen		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	[✓]	✓	[✓]
Ultra Skolepokalen				✓			✓				✓

TILBUD OG KONCEPTER

’DBU i skolen’ er fodbold og bevægelse som middel til læring såvel i idrætsfaget, som i andre fag. DBU tilbyder aktiviteter der arbejder indgående og tværfagligt med emner som trivsel, sundhed, ’Åben skole’, frivillighed og foreningsliv.

HOVEDET, KROPPEN, KLUBBEN

Et tilbud der giver både ind – og udskoling mulighed for at arbejde med sundhed og trivsel i praksis. Aktiviteten består af tre fleksible fagdage: En trivselsdag (Hovedet), en sundhedsdag (Kroppen) og en ’Åben skole’ dag (Klubben).

Fag: Idræt, dansk, samfundsfag, natur/teknologi, biologi, temadage: Sundhed, trivsel, FN’s Verdensmål 3
Læs mere her: www.dbu.dk/boern-og-unge/fodbold-i-skolen/for-skoler/hovedet-kroppen-klubben

11 FOR HEALTH

Aktiviteten har dokumenteret effekt på elevernes trivsel, og viden om sundhed samtidig med at den har positive effekter på elevernes fysiske form: Stærkere muskler, bedre balance samt fald i blodtryk og fedtprocent. Dette kun ved 2x45 minutters aktiv undervisning om ugen i 11 uger for mellemtrinnet!

Fag: Idræt, natur/teknologi, matematik
Læs mere her: www.dbu.dk/boern-og-unge/fodbold-i-skolen/for-skoler/11-for-health



KONTAKT

Dansk Boldspil-Union
Tina Enestrøm, Projektleder
Mikkel Alleslev Larsen, Koordinator
@: tina@dbu.dk
Tlf.: +45 4326 2222
H: www.dbu.dk



FODTENNIS



	FORMÅL →	0.-3. klasse	4.-6. klasse	7.-9. klasse	📖	🔬	☁️	👤	⚽	🏠	🏆
AKTIVITETER ↓											
Fodtennis i skolen				✓	✓		✓			✓	✓
Kursus for idrætslærere			✓	✓				✓			✓

TILBUD OG KONCEPTER

Fodtennis Danmark tilbyder et skoleforløb der, med udgangspunkt i vores lærermateriale, giver alle elever en sjov og lærerig introduktion til fodtennis. Alle elever er nye i sporten, og reglerne kan nemt tilpasses elevernes niveau.

FODTENNIS I SKOLEN

Fodtennis er en sport, hvor alle kan være med. Spillet er fleksibelt og kan integrere forskellige køn, alder og niveau på samme bane, uden at nogen kommer til at føle sig begrænset af sin bolderfaring og kompetencer. Dermed skiller fodtennis sig ud fra mange andre boldspil, hvilket har vist sig særligt fordelagtigt i skolernes idrætsundervisning.

Gennem dette 4-ugers forløb introduceres eleverne til fodtennisporten gennem spil og øvelser. Ved forløbets sidste undervisningsgang afvikles en lille turnering, hvor eleverne får lov at spille mod hinanden. Gennem forløbet samt ved den afsluttende turnering vil eleverne inddrages som dommere for at give erfaringer med spilledelse samt understøtte essentielle værdier som fair play og respekt.

KURSUS FOR IDRÆTSLÆRERE

Bliv klædt på til at varetage undervisningen i fodtennis, både i forhold til øvelser, tekniske færdigheder, niveaudifferentiering samt det færdige spil og variationer heraf. På kurset opnås en viden om, hvordan fodtennisspillet kan tilpasses eleverne, så alle får en succesoplevelse med sporten. Der tages udgangspunkt i Fodtennis Danmarks skolemateriale, hvor der er planlagte 4-ugers forløb, som er klar til at implementere i undervisningen.



KONTAKT

Fodtennis
Camilla Friberg
Projektleder
@: fodtennis@fodtennis.dk
Tlf.: +45 29 74 04 20
H: www.fodtennis.dk





Rugby er en sport, hvor alle kan få succes uanset højde, drøjde, køn og forudgående kendskab til spillet. Folk forventer ofte et hårdt spil, så det er fedt at være ude på skolerne og vise et Rugby spil uden tacklinger eller svære regler, hvor alle kan være med. Tilbagemeldingerne fra både skoler og elever er, at det er megasjovt og udfordrende, så vi oplever at eleverne glæder sig til genbesøget og til at prøve kræfter med den ovale bold i hænderne.

Preben Rasmussen,
Udviklingskonsulent, Danske Rugby Union

GOLF

DANSK GOLF UNION

	FORMÅL ➔	0.-3. klasse	4.-6. klasse	7.-9. klasse	📖	🔬	☁️	👤	⚽	🏠	🏆
AKTIVITETER ⬇️											
Kursus for idrætslærere		✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	
Lektionsplaner		✓	✓	✓		✓	✓			✓	

TILBUD OG KONCEPTER

Dansk Golf Union tilbyder et spil, der er velegnet til idrætsundervisningen, da alle elever begynder på samme niveau, uanset om de er store eller små, dreng eller pige. Undervisningen kan foregå såvel inden- som udendørs, og kan derfor afvikles året rundt. Golf i Skolen kan give elever, der ikke føler sig hjemme i hurtige boldspil eller gymnastik, et tilbud, som tilfredsstiller deres form for fysisk aktivitet – en aktivitet, der lever op til intentionerne omkring elevernes alsidige personlige udvikling.

KURSUS FOR IDRÆTSLÆRERE

Deltagere på kurset bliver introduceret for golf på både et teoretisk og et praktisk plan. Efter afsluttet kursusforløb, vil lærere være i stand til at gennemføre et undervisningsforløb med golf som tema. Kurset varer 3 timer og afvikles af en konsulent fra Dansk Golf Union. Alle kursusdeltagere vil blive klædt på med vores detaljerede lærervejledning "Golf i skolen".

Kontakt Michael Jürgensen på mij@dgu.org eller på tlf.: 2441 2734 for mere information.

LEKTIONSPLANER

Dansk Golf Union har udviklet en meget detaljeret lærervejledning "Golf i Skolen", hvori der indgår lektionsplaner. Med lektionsplanerne bliver du i stand til at leve op til trinmålene, da eleverne bliver i stand til at beherske enkle tekniske færdigheder, indgå i idrætslege med andre og i de fleste tilfælde sker det ude i naturen. Der bliver ligeledes rig mulighed for at arbejde med kropskontrol, koordination og kropsbevidsthed.

Lærervejledningen og lektionsplanen kan downloades her: www.danskgolfunion.dk/sektionsside/golf-i-skolen



KONTAKT

Dansk Golf Union
Michael Jürgensen
Udviklingskonsulent
@: mij@dgu.org
Tlf.: +45 2441 2734
H: www.danskgolfunion.dk



GYMNASTIK



	FORMÅL →	0.-3. klasse	4.-6. klasse	7.-9. klasse							
AKTIVITETER ↓											
Øvelsesbank		✓	✓	✓			✓				
Sjipning, inspiration til træning		✓	✓	✓		✓	✓	✓			[✓]
TeamGym, inspiration til træning		✓	✓	✓			✓	✓			✓
Parkour for alle						✓		✓	✓		[✓]
Kvalitet i Børnegymnastikken		✓	✓		✓			✓	✓		✓
Springsikker Trampet basis			✓	✓	✓			✓	✓		✓
Kom godt i gang med udendørs fitness			✓	✓		✓	✓	✓	✓		[✓]
Skræddersyet kursus/workshop		✓		✓				✓	✓		✓
FIT FIRST 20 - Parkour			✓		✓	✓	✓	✓	✓		

TILBUD OG KONCEPTER

GymDanmark tilbyder forskellige aktiviteter, der kan være med til at styrke lærernes viden og kompetencer indenfor kropsbasis og redskabsaktiviteter i idrætsfaget. Flere af aktiviteterne rummer undervisningsplaner og -øvelser, der kan bruges med det samme. Vi ønsker at give lærerne en god viden og øvelsesbank, som de kan bruge i deres undervisning.

ØVELSESBANK

I øvelsesbanken finder man øvelser i de forskellige gymnastikarter. Det er også her, man finder lektionsplaner i udvalgte gymnastikarter. Banken er under opbygning og vil løbende blive udbygget. Øvelsesbanken ligger frit tilgængelig på GymDanmarks hjemmeside www.gymdanmark.dk → Øvelsesbank.

SJIPNING, INSPIRATION TIL TRÆNING

Sjipning – eller Rope Skipping – er for alle (fra 6 år og op). Nøjagtig som når der sjippes i frikvarterne handler sjippetræning om at være aktiv på en sjov måde. Der kan sjippes med et eller flere tove, med korte og lange, og der er både individuelle og holdøvelser. Sjipning kan trænes på "rene" sjippehold eller bruges som supplement til grundtræningen på alle slags hold.

Der kan gratis hentes lektionsplaner og videoer af øvelserne på www.gymdanmark.dk → Øvelsesbank

Hos GymDanmark kan der også bestilles kurser. kontakt GymDanmark på kursus@gymdanmark.dk for nærmere information.

TEAMGYM, INSPIRATION TIL TRÆNING

TeamGym – eller springgymnastik – er for alle (fra 6 år og op). TeamGym spring på måtte og i den lille trampolin samt rytmiske koreografier. I lektionsplanen er der inspiration til, hvordan man kommer fra forøvelser til færdige spring og rytmeserier. Øvelserne spænder fra helt grundlæggende forøvelser (for begyndere) til øvelser (færdige spring). OBS: der er arbejdes med tilløb til trampet, hvor der udføres salto. Dette er ikke tilladt i folkeskolen. Der kan gratis hentes lektionsplaner og videoer af øvelserne på www.gymdanmark.dk → Øvelsesbank.

Hos GymDanmark kan der også bestilles kurser. kontakt GymDanmark på kursus@gymdanmark.dk for nærmere information.



PARKOUR FOR ALLE

Få inspiration til hvordan der kan undervises i Parkour. Kurset er for alle lærere, uanset om du har erfaring med parkour, eller blot tænker det kunne være sjovt at blive bedre til at undervise i. Der gennemgås parkourøvelser og metodik, samt progression og redskabsopstillinger. Kontakt GymDanmark for nærmere info.

KVALITET I BØRNEGymNASTIKKEN

Træningsmetoden 'Kvalitet i Børnegymnastikken' er udviklet af GymDanmark efter nyeste viden om motorisk udvikling, og bygger på velkendte bevægelser fra børnenes egne lege. Det endelige mål med 'Kvalitet i Børnegymnastikken' er at hjælpe alle børn i danske gymnastikforeninger videre i deres motoriske udvikling. Ved at få et kursus i 'Kvalitet i Børnegymnastikken' ud til idrætslærere, opnår I inspiration til god træning af børn i begynderspring, pædagogiske overvejelser og træningsplanlægning, børnenes motoriske udvikling i centrum, stationstræning til forskellige lette spring, samt et træningshæfte med QR-koder af alle øvelser. Kontakt GymDanmarks konsulenter for nærmere info.

SPRINGSIKKER TRAMPET BASIS

Springsikker Trampet Basis er en uddannelse i brug af blandt andet trampolin i idrætsundervisningen. Deltagelse i Springsikker Trampet Basis kræver, at læreren i forvejen har bestået en linjefagsuddannelse i idræt fra læreruddannelse eller tilsvarende. Uddannelsen varer 8 timer og afholdes lokalt på skolen. Der er forberedelse til uddannelsen. Teoretisk koncentrerer uddannelsen sig om metodik og progression, redskaber og springopstillinger, biomekaniske begreber, fejlretning og sikkerhed i springmiljøet. Praktisk kommer uddannelsen omkring modtagning, metodik og fejlretning i spring i trampet (opspring med tilløb og forskellige variationer), salto til højt underlag uden tilløb og overslag med tilløb. Uddannelsen afsluttes med en certificering som består af: Multiple choice, Metodikprøve og Praktisk prøve. kontakt GymDanmark på kursus@gymdanmark.dk eller DGI for aftale om lokalt kursus på jeres skole. I sørger for lokaler, forplejning samt elever, som lærerne kan øve deres modtagning på.



KOM GODT I GANG MED UDENDØRS FITNESS

Vil I gerne bruge naturen mere aktivt og lave træning i det fri? Så kan startpakken 'Kom godt i gang med udendørs fitness' hjælpe jeres skole godt i gang. Få inspiration og hent gratis træningshæfte og stationskort på www.bevaegdigforlivet.dk/fitness → menu → fitness i foreningen → kom godt i gang. Der kan også bestilles et kursusforløb. Kontakt GymDanmark på kursus@gymdanmark.dk

SKRÆDDERSYET KURSUS / WORKSHOP

Hvis ingen af ovenstående koncepter rammer indenfor jeres behov, kan I altid henvende jer og fortælle om jeres specifikke ønsker. Vi kan fx også lave et airtrack-kursus, hjælpe med inspiration til opstillinger til idrætsprøven osv. Udover dette kan vi også sende en instruktør ud til jer og lade denne afholde en idrætstime i fx redskabsaktivitet.

FIT FIRST 20 - PARKOUR

Er et materialer der er henvendt til alle lærere, uanset fag der har elever på mellemtrin. Parkour ligger sig tæt op ad bevægelsesformerne i gymnastikken såsom at springe, kravle, rotere, balancere osv. Parkour handler om, at man på behændigvis forcere enhver forhindring på sin vej, kun ved brug af fysisk formåen. Grundtanken er at betragte sine omgivelser som bevægelsesmuligheder fremfor forhindringer

Materialet er udarbejdet i samarbejde med DIF, TEAM DANMARK og SDU



Vil I være med?

Kontakt Charlotte Sandager Aggestrup (SDU), csandager@health.sdu.dk, 31 35 16 66, hvis I vil tilbyde FIT FIRST - Parkour på skolen eller hvis I har nogle spørgsmål.

KONTAKT

GymDanmark
kursus@gymdanmark.dk
H: www.gymdanmark.dk



HÅNDBOLD



	FORMÅL →	0.-3. klasse	4.-6. klasse	7.-9. klasse							
AKTIVITETER ↓											
Håndboldkaravanen		✓	✓		✓		✓			✓	
FIT FIRST 10 og 20		✓	✓		✓		✓				
Alle børn i spil		✓	✓	✓	✓		✓			✓	

TILBUD OG KONCEPTER

Dansk Håndbold Forbund har udarbejdet en række materialer og koncepter, som kan bruges i skolen. Vi har tre bud på, hvordan håndbold kan komme på skoleskemaet og dermed integreres i idrætsundervisningen på en sjov og lærerig måde.

HÅNDBOLDKARAVANEN

Dansk Håndbold Forbund afvikler Håndboldkaravanen hver efterår. Det er et samarbejde mellem den lokale håndboldklub, skolen og forbundet. I samspil med den lokale klub kommer Håndboldkaravanen ud til den lokale folkeskole og præsenterer håndboldspillet, lege og aktiviteter for børn i alderen 7-12 år. På Håndboldkaravanen kan børnene prøve kræfter med præcisionskast på lærred med Niklas Landin, skyde på fartmåler, gennemføre motorikbane, trylle med bolden og selvfølgelig skal der også spilles håndbold.

FIT FIRST 10 OG FIT FIRST 20

FIT FIRST 10 og 20 er evidensbaserede koncepter, der understøtter sundhed, fysisk form, trivsel og læring for elever i indskolingen og på mellemtrinnet. Koncepterne har fokus på sjove, motiverende og intense øvelser – og så er de endda helt gratis at downloade. Se mere under FIT FIRST 10 og 20 bagest i dette hæfte.

Som en del af Håndboldkaravanen har alle folkeskoler, der har haft håndboldkaravanen på besøg, fået udleveret håndbolddelen af FIT FIRST 10 hæftet. Skolen får dermed inspiration til, hvordan de efterfølgende kan få håndbold og bevægelse i idrætstimerne.

Hæftet kan downloades på www.haandbold.dk → Børn, unge og motion → håndboldkaravanen

ALLE BØRN I SPIL

Materialer der frit kan downloades. Alle forløbene er bygget op ud fra tanken om, at frivillige, lærere og pædagoger skal kunne udføre og undervise i de forskellige elementer i forløbet. Forløbene bør derfor også kunne udføres uden deltagelse fra foreningen og kun med skolens lærere og/eller pædagoger. Det er derfor ikke en forudsætning, at de frivillige, lærerne eller pædagogerne har en håndboldfaglig viden for at kunne gennemføre et eller flere af forløbene.

- 0.-1. klasse. Leg og boldtilvænnning
- 2.-3. klasse. Boldbasis og boldteknik
- 4.-6. klasse. Spillet i centrum
- 7.-9. klasse. Håndboldteknik og strategi

Læs mere på www.haandbold.dk → Børn, unge og motion → håndbold i skolen



KONTAKT

Dansk Håndbold Forbund
Katrine Thoe Nielsen
Fagansvarlig for børnehåndbold
@: ktn@dhf.dk
H: www.haandbold.dk



ISHOCKEY

	FORMÅL →	0.-3. klasse	4.-6. klasse	7.-9. klasse							
AKTIVITETER ↓											
Grib Pucken			✓		✓	✓	✓		✓		

TILBUD OG KONCEPTER

Danmarks Ishockey Union tilbyder undervisningsmateriale, der kan bruges i enkelte fag, men også tværfagligt. Undervisningsmaterialet indeholder fagspecifikke opgaver, der alle handler om ishockey.

GRIB PUCKEN

“Grib Pucken” er et online skolemateriale målrettet børn i 5. og 6. klasse og tæller skoleopgaver om ishockey i mange forskellige fag som dansk, matematik, idræt og historie samt madkundskab og håndværk og design.

Materialet er skabt til tværfaglig undervisning såsom emneuge, fagdage eller mindre, faglige forløb. Opgaverne i de forskellige fag kan være:

- Ishockeymatematik
- Sportsjournalistik
- Stjernernes kost
- Ishockeyens historie
- Træn som en ishockeyspiller
- Tøjdesign
- Kreative udfordringer og konkurrence og en hel masse andet

I forbindelse med projektet kan skolebørnene komme ind til en Metal Liga-kamp, mens andre klubber tilbyder eleverne at komme på is og prøve ishockey i praksis.

Hjemmesiden kan tilgås her: www.gribpucken.dk og har også en komplet inspirationsguide til lærere, som kan ses her: www.gribpucken.dk → lærervejledning.



KONTAKT

Danmarks Ishockey Union
Christina Lissa Benn
Udviklingskonsulent
@: cbe@ishockey.dk
Tlf.: +45 60763391
H: www.ishockey.dk



JUDO OG JU-JITSU



	FORMÅL →	0.-3. klasse	4.-6. klasse	7.-9. klasse	📖	🔬	☁️	👤	⚽	🏠	💰
AKTIVITETER ↓											
FIT FIRST 10 - Judo, FIT FIRST 20 - Judo og Ju-Jitsu		✓	✓		✓		✓			✓	
Judo i Skolen / Ju-Jitsu i Skolen		✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓	
International skoleportal, Judo		✓	✓	✓			✓		✓	✓	
Få besøg af en klub		✓	✓	✓	✓				✓	✓	

TILBUD OG KONCEPTER

Dansk Judo og Ju-Jitsu Union og vores klubber tilbyder skoler og SFO'er fire aktiviteter, der er med til at gøre bevægelse i skolen sjovere, inspirerende og alsidig. Vi tager altid udgangspunkt i skolens interesse og forsøger at skræddersy forløb efter jeres behov. Her er vores bud på, hvordan I kan integrere Judo eller Ju-Jitsu på jeres skole.

Judo og Ju-Jitsu vil utvivlsomt kunne motivere mange børn i skolen, da det appellerer til børns fascination af kamp og konkurrence. Det bliver tydeligt, hvordan børn behandler hinanden og giver god mulighed for at arbejde med børns dømmekraft, og elementer som fællesskab, motorik, kropsbevidsthed og disciplin i idrætsundervisningen.

— FIT FIRST 10 OG 20

FIT FIRST er et evidensbaseret idrætskoncept, der leverer højintensiv træning med udgangspunkt i forskellige idrætter. I indskolingen er Judo med i materialet og på mellemtrinnet er både Judo og Ju-Jitsu med. Læs mere bag i dette hæfte.

— JUDO I SKOLEN / JU-JITSU I SKOLEN

Judo i Skolen / Ju-Jitsu i Skolen – idrætsspecifik opkvalificerende uddannelse for lærere og pædagoger.

Undervisningsmaterialet giver et basalt kendskab til Judo og/eller Ju-Jitsu; sportens baggrund, Judo/Ju-Jitsu-kultur, - teknikker, - undervisning samt - progression. Du får som lærer og pædagog inspirerende, anvendelige og sammenhængende Judo- og/eller Ju-Jitsu-lektioner, som du let kan gå i gang med. Lektionsplanerne kan bruges på alle alderstrin, men kravet til detaljeniveauet bør afhænge af elevernes alder. Se mulighed for klubinvolvering under punkt 4.

Materialet kan downloades her:

Judo: <https://drive.google.com/file/d/1GfTsNpAsKe1JS1IGzR77nunELGdHWwN4/view>

Ju-Jitsu: <https://drive.google.com/file/d/1GfTsNpAsKe1JS1IGzR77nunELGdHWwN4/view>

— INTERNATIONAL SKOLEPORTAL, JUDO

Det Internationale Judoforbund (IJF), har udviklet en skolejudoportal. Her kan du finde forskellige værktøjer som plakater, diplomer, inspiration til øvelser, skabeloner osv. Portalen kan findes her: <https://schools.ijf.org/>

Når du opretter dig som bruger, vil der være adgang til en "Tool-kit" på portalen. Du kan vælge Danmark som land og under "Tool kit" / "Communication materials", skal du huske at vælge sprog igen, hvis du ønsker materialet på dansk.

— FÅ BESØG AF EN KLUB

Få besøg af en klub eller kom på besøg i klubben og mærk stemningen af en japansk kampsport.

Vores engagerede instruktører i klubberne er altid klar til at præsentere Judo eller Ju-Jitsu, en spændende og anderledes sport, som mange ikke kender så meget til. Klubben skræddersyr et forløb efter jeres behov – det kan være kortere eller længere forløb, som du og klubben finder ud af sammen. Ved et Judo-forløb på f.eks. 24 lektioner af 45 min er det muligt at blive gradueret til gult bælte.

Forbundet hjælper gerne med at skabe kontakt til en lokal Judo-/Ju-Jitsu-klub, så I kan få en god og inspirerende oplevelse.

KONTAKT

Dansk Judo og Ju-Jitsu Union
Sofie Pihl
Udviklingskonsulent
@: udviklingskonsulent@dju.dk
Tlf.: +45 2310 2922
H: www.dju.dk



KLATRING



	FORMÅL →	0.-3. klasse	4.-6. klasse	7.-9. klasse	📖	🔬	☁️	👤	⚽	🏠	💰
AKTIVITETER ↓											
Kursus i Skoleboulder			✓	✓				✓			✓
Instruktørkursus for lærere			✓	✓				✓			✓
Inspiration til indhold			✓	✓			✓		✓		

TILBUD OG KONCEPTER

Dansk Klatreforbund udbyder en lang række uddannelser og aktiviteter, hvoraf særligt to er designet til at sætte gang i klatreaktiteter i skolerne; nemlig kursus for lærerne i bouldering – en let tilgængelig klatredisciplin i lav højde, der er sikret med faldmadras og den mest velegnede introduktion til klatresport – samt klatring på højvæg med reb. Derudover har vi videomateriale liggende som inspiration til øvelser, og yderligere undervisningsmateriale er under udarbejdelse.

— KURSUS I SKOLEBOULDER

Kurset er en firetimers introduktion til bouldering. Du får et godt indblik i bouldervæggens spilleregler og en grundlæggende viden om teknikker, bevægelser og sikkerhed. Vi arbejder med underviserens rolle under bouldering, og hvordan man bedst skaber aktiviteter og passende udfordringer. Pris: 600 kr. pr. deltager fra medlemsskole og 1300 kr. pr. deltager, hvis skolen ikke er medlem. Et skolemedlemsskab i Dansk Klatreforbund koster 1500 kr./år. Kontakt forbundets kontor for yderligere information og tilmelding.

— INSTRUKTØRKURSUS FOR LÆRERE

Instruktør 1 er et instruktørkursus, som giver en introduktion til klatring på højvæg med brug af reb, rebbremse og klatresele. Kurset forløber over to undervisningsdage af 6 timers varighed med mindst 14 dage imellem. Kurset giver kompetence til at

undervise i toprebsklatring og bouldering, og du bliver certificeret instruktør efter bestået kursus. Pris: 2000 kr. pr. kursist. Kurset kræver skolemedlemsskab i Dansk Klatreforbund til 1500 kr./år. Kontakt Henrik Stephansen på henrik@klatreforbund.dk for yderligere information og tilmelding.

— INSPIRATION TIL INDHOLD

KALK er en værktøjskasse fyldt med viden om klatretræning. På KALK (www.kalk-klatretraning.dk) kan du finde forskellige delelementer til din undervisning. Du kan bl.a. finde inspiration til opbygning af træningspas, opvarmning, klatreteknikker og forskellige træningstemaer. KALK henvender sig til trænere, instruktører og idrætslærere, som inspirerer til bedre klatring. I løbet af året udgiver forbundet desuden materiale målrettet undervisningsforløb i skolerne.



KONTAKT

Dansk Klatreforbund
@: kontor@klatreforbund.dk
Tlf.: +45 2119 3430
H: www.klatreforbund.dk





MODERNE FEMKAMP DANMARK

(MFD)

	FORMÅL →	0.-3. klasse	4.-6. klasse	7.-9. klasse							
AKTIVITETER ↓											
Laser-Run, kombineret laser-pistolskydning og løb			✓	✓				✓	✓	✓	✓

TILBUD OG KONCEPTER:

Moderne Femkamp Danmark (MFD) udbyder i samarbejde med Dansk Skoleidræt (DS) et nyt og spændende Laser-Run program (skydning og løb er de to sidste discipliner af Moderne Femkamp). Programmet gennemføres via et udstyrs-rejsesæt, som kan bestilles hos MFD af certificerede lærere. Basal indføring via halvdagskursus (certificering) er nødvendigt. Derudover er det helt simpelt at anvende.

LASER-RUN

Laser-Run er kombinationen af skydning med laserpistoler mod elektronisk ringskive – 3-4 skydninger - afløst af lige så mange gange løb, 400-800 m afhængigt af alderstrin. Gennemføres bedst med elever fra 5. klasse og op (yngre lykkes dårligt med skydningen). Ti minutters indføring er nok. Det egner sig til klasse mod klasse, via femkamppoint tildelt via sluttiden. Det anbefales at afvikle Laser-Run som et antal afdelinger over året, f.eks 4 afdelinger:

1. Første afdeling, Indføring 30 minutter, afvikling ca. 20 min pr. klasse. Egner sig godt til en idrætsformiddag med 3-4 stationer med forskellige aktiviteter, hvor Laser-Run er en af dem. Afviklingstid pr. 12 elever: 30 minutter.
2. Anden afdeling, Eleverne er nu sporet ind på hvad det drejer sig om. De har set resultatlistre fra første afdeling og man kan anvende dette materiale til forberedelse af næste afdeling. Resultater kan anvendes i matematikundervisningen. Sigteknik kan anvendes i teoretisk idræt: Koordination, muskelkontrol, rigtigt aftræk, rig-

tigt sigte. Afvikling af eventen kan anvendes i forbindelse med samarbejde og planlægning, fordeling af opgaver.

3. Tredje afdeling, Fokus på gruppen og at alle tæller med. Det samlede resultat anvendes til at sammenligne sig med / konkurrere imod andre klasser. Somme tider er en lavere klasse bedre end klassen over, hvilket skulle kunne motivere.
4. Fjerde afdeling, Idrætsdag eller afslutning på forløb: Man har nu været igennem et forløb og har som lærer samlet erfaring, indsigt og ideer. Disse kan anvendes på passende vis. Er der interesse og behov kan MFD formidle materiale på den tekniske definition af laser-funktionen. Dette ville kunne anvendes i fysikundervisningen på hvilket som helst niveau.

Pointtabeller findes her: uipmworld.org/

Kontakt MFD for at booke lærerkursus, rejsesæt eller blot for at høre mere www.femkamp.dk



Kids -og Teenvolley bygger på fællesskaber og trivsel, derfor er aktiviteten altid en succes i skolen. Dette fællesskab findes også i vores foreninger hvor elever, kan komme sammen med deres klassekammerater og spille Kids -og Teenvolley på sammen hold. Kids og Teenvolley er for alle! I volleyball er der plads til alle og brug for alle.

Udviklingschef Christina Attrup Juhl



KONTAKT

Moderne Femkamp Danmark
Benny Elmann-Larsen
Formand
@: belmann3@gmail.com
Tlf.: +45 30 74 45 99
H: www.femkamp.dk/om-femkamp/laser-run/



KANO, KAJAK OG PADDLE



	FORMÅL →	0.-3. klasse	4.-6. klasse	7.-9. klasse							
AKTIVITETER ↓											
Besøg i en klub		✓			✓		✓	✓	✓	✓	✓
Kursus/instruktør tilbud til undervisere		✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓
Kajak Polo			✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓
Besøg af en klub		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

TILBUD OG KONCEPTER

Dansk kano- og kajakforbund tilbyder skole, SFO'er og efterskoler aktiviteter på vandet, som er med til at gøre bevægelse i skolen til et fællesskab som er anderledes og underholdende. Vi har tilbud inden for alle tre padle aktiviteter, der giver eleverne oplevelser inden for idrættens friluftsliv. Aktiviteterne kan bruges til at understøtte vandaktiviteter og natur- og udeliv i idrætsundervisningen eller til trivselsdage med klasser.

BESØG EN ROKLUB OG FÅ ET INTROMODUL I KANO, KAJAK ELLER SUP

Besøg den lokale klub og mød de erfarne roer der vil give jer en unik oplevelse på vandet i enten kajak, kano, eller SUP. Vi vil sammen med jer, forsøge at finde en løsning på hvordan i kan samarbejde med den lokale klub, til enten at få en lektion eller forløb til jeres skole. Aktiviteterne består af:

- Leg og samarbejdsøvelser på vand, der styrker fællesskab
- Forskellige småspil og øvelser, der kræver kommunikation og bevægelse
- Håndtering af udstyr, der giver ansvarsfølelse
- Balancelege og forståelse af fartøj og vand
- Simple teknik til at styre fartøjer

Tilbuddet gælder fra 1. maj til 1. oktober

KURSUS/INSTRUKTØR TILBUD TIL UNDERVISERE

Weekend kursus på 16 timer i Stand Up Paddle, fokuserer på egenfærdigheder og teknisk kunnen på boardet første dag, og herefter med undervisning og didaktik, så man lærer at formidle de teknikker man lærte på førstedagen. Kurset giver mulighed for selv at tage elever med på vandet.

Få et kursus på flere weekender eller hverdage for at opnå hjælpe-instruktør i Kano eller Kajak. Du arbejder først på at opnå færdigheder til at begå dig på vandet, så der vil være forudsætninger for



at arbejde aktivt med formidling og den risici forbundet med at have en gruppe på vandet. Kurset giver mulighed for at i flere kan tage elever med på vandet, eller hjælpe de klubber i vælger at samarbejde med

KAJAK POLO

Har i lyst til at prøve kræfter med padle sportens hold disciplin. Tænk du også at kajak og håndbold lyder sjovt. Så kan Kajak-polo være noget for jer. Kajakpolo spilles 6 mod 6 på en bane med 2 mål, man skiftes til at forsøge at score på hinandens mål i små kajakker på 3m. Tilbuddet vil indeholde undervisning i regler, tak-tik og teknik til at udføre kajakpolo
Tilbuddet afhænger af mængden af elever samt klubbens størrelse.

FÅ BESØG AF EN KLUB

Få besøg af en klub og få et oplæg som kan indgå i jeres forløb, oplægget kan i vælge at bruge til tværfaglig forløb eller for at få en autentisk oplevelse. Oplægget kan kombineres med N/T, fysik, historie eller matematik. I kan kigge på udstyr, og få en forståelse af vand, energi, udstyr, flydeevne eller historisk indslag.

KONTAKT

Dansk Kano- og Kajakforbund
Rasmus Birkkjær Bertelsen
Børn- og Ungekonsulent
@: @kano-kajak.dk
Tlf.: +45 48 80 90 03
H: www.kano-kajak.dk



ORIENTERINGSLØB



Dansk Orienterings - Forbund

	FORMÅL →	0.-3. klasse	4.-6. klasse	7.-9. klasse							
AKTIVITETER ↓											
Find vej i skolen-pakke		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Skoleforløb med orienteringsklub							✓			✓	✓
Kursus for lærere							✓	✓		✓	✓
Skole OL (4.-7. klasse)			✓				✓			✓	
FIT FIRST 10 og 20		✓	✓	✓	✓	✓	✓				

TILBUD OG KONCEPTER

Dansk Orienterings-Forbund har udviklet diverse tilbud under Find vej-konceptet for bl.a. at gøre det lettere at få undervisningen ud. Konceptet kan bruges i alle fag og tværfagligt, analogt og digitalt. Med en Find vej i Skolen-pakke får idrætslærerne optimale rammer om undervisningen i orienteringsløb.

FIND VEJ I SKOLEN-PAKKER

“Find vej i Skolen-pakken” er en unik idrætsfacilitet. Pakken rummer et kort over Jeres skoleområde, 40 faste poster og en lang række aktivitetsmuligheder. Ved spørgsmål eller bestilling kan Dansk Orienterings-Forbund kontaktes på skole@do-f.dk

undervisning i forhold til at opfylde Fælles Forenklede Mål i folkeskolen.

Læs meget mere om find vej i Skolen-pakker på www.findveji.dk → introduktion → for skoler

“Find vej i skolen - Lær at finde vej” er et undervisningsforløb, der er udformet til skoler, der har en Find vej i Skolen-pakke, men kan også bruges uden. Forløbet går over 5 moduler i idrætsundervisningen og kan bruges på 3.-9. klassetrin. Forløbet er desuden udviklet som E-læringsprogram. Forløbet indeholder materialer til eleverne, læringsmål, programmer for undervisningen samt forslag til fysiske aktiviteter og kan downloades via DIF’s elæringsplatform: www.ie.dif.dk

“ORIENTERING – Lær at finde vej” Det kan være svært at lære at læse et kort, men du lærer det let med dette hæfte, som giver en kort introduktion til orienteringsløb og skovorienteringskortet.

“Lærervejledning” - hæfte der følger med undervisningsforløbet, giver læreren en indføring i de vigtigste begreber i orienterings-

SKOLE OL

Dansk Orienterings-Forbund og deres klubber er en del af Skole OL – læs mere på Skole OL’s hjemmeside og bagest i dette hæfte.

FIT FIRST 10 OG 20

Dansk Orienterings-Forbund er en del af FIT FIRST konceptet. FIT FIRST er et evidensbaseret koncept, udviklet i samarbejde med Syddansk Universitet. Konceptet er omhyggeligt udviklet ud fra den nyeste viden om betydningen af fysisk aktivitet for børns sundhed, fysiske form, trivsel og læring. Læs mere om FIT FIRST bagest i dette hæfte.

Download hæfte med lektionsplanerne på www.dif.dk/aktivskole.



KONTAKT

Dansk Orienterings-Forbund
Nina Hoffmann
Udviklingskonsulent
@: skole@do-f.dk
Tlf.: +45 3011 4767
H: www.do-f.dk





ROSPORT

	FORMÅL →	0.-3. klasse	4.-6. klasse	7.-9. klasse							
AKTIVITETER ↓											
Undervisningsforløb med forskellige temaer			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Kursus for lærere			✓	✓	✓	✓		✓	✓		✓
Skole OL			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

TILBUD OG KONCEPTER

Dansk Forening for Rosport tilbyder fire undervisningsforløb, der er målrettet mellemtrinnet og udskolingen. Undervisningsforløbene omhandler idræts- og naturfaglig viden fra rosporten og imødekommer fagmålene for hhv. idræt og natur/teknologi. Undervisningsforløbene klæder eleverne på til prøven i idræt i 9. klasse og fokuserer udelukkende på roning i romaskine og kan derfor bruges hele året rundt. Her er en unik mulighed for at inddrage en anderledes sport i idrætsundervisningen.

UNDERSVINGSFORLØB MED FORSKELLIGE TEMAER

- Ønsker du som lærer:
- Komplette undervisningspakker?
 - At lære dine elever om stafet, samarbejde, muskelarbejde, kredsløbet, pulstræning, bevægelsesanalyse, energimålinger og energiomsætning under roning?
 - At arbejde med en anderledes idræt?
 - Bevægelse i natur/teknologi-undervisningen og biologi, fysik og kemi?
 - Et træningsforløb der forbereder deltagelse i Skole OL Roning (6. - 8. klasse)?
 - En styrkelse af Åben Skole samarbejdet?

Så er dette undervisningsmateriale noget for dig! Det er ganske gratis at downloade materialerne, og Dansk Forening for Rosport hjælper med at skaffe skolen adgang til romaskiner enten hos den lokale roklub eller ved leje af en trailer med romaskiner. Download undervisningsmaterialet på: <https://roning.dk/kerneyieldelser/ungdom/tilbud-til-skoler/>

KURSUS FOR LÆRERE

Et 6 timers kursus til idræts- og naturfaglige lærere, hvor der undervises i ro-taget i teori og praksis i romaskiner. Deltagerne bliver endnu bedre klædt på til at varetage et Attention.. GO! undervisningsforløb. Kurset skal arrangeres sammen med den pågældende kommune.

Kontakt os for mere info eller spørgsmål. Pris: 8000 kr.

SKOLE OL - RONING

Dansk Forening for Rosport er en del af Skole OL. Eleverne udfordres på samarbejde, styrke og hvem der er bedst til at disponere kræfterne. Roning er en klassekonkurrence, som afvikles i samarbejde med den lokale roklub eller via Tast Selv konkurrence.

Læs mere her: <https://skoleol.dk/lokalstaevner/sportsgrene/roning/> eller læs om Skole OL bagest i dette hæfte.



KONTAKT

Dansk Forening for Rosport
Marianne Stæhr Olsen
Skolekonsulent
@: mso@roning.dk
Tlf.: +45 2442 2855
H: www.roning.dk



RUGBY



	FORMÅL ➔	0.-3. klasse	4.-6. klasse	7.-9. klasse							
AKTIVITETER ⬇											
FIT FIRST 10 og 20		✓	✓		✓		✓				
Få besøg af en træner		✓	✓	✓						✓	✓
Kursus for idrætslærere		✓	✓	✓		✓		✓	✓		✓

TILBUD OG KONCEPTER

Dansk Rugby Union tilbyder tre aktiviteter, der kan gøre bevægelse i skolen til en ny og spændende oplevelse. Her er en nærmere beskrivelse af vores tilbud.

FIT FIRST 10 OG FIT FIRST 20

Dansk Rugby union er en del af FIT FIRST konceptet. Begge koncepter er, udviklet i samarbejde med Syddansk Universitet, og er omhyggeligt udviklet ud fra den nyeste viden om betydningen af fysisk aktivitet for børns sundhed, fysiske form, trivsel og læring. FIT FIRST 10 er et undervisningsforløb målrettet indskolingen og har fokus på sjove, motiverende og højintense øvelser , mens FIT FIRST 20 er tilpasset mellemtrinnet. – se mere om FIT FIRST 10 og 20 bagest i dette hæfte.

Download hæfte med lektionsplanerne på www.dif.dk/aktivskole eller kontakt udviklingskonsulent Preben Rasmussen

FÅ BESØG AF EN TRÆNER

Få besøg af en træner i idrætstimen. Ofte vil det være instruktører fra den lokale rugbyklub, som kigger forbi. En rugby-idrætstime kan bestå af:

- Kl. 08.30-08.45: Opvarmningsleg med rugbybold
- Kl. 08.45-09.00: Forskellige lege med rugbybolden.
- Kl. 09.00-09.30: Diverse øvelser
- Kl. 09.30-10.00: Forskellige småspil og kampe



KONTAKT

Dansk Rugby Union
Preben Rasmussen
Udviklingskonsulent
@: pr@rugby.dk
Tlf.: +45 2684 7405
H: www.rugby.dk



GET-INTO-RUGBY LÆRERKURSUS (GIR)

Dansk Rugby Union tilbyder et 3 1/2 times rugbykursus målrettet skolens idrætslærere. På kurset vil deltagerne blandt andet blive introduceret for:

- Get-Into-Rugby hjemmeside, online værktøjer og uddannelser
- Rugbyspillet via 4 simple spilprincipper
- Rugby spilvariationer

Efter kurset vil du være i stand til

- På ganske få minutter at lære dine elever at spille rugby ved hjælp af de 4 grundprincipper
- Kende de mest grundlæggende regler i Rugby
- Planlægge et undervisningsforløb med afsæt i online ressourcer

Generelt
Minimum 10 deltagere
Pris ved minimum 10 deltagere er 1000 kr.

SEJLSPORT



	FORMÅL ➔	0.-3. klasse	4.-6. klasse	7.-9. klasse							
AKTIVITETER ⬇											
Sejladsaktiviteter (i den lokale Sejlklub)		✓	✓	✓						✓	
Affald på havnen			✓	✓		✓	✓				
Friluftsliv på havnen				✓		✓	✓				
Naturkontrollen			✓	✓		✓	✓				

TILBUD OG KONCEPTER

Dansk Sejlunion formidler kontakt til Sejl og Windsurfing klubber, der tilbyder Sejladsaktiviteter for skoleelever. Du kan også hente de tre undervisningsforløb tilpasset aktiviteter på havnen, som Dansk Sejlunion har udviklet i samarbejde med Friluftsrådet.

SEJLADS-AKTIVITETER

Et samarbejde med en Sejl eller Windsurfing klub giver mulighed for spændende læringsforløb og aktiviteter i et åbent og autentisk læringsrum ved, på og i vand. Eleverne får unikke muligheder for læring, styrkelse af det sociale fællesskab og ikke mindst fantastiske fælles oplevelser. Alt sammen noget I tager med tilbage til de vante rammer i skolen efterfølgende.

Aktiviteterne spænder fra introduktion til havnens og klubbens aktiviteter, tryk og sikker færdsel på havnen, på og i vandet, til sejlads eller padle aktiviteter i joller, kølbåde, windsurfere, kajakker eller SUP boards.

Mange klubber stiller gerne deres faciliteter og instruktører til rådighed for aktiviteterne efter nærmere aftale. Der kan forekomme betaling til dækning af klubbens udgifter i forbindelse med aktiviteten.

Kontakt Dansk Sejlunion for nærmere information om mulighederne i Jeres Kommune.



KONTAKT

Dansk Sejlunion
Ingeborg Nielsen
Klubkonsulent
@: ingeborg@sejlsport.dk
Tlf.: +4553514803
H: www.sejlsport.dk





I Styrkeløft oplever vi en stor glæde blandt skoleeleverne i forbindelse med aktiviteten. Samtidig giver det ofte også mulighed for, at andre elever end dem, som klarer sig godt i de mere velkendte og traditionelle idrætter, kan exellere i idrætstimerne.

Peter Andersen, Udviklingskonsulent

SOFTBALL



	FORMÅL →	0.-3. klasse	4.-6. klasse	7.-9. klasse							
AKTIVITETER ↓											
Amerikansk Rundbold		✓	✓		✓	✓	✓		✓		
Lektionsplaner		✓	✓		✓		✓		✓		

TILBUD OG KONCEPTER

Dansk Softball Forbund kan tilbyde to aktiviteter, der kan gøre idrætstimen sjov og spændende for alle. Her er vores bud på, hvordan du kan integrere Amerikansk Rundbold i din undervisning.

AMERIKANSK RUNDBOLD

Amerikansk Rundbold minder i al sin enkelhed om rundbold, men har mere power og action! Spillet træner børnene i at kaste, gribe, ramme og løbe. Med få, enkle regler og små hold er Amerikansk Rundbold nemt at lære, alle kan være med, og det kan spilles både indendørs og udendørs. I undervisningshæftet er der introduktion til spillet, lektionsplaner samt tværfaglige muligheder. Derudover har Dansk Softball Forbund et skolesæt, man kan låne til lektionerne.

Download undervisningshæfte på:
www.amerikanskrundbold.dk → lærer/pædagog

Kontakt omkring udlån af skolesæt: info@softball.dk

LEKTIONSPLANER

Dansk Softball Forbund har udviklet et undervisningsforløb på 5 lektioner i til idrætstimerne. Du får en komplet guide til skoletilpasset Amerikansk rundboldundervisning til idrætstimerne, og du behøver ingen erfaring for at få glæde af materialet. Dansk Softball Forbund har et skolesæt man kan låne til lektionerne.

Download lektionsplanerne på:
www.amerikanskrundbold.dk → lærer/pædagog

Kontakt omkring udlån af skolesæt: info@softball.dk



KONTAKT

Dansk Softball Forbund
Daniel Mohr
Udviklingskonsulent
@: damo@softball.dk
Tlf.: +45 21676135
H: www.softball.dk



SQUASH



	FORMÅL →	0.-3. klasse	4.-6. klasse	7.-9. klasse							
AKTIVITETER ↓											
Skolesquash/lektionsplaner			✓	✓	✓						
Besøg squashklubben og få et intromodul med squash-instruktør			✓	✓						✓	
Intromodul for idrætslærere				✓	✓			✓			
Squashturning			✓	✓						✓	
FIT FIRST 20			✓		✓		✓				

TILBUD OG KONCEPTER

Dansk Squash Forbund har forskellige tilbud til skoler, og her er fire typiske beskrevet. Vi lader dog gerne høre, hvis man kan ønske en variation – så er vi fleksible.

SKOLESQUASH/LEKTIONSPLANER

Dansk Squash Forbund har udviklet et undervisningsforløb til idrættimerne. Du får en komplet guide til skoletilpasset Squash, som er bygget op til 8 idrætsmoduler baseret på læringsmål for udskolingen, og du behøver ingen squasherfaring for at få glæde af materialet.

Materialet kan bruges slavisk med 8 moduler fra start til slut, men kan også tilgås fleksibelt, hvor man plukker de moduler, man ønsker at arbejde med – kan sagtens gentage modul 1 og afslutte med et modul, der er turneringbaseret.

Materialet kan rekvireres ved at kontakte Dansk Squash Forbund: info@dansksquash.dk

BESØG SQUASHKLUBBEN OG FÅ ET INTROMODUL MED SQUASH-INSTRUKTØR

Kom på besøg hos den lokale squashklub, hvor der vil være en erfaren instruktør til at give jer en sjov og lærerig intro i squash. Det vil enten være en klubinstruktør eller en forbundstræner, som tager imod jer i klubben. Intromodulet vil ofte være omkring 1 1/2-2 timer og eksempelvis bestå af:

- Kort snak om squashudstyr, banen og spillet
- Opvarmningsleg – squashrelateret
- Forskellige småspil/samspil
- Fun games
- Evt. mini-turnering - småkampe



INTROMODUL FOR IDRÆTSLÆRERE

Dansk Squash tilbyder et intromodul til idrætslærere, så de bliver klædt på til squashundervisningen. Her vil være kort gennemgang af basisviden – greb, fodstilling og bevægelse samt kort intro til basisslag. Herudover, hvordan man bygger en lektion op. Idrætslærere vil få en kort beskrivelse af modulet, som de kan genbruge i deres idrætstime.

SQUASHTURNERING

Ønsker skolen en squashturning, herunder enten formiddags- eller heldagsevent, så står vi gerne til rådighed med hjælp og vejledning.

Denne afhænger meget af antal elever og den lokale klubs bane-kapacitet. Men tag gerne fat i Dansk Squash Forbund eller den lokale klub for yderligere info.

FIT FIRST 20

Squash har sammen med Tennis og Padel udviklet lektionsplaner til mellemtrinnet. Se mere om FIT FIRST 20 bagest i hæftet.

KONTAKT

Dansk Squash Forbund
Søren Lukassen
Udviklingskonsulent
@: soren@dansksquash.dk
Tlf.: +45 31677677
www.dansksquash.dk



STYRKELØFT

	FORMÅL →	0.-3. klasse	4.-6. klasse	7.-9. klasse							
AKTIVITETER ↓											
Danmarks Stærkeste Klasse				✓					✓	✓	
Introduktion til Styrkeløft			✓	✓						✓	[✓]

TILBUD OG KONCEPTER

Dansk Styrkeløft Forbund tilbyder et alternativ til mere traditionelle idrætter, og giver børn og unge mulighed for at blive introduceret til styrketræning. Sporten er god til at favne nye, og samtidig er den relativt nem at gå til.

DANMARKS STÆRKESTE KLASSE

Danmarks Stærkeste Klasse er en konkurrence for 8. klasses elever, som afvikles fra uge 45-50 årligt. Eleverne gennemfører fem øvelser og opnår et resultat i hver disciplin. Herefter benyttes de 15 bedste resultater til at finde frem til den samlede score for klassen. Øvelserne er simple og udføres lokalt på skolen. Fokus ligger på at åbne elevernes øjne for alternativer til de mere traditionelle idrætter.

Materiale kan rekvireres ved forbundets udviklingskonsulent på mail: petera@styrke.dk.

INTRODUKTION TIL STYRKELØFT

Forbundet tilbyder introduktion til Styrkeløft i områder, hvor der forefindes en klub. Introduktion vil typisk foregå i klubben og over to eller flere undervisningsgange. Undervisningen vil have både en teoretisk og en praktisk vinkel på styrketræning og i særdeleshed styrkeløft, herunder øvelser som Squat, Bænkpres og Dødløft.

Oversigt over klubber findes på www.styrke.dk. Ellers tag fat på forbundets udviklingskonsulent på mail: petera@styrke.dk.



KONTAKT

Dansk Styrkeløft Forbund
Peter Andersen
Udviklingskonsulent
@: petera@styrke.dk
Tlf.: +45 30 58 23 20
H: www.styrke.dk



SVØMNING



	FORMÅL →	0.-3. klasse	4.-6. klasse	7.-9. klasse	📖	🔬	☁️	👤	🏠	🏆
AKTIVITETER ↓										
Leg og lær med Aqua+		✓	✓	✓	✓		✓		✓	
AquaSafe		✓	✓	✓	✓		✓		✓	
Moderne Svømning								✓		✓
Svømningiskolen.dk		✓	✓	✓	✓	✓	✓			
Skole OL		✓	✓		✓		✓		✓	

TILBUD OG KONCEPTER

Dansk Svømmeunion har fire tilbud til at styrke idræts- og svømmeundervisningen. Du finder al materialet på www.svoem.org eller <http://svømningiskolen.dk/>. Ellers kontakt os for yderlige information.

— LEG OG LÆR MED AQUA+

Aqua+ Leg og Lær er tre undervisningsforløb i Vandpolo, Udspring og Kunstsvømning, der lærer eleverne at begå sig i vand via alternative aktiviteter til traditionel svømning. Undervisningsmaterialet kommer i tre niveauer og kan anvendes på tværs af klassetrin. Det kræver ingen forudgående kendskab til disciplinerne for at undervise i Leg og Lær med Aqua+.

Læs mere på: www.svoem.org → discipliner → bredde → Aqua+

— AQUASAFE

AquaSafe er en kombination af lærervejledning og aktivitetskatalog. AquaSafe har til formål at introducere eleverne til selvredning og livredning. Der findes fire niveauer tilpasset forskellige aldersgrupper. Indholdet i AquaSafe bygger på Dansk Svømmeunion og TrygFonden Kystlivrednings anbefalinger til livredning. AquaSafe kan tages i hånden og benyttes uden tidligere erfaring med undervisning i livredning.

Læs mere på: www.svoem.org → discipliner → livredning → AquaSafe

— MODERNE SVØMNING

Moderne Svømning er en grundbog til undervisning i svømning. Dansk Svømmeunion tilbyder inspirationskursus med udgangspunkt i bogens temaer og lærernes behov. Et tema kunne være Grundfærdigheder i vand, Livredning, Udvikling af bevægelser i vand, Stilarter – opbygning og analyse, Pædagogik og didaktik i Svømmeundervisningen.

Læs mere på: <https://ebog.svoem.org/>

— SVØMNINGISKOLEN.DK

På hjemmesiden finder du den nyeste viden om svømmeundervisningen i skolen, aktiviteter for skoler samt værktøjer til brug i forbindelse med svømmeundervisningen.

— SKOLE OL SVØMNING

Skole OL svømning består af to dele, en tast selv konkurrence for 2-5. klassetrin, samt muligheden for at deltage i lokale stævner arrangeret af svømmeklubber for 4. og 5. klassetrin. Som supplement til konkurrencerne er der undervisningsmateriale. Det hele findes på www.Skoleol.dk



KONTAKT

Dansk Svømmeunion
Christina Borring
Teamleder, Uddannelse
@: cbo@svoem.dk
Tlf.: +45 5188 47 29
H: www.svoem.org



TAEKWONDO



	FORMÅL →	0.-3. klasse	4.-6. klasse	7.-9. klasse	📖	🔬	☁️	👤	🏠	🏆
AKTIVITETER ↓										
FIT FIRST 10		✓			✓		✓			
FIT FIRST 20			✓							
Skole med Spark i		✓	✓	✓				✓		
Få besøg af en klub		✓	✓	✓	✓				✓	

TILBUD OG KONCEPTER

Dansk Taekwondo Forbund tilbyder tre aktiviteter, der kan være med til at gøre bevægelse i skolen inspirerende og anderledes. Vi tager altid udgangspunkt i skolernes interesser og forsøger at skræddersy forløb efter deres behov. Her er vores tre bud på, hvordan I kan integrere Taekwondo i jeres skole

— FIT FIRST 10 OG FIT FIRST 20

FIT FIRST 10 og 20 er evidensbaserede koncepter, der understøtter elevernes sundhed, fysisk form, trivsel og læring. FIT FIRST 10 har fokus på sjove, motiverende og højintense øvelser for indskoling, mens FIT FIRST 20 er tilpasset mellemtrinnet. Se mere under FIT FIRST 10 og 20 bagest i dette hæfte.

— SKOLE MED SPARK I

SKOLE MED SPARK I - TAEKWONDO I SKOLEN OG SFO'EN - idræts-specifik opkvalificerende uddannelse for lærere og pædagoger.

Taekwondokultur, -teknikker, -undervisning samt progression, vil i dette forløb blive belyst, så du som lærer og pædagog med lethed kan videregive fire spændende sammenhængende Taekwondolektioner.

Et Taekwondoforløb vil blive en positiv oplevelse for både elever og lærere. Det er ingen hemmelighed, at mennesket sætter stor pris på anerkendelse, og det gælder især børn. Derfor har vi lavet et system, som bygger på succesoplevelser og progression, som er med til at motivere børn på alle klassetrin.

Lærere og pædagoger vil blive klædt på til at undervise 4 x 2 lektioner over ca. 1 måned med en afsluttende elevprøve. Forløbet er tilrettelagt ud fra en undervisningstid på 60 – 90 min.



— FÅ BESØG AF EN KLUB

Få besøg af en klub eller kom på besøg i klubben. Vores engagerede klubber er altid klar til at præsentere en lidt anderledes idræt for jeres skole. Det kan både være mindre og længere forløb, og sammen finder vi det, der fungerer for jer. En lektion kunne se således ud:

Lektion 1

- Opstilling og info – hilsen
- Puls op, udstrækning og styrketræning
- Dagens tema:
 1. Hestestand med slag m. råb (5 min)
 2. Kampstand med skift på stedet og skridt frem (5 min)
 3. Frontspark i mavehøjde (10 min)
 4. Frontspark i mavehøjde på pude i kø (10 min)
- Progression
- Udstrækning
- Opstilling og evaluering – hilsen

KONTAKT

Dansk Taekwondo Forbund
Mikkel Køster Kongsbøg
Udviklingskonsulent
@: udvikling@taekwondodenmark.dk
Tlf.: +45 40476235
H: www.taekwondo.dk



TENNIS



	FORMÅL →	0.-3. klasse	4.-6. klasse	7.-9. klasse							
AKTIVITETER ↓											
Kursus for idrætslærere		✓	✓	✓				✓			✓
FIT FIRST 20			✓		✓		✓				

TILBUD OG KONCEPTER

”Tennis er sjovt, sundt og socialt gennem hele livet. Tennis er udfordrende – men alligevel ligetil.”
Skumtennis - sjov og nem introduktion til tennis i skolen. Efter kurset vil lærerne være klædt på til selv at undervise i et tennisforløb eller opsøge samarbejde med nærliggende klub.

KURSUS FOR IDRÆTSLÆRERE

Skumtennis - sjov og nem introduktion til tennis i idrætshallen

Lærerne vil blive introduceret til, hvordan eleverne kan lære et teknisk krævende boldspil som tennis på en sjov og spiselig måde. Skumtennis spilles på en badmintonbane og med en skumbold, hvilket betyder, at eleverne lettere kan lære de motoriske, tekniske og taktiske færdigheder. Skumtennis giver dog stadig rig mulighed for, at eleverne kan opnå en forståelse af tennis-spilletets regler og fairplay. Samtidig giver skumtennis mulighed for at udvikle tennisspillet og giver bud på kreative løsninger med mange elever aktiveret og høj puls.

- Kurset vil have en varighed på tre timer, hvor lærerne efterfølgende vil opnå følgende:
- Praktisk og teoretisk gennemgang af konkrete lektioner
 - Kendskab og anvendelse af motoriske færdigheder og bevægelseslære i tennis
 - Kendskab til tennisregler og fairplay.

- Kendskab og anvendelse af relevante spil og øvelser til forskellige klassetrin.
- Kendskab og anvendelse af progression og regression af øvelser.

Målgruppe: Lærere som underviser slut indskoling (2. klasse), mellemtrin og udskoling.

Varighed: 3 timer

Sted: Træneren kommer som udgangspunkt i skolens faciliteter. (kan også arrangeres i klubregi)

Deltagerantal: Maks 30 deltagere pr. kursus.

Pris: 2000 kr.

FIT FIRST 20

Tennis har sammen med Squash og Padel udviklet lektionsplaner til mellemtrinnet. Se mere om FIT FIRST 20 bagest i hæftet.



Vi glæder os til at få besøg af mange unge skoleelever i vores billardklubber. Jeg håber, de vil opleve, at billard er sjovt og udfordrende, og at fællesskabet er stærkt.

Torsten Danielsson
Formand for Den Danske Billard Union



KONTAKT

Dansk Tennis Forbund
Kitte Kry Böttcher
Uddannelseskonsulent
@: kkb@tennis.dk
Tlf.: +20 77 02 27
H: www.tennis.dk





VOLLEYBALL

	FORMÅL →	0.-3. klasse	4.-6. klasse	7.-9. klasse	📖	🔬	☁️	👤	🏐	🏠	🏆
AKTIVITETER ↓											
Lektionsplaner		✓	✓	✓	✓		✓				
Skolestævner		✓	✓	✓						✓	
FIT FIRST 10 og 20		✓	✓		✓		✓				
Kursus for idrætslærere		✓	✓	✓				✓			✓

TILBUD OG KONCEPTER

Volleyball Danmark tilbyder aktiviteter både på og uden for skolen, der alle er med til at gøre idrætsundervisningen og bevægelse i skolen sjov og lærerig for alle elever.

LEKTIONSPLANER

På www.Uvolley.dk kan I finde lektionsplaner til alle årgange. De er udarbejdet efter Fælles Mål i Idræt med læringsmål og evaluering. Øvelserne er nemme at gå til, uden brug af mange rekvisitter.

SKOLESTÆVNER

Rundt omkring i landet tilbydes Kids- og Teen skolestævner i samarbejde med Dansk Skoleidræt og ofte med vores foreninger som afviklere. Brug evt. skolestævnerne som evaluering af et forløb med Kids- eller Teenvolley og giv eleverne en fantastisk oplevelse, når de mødes til en dyst med de andre skoler i lokalområdet.

Se om der findes et skolestævne i dit område på www.skolevolley.dk

FIT FIRST 10 OG FIT FIRST 20

FIT FIRST er et evidensbaseret koncept, der understøtter sundhed, fysisk form, trivsel og læring for elever i indskoling. Med 6 lektionsplaner med høj puls får I en sjov og inkluderende undervisning for alle elever. FIT FIRST 10 er målrettet indskoling, mens FIT FIRST 20 er tilpasset mellemtrinnet. Se mere om FIT FIRST 10 og 20 bagest i dette hæfte.

Download lektionsplanerne www.dif.dk/aktivskole eller kontakt Randi Fechtenburg

LÆRERKURSER

Vi tilbyder kursus til alle årgange. Indhold af kursusforløb aftales med skolen/lærerne. Prisen afhænger af længden på kurset.

Kontakt Randi Fechtenburg, hvis I ønsker et lærerkursus.



KONTAKT

Volleyball Danmark
Randi Fechtenburg
Skolekonsulent
@: rfe@volleyball.dk
Tlf.: +45 2929 5871
H: www.volleyball.dk



FIT FIRST 10 OG FIT FIRST 20

	FORMÅL →	0.-3. klasse	4.-6. klasse	7.-9. klasse	📖	🔬	☁️	👤	🏐	🏠	🏆
AKTIVITETER ↓											
FIT FIRST 10		✓			✓		✓	✓	✓		(✓)
FIT FIRST 20			✓		✓		✓	✓	✓		(✓)
FIT FIRST - Teen (fra foråret 2023)				✓	✓		✓	✓	✓		(✓)

TILBUD OG KONCEPTER

FIT FIRST 10 og FIT FIRST 20 er et højintensivt undervisningskoncept. I samarbejde mellem SDU, Team Danmark og DIF har 20 forskellige Idrætter omsat forskning til konkrete lektionsplaner målrettet folkeskolen. Lektionerne, som tager højde for videns- og færdigheds-mål, rummer aerobe og anaerobe højintense øvelser, samt sprint og styrkeøvelser. De tekniske elementer er nedtonet til fordel for de sundhedsfremmende elementer, og hovedfokus ligger således på sjov, intens og involverende undervisning. Materialet kan bruges i de 45 minutters bevægelse, i idrættimerne, som break i timerne og meget andet. De bedste sundhedsmæssige effekter opnås, hvis FIT FIRST udøves 3 gange om ugen i 40 minutter.

Med støtte fra Ole Kirk's Fond er der sikret midler til at udvikle og implementere FIT FIRST til hele skolen. Udskolingsmaterialet forventes færdigt til foråret 2023.

FIT FIRST - UNDERVISNINGSMATERIALET

Ud over en introduktion til teorien bag træningen, dækker FIT FIRST 10 materialet over lektionsplaner for: badminton, basket, flag football, fodbold, håndbold, judo, orienteringsløb, rugby, taekwondo og volleyball. FIT FIRST 20 materialet dækker over lektionsplaner for: automobil, badminton, basket, flag football, flo-orball, fodbold, fægtning, gymnastik, håndbold, judo, ju-jitsu, løb, rugby, squash/tennis/padel, taekwondo og volleyball. Derudover er Parasport Danmark sparringspartner i FIT FIRST 20. Lektionsplanerne er beskrevet, så aktiviteterne skulle være lige til at gå til for læreren.

Materialet kan downloades gratis her: www.dif.dk/aktivskole eller det kan rekvireres i trykt eksemplar ved at sende en mail til: Marianne.Uhrskov.uddannelse@dif.dk. Prisen pr. katalog er 155 kr. inkl. forsendelse.

FIT FIRST 10 OG FIT FIRST 20 KURSER

Der afholdes gratis kurser for FIT FIRST 20 forår og efterår, fra 2021, og gratis kurser i FIT FIRST Teen fra foråret 2023. Derudover kan I som skole få besøg af undervisere fra SDU og forbundene. Kurset kan med fordel planlægges kommunalt, så det kan blive afholdt på tværs af din og kommunens øvrige skoler. På alle kurser, vil I blive indført kort i teorien bag træningsprincipperne og ellers prøve dem på egen krop samt få en grundig oplæring i udvalgte af disciplinerne. Interesseret i at høre mere? Så kontakt Charlotte Sandager Aggestrup fra SDU; csandager@health.sdu.dk



KONTAKT

Syddansk Universitet
Charlotte Sandager Aggestrup
Projektleder FIT FIRST
@: csandager@health.sdu.dk
tlf.: 31 35 16 66
H: www.dif.dk/aktivskole



SKOLE OL - OL i børnehøjde



	FORMÅL →	0.-3. klasse	4.-6. klasse	7.-9. klasse	📖	🔬	☁️	👤	🏆	🏠	🏅
AKTIVITETER ↓											
Skole OL Stævner og Finale			✓	✓	✓		✓			✓	
De virtuelle Skole Olympiske Lege	✓				✓	✓	✓				
Skole OL Undervisningsplatform	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓	
Skole OL Forløb	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	

GIV DIN KLASSE EN FANTASTISK OPLEVELSE TIL SKOLE OL

Skole OL er OL i børnehøjde. Det er Danmarks officielle olympiske aktivitet for skoleelever i 0.-8. klasse. Skole OL skaber mere idræt i skolerne, styrker fællesskabet og giver storslåede idrætsoplevelser. Det skaber stolthed. Det er svedigt. Det er olympisk.

LOKALSTÆVNER OG ET BRAG AF EN FINALE

Idrætsforeninger er klar i hele landet til at afholde Skole OL lokalstævner. I efteråret, vinteren og foråret konkurrerer skoleklasser i lokale stævner. Ved stævnerne dyster klassen sammen som et hold mod andre klasser. De bedste klasser kvalificerer sig til Skole OL Finalen. Finalen er en kæmpe fest, som afvikles over fire dage med over 12.000 elever. Finalen afholdes i juni 2022 i Børnernes Hovedstad, Billund.

Skole OL stævnerne er for 4. – 8. klassetrin. På Skole OL-programmet er lige nu 10 sportsgrene - Atletik, Bowling, Bueskydning, Dans, E-cykling, Orienteringsløb, Parasport, Roning, Triathlon og Ultimate. Vi arbejder hele tiden på, at nye sportsgrene kommer med.

Tilmeld din klasse Skole OL på www.skoleol.dk

SKOLE OL UNDERVISNINGSFORLØB

Et undervisningsforløb med en forening er en unik mulighed for dig til at introducere dine elever til jeres lokale foreningsliv. Foreningerne står klar med dygtige trænere, som er vant til at lære fra sig, og som må siges at være eksperter inden for netop deres idræt. Undervisningsforløbene kan også bruges som træning frem mod et Skole OL stævne.

Du tilmelder din klasse til et undervisningsforløb ved at tage kontakt til din lokale forening og forhøre dig om mulighederne for et gratis undervisningsforløb for din klasse

DE VIRTUELLE SKOLE OLYMPISKE LEGE

Skole OL inviterer alle indskolingsklasser til De virtuelle Skole Olympiske Lege, som afholdes over tre uger i november. I løbet af de tre uger dyster klasserne sammen som et hold i fem virkelig



KONTAKT

Skole OL
Skole OL-sekretariatet
@: info@skoleol.dk
Tlf.: +45 20 60 88 02
H: www.skoleol.dk



sjove konkurrencer. Legene afsluttes med et brag af en virtuel finalefest, som sendes live ud til alle de klasser, der har været med.

Under konkurrencerne indsamler klasserne færdighedsbadges. Den klasse på hver årgang, som har flest færdighedsbadges efter de tre uger, kåres som vinder af De virtuelle Skole Olympiske Lege. Klasserne har hver en klasseprofil i det virtuelle olympiske univers, som er bygget op omkring et Danmarkskort. Her kan klasserne uploade klassebillede, kampråb og dansevideo. Det er også her at klasserne kan følge med i hvor mange badges de har optjent.

Læs mere og tilmeld klassen på www.skoleol.dk/de-virtuelle-skole-olympiske-leg/

Du tilmelder din klasse til et undervisningsforløb ved at tage kontakt til din lokale forening og forhøre dig om mulighederne for et gratis undervisningsforløb for din klasse.

SKOLE OL UNDERVISNINGSPLATFOMEN

På Skole OL Undervisningsplatformen kan du som idrætslærer finde fed inspiration til mange forskellige emner/idrætsgrene til din idrætsundervisning. Materialerne er frit tilgængelige og helt gratis. Undervisningsplatformen er bygget op som en online-shop. Du lægger de aktiviteter, lektioner og forløb, du ønsker at bruge i din idrætsundervisning, i indkøbskurven, hvorfra du kan downloade hele planen. På platformen kan du vælge om du selv vil sammensætte dit undervisningsforløb med vores byg-selv-funktion, men du har også mulighed for at finde færdige lektioner og forløb. På platformen finder du også alle FIT FIRST forløb. Se mere på side 39.

DANMARKS SEJESTE IDRÆTSLÆRER

DIF og Skole OL kårer årligt Danmarks Sejeste Idrætslærer i samarbejde med Dansk Skoleidræt, TrygFonden, Nordea-fonden og Salling Group. Med prisen hylder vi idrætsfaget og de mange fantastiske idrætslæreres indsats. Målet med prisen er at skabe større anerkendelse af idrætsfaget og sætte fokus på, hvor vigtigt idræt er for børn og unges både fysiske, psykiske og sociale udvikling.

Hvis du har en super sej kollega, der brænder for idræt og gør en kæmpe forskel, så husk at indstille ham/hende til Danmarks Sejeste Idrætslærer. Du indstiller din kollega på www.skoleol.dk fra oktober til december.



OPSLAGSTAVLE

DANMARKS SEJESTE IDRÆTSLÆRER

Hvert år kårer Skole OL Danmarks Sejeste Idrætslærer i samarbejde med DIF, Dansk Skoleidræt, TrygFonden og Nordea-fonden. Hvis du har en super sej kollega, der brænder for idræt og gør en kæmpe forskel, så husk at indstille ham/hende til Danmarks Sejeste Idrætslærer. Du indstiller din kollega inden du går på juleferie på www.skoleol.dk



FACILITET

Skolernes fysiske rammer har stor betydning for om børn får en god og alsidig introduktion til idræt og en naturlig glæde ved det at bevæge sig. Derfor har DIF sammen med en række samarbejdspartnere udarbejdet inspiration til alle, der står over for at opgradere skolernes fysiske rammer. Find inspiration på:

- Nytænkning af gymnastiksale: www.dif.dk/gymnastiksale
- Modernisering af indendørsarealer: <https://realdania.dk/projekter/skoleplus>
- Aktive skolegårde: <https://realdania.dk/projekter/droenpaaskolegaarden>

IDRÆTSLÆRERNES FORUM

Dansk Skoleidræt, DGI og DIF afvikler hvert år idrætslærernes Forum. I 2022 afholdes ILF d. 6-7. okt. i Ringsted og 27-28. okt. i Vejen. Se programmet, yderligere information og tilmeld dig på: <https://skoleidraet.dk/idraetsfaget/omraader/kurser-i-idraetsfaget/idraetslaerernes-forum/>.

IDRÆT OG BEVÆGELSE - FB GRUPPE

Vi har oprettet en gruppe for dig som er idrætslærer. Gruppen er for dig, der gerne løbende vil have inspiration fra DIF's mange seje idrætter og holdes opdateret på nye viden og tilbud. Find gruppen på Facebook → Idræt og bevægelse i skolen

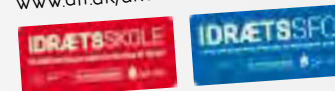
SKOLE OL UNDERVISNINGSPLATFORMEN

I Skole OL's univers kan du på Undervisningsplatformen finde fed inspiration til din idrætsundervisning. Platformen er som en onlineshop, og du kan vælge enten selv at sammensætte din undervisning eller bruge de færdige lektioner og forløb. Alt materiale er frit tilgængeligt og helt gratis. Du finder platformen her: <https://undervisning.skoleol.dk/>

IDRÆTSSKOLE OG IDRÆTSSFO

Skal I ikke være Idrætsskole i samarbejde med Danmarks Idrætsforbund (DIF), Team Danmark (TD) og VIA University College? Som certificeret idrætsskole styrker I elevernes grundmotoriske fundament, alsidige færdigheder inden for idrætten og glæde ved at bevæge sig.

Tilbuddet gælder også til jeres SFO, som gennem arbejde med idræt kan styrke børnenes selvværd, selvtillid, læringsparathed, sociale kompetencer og gode idræts- og bevægelsesvaner. Se mere om begge koncepter her: www.dif.dk/aktivskole



OVERBLIK



AMERIKANSK FODBOLD SIDE 5



ISHOCKEY SIDE 25



JUDU OG JIU-JITSU SIDE 26



KLATRING SIDE 27



ATLETIK SIDE 6



AUTOMOBILSPORT SIDE 8



BADMINTON SIDE 9



MODERNE FEMKAMP DANMARK(MFD) SIDE 28



KANO, KAJAK OG PADDLE SIDE 30



ORIENTERINGSLØB SIDE 31



BASKETBALL SIDE 10



BILLARD SIDE 12



BORDTENNIS SIDE 13



ROSPORT SIDE 33



RUGBY SIDE 34



SEJLSPORT SIDE 35



BRYDNING SIDE 14



BUESKYDNING SIDE 15



CRICKET SIDE 16



SOFTBALL SIDE 37



SQUASH SIDE 38



STYRKELØFT SIDE 39



FLOORBALL SIDE 17



FODBOLD SIDE 18



FODTENNIS SIDE 19



SVØMNING SIDE 40



TAEKWONDO SIDE 41



TENNIS SIDE 42



GOLF SIDE 21



GYMNASTIK SIDE 22



HÅNDBOLD SIDE 24



VOLLEYBALL SIDE 44



FIT FIRST 10 OG 20 SIDE 45



SKOLE OL SIDE 46



DIF
DANMARKS IDRÆTSFORBUND

IDRÆTTENS HUS
BRØNDBY STADION 20
2605 BRØNDBY

UDGAVE

2. UDGAVE, APRIL 2022

UDGIVER

DANMARKS IDRÆTSFORBUND
BRØNDBY STADION 20
2605 BRØNDBY
E: LBY@DIFDK/NB@DIFDK
W: WWW.DIFDK/AKTIVSKOLE

LAYOUT OG PRODUKTION
FORMEGON