

FIT FIRST 20

IDRÆT OG BEVÆGELSE PÅ MELLEMLINJEN

FIT FIRST koncept med
højintense og involverende
aktiviteter fra 26 idrætsgrene

FIT FIRST 20, 2024**2. OPLAG****IDRÆTSFAGLIGT SAMARBEJDE:**

Danmarks Idrætsforbund, Team Danmark og Institut for Idræt og Biomekanik på Syddansk Universitet ved Malte Nejst Larsen og Peter Krusturp

DELTAGENDE SPECIALFORBUND:

Badminton Danmark, Danmarks Basketball Forbund, Danmarks Gymnastik Forbund, Dansk Amerikansk Fodbold Forbund, Dansk Atletik Forbund, Dansk Automobil Sports Union, Dansk Boldspil-Union, Fodtennis Danmark, Dansk Frisbee Sport Union, Dansk Fægte-Forbund, 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 Styrkeløft Forbund, Dansk Taekwondo Forbund, Dansk Tennis Forbund, Floorball Danmark, Parasport Danmark, Triatlon Danmark og Volleyball Danmark

Tryk Bording Danmark

Februar 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 Krusturp.

FOTO: Bo Kousgaard og Nadia Aamand

UNDERVISNINGSMANUAL

VELKOMMEN TIL FIT FIRST 20	4
FORMÅLET MED FIT FIRST 20	5
FIT FIRST – IDRÆT OG BEVÆGELSE TIL HELE SKOLEN	6
FIT FIRST FORSKNINGEN	9
FIT FIRST 20 – TILPASSET IDRÆT, PARASPORT DANMARK	10
FIT FIRST 20 LEKTIONERNE	12
LEKTIONSPLANER FRA SPECIALFORBUNDENE	14
ATLETIK	15
AUTOMOBIL	23
BADMINTON	42
BASKET	58
BORDTENNIS	62
FLAG FOOTBALL	78
FLOORBALL	92
FODBOLD	99
FODTENNIS	109
FÆGTNING	115
GYMNASTIK, PARKOUR	121
HÅNDBOLD	137
JUDO OG JU-JITSU	152
KANO OG KAJAK	179
KARATE	187
LØB (ATLETIK, O-LØB & TRIATLON)	198
RUGBY	209
SQUASH, TENNIS & PADEL	219
STYRKELØFT	232
TAEKWONDO	240
TRIATLON	262
ULTIMATE FRISBEE	275
VOLLEYBALL	290
FIT FIRST 20 – GODT AT VIDE	305
KONTAKTLISTE PÅ SPECIALFORBUNDENE	306
FIT FIRST 20 PROJEKTGRUPPEN	307
REFERENCELISTE	308

VELKOMMEN TIL FIT FIRST 20

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.

DET ENESTÅENDE SAMARBEJDE FORTSÆTTER

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 indskolingen (FIT FIRST 10) og i 2021 til mellemtrinnet under navnet FIT FIRST 20, og fra 2024 forventes konceptet klar til udskolingen under navnet FIT FIRST Teen.

INVOLVERENDE OG HØJINTENS IDRÆT OG BEVÆGELSE TIL MELLEMRINNET

FIT FIRST 20 vil øge niveauet af højintens, motiverende og inkluderende fysisk aktivitet gennem forskellige idrætsgrene for eleverne på mellemtrinnet. 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 20 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 24 specialforbund under DIF og de repræsenterer 26 idrætsgrene.

"I DIF vil vi gerne bidrage til kvaliteten af idræts- og bevægelsestilbuddene i skolen. FIT FIRST 20 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**

"FIT FIRST 20 er et undervisningsmateriale til alle lærere, uanset fag. Det skal sikre, at noget af undervisningen bruges til højintens interval- og styrkebaseret fysisk aktivitet. De gode vaner grundlægges i barndoms- og ungdomsårene og FIT FIRST 20 vil være med til at give børn og unge de bedste betingelser gennem hele skolelivet, og dermed gennem hele livet. Vi takker Ole Kirk's Fond for støtte til FIT FIRST 20 projektudvikling og -implementering."

**Charlotte Sandager Aggestrup,
FIT FIRST konsulent,
Danmarks Idrætsforbund**



FORMÅLET MED FIT FIRST 20

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

FF20 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 FF20 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, og understøtte udviklingsarbejdet med FF20.

"Efter succesen med FIT FIRST 10, er det en fornøjelse at kunne udbrede erfaringerne til mellemtrinnet og samtidig få endnu flere forbund på banen. FIT FIRST 20 er endnu et unikt initiativ, hvor 20 idrætsgrene sammen med SDU og Team Danmark har udviklet lektionsplaner til 4.-6. klasse på baggrund af danske, internationalt anerkendte forskningsresultater. Vi tilbyder med andre ord her et skræddersyet koncept med gode sociale og pædagogiske elementer og med kvalitet og idrætsfaglighed i aktiviteterne."

Karin Ingemann, udviklingschef Danmarks Idrætsforbund



FIT FIRST - IDRÆT OG BEVÆGELSE TIL HELE SKOLEN

FIT FIRST

FIT FIRST er det forskningsprojekt som FIT FIRST 10, FIT FIRST 20 og FIT FIRST Teen, kombineret med viden fra flere andre studier, bygger på. FIT FIRST forskningen er publiceret i mere end 10 videnskabelige artikler udgivet i perioden i 2014-2020 og beskriver sundhedseffekter af og intensitet under forskellige former af højintensiv aktivitet for børn. Disse artikler dækker studiet af Frekvent Intens Træning (FIT) ved forskellige idrætsgrene såsom Football, Interval Running og Strength Training (FIRST). Resultaterne i projektet har siden inspireret til udviklingen af højintens og involverende idræt og bevægelse i skolen.

FIT FIRST 10 - INDSKOLINGEN

FIT FIRST 10 er FIT FIRST konceptet benyttet til indskolingen. I 2018-2019 omsatte samarbejdspartnerne (SDU, DIF og TD), sammen med 10 specialforbund, eksisterende forskning til FIT FIRST 10 konceptet som kan bruges som bevægelsesunder-

visning, direkte i idrætsundervisningen, i den understøttende undervisning eller i forbindelse med fx vikartimer i indskolingen. Over 300 lærere, pædagoger, trænere mv. er certificerede FF10 undervisere i Danmark og på Færøerne. Dermed har over 70 forskellige skoler, fra 20 forskellige kommuner, benyttet FIT FIRST 10, og mange tusinde børn har allerede haft glæde af konceptet. Et tal der stiger for hver dag, eftersom lektionerne stadig benyttes i mange skoler, foreninger og SFO'er.

FIT FIRST 10 består af 123 lektionsplaner, fordelt på de 21 specialforbund, og kan downloades gratis på DIF's hjemmeside. Derudover er FIT FIRST 10 med i DIF's skolekatalog *Idræt i skolen*, og er repræsenteret på Idrætslærernes Forum.

FIT FIRST 20 - MELLEMTTRINNET

FIT FIRST 20 er FIT FIRST konceptet benyttet på mellemtrinnet, og dermed udviklingen i denne manual. Der er 24 specialforbund repræsenteret, med i alt 26 idrætsgrene:

- | | | | |
|-------------------|---------------|---------------------|----------------|
| 1. Atletik | 8. Fodbold | 15. Kano og Kajak | 22. Taekwondo |
| 2. Automobilsport | 9. Fodtennis | 16. Karate | 23. Tennis |
| 3. Badminton | 10. Fægtning | 17. Orienteringsløb | 24. Triathlon |
| 4. Basketball | 11. Gymnastik | 18. Padel | 25. Ultimate |
| 5. Bordtennis | 12. Håndbold | 19. Rugby | 26. Volleyball |
| 6. Flag football | 13. Judo | 20. Squash | |
| 7. Floorball | 14. Ju-Jitsu | 21. Styrkeløft | |

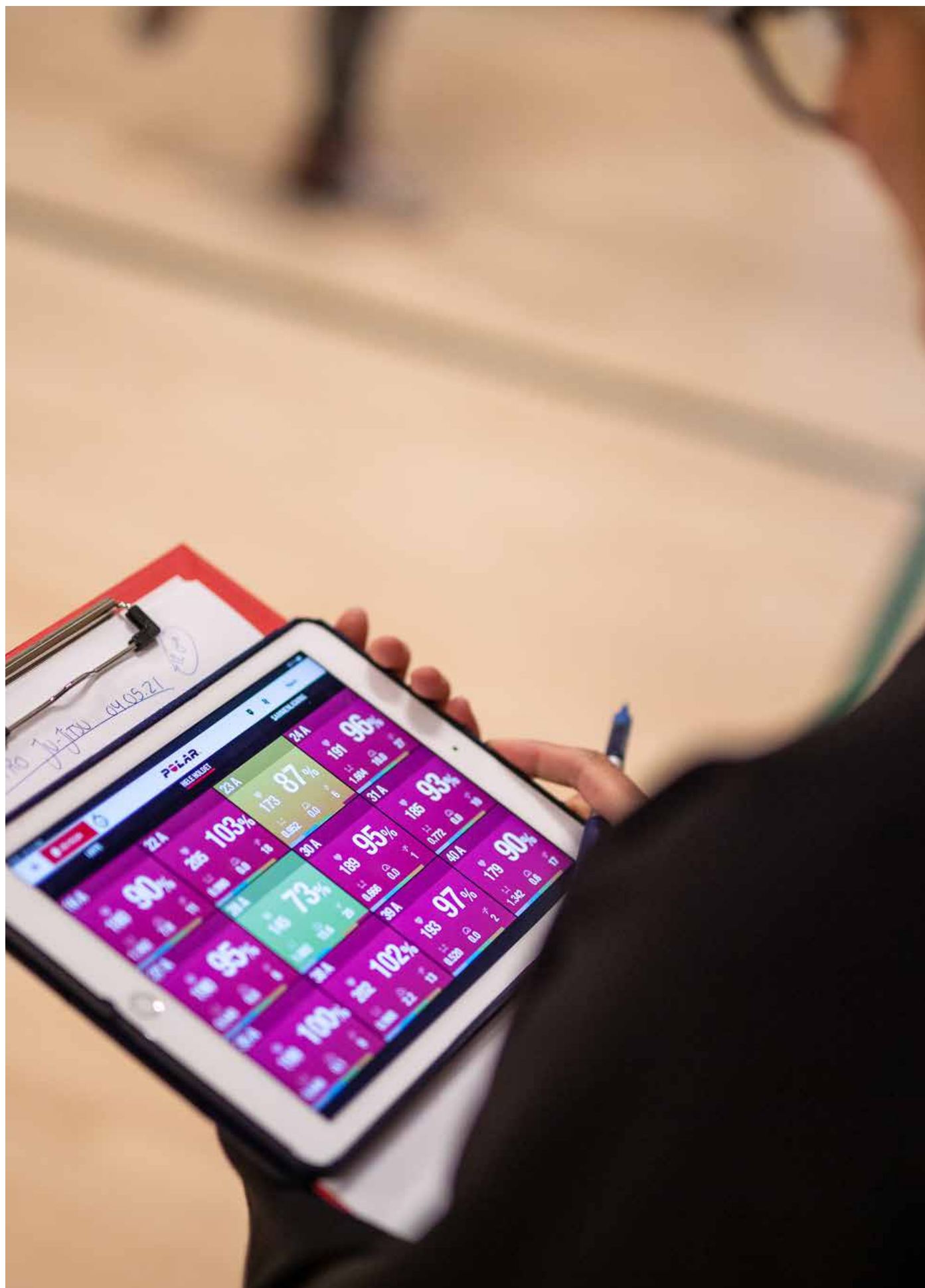
"Vi er stolte af at kunne være med til at give eleverne et stærkt fysisk fundament til at kunne deltage i idræt både i skolen og i foreningerne. I Team Danmark har vi altid fokus på at sikre høj kvalitet og faglighed i idrætten. FIT FIRST 20 er et perfekt eksempel på, at idrætsundervisning kan have både høj kvalitet og faglighed og samtidig være alsidig og sjov."

**Peter Fabrin, administrerende direktør
Team Danmark**

FIT FIRST TEEN - UDSKOLINGEN

FIT FIRST Teen er FIT FIRST konceptet benyttet til udskolingen. Udviklingen startede medio 2021 og omfatter flere udviklingsfaser samt en et års effektevaluering på udskolingsklasser i flere kommuner fordelt i Danmark. Konceptet forventes færdigudviklet i 2024.





FIT FIRST FORSKNINGEN

Mange undersøgelser viser, at børn og unge ikke er tilstrækkeligt aktive til at holde risikoen for at udvikle livsstilssygdomme senere i livet nede. Faktisk lever kun 26% af de 11-15-årige op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om mindst 60 minutters daglig aktivitet ved moderat til høj intensitet (Sundhedsstyrelsen, 2019), heraf mindst 3 gange 30 minutter med højintensitet om ugen. Disse tal er ikke tilfredsstillende, for risikoen for at udvikle kardiovaskulære og metaboliske sygdomme hænger sammen med mængden af fysisk aktivitet og kondition. Jo bedre kondition et barn eller ung har, des mindre er risikoen for at udvikle livsstilssygdomme som fx type 2 diabetes senere i livet (Konsensuskonferencen, 2016). Aktivitetsniveauet er desuden faldende med alderen, hvor det ses, at 34% af de 11-årige lever op til anbefalingerne, det tal er 24% for de 13 årige, og 10% for de 15-årige – de mindst aktive er de 15-årige piger, hvor kun 6% lever op til anbefalingerne (Sundhedsstyrelsen 2019, With-Nielsen & Pfister 2011).

forbedre den mentale og fysiologiske sundhed, samtidig med, at eleverne lærer om sundhed og forbedrer deres kognitive præstation (Fuller 2017, Ørntoft, 2017 og Lind 2018, Madsen et al. 2020, Larsen et al. 2021). FIT FIRST 20 øvelserne tager afsæt i den eksisterende viden, der foreligger i forhold til varighed og hyppighed, de er afprøvet og vurderet på eksisterende eller nyt grundlag, så de lever op til de fysiologiske principper, der er i en FIT FIRST undervisning.

De gode vaner grundlægges i barndoms- og ungdomsårene og FIT FIRST 20 vil være med til at give børn og unge de bedste betingelser gennem hele skolelivet, og dermed gennem hele livet.

Ordet "bevægelse" defineres, i denne manual, som aktivitet med moderat eller høj intensitet.

Infoboks

Moderat intensitet: øvelser hvor man får pulsen op, men ofte godt kan føre en samtale

Høj intensitet: øvelser hvor man bliver forpustet og har svært ved at føre en samtale

Målingerne af intensitet i FIT FIRST 20 er udført på elever fra mellemtrinnet med Polar Pro puls- samt accelerations- og GPS målere. Aktiviteterne er livemonitøret og resultaterne analyseret af SDU.

"FIT FIRST er et stærkt evidensbaseret koncept som bidrager til børns og unges sundhed, trivsel, læring og bevægelsesglæde gennem intens, involverende og inkluderende sportsbaseret fysisk aktivitet. Udrulningen af FIT FIRST 20 for 4.-6. klassetrin er et vigtigt skridt i ambitionen om at kunne tilbyde FIT FIRST til hvert eneste klassetrin i grundskolen og på ungdomsuddannelserne. På Syddansk Universitet glæder vi os usigeligt meget til at bruge FIT FIRST 20 værktøjet i samarbejde med skoleverdenen, Team Danmark, 20 idrætsgrene og Danmarks Idrætsforbund, og til at færdiggøre FIT FIRST Teen."

Peter Krustrup, professor og forskningsleder, Sport og Sundhed, Syddansk Universitet

Skolen er et sted, hvor stort set alle børn og unge færdes, og da vi ser, at børn og unge fra familier i den laveste socialgruppe, er mindre aktive end børn og unge fra familier i den højeste socialgruppe (Sundhedsstyrelsen, 2019), er skolerne en meget vigtig medspiller. FIT FIRST konceptet skaber en inkluderende og motiverende bevægelseskultur i skolerne med sjove og alsidige aktiviteter med høj intensitet.

FIT FIRST 20 er altså en undervisningsform, som tager udgangspunkt i national og international forskning, som benytter sig af den viden, der foreligger om sundhed på målgruppen og som sørger for, at undervisningen møder de krav, der er til børns og unges sundhed. Udover at træning med høj intensitet har en markant gavnlig effekt på den aerobe og muskulære kondition, så har en enkelt session med moderat fysisk aktivitet også en akut, gavnlig effekt på hjernefunktion, kognition og præstation i skolen hos børn og unge (Konsensuskonferencen, 2016). I forhold til indlæring, er det yderligere bevist, at den faglige præstation, på længere sigt, ikke forringes selvom den fysiske aktivitet er på bekostning af den boglige undervisning (Konsensuskonferencen, 2016). FIT FIRST 20 bygger også på forskningsprojektet "11 for Health", som benytter sig af de samme principper omkring høj intensitet og involvering, for netop denne aldersgruppe. "11 for Health" projektet har påvist, at elever på mellemtrinnet, med denne undervisningsform, kan

FIT FIRST 20 – TILPASSET IDRÆT, PARASPORT DANMARK

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

I idrætsfaget skal eleverne via alsidige aktiviteter tilegne sig kropslige færdigheder og viden om idræt og fysisk aktivitet. Ydermere skal elevernes glæde og motivation for at dyrke idræt, og have en aktiv hverdag, styrkes via idrætsfaget. Det gælder alle elever, også de elever der har anderledes forudsætninger for at deltage i idrætstimerne. Herunder børn med funktionsnedsættelse.

Elever med funktionsnedsættelse er børn med særlige behov eller forudsætninger for at være aktivt deltagende, for at begejstres og indgå i kropslige og sociale relationer. Redskaberne og vejen til at sikre den gode idrætsoplevelse, er almengældende specialpædagogiske refleksioner og særligt fokus på elevforudsætningerne i skolen. Det handler om at sætte det enkelte barns ressourcer i spil i kollektivet, hvilket kræver refleksion over rammer og indhold i idrætstimen. På den måde kan det sikres, at eleven med funktionsnedsættelse ikke alene deltager eller er til stede, men deltager aktivt i idrætstimerne.

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

funktionsnedsættelse, en udviklingsmæssig funktionsnedsættelse eller med nedsat syn.

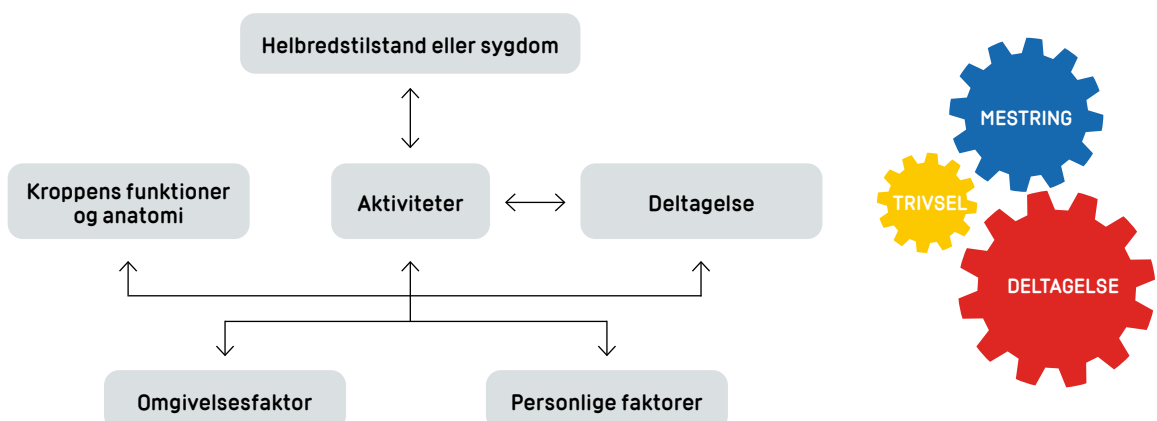
DELTAGELSE, TRIVSEL OG MESTRING (DTM-MODELLEN) – EN PRAKSISNÆR TILGANG TIL ØGET INKLUSION OG DELTAGELSE

Parasport Danmark har udviklet DTM-modellen som støtte til en mere reflekteret tilgang til inklusion af børn med funktionsnedsættelse i idræt. Modellen kobler såvel didaktiske modeller fra pædagogikken med sundhedsfaglige modeller. Det væsentlige ved udviklingen af denne model er fokus på tre overordnede værdier for aktivitet og deltagelse, og særligt værdierne set i relation til barnets forudsætninger og målet for aktiviteten.

DTM-modellen er relativ, det vil sige, at de tre værdier Deltagelse, Trivsel og Mestring er indbyrdes afhængige. Værdierne eksisterer altid i større eller mindre grad i læringsituationen og ved anvendelse af modellen betones og prioriteres værdierne forskelligt afhængigt af behov, kontekst og situation. Målet er en synergi imellem de tre værdier ud fra logikken:

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

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



Figur 1. DTM modellen.

TILPASNING AF IDRÆT OG AKTIVITETER TIL ELEVER MED FYSISK FUNKTIONSNEDSÆTTELSE

Denne gruppe elever er karakteriseret ved at være hæmmet i deres bevægelsesmønstre og motorik. Der kan være tale om elever med behov for mindre tilpasninger, såsom elever med misdannelser eller mindre amputationer eller behov for større tilpasninger, såsom elever med muskelsvind, lammelse eller cerebral parese. Nogle elever med fysisk handicap er gående, mens nogen sidder i kørestol eller anvender andre hjælpemidler.

Da det netop er bevægelsesmønstret der er hæmmet, er det i særdeleshed rammer og rekvisitter, der skal tilpasses, så eleven kan deltage i aktiviteten. Eksempler på tilpasning af aktiviteten:

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

TILPASNING AF IDRÆT OG AKTIVITETER TIL ELEVER MED UDVIKLINGSFORSTYRRELSER

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

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

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

TILPASSET IDRÆT OG AKTIVITETER TIL ELEVER MED NEDSAT ELLER INTET SYN

Der er stor forskel for eleven med nedsat syn eller intet syn. En elev med nedsat syn kan typisk se kontraster og tyde kropssprog.

Hos elever med nedsat syn er formidling, rammer og rekvisitter i centrum, når vi taler tilpasning af aktiviteter. Eksempler på tilpasning af aktiviteten:

- Tydelig instruktion med metaforer, der skaber forståelse.
- Taktil instruktion hos den svagtseende.
- Anvend klassekammerater som guider under aktiviteter.

- Anvend langsomme boldtyper eller bolde med lyd.
- Anvend lyd/flytbare højtalere som retningsvisere.
- Anvend tydelige rekvisitter i klare farver.
- Undgå unødvendige rekvisitter på banen og undgå overflødig musik.
- Lav aktiviteter hvor alle elever har bind for øjnene.

På www.tibis.dk er det muligt at downloade ark med udførlige og konkrete aktivitetstilpasninger for de tre grupper.

IDRÆTTER OG AKTIVITETER HVOR ALLE KAN VÆRE MED

Som udgangspunkt er FIT FIRST 20 lektionerne udviklet, så alle elever kan deltage. Er der øvelser, hvor dette ikke er tilfældet, kan øvelserne i stedet tilpasses de muligheder eleven med funktionsnedsættelse har. Det er dog vigtigt at have i mente, at formålet med FIT FIRST 20 er at højne aktiviteter med høj intensitet, og eleverne skal derfor stadig opleve at have en gennemsnitlig høj puls gennem lektionerne.

Paravolley/siddende volleyball:

I siddende volley sidder spillerne på gulvet, og bevæger sig rundt ved hjælp af armene. Reglerne i de enkelte FIT FIRST 20 volleyballøvelser kan stadig benyttes, men banestørrelsen kan minimeres, nettets højde sænkes til 1.15 meter og der kan ind sættes en regel om, at blokering efter en serv er ok.

Præcisionorientering (Præ-O):

Der kan inddrages andre mere specifikke øvelser i FIT FIRST 20 løb i form af Præ-O. Her er det kun tilladt at bevæge sig rundt på veje og stier, og tiden, som ruten gennemføres i, er ikke afgørende. Det betyder, at alle uanset funktionsniveau og hjælpemidler (eksempelvis kørestol, racerunner og rollator) samt elever med nedsat syn, kan deltage. Hvis muligt, så kan sidstnævnte gruppe deltage med en GPS til svagtseende. Eleverne får udleveret et kort med poster, som i almindeligt orienteringsløb, samt eventuelt en postbeskrivelse. Nu skal deltagerne rundt til hver enkelt post i den rigtige rækkefølge. Når de kommer til posten, skal der være placeret 2-4 postskærme inde i terrænet. Her gælder det om at udpege den rigtigt placerede skærm ved hjælp af kortet og postbeskrivelsen. Når deltagerne kommer i mål, bliver antallet af korrekte poster talt sammen.

KONKRET INSPIRATION OG KILDER:

Nærværende afsnit af FIT FIRST 20 giver alene et indblik i tilpasset idræt, idet der allerede findes veludviklede undervisningsmaterialer.

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

FIT FIRST 20 LEKTIONERNE

En FIT FIRST 20 lektion varer 40 minutter, og vi anbefaler, at I har tre FIT FIRST 20 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 20 lektioner, er to lektioner, eller én lektion, bedre end ingen. Alle lektionsplaner er lavet, så alle undervisere, også ikke-idrætsuddannede, kan varetage dem. Brug gerne de generelle introlektioner fra FIT FIRST 10 for at komme godt igang.

KRAV TIL FIT FIRST 20 ØVELSERNE

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

FIT FIRST 20 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 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 20 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, Danmarks Basketball Forbund, Danmarks Gymnastik Forbund, Dansk Amerikansk Fodbold Forbund, Dansk Atletik Forbund, Dansk Automobil Sports Union, Dansk Boldspil-Union, Fodtennis Danmark, Dansk Fægte-Forbund, 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 Styrkeløft Forbund, Dansk Taekwondo Forbund, Dansk Tennis Forbund, Triathlon Danmark, Floorball Danmark, Parasport Danmark, Dansk Frisbee Sport Union og Volleyball Danmark.

FIT FIRST 20 PÅ SKOLESKEMAET

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 20, 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.



LEKTIONSPLANER FRA SPECIALFORBUNDENE



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 unge skal bevæge sig så meget som muligt, samtidig 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 lektion. 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.	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. Forslag til X: - Døre - Vinduer - Fodboldmål - Cykler - Lygtepæle - Vær kreativ	1 terning	Man kan med fordel spørge terningen løbende, så man ikke skal vente på alle kommer tilbage hver gang. Man kan også spørge terningen undervejs, hvor mange Burpees skal eleverne lave, mens man venter på resten kommer tilbage.
STEN-SAKS-PAPIR STAFET	10 min.	Klassen deles i 2 hold og placerer sig i hver ende af et område. Hvert hold vælger enten sten, saks eller papir. Herefter løber alle op til midten og i fællesskab slår alle sten, saks, papir og viser 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). Hvis man har det samme, løber man hurtigt tilbage og aftaler en ny, men husk ikke at bruge for meget tid på at vælge.	Evt. kegler til at markere baglinjen.	Man kan også lave den individuelt, hvis det er at foretrække. Eller dele klassen i 4 hold, så der er flere i gang samtidig.
SAMARBEJDS-STAFETTEN	20 min.	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. Når "startskuddet" lyder, løber hele holdet afsted samlet, i løbet af de 40-100m er der 3 samarbejdsøvelser. • Post 1: Alle holder i hånden på en række, og herefter skal en hulahopring transporteres igennem rækken og tilbage igen så hurtigt som muligt. • Post 2: 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. (alle poster foregår 90grader på løbsretningen, så man ikke nærmer sig målstregen, når man laver øvelserne)	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.	Hoppefangeleg foregår som ganske normal fangeleg, forskellen er at der bare lægges hop ind i stedet for at man løber rundt. 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. Brug evt. en vest el. lign. Som fangeren holder, når fangeren fanger en anden gives vesten videre. Fangelegen deles op som følger: • 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 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.	Veste el. lign. Kegler til at markere en bane	Du kan med fordel variere banens størrelse. Man kan også lave en bane, hvor firkanten deles op i yderligere 4 firkanter, i hver firkant er der en regel: Firkant 1: Hoppe Firkant 2: Hinkle på højre Firkant 3: Hinkle på venstre Firkant 4: Løbe (dette betyder at når man er på vej ind i en anden firkant, skifter øvelsen.
HOP SOM ET DYR - STAFET	13 min.	Klassen deles op i hold, så der er ca. 4 elever per hold. Herefter placeres de bag en startkegle. Herefter skal der laves stafet, hvor hver elev (en ad gangen) skal rundt om en kegle (ca 20m væk) og tilbage igen. Denne tages der flere omgange af, og her er inspiration til hvilket dyr man skal hoppe som: - Frøhop - Storke 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	
SAMARBEJDS-STAFETTEN	20 min.	Opstilling af bane 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 en græsplæne. Den første zone, tættest på afsætsstedet, giver 10 point, den næste zone giver 20 point og så videre. Inddeling af hold 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 række på den anden tilløbsbane. Selve stafetten 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. 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.	Kegler og stopur	Kan laves på madras også (men land altid på fødder eller på numse med ben fremadrettet) Længden af tid kan varieres.

Lektion 3 – Ram plet

Navn på øvelse	Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
REDSKABS-TRANSPORT	10 min.	Eleverne er på hold af 5-6 elever. Herefter får hvert hold en bold (gerne en medicinbold). Holdene skal nu transportere bolden så hurtigt som muligt på en given bane du sætter op (start evt. bare med lige ud). Når en elev har bolden, må man ikke bevæge sig, derfor skal de kaste bolden videre til hinanden i form af at løbe forbi den der står stille med bolden. Du kan lave den som enten en samarbejdsøvelse eller som stafet, for at lægge et konkurrenceelement ind. Lav 3-4 runder.	Medicinbolde (evt. andre bolde) Evt. start- og slutkegler	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. Lav forskellige baner til de 3-4 runder. Overvej om bolden må ramme jorden eller ej.
VÆLTE KEGLE STAFET	12 min.	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. 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 keglen, 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. Dette forsættes i 4 minutter med den gode hånd, hvorefter man starter forfra og tager 4 minutter med den knap så gode hånd.	Kegler (eller hulahopringe) Ærteposer	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.
SKISKYDNING MED ÆRTEPOSER	18 min.	Hver elev skal se hvor mange runder de kan nå på 12 minutter. 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 straf, løber de rundstrækningen som straf og derefter skiftes elev 2 ind. Selve skiskydningsstafetten I skiskydningsstafetten skal eleverne først løbe og herefter skal de skyde/kaste to gange med deres ærteposer. Når startskuddet lyder, løber første elev på hvert hold med begge ærteposer i hånden hele rundstrækningen. Herefter stiller eleverne sig op ved stregen, der kastes fra. Eleverne kaster begge ærteposer efter målet. Hvis eleverne ikke rammer skal de lave straf inden næste elev på holdet må løbe af sted. Straffen er: Der løbes en strafrunde på ca 20-30m per misset kast. Det hold der først gennemfører stafetten vinder.	Spande eller hulahopringe til at skyde efter Evt. afmærkning/kegler	Lav ændring så eleverne skal løbe kortere eller længere.

Lektion 4 – Gang i lungerne

Navn på øvelse	Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
SPEJL-STÅTROLD	15 min.	Hele klassen er inde i en firkant – 3-4 vælges som fangere. Når legen starter, skal fangerne ud at fange (marker dem gerne med en vest el. lign.). 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. Her er de koordinationsøvelser, som I kan lave: • Hælsark • Høje knæ • Stive ben • Samlet ben hop • Sprællemænd • Skihop • Englehop	Kegler Veste	I starten (eller undervejs) kan underviseren med fordel vise koordinationsøvelserne, så eleverne ikke løber tør for øvelser. Antallet af fangere og størrelsen af banen kan justeres for at gøre det nemmere/sværere eller øge/sænke intensiteten.
PARLØB	10 min.	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. OBS: Giv meget gerne instruks på at dem der går, ikke er i løbebanen, for der er jo mange i gang samtidig.	Evt. kegler	Evt. indfør retningsskift: Når underviseren klapper i hænderne, skal både den, der går, og den, der løber, skifter retning. Forhindringer undervejs (eks. slalom gennem kegler, hoppe over ting).
EVIGHEDS-STAFET	15 min.	Inddeling af hold Start med at inddele eleverne i hold, så der er 3-4 på hvert hold. 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. 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. OBS: Gør eleverne opmærksom på, at der skal løbes uden om keglerne.	Kegler	Der kan indføres retningskift på underviserens klap. Der kan stilles forhindringer på banen, som eleverne skal hoppe over fx.

Lektion 5 – Hop amok

Navn på øvelse	Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
HOPVARMNING	10 min.	Del din klasse op i to hold. Herefter ligger alle elever sig to rækker (1 per hold) med ca. 1m mellem hver. De ligger med siden til "løbsretningen". 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. Det forsættes ind til hele holdet er forbi en kegle eksempelvis 30m væk.	Kegler	Hoppevariationer: - Hop samlet ben - Løb og sæt af - Hink højre - Hink venstre Ligge variationer: - Ligge fladt - Planken - Hæle og hænder i jorden
SPEEDBOUNCE	10 min.	Speedbounce er en øvelse vi har med på disciplinprogrammet i Skole OL. Øvelsen laves som klassekonkurrence, men her i Fit First deler vi klassen op, så flere kan være i gang samtidig. Del din klasse op, så de er på hold bestående af 4-5 elever. 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. Fra hvert hold er der én 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 skift skal den, der er i gang med at hoppe stoppe. Holdet skal se hvor mange hop de laver på eksempelvis 4 minutter. I bestemmer selv om I laver det som en konkurrence mod hinanden, eller om I laver to omgange, hvor hvert hold skal se om de kan forbedre sig. Alle på holdet er med til at tælle point.	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.	Du har i forvejen opstillet en hoppeforhindringsbane, som eksempelvis kan bestå af: - 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. Klassen deles i hold af 4-5 elever. 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. Banen laves 2-3 gange (tjek variationer)	Kegler, hulahopringe, sjippetov og lign.	Variationer til runde 2-3 kan være at man også skal hoppe mellem forhindringerne. Man kan lave "Baglæns-edition", men her skal forventes længere tid for gennemførelsen. Kun fantasien sætter begrænsninger for variationer.

Lektion 6 – Powerkast

Navn på øvelse	Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
KAOS STIKBOLD	13 min.	Der opstilles en bane til stikbold med 4 kegler. Inde i midten er der "normal" 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. OBS: Dem inde på banen må ikke gå ud og hente bolden udenfor banen og dem der er døde, må heller ikke gå ind på banen og tage en bold. Man starter også med at have 2-3 elever udenfor 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.	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.	Eleverne deles ind i hold af 4-5 – herefter står hvert hold bag en startkegle, og har ca. 40m op til en anden kegle. Når stafetten startes, er processen som følger: • 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. Dette forsættes til alle på holdet har været igennem. Jo længere man kaster, jo kortere skal man løbe Denne laves 2 gange i tidsrummet (OBS: Husk ikke at holde hyleren i halen, så går de så hurtigt i stykker)		I kan justere længden på bagkeglen efter elevernes niveau. Øvelsen kan også laves med andre kastede objekter såsom ærteposter el. lign.



Navn på øvelse	Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
TURBOKAST	15 min.	Dette er en klassedyst fra Skole OL, men kan også laves på mindre hold i idrætsundervisningen. Lav hold af 6-8 elever. 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 hulhopringe. Jo længere der kastes, jo flere point optjener holdet. 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. Der kan være lidt strategi i hvem der kaster med hvilke redskaber. Alle elever skal kaste. Når alle har kastet første gang, starter rækkefølgen forfra igen. Holdet har nu 4 minutter til at se hvor mange point de kan få. Når første elev kaster, må elev nummer 2 først starte sit kast, når elev nr. 1's redskab er landet osv. Kort tilløb anbefales, hele holdet står klar bag en kegle og giver plads til den som kaster. 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. OG 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.) 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.	Ærteposer, bolde, hylere, hulhopringe og hvad I ellers kan forstille jer at kaste med. Kegler til at markere zonerne	Man kan justere tiden til både kortere og længere afhængigt af hvor mange redskaber I har. 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.

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. DASU udgav i 2019 et tværfagligt materiale til projektet "Hestekræfter - motorsport på skoleskemaet" målrettet udskolingen. Materialet indeholder et fyldigt undervisningsforløb til bl.a. idræt, og kan downloades gratis på: <https://www.dasu.dk/om-dasu/hestekraefter-motorsport-paa-skoleskemaet/#/undervisningsmateriale>

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

LÆRINGSMÅL FOR LEKTIONERNE

Samarbejde og ansvar

Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter.

Kropsbasis

Eleven kan anvende kropsbevidsthed i bevægelser.

Eleven har viden om kroppens spænding, balance, holdning og form.

Ordkendskab

Eleven har viden om og kan mundtligt anvende fagord og begreber.

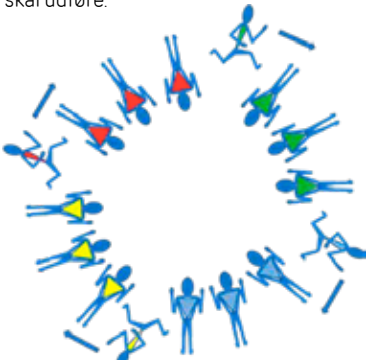
	Lektion 1	Lektion 2	Lektion 3	Lektion 4	Lektion 5	Lektion 6
Træn som racer-køreren Kevin Magnussen	Core-test 1,2,6,7	Core-test 10,11,12,15	Fitness-fabrikken: nakke og skuldre	Fitness-fabrikken: arme og core	Hjulskitte	Svinetræning
Fart over feltet	Pole-position	Nascar Survival Run	Djævløræs	Nakketræning med skumbold	Planke-kamp	Mekaniker tjek
Konkurrence	Core rally	Bilorientering	Daytona	Karting slalom	Drifting stafet	Dragracing CORE-race



Lektion 1

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer	Variationer
15 min	CORE-TEST 1,2,6,7 Test af CORE-muskulaturens styrke før og efter forløbet, der giver eleven mulighed for at sammenligne resultater senere. Eleven noterer resultat for test før forløbet (test 1) og igen for test efter forløbet (test 2). Print evt. bilag ud, så eleverne selv kan notere deres resultater og gemme til test efter forløbet. <i>Se bilag 1 for øvelser på difdk/aktivskole</i>	• Stopur • Fitnessmåtte eller hård madras til hver elev. Kan evt. udelades, hvis skolen ikke har det.	Kan laves som cirkeltræning med 10-20 gentagelser af hver øvelse i stedet for test, hvis man ønsker mere dynamisk træning end udholdende. Planken i core-test 1+2 kan laves på strakte arme i stedet for på albuerne, hvis man ønsker mindre belastning, eller laves med øverste ben løftet, hvis man ønsker mere belastning.
10 min	POLE-POSITION 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). Eleverne lægger sig bag en streg / snor på gulvet på maven med hænderne på ryggen og kigger ind mod 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 om at fange tyven, inden denne når i sikkerhed. Får tyven keglen i sikkerhed, gives 3 point. Bliver tyven fanget får fangeren 1 point. Efter to minutter slutter runden, og vinderen rykker en bane op, mens taberen bliver på samme bane, så man i næste runde får en ny modstander. 	• 1 kegle / drikkedunk pr. par • Baner på 2*12-14 meter. • Kan laves både inde og ude.	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. Løbestilen til keglen kan for begge i makkerparret ændres til baglæns / sidelæns løb, hop, hinke eller powerwalk, for at give mere variation.
15-20 min	CORE RALLY 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. Klassen deles i hold på cirka seks elever. To elever fra hvert hold danner en trillebør (rallybil), som skal gennemkøre banen. Holdene kan enten sættes i gang samtidig, eller med 5 sekunders interval. I start/pit-stop-området skiftes der køre. De ventende deltagere på hvert hold udfører en pauseøvelse fra bilag 2 for øvelser på difdk/aktivskole 	• Øvelsen kan laves både inde og ude og kræver blot plads til at danne en stor cirkel. Rekvisitter som kan bruges til forhindringer: • Kegler • Stepbænke • Bænke • Kilemåtter	Køres der indenfor kan eleven i trillebøren evt. have hænderne på et klæde eller viskestykke, som så glider rundt imellem forhindringerne.

Lektion 2

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer	Variationer
15 min	CORE-TEST 10,11,12,15 Test af CORE-muskulaturens styrke før og efter forløbet, der giver eleven mulighed for at sammenligne resultater senere. Eleven noterer resultat for test før forløbet (test 1) og igen for test efter forløbet (test 2). Print evt. bilag ud, så eleverne selv kan notere deres resultater og gemme til test efter forløbet. <i>Se bilag 1 for øvelse på difdk/aktivskole</i>	• Stopur • Fitnessmåtte eller hård madras til hver elev. Kan evt. udelades, hvis skolen ikke har det.	Kan laves som cirkeltræning med 10-20 gentagelser af hver øvelse i stedet for test, hvis man ønsker mere dynamisk træning end udholdende. Core-test 10 kan laves med strakte ben, hvis man ønsker mere belastning. Core-test 15 kan laves med kun et ben i jorden og det andet ben strakt, hvis man ønsker mere belastning.
15 min	NASCAR SURVIVAL RUN Eleverne går sammen i teams af 2-5 elever. Hele klassen 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. Der bør skiftes imellem dynamiske og statiske øvelser, som de liggende i kredsen udfører (ryg-strækkere lige og skrå, armstrækkere, planke lige og på siderne, dynamisk planke, lige og skrå mavebøjninger, hip thrust osv.) Underviseren kan evt. ligge i midten og vise den øvelse, klassen skal udføre. 	• Øvelsen kan laves både inde og ude og kræver blot plads til at danne en stor cirkel.	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. Træningsøvelserne kan varieres efter elevernes niveau og der kan findes inspiration i Core-test øvelserne fra <i>bilag 1 på difdk/aktivskole</i>.
15-20 min	BILORIENTERING Elevgruppen deles i otte 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. Når en elev har lagt en trøje, løber denne retur til gruppen og giver high-five til næste løber. Holdmedlemmer må gerne komme med forslag til placering af brikken/trøjen og opbyggende tilråb.	• 9 kegletoppe på afstand, der dannet et kvadrat af 3x3 kegler • 2x3 trøjer i to farver • Øvelsen kan laves både inde og ude.	For at få mere intensitet i øvelsen kan de ventende deltagere på hvert hold udføre en pauseøvelse fra <i>bilag 2</i>.

Lektion 3

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer	Variationer
10-15 min	FITNESS-FABRIKKEN: NAKKE OG SKULDRE 6 forskellige øvelser der træner styrke i nakke og skuldre hhv. planken med rotation, siddende roning med elastik, nakkebøjning med bold, planken med cirkelrotation, rygløft med rotation og skulderløft. Øvelserne udføres som cirkeltræning, hvor der afsættes 2 minutter til hver øvelse og god pause imellem øvelserne. Underviseren styrer, hvornår der skiftes. <i>Se bilag 3: træning af nakke og skuldre for beskrivelse af øvelserne</i>	- Pilatesbolde eller anden forhøjning. - Skumbolde. - Fitness elastikker.	Der kan benyttes cykelslanger i stedet for fitness elastikker. Alternativt kan der også bruges en håndvægt eller kettlebell i øvelsen skulderløft. Hvis der ønskes mere kontinuitet og mere hyppige skift mellem øvelser, kan cirkeltræningen laves med 10-20 gentagelser på hver øvelse, i stedet for 2 minutters intervaller.
10-15 min	DJÆVLERÆS Eleverne løber rundt i hallen (samme retning) og er Djævlæræs-biler. Ved instruktørens kommando skal udføres forskellige bevægelser, inden løbet fortsættes. Brake: Fuldt stop. Run: Løb forlæns v. middel hastighed. Fast Run: Løb/sprint forlæns. Reverse gear: Der løbes baglæns. Bump: Skulderskub til nærmeste løber. Roll: Ned på underlaget og rul fra udstrakt position på maven på gulvet til højre eller venstre. Turn: Der skiftes retning og løbes modsat. Tail: Indhent nærmeste løber og hold denne på hoften, så der løbes i slange. Flat tire: Der kræves på alle fire i løberetningen. Pit Stop: Der løbes ind til midtercirkel/samlingssted.	- Øvelsen kan laves både inde og ude og kræver blot et stort areal til at løbe på. - En fløjte til undervisere til at give kommandoer.	Bump: Skulderskub til nærmeste løber - kan udelades for at undgå kropskontakt 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. 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.
10 min	DAYTONA Øvelsen kræver et stort område i en sportshal eller udendørs. Eleverne går sammen to og to om en kegle. Til at starte med løber de tilfældigt rundt på området i ca. 1 minut, med keglen i hånden. På underviserens anvisning danner alle holdene en stor cirkel, og keglen placeres nu på jorden ved parrets fødder, og udgør holdets pit-område. Eleverne i makkerparret sendes nu på skift afsted i sprint på ydersiden rundt om cirklen. Når eleven kommer tilbage til keglen, går han/hun i pit, og sender makkeren afsted med et high-five. Mens ens makker sprinter, laver man sprællemænd i pit-området.	1 kegle pr. 2 elever - Øvelsen kan laves både inde og ude	Der kan stilles krav til forskellige måder at løbe på i makkerparrene. Eksempelvis at de skal hinke, lave gadedrengehop, løbe baglæns osv. De ventende elever i pit-området kan også udføre en anden pauseøvelse fra bilag 2 i stedet for sprællemænd.
10 min	FITNESS-FABRIKKEN: ARME OG CORE 6 forskellige øvelser der træner styrke i arme og core hhv. frontløft, sidehævning, triceps push-ups, armbøjninger med makker, dynamisk planke og armstrækkere på forhøjning. Øvelserne udføres som cirkeltræning, hvor der afsættes 2 minutter til hver øvelse og god pause imellem øvelserne. Underviseren styrer, hvornår der skiftes. <i>Se bilag 4: træning af arme og core for beskrivelse af øvelserne på difdk/aktivskole.</i>	- Cykelslange eller fitness elastik - Håndvægt, kettlebell eller små sække med vægt - Pilatesbolde, skumbolde eller anden forhøjning	Hvis der ønskes mere kontinuitet og mere hyppige skift mellem øvelser, kan cirkeltræningen laves med 10-20 gentagelser på hver øvelse i stedet for 2 minutters intervaller. Belastningen i sidehævninger kan justeres efter behov med materialer af forskellig vægt. Armstrækkere kan laves på en stor rund bold, hvis der ønskes større udfordring, eller på en fast forhøjning for mindre udfordring.

Lektion 4

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer	Variationer
10 min	NAKKETRÆNING MED SKUMBOLD I et makkerpar af to og to placerer eleverne en skumbold mellem panderne og stiller sig på hver sin side af linjen / strengen på 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 skumbolden tabes, laves 10 englehop. Hvis man vælter / støder ind i en forhindring, laves 10 sprællemænd.	• 1 skumbold til hvert makkerpar • Linje i gulvet eller snor der kan lægges ud • Kan laves både ude og inde • Evt. en masse forskellige rekvisitter, der udgør forhindringer	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.
20 min	KARTING SLALOM 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, hvor underviseren er tidstager og stopper tiden, når begge elever på hvert team har gennemført banen. Rammes en kegle i banen tillægges 2 sek. som straf. På bilag 5 på difdk/aktivskole, ses eksempler på forhindringer til slalombanen.	• Et stort areal, fx skolegård med asfalt eller en hel idrætshal • Rullebræt eller tæppeflise • Kegler (så mange som muligt) • En vægtskrive eller anden tung genstand (kan udelades)	Øvelsen kan både laves som stafet, hvor der konkurreres på tid eller antal "Gokarts" igennem slalom banen, og kan også laves uden tidstagning. Hvis øvelsen er for svær, kan der løbes gennem forhindringsbanen med kegler i stedet for at styre en makker på en slalomkart. Hvis øvelsen er for let, kan slalombanen gøres smallere og med flere sving. Sidder eleven på en tæppeflise, vil øvelsen være sværere end på et rullebræt.



Lektion 5

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer	Variationer
10 min	HJULSKIFTE To og to står eleverne ryg mod ryg uden at røre hinanden. Rotér i ryggen og aflever dækket med begge hænder til din makker, mens ryg og hofter holdes ret. Gentag øvelsen 10 gange til hver side. Med samme udgangspunkt laves øvelsen nu, hvor der afleveres over hovedet og under benene. Gentag øvelsen 10 gange hver vej. Ansigt til ansigt mod sin makker med 2-3 meters afstand kastes dækket nu til hinanden med et pendul-kast. Hold ryggen ret under øvelsen. Gentag øvelsen med 20 kast.	- Bildæk (kan erstattes af en bold) - Øvelsen kan laves både inde og ude	Hvis øvelsen er for nem, kan afstanden mellem makkerparret øges. Hvis øvelsen er for svær, kan afstanden mindskes.



10 min	PLANKE-KAMP 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.	Kan laves både ude og inde	Hvis øvelsen er for svær, kan man ligge på knæ i stedet for på tær. Er øvelsen for nem, kan man være 3-4 mod hinanden i stedet for 2.
20 min	DRIFTING STAFET Eleverne deles op i grupper, med 2-4 elever pr. hold. Hvert hold skal dyste på hver deres bane. Banen opstilles med en startkegle, 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/slides 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.	- Ildrætshal med glat gulv delt op i en aflang stafet-bane på 2*20 m. 10 kegler pr bane 1 håndklæde eller tæppeflise pr. hold.	Antallet af slalomkegler kan varieres. 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.

Lektion 6

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer	Variationer
10 min	TONSERTRÆNING 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. 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. 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. Elev 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. 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.	• Øvelsen kan laves både inde og ude • En blød madras (kan udelades)	Kan laves som cirkeltræning med 10-20 gentagelser af hver øvelse, hvis man ønsker mere dynamisk træning end udholdende.
	 Tonserskub	 Ned og lig	 Skub skankerne
10 min	MEKANIKER TJEK Eleverne går sammen to og to, hvor de på skift agerer henholdsvis mekaniker og bil. Det er en fordel, hvis makkerparret er samme højde og drøjde. Mekanikeren skal nu tjekke bilens undervogn og overflade. Dette gøres ved at bilen indtager en lav plankeposition på albuerne, og mekanikeren hopper over med samlede ben. Nu indtager bilen en høj plankeposition på hænderne, så der dannes en høj bro, og mekanikeren kryber nu igennem så lavt, at maven får kontakt med gulvet. Efter 10 gentagelser skiftes der roller. Når makkeren er oppe, kravles der under og når makkeren er nede, springes der over.	• Øvelsen kan laves både inde og ude • En blød madras (kan udelades)	Hvis der ønskes højere intensitet, kan der indsættes løb / spurt inden der skiftes makker. Hvis øvelsen er for svær, kan mekanikeren hoppe over bilen, men trille en bold under i stedet for at kravle.

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer	Variationer
20 min	DRAGRACING CORE-RACE Denne stafet er baseret på kravle- og krybebevægelser, som stiller krav til elevernes core-muskulatur. 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. Catcrawl Kålormen Krabbegang Numsehop De ventende deltagere på hvert hold udfører en pauseøvelse fra bilag 2.	- Bane på 20+ meter inde eller ude 12 kegler - Start-, skifte- og mållinje	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.



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



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



Kålormen: Skiftevis udstrakt 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: _____

Sideplanke-øvelsen kan påvise ubalance imellem siderne. Det er derfor en vigtig øvelse i forhold til en sund CORE-muskulatur.

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 hofte 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 hofte så højt som muligt. Benene kan holdes strakte 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 ligges 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 ligges 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 ligges 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 ligges 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 ligges 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 ligges 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 HÅNDE

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 bøje.

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, nbår 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 bøje 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

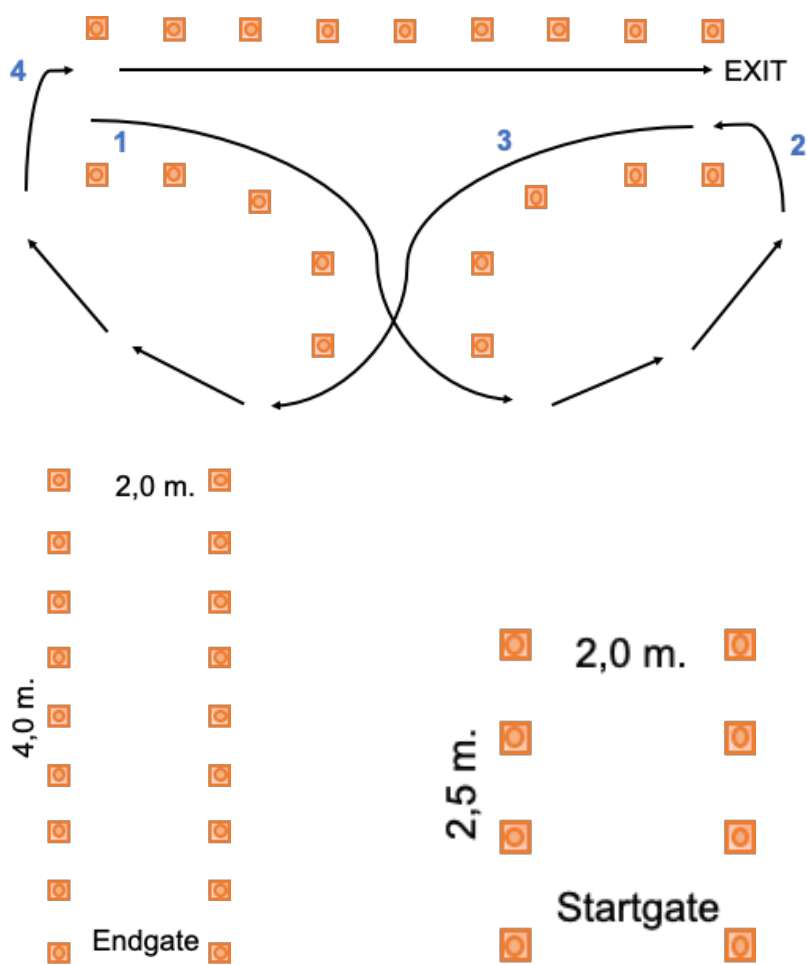
6. ARMSTRÆKKERE PÅ BOLD ELLER ANDEN FORHØJNING

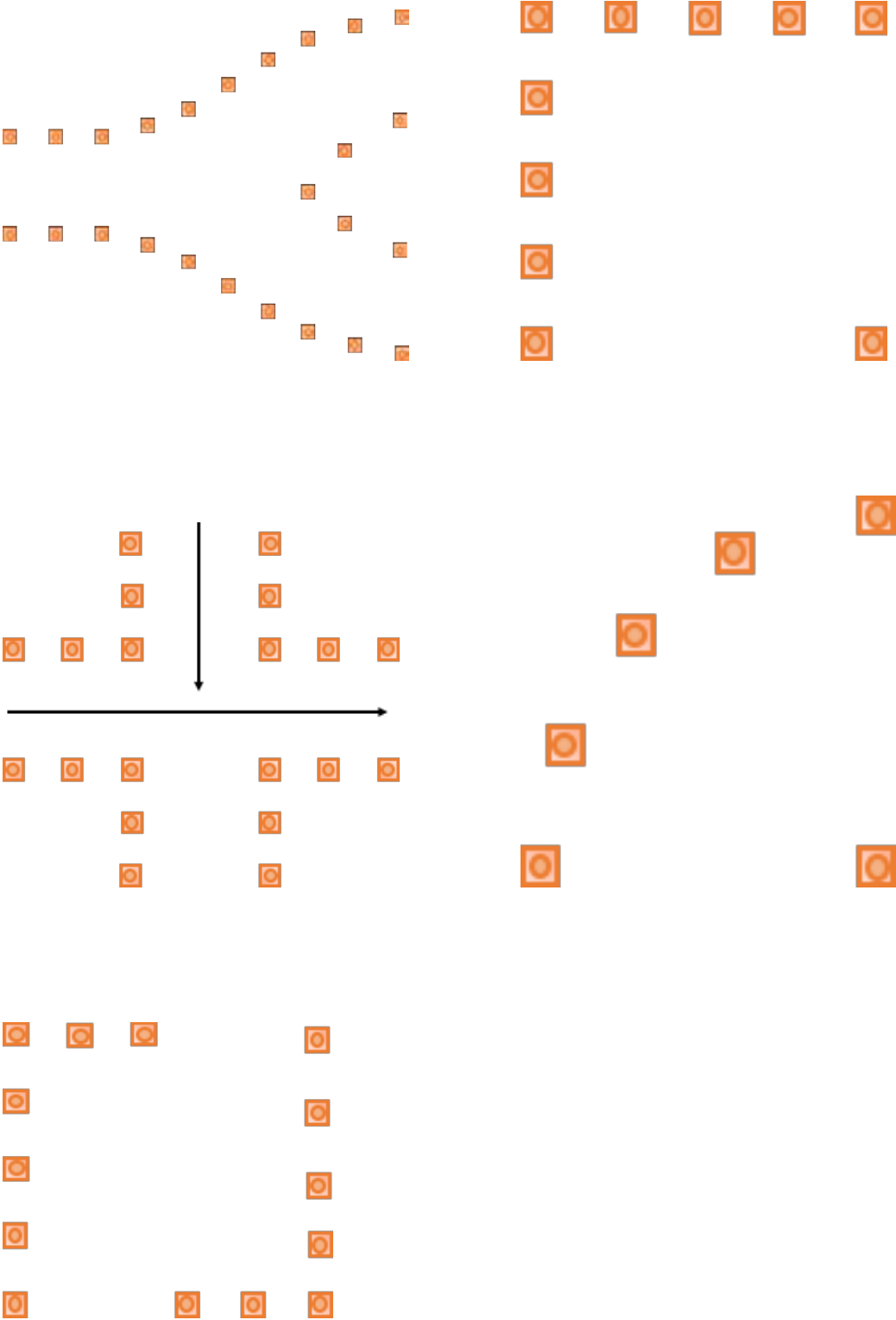
Armstræk m/bold

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: forhindringer i karting slalom





BADMINTON



Kære underviser – velkommen til badmintonlektionerne

FIT FIRST badminton er en teknisk idræt hvor elevernes motorik udfordres samt evnen til at hjælpe hinanden med at dygtiggøre sig. Eleverne vil gradvist få viden om specifikke fagtermer og lære forskellige badmintonbevægelser. Et godt samarbejde imellem eleverne er essentielt for en god oplevelse, hvilket primært vil komme til syne gennem forskellige parøvelser og konkurrencer. Det er vigtigt at snakke med eleverne om, hvordan de samarbejder, viser hensyn og fairplay samt har forståelse for hinandens evner.

Lektionsindhold

På de følgende sider finder du 6 lektioner. Hver lektion består af:

- Opvarmning og leg
- Badmintonteknik
- Fart over feltet med fjerbold og/eller ketsjer
- Konkurrence og småspil

Der anvendes ca. 10 min til hver øvelse. Det anbefales løbende at vurdere elevernes glæde og aktivitetsniveau og tilpasse om der skal bruges mere eller mindre tid på den enkelte øvelse.

FIT FIRST badmintonforløbet

FIT FIRST badmintonforløbet er sammensat, så de letteste øvelser kommer først og herefter øges sværhedsgraden. Det er med forhåbning om, at eleverne oplever progression, teknisk udvikling og størst mulige badmintonglæde. Til hver øvelse

finder du 2-3 variationsmuligheder, så øvelserne kan tilpasses elevernes motoriske og badmintonmæssige færdigheder. Langt de fleste lektioner kan gennemføres med 1 badmintonketsjer og 5-10 bolde pr. 2 elever. Lektionerne kan gennemføres med færre fjer-/plasticbolde. Til hver lektion er en liste med de nødvendige materialer. De fleste øvelser kan laves uden en badmintonbane. Brug evt. kegler til markering af områder, hvis lektionen foregår udenfor fx i en skolegård.

Fælles mål

FIT FIRST badminton er udviklet så det understøtter fælles mål. De vigtigste mål, udover de overordnede, er:

- Alsidig idrætsudøvelse
- Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis
- Eleven har viden om vægtfordeling, understøttelsesflade, spænding og afspænding
- Eleven har viden om sving, afsæt, svæv og landing

Opmærksomhedspunkter

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

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

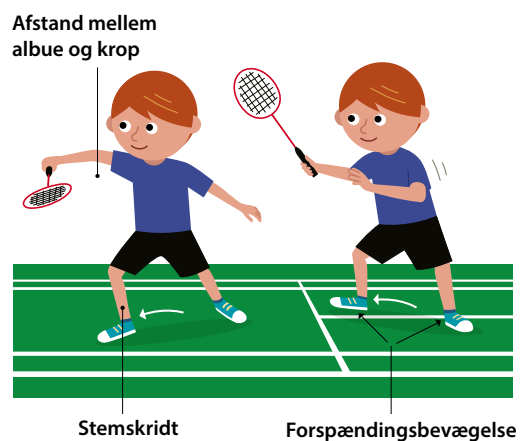


Lektionsmatrix

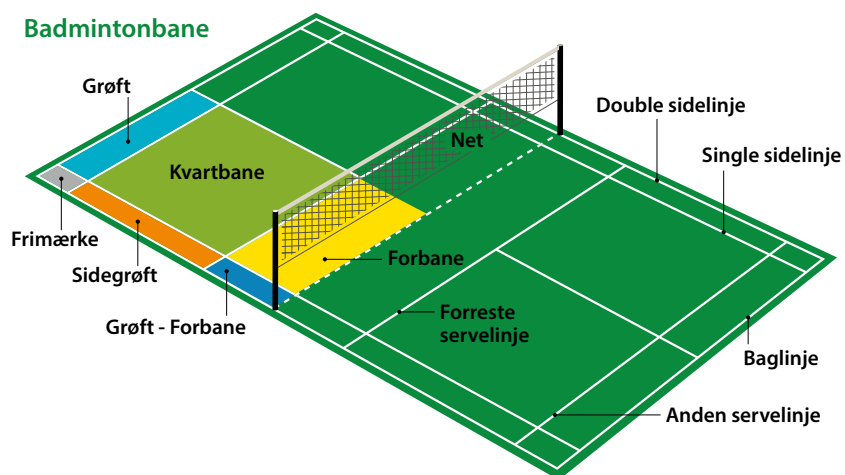
	Lektion 1	Lektion 2	Lektion 3	Lektion 4	Lektion 5	Lektion 6
Leg og opvarmning	Piratleg	Samle æg til reden	Dagbogslob	Politibetjent	Tonserkamp	Forhindringsbane
Badminton-teknik	Det brand-varme greb	Fang makkeren	Vend rundt - samle op	Rør ved net og opsamling	Saksen	Samle bolde
Fart over feltet	Hvem er hurtigst og stærkest	Ninja træning	Boldkaos	Vandballonkamp	Double på halvbane	Two Balls
Konkurrence og småspil	Følg lederen	Rundt om nettet	China	Rundt om rækken	Pokerton	Vind flest kampe - alle mod alle

Vigtig viden - badmintontermer

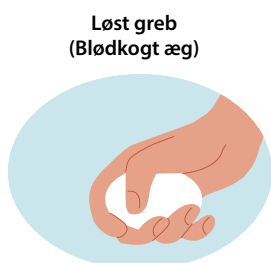
Badmintonbevægelser



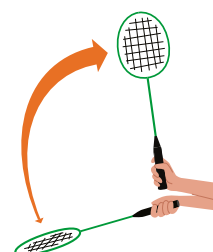
Badmintonbane



Greb og ketsjer begreber



Rotation i underarm (Vinduesvisker)



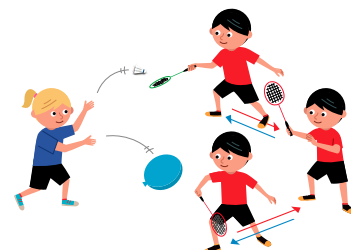
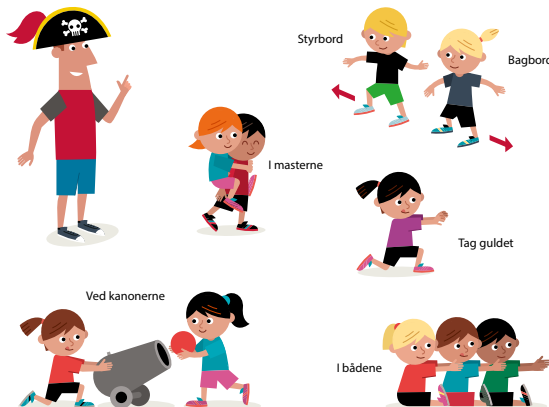
Lektion 1

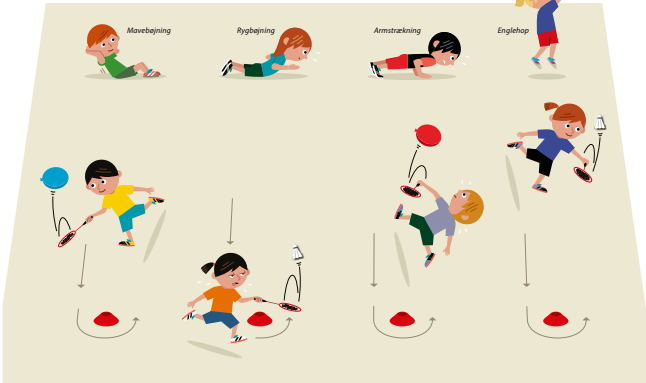
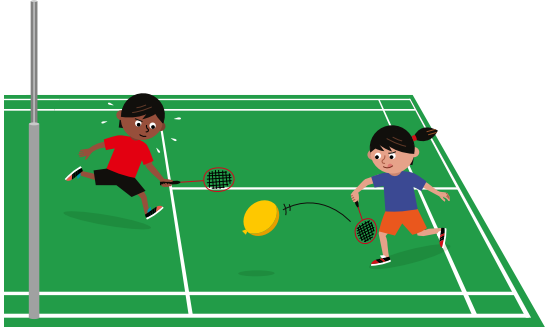
Materialeliste til lektionen:

5 fjerbolde pr. elev

1 ketsjer pr. elev

Tid	Leg / Øvelse	
0-10 min	PIRATLEG Formål: • at samarbejde og skabe relation og hjælpe med at alle får lige mulighed for at deltage i legen • hurtigt at kunne omsætte underviserens kommando til en bestemt bevægelsesmåde Beskrivelse: Alle eleverne (pirater) står foran underviseren (kaptajn). Underviseren giver forskellige kommandoer, som eleverne skal udføre: • Bagbord: Eleverne laver chassé mod venstre • Styrbord: Eleverne laver chassé mod højre • Tag guldstykkerne: Eleverne træder frem i stems-kridt med armene lige frem, som om de tager noget. • Skue efter skibe 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 • Skuden synker - Til bådene: Tre elever går sammen – de sætter sig på gulvet imellem benene på hinanden Underviseren venter til at alle er klar til næste kommando. I pauserne mellem kommandoerne hopper eleverne på stedet. Vær opmærksom på: • 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	Materialer: Intet Justeringsmuligheder: 1. Fortæl andre historier – for eksempel om "Himlen falder ned". Her er kommandoerne: • 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: • Chassé mod højre • Chassé mod venstre • Baghånd: Stems-kridt i baghånden • Forhånd: Stems-kridt i forhånden • Hop: Hop lige op i luften • Saks: Chassé baglæns og saks
0-10 min	DET BRANDVARME GREB 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 stems-kridt Beskrivelse: Makkerøvelser, hvor den ene elev over sig på at slå til en fjerbold, som den anden elev kaster. Der anvendes IKKE net. Eleven, der over sig, starter med parallelle fødder og træder herefter skråt frem i stems-kridt, slår til fjerbolden og bevæger sig tilbage til startpositionen. Der skiftes hele tiden mellem bag- og forhåndssiden. Grebet er brandvamt og derfor er der fokus på at skifte grebet mellem hvert slag og holde løst. Det er mindre vigtigt, hvor fjerbolden ryger 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	Materialer: Pr. par: 1 ketsjer og 5-10 fjerbolde Justeringsmuligheder: 1. Gør øvelsen lettere ved at lade eleven slå til en ballon i stedet. <i>Se samme øvelse - lektion 1</i> 2. Gør øvelsen lettere ved lade eleven slå til fjerbolden i enten baghåndssiden eller forhåndssiden. <i>Se øvelsen: Træning til diamantjagt: https://www.dgi.dk/badminton/oeverlser/13090</i> 3. Gør øvelsen sværere ved at eleven skal skyde fjerbolden så makkeren kan gribe den. <i>Se øvelsen: Diamantjagt: https://www.dgi.dk/badminton/oeverlser/13093</i>



Tid	Leg / Øvelse	
20-30 min	HVEM ER HURTIGST OG STÆRKEST Formål: • At træne de lærte teknikker, mens der er fart på • At have det sjovt med en konkurrence, mens der øves badminton • At træne de grundlæggende tekniske færdigheder Beskrivelse: Fortæl eleverne, at de skal ud og konkurrere i, hvem der kan løbe hurtigst og tage flest styrkeøvelser. Alle eleverne samles i den ene ende af hallen, hvor de går sammen i makkerpar. 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, byttes der roller. Der skal laves følgende styrkeøvelser: mavebøjning, rygbøjning, armstrækning og englehop. Vær opmærksom på: • Justere løberens øvelse efter niveau • Opfordre til at løbe hurtigt gennem hallen • Opfordre til hurtige skift 	Materialer: Pr. par 1 ketsjer og 1 fjerbold Justeringsmuligheder: • Gør øvelsen lettere ved at fjerbolden skal ligge på ketsjeren. • Gør øvelsen lettere ved at eleven skal serve bold frem • Eleverne kan være 3 sammen hvor en løber, mens de to andre laver makker styrkeøvelser (Se. Evt. "Ninjatræning")
30-40 min	FØLG LEDEREN Formål: • Udføre mange retningsbestemte afsæt • Konkurrere mod hinanden • Få succesoplevelser ved at ramme bolden Beskrivelse: To elever kæmper mod hinanden på den banehalvdel, som er på samme side af nettet. Der spilles en kamp, hvor der kun spilles underhåndsslag og ballonen skal slås i en opadgående kurve. Det gælder om at få ballonen i gulvet og dermed udspille sin modstander ved at bruge hele banens størrelse. Der spilles en kamp til 7. 	Materialer: Pr. elev: 1 ketsjer og 1 ballon/fjerbold pr. par Justeringsmuligheder: • Spillet kan gøres sværere ved, at eleverne spiller med en fjerbold i stedet for en ballon. • Spillet kan gøres sværere ved at man gør banen større. Hjørnerne af banen kan markeres med toppe.

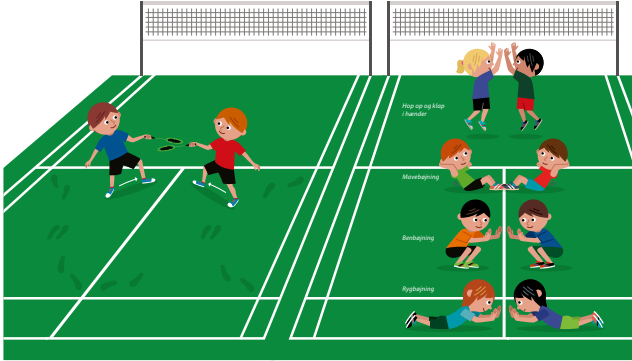
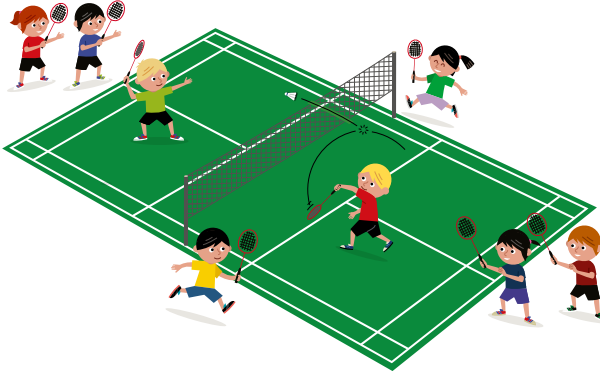
Lektion 2

Materialeliste til lektionen:

Pr. par: 1 ketsjer og flest mulige fjerbolde.
Hulahopringe/Kegler

Tid	Leg / Øvelse	
0-10 min	SAMLE ÆG TIL REDEN Formål: • At samarbejde om et fælles mål • At bevæge sig med forskellige gang- og løbemønstre • At acceptere opgaven skal løses på forskellige måder (og ikke nødvendigvis den hurtigste) Beskrivelse: En stor mængde bolde lægges midt i hallen. Der placeres rede(hulahopringe) rundt i hallen med samme afstand til boldene. Hvert hold har én rede, som de skal hente bolde til. Dette gøres ved at lægge bolden på ketsjeren, når bolden er hentet i midten. Ved reden, lægges bolden i, og der hentes en ny. Tabes bolden på vejen, samles den blot op igen. Når der ikke er flere bolde tilbage i midten, er legen færdig og vinderen er det hold, som har flest bolde i deres rede.	Materialer: Pr. par 1 ketsjer. Flest mulige fjerbolde, hulahopringe /markering til rede Justeringsmuligheder: • Eleverne uden ketsjer laver en fysisk øvelse rundt om reden og ketsjeren gives videre efter hver bold er hentet • Eleven med ketsjeren skal løbe på forskellige måder • Brug ketsjeren til flere forskellige ting som jonglering og serve • Eleverne må stjæle fra hinandens rede
10-20 min	FANG MAKKEREN Formål: • Have det sjovt, mens det korrekte greb øves • Udvikle øje-hånd koordination • Få succesoplevelser med ketsjer og fjerbold Beskrivelse: Oplæggeren starter med at trække et kort (#3-8), hvis værdi bestemmer det antal bolde, som makkeren skal ramme. Eleven med ketsjeren og oplæggeren står med 1-2 meters afstand og oplæggeren har 3-8 bolde. Oplæggeren kaster en bold ad gangen, så eleven med ketsjeren slår til bolden i ca. knæhøjde. Når eleven har ramt det antal bolde som kortet viser, skal oplæggeren jage og fange eleven med ketsjeren. Derefter byttes der roller. Vær opmærksom på: • Det ikke bliver for svært at fange makkeren • Oplæggerens kast er afgørende for hvor godt eleven med ketsjeren kan udføre slaget	Materialer: 3 til 8 bolde og 1 ketsjer pr. par. Et sæt spillekort Justeringsmuligheder: • Slå kun med forhåndsgreb eller baghåndsgreb • Ændre afstanden mellem makkerparret ift. niveau og plads • Eleven der kaster fjerbolden skal prøve at gribe den igen



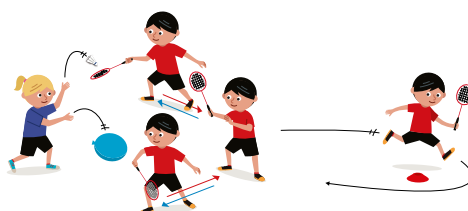
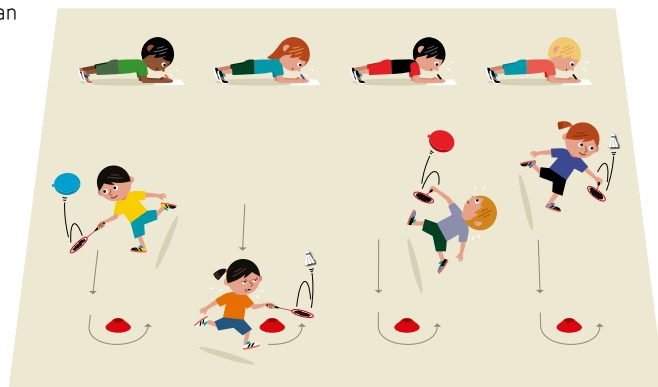
Tid	Leg / Øvelse	
20-30 min	NINJATRÆNING Formål: • At styrke relationerne ved at samarbejde • At træne grundlæggende bevægelse i benarbejdet, særligt forspændingsbevægelse og stemskeid • At træne elevernes styrke og kondition Beskrivelse: Makkerøvelse, hvor én bevæger sig rundt i den store firkant på 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. Eleverne bevæger hurtigt, kraftfuldt og lydløst rundt ninjæer. Spejløvelse og styrkeøvelse gentages fire gange. Der laves følgende makker styrkeøvelser med klap: 10 mavebøjninger, 10 ben bøjninger (ned og klap), 10 rygbøjninger, 10 høje hop (jump squats). Vær opmærksom på: • Elever 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 bevægelserne korrekt • Sørg for at makkerparrene passer nogenlunde sammen ift. styrke, kondition og badmintonbevægelse	Materialer: Intet. Hvis muligt 1 ketsjer pr. elev Justeringsmuligheder: • Gør øvelsen lettere ved at en af eleverne peger, hvorhen den anden elev skal bevæge sig. Der arbejdes primært i ud i de 4 hjørner • Eleverne skyder med hånden en ballon til hinanden på tværs af badmintonbanen og ser hvor mange de kan få • Eleverne spiller til hinanden med ketsjer og ballon/fjerbold og ser hvor mange de kan få 
30-40 min	RUNDT OM NETTET Formål: • at have det sjovt med at skyde til fjerbolden i en øvelse med høj intensitet • at skabe glæde og fællesskabsfølelse ved at samarbejde • at opleve succes ved at øve de lærte teknikker og skyde bolden over nettet Beskrivelse: Placer 6-8 elever på en bane i to grupper á 3-4 elever på hver side af nettet. Den elev der er forrest i køen, løber ind på banen og bolden skydes til makkeren på den anden side af nettet. Derefter 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 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. Vær opmærksom på: • 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 	Materialer: 2-3 gode fjerbolde og minimum 3-4 ketsjere pr. bane (6-8 elever). Justeringsmuligheder: • Løb rundt om 2 baner i stedet for den enkelte • Gør øvelsen lettere ved at der kun må spilles korte bolde omkring forreste servelinje. Der må kun slås med underhåndsslag. • 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 3

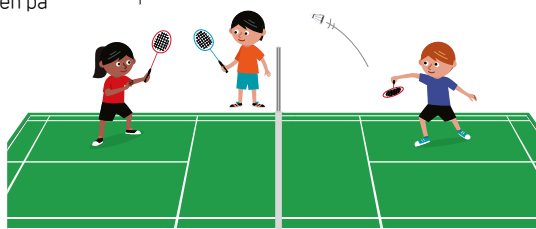
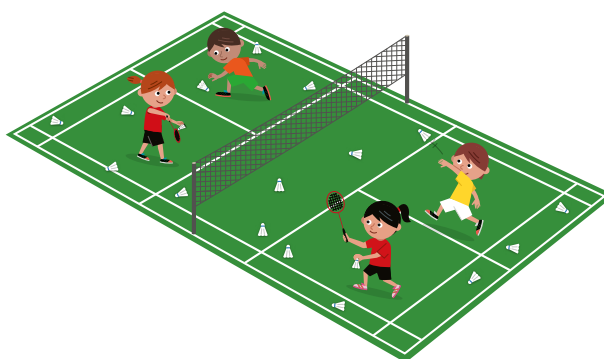
Materialeliste til lektionen:

Pr. par: 1-2 ketsjere, 10 fjerbolde, ballon, kegler, ærteposer, skriveredskab, papir

Tid	Leg / Øvelse	
20-30 min	DAGBOGSLØB Formål: • Samarbejde og have det sjovt • Træne øje/hånd koordination med pulsen oppe Beskrivelse: Eleverne går sammen i par og står i den ene ende af hallen. Den ene elev løber og jonglerer med bolden gennem hallen og tilbage. Tabes bolden samles den op og eleven jonglerer videre fra samme sted. Den anden elev ligger i planke med et stykke papir og en blyant. Eleven i planke skal starte på at skrive en historie. Når den jonglerende elev kommer tilbage, bytter de to og den nye elev i planken skal fortsætte handlingen i historien. Den sjoveste historie vinder. Vær opmærksom på: • Hurtigere skift fra løb til planke • Opfordre eleverne til at løbe så hurtigt de kan	Materialer: 1 papir, 1 skriveredskab og 1 bold/ballon pr. par Justeringsmuligheder: • Brug matematikopgaver i stedet for historieskrivning • Brug en ballon i stedet for en fjerbold • Løb med forskellige løbmønstre gennem hallen
10-20 min	VEND RUNDT - SAMLE OP Formål: • Forneemme vigtigheden af forspænding og stemspid • Udvikle øje- hånd koordination • Få succesoplevelser ved at ramme bolden Beskrivelse: Makkerøvelse hvor eleven med ketsjeren starter med ryggen til oplæggeren, der står med 6-8 fjerbolde i hånden. Oplæggeren tæller ned fra 3, på hvert tal (3-2-1) hopper eleven med ketsjeren på stedet. På NU vender eleven sig rundt med et 180 graders hop og oplæggeren kaster først en bold til den ene side, og derefter til anden side. Eleven træder ud og slår til den ene bold, træder tilbage til parallelle ben og træder derefter ud og slår til den anden bold. Når begge bolde er slået, løber eleven med ketsjeren hurtigt ned på baglinjen (eller en kegle) og frem til udgangspunktet igen. Dernæst stiller eleven sig hurtig klar med ryggen til oplæggeren. Der byttes efter 3-4 runder/6-8 bolde. Vær opmærksom på: • Oplæggeren kaster fjerbolden korrekt • Eleverne får ramt bolden • Justere afstanden mellem eleven og oplæggeren	Materialer: Pr. par 6-8 bolde, 1 ketsjer Justeringsmuligheder: • Eleven kan gribe fjerbolden i stedet for at slå til den • Oplæggeren kan kaste fjerbolden længere væk fra eleven, så der kommer mere bevægelse på • Eleverne kan aftale et fælles kodeord der henviser til hvornår eleven skal vende sig om



Tid	Leg / Øvelse	
20-30 min	BOLDKAOS Formål: • at samarbejde i en konkurrence med høj intensitet • at følge og acceptere de opstillede regler • at serve baghåndsserv og kaste på forskellige måder Beskrivelse: Holdene (2-4 elever) står på hver deres side af nettet på en badmintonbane og skal dyste mod hinanden. Der ligger 10 fjerbolde bag ved banens baglinjer. De to par skal forsøge at tømme deres banehalvdel for fjerbolde, hvilket udløser et mindre boldkaos. Der må kun holdes og kastes/serves én fjerbold ad gangen. Hvis der er en ketsjer til alle eleverne, server alle sammen. Når en bold samles op inde på banen, skal eleven løbe ned og røre baglinjen, hvorefter eleven kan løbe frem for at kaste/serve bolden over nettet. Øvelsen slutter, når et hold har tømt deres bane for fjerbolde, når aktivitetsniveauet falder, eller når tiden er gået. Vær opmærksom på: • At eleverne kender til baghåndsserven inden start • Varigheden er kort (legen kan gentages flere gange). Hvis der kun er en ketsjer pr. par, så skiftes eleverne til at serve/kaste.	Materialer: Pr. par: 2/4 ketsjer, 1 fjerbold, alternativt ærtepose Justeringsmuligheder: 1. Hver kamp kan vare 2-3 minutter 2. Der placeres 1-2 hulahopringe på hver banehalvdel. Hvis en fjerbold lander heri, må fjerbolden ikke kastes tilbage
30-40 min	CHINA Formål: • Spille badminton med et konkurrenceelement • Koncentrere sig med pulsen oppe Beskrivelse: Tre elever er sammen om en halvbane. To af eleverne spiller én duel mens den tredje elev udfører englehop/sprællemænd/skihop ved siden af banen. Når duellen er færdigspillet roterer eleverne, således, at den tredje elev kommer ind og en af de to elever på banen kommer ud og laver hoppeøvelser. Der roteres hurtigt mellem hver duel og eleverne tæller højt, hvor mange dueller de har vundet, så eleverne kan følge med i hinandens score. Når en elev har vundet 11 dueller i alt, har eleven vundet kampen og der kan startes forfra. Fortæl eleverne, at en af grundene til at kineserne er så gode til badminton er fordi de spiller dette småspil hele tiden! Vær opmærksom på: • At placere eleverne på banen så de spiller med/mod nogen på nogenlunde samme niveau • At eleverne er aktive mellem banerne • Hurtig rotation mellem duellerne	Materialer: Pr. 3 elever: 2 ketsjere og 1 fjerbold Justeringsmuligheder: • I stedet for hoppeøvelser kan der laves lunges • Der kan spilles to dueller inden der roteres • Der kan være flere elever der laver hoppeøvelser mellem banerne.



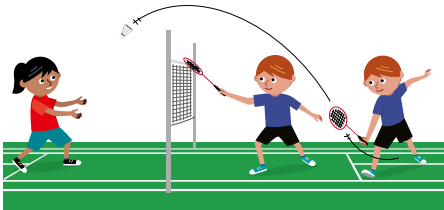
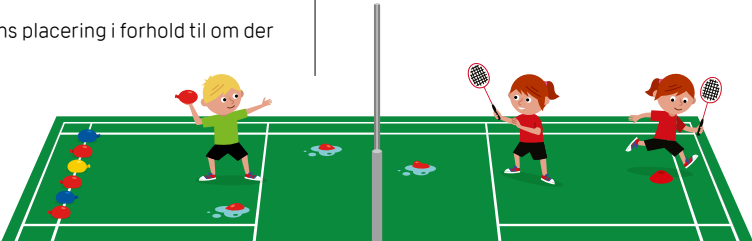
Lektion 4

Materialeliste til lektionen:

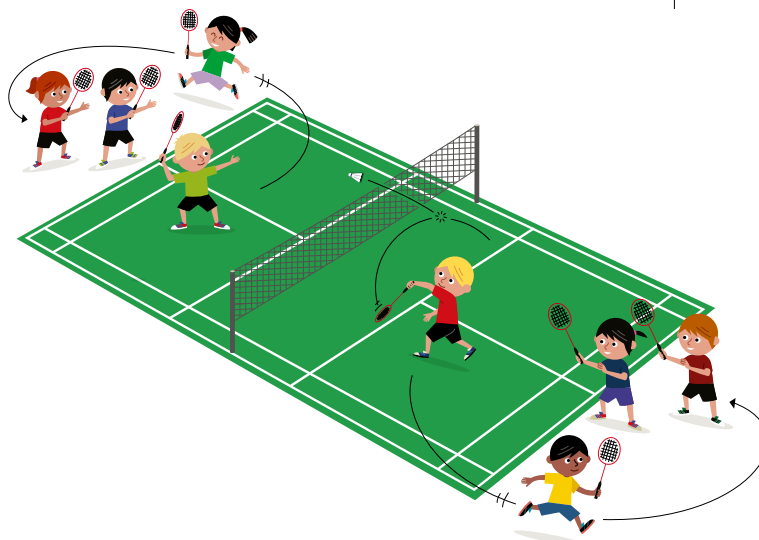
Pr. par: 1-2 ketsjere og 10 fjerbolde

Tid	Leg / Øvelse	
10-20 min	POLITIBETJENT Formål: • Have det sjovt med en konkurrencelignende øvelse • Reagere hurtigt og udføre retningsskift og retningsbestemte afsæt • Træne stemspidtsbenarbejde og fornemmelse for tyngdepunktet Beskrivelse: Eleverne står i par og ansigt til ansigt med cirka 4-6 meters afstand, på en halv badmintonbane, på samme side af nettet. Den ene elev skal prøve at komme forbi makkeren og frem og røre badmintonnettet. Makkeren står med ryggen til badmintonnettet og har til opgave at være politibetjent og beskytte nettet ved at røre den elev, som prøver at komme forbi. Hvis politibetjenten rører eleven, eller eleven løber udenfor badmintonbanen, startes der forfra. Der byttes roller efter 3 forsøg. Vær opmærksom på: • At eleverne udfører et hurtigt og kraftigt retningsskift • Opfordre eleverne til at begrænse tiden mellem forsøgene • Ved banemangel brug en væg eller sæt eleverne sammen 3 og 3	Materialer: 1 Net/væg/linje Justeringsmuligheder: • Lav større afstand mellem betjenten og eleven. Eleven starter med et retningsbestemt afsæt efterfulgt af chassé og stemspid. • Betjenten bestemmer, hvilken side eleven skal bevæge sig til ved at træde til denne side, hvor eleverne giver hinanden en high-five.



Tid	Leg / Øvelse	
10-20 min	RØR VED NET OG OPSAMLING Formål: • Få pulsen op samtidig med der trænes badmintonspecifikke bevægelser • Øve slag ved siden af kroppen • Få succesoplevelser ved at ramme bolden Beskrivelse: Oplæggeren står på modsatte side af nettet på forreste servelinje og kaster. Eleven med ketsjeren slår et valgfrit slag til en fjerbold, som oplæggeren kaster i baghåndssiden lige foran forreste servelinje. Eleven løber herefter frem og rører nettet med ketsjeren og tilbage igen bag den forreste servelinje. Eleven træder derefter ud i forhåndssiden og slår et valgfrit slag til en fjerbold, som oplæggeren kaster. Eleven løber igen til nettet og sådan fortsættes øvelsen. Eleverne bytter efter 10 gentagelser. Vær opmærksom på: • Makkeren kaster boldene således at eleven kan træde til siden ca. 90 grader] • Makkeren kaster umiddelbart samtidig med, at eleven lavet sit forspændingshop • Opfordre til kort pause mellem turene	Materialer: 1 ketsjer pr. par 5-10 bolde pr. par Justeringsmuligheder: • Makkeren kaster kun i den ene side • Øvelsen kan laves uden net men fx op ad en væg i stedet • Makkeren kaster både bløde og hårde bolde 
20-30 min	VANDBALLONSKAMP Formål: • at træne forskellige måder at kaste på, som ligner slagbevægelse i badminton • at forbedre øje-hånd koordination 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 Beskrivelse: Makkerøvelse, hvor én 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 én fjerbold ad 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 skal forestille sig, at de er med i en vandballonkamp, hvor den ene må kaste vandballonerne og den anden må daske dem tilbage med ketsjeren. Eleverne skifter hurtigt roller, når de 10 bolde er kastet og "dasket" tilbage Vær opmærksom på: • 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	Materialer: Pr. par: 1 ketsjer og ca. 10 fjerbolde Justeringsmuligheder: • Gør øvelsen lettere ved at fjerbolden skal kastes til eleven med ketsjeren baghåndsside omkring forreste servelinje • Begge elever har en ketsjer, så eleven der kaster, i stedet skal serve en baghåndsserv • Som gruppeøvelse. 2-3 elever kaster/ server fjerboldene mens 2 andre returnerer fjerboldene. Der anvendes en hel badmintonbane og 20 fjerbolde 

Tid	Leg / Øvelse	
30-40 min	RUNDT OM RÆKKEN Formål: • Konkurrere mod hinanden i to hold • Have det sjovt, mens der bliver konkurreret Beskrivelse: Eleverne deles i hold á 3-4 elever. To hold spiller mod hinanden på én bane. Hvert hold stiller sig i en række bag deres egen banehalvdel. Første person i rækken fra hvert hold starter inde på banen mod hinanden. Der spilles på single-bane og hver gang en elev har slået ét slag, løber eleven ud af banen og om bag i holdets egen række, hvorpå den næste elev løber ind på banen og slår til bolden osv. Holdet som vinder duellen får et point og skal starte den næste duel. Det hold som først får 11 point vinder kampen Vær opmærksom på: • Der er et passende antal elever på hver side af nettet, så intensiteten holdes højt • At når duellen er færdigspillet sættes næste duel hurtigt i gang. • At der tælles højt så der ikke opstår uenighed om stillingen	Materialer: Pr. par: 1-2 ketsjere og 1 god fjerbold Justeringsmuligheder: • Der må kun slås underhåndsslag • Der må ikke smashes • Der er kun ketsjer til hver anden elev på holdet, så eleverne skal huske at give ketsjeren hurtigt videre når de har slået til bolden

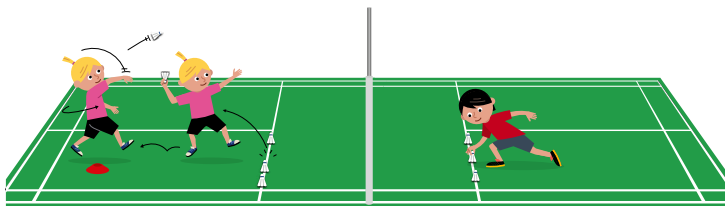


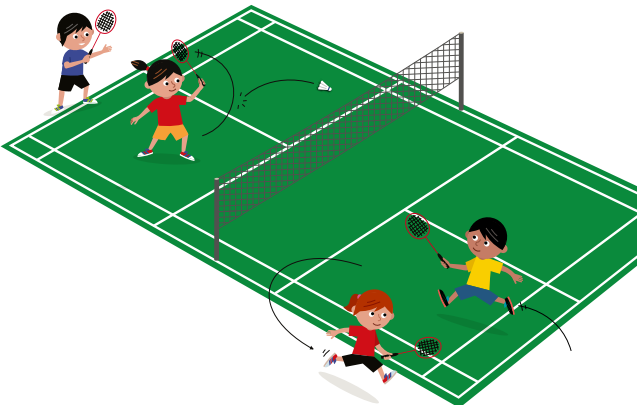
Lektion 5

Materialeliste til lektionen:

Pr. elev: 1 ketsjer og
3-5 fjerbolde (evt. 1 ballon)

Tid 0-10 min	Leg / Øvelse TONSERKAMP Formål: • Konkurrence mod hinanden med høj intensitet • Arbejde eksplosivt Beskrivelse: En fjerbold er placeret under nettet. To elever ligger på hver deres baglinje på en halvbane. Eleverne tæller sammen ned fra 3, hvorpå de løber om kap - tonser - efter fjerbolden. Eleven, der får fjerbolden, server en opadgående serv så hurtigt som muligt. Eleverne spiller nu en normal duel på halv bane. Når duellen er afgjort placeres fjerbolden igen under nettet og ny duel startes. Efter 2 – 2,5 min stopper underviseren eleverne og de elever med flest point rykker en halvbane til den ene side og eleverne med færrest point rykker en halvbane den anden vej undtagen de to elever som står på yderbanerne og har tabt/vundet. Vær opmærksom på: • Begrænset pause mellem duellerne • Inddel eleverne efter niveau så alle føler de kan være med	Materialer: Pr. elev: 2 ketsjere og 1 fjerbold Justeringsmuligheder: • Eleverne kan ligge længere væk, evt. ved bagvæggen • Eleverne foretager en armbøjning inden de må løbe mod bolden • Eleverne er sammen 4 og 4 med hurtig rotation efter hver duel. Der kan her nøjes med 1 ketsjer pr. 2 elever.
10-20 min	SAKSEN Formål: • Lære det grundlæggende bevægelsesmønster til overhåndsslag og saks-bevægelsen • Øve teknikken i en konkurrencesituation Beskrivelse: Makkerøvelser hvor eleverne står på hver deres side af nettet på en halvbane. Der står fem fjerbolde på forreste servelinje. Eleverne samler en fjerbold op ad gangen og bevæger sig med chassé ned forbi markeringen (midt på banen) og kaster fjerbolden over nettet, mens de udfører et saks med benene. Herfra løbes frem til næste fjerbold. Vinderen er den, der får de fem bolde hurtigst over nettet. Går bolden i nettet eller udenfor banen skal bolden hentes og øvelsen startes forfra. Vær opmærksom på: • Eleverne udfører saks og chassé korrekt • Hurtigt skift og opsætning af bolde • Tilpas længden til nettet/væggen afhængig af elevens højde og bevægelse • Anvend ærtepose eller lignende i stedet for fjerbolde	Materialer: Pr. elev: 5 fjerbolde Justeringsmuligheder: • Undlad nettet og kast efter et mål f.eks. hulahopringe • Når bolden er kastet skal eleven løbe til bagvæggen og frem til nettet før næste bold må samles op Lav øvelsen op ad en væg, hvor der er markeret et mål.



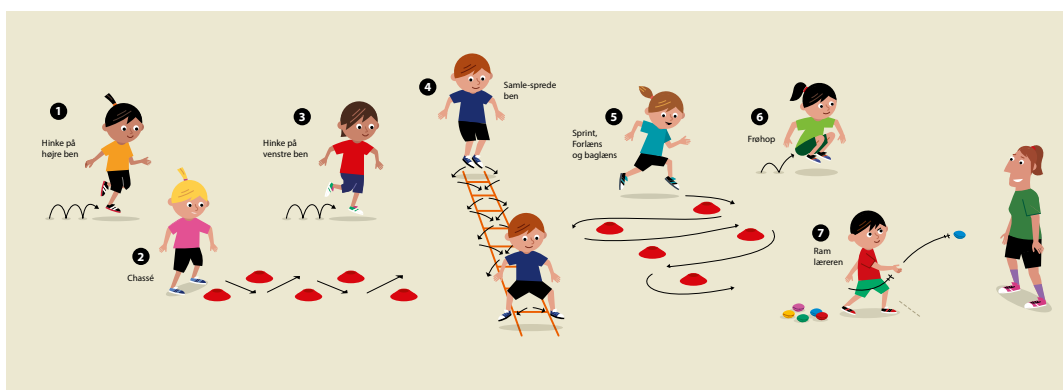
Tid	Leg / Øvelse	
20-30 min	DOUBLE PÅ HALVBANE Formål: • Have det sjovt med en konkurrence • Koncentration og samarbejde med høj puls Beskrivelse: To par spiller double mod hinanden på halv bane. Parret skiftes til at slå til bolden. Når eleven har slået til bolden, er det vigtigt at bevæge sig væk, så makkeren kan slå til bolden. Der spilles en kamp til 7 med running score. Herefter kan der skiftes modstandere eller makker. Vær opmærksom på: • At elever bevæger sig ind og ud af banen og ikke løber sammen • At eleverne ikke kommer ind på banen ved siden af, hvis der spilles der	Materialer: Pr. elev: 1 ketsjer Pr. fire elever: En god fjerbold Justeringsmuligheder: • Gør øvelsen nemmere ved at gøre banen mindre fx netkamp • Gør øvelsen sværere ved at det kun er den ene elev i makkerparret, der må angribe • Gør øvelsen lettere ved at eleverne ikke behøver at skiftes til at slå 
30-40 min	POKERTON Formål: • Få spillet en masse kampe mod forskellige modstandere • Øve sig i kampe mod en modstander Beskrivelse: Eleverne skal inden kampen trække et kort. Talkort tæller som deres værdi og eleverne skal så spille til det tal som kortet viser. Eleverne må naturligvis ikke vise modstanderen sit kort. Trækkes et billedkort tæller dette for fem - men det giver samtidig mulighed for at gamble ligesom i poker, og bytte kort med modstanderen. Vinderen er den, som først når sit tal - uanset hvad modstanderen har. Efter kampen afleveres kortet til spilmesteren og der trækkes et nyt kort, og findes en ny modstander. Der spilles halvbanesingle. Vær opmærksom på: • Eleverne skifter kort og modstander hurtigt • Opfordrer eleverne til gamble	Materialer: Pr. par 2 ketsjere og en god fjerbold. 1 kortspil. Justeringsmuligheder: 1. Småspillet kan gøres lettere ved, at vælge halvbanespil med mindre bane som eksempelvis netkamp eller kvartbane single. 

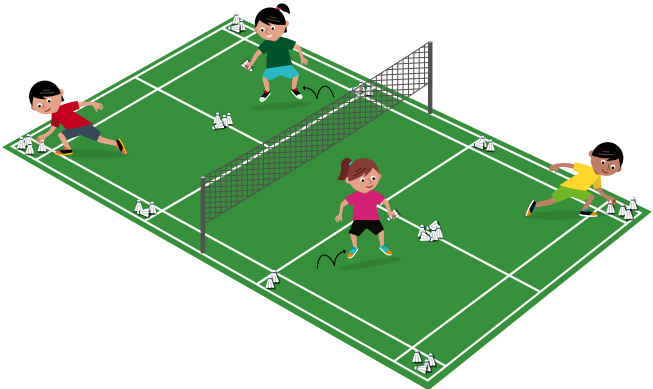
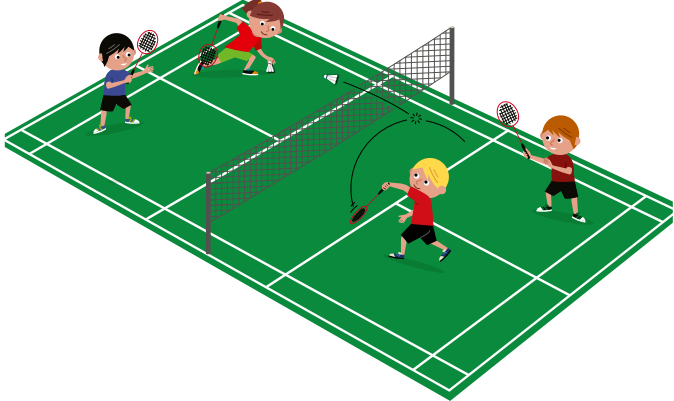
Lektion 6

Materialeliste til lektionen:

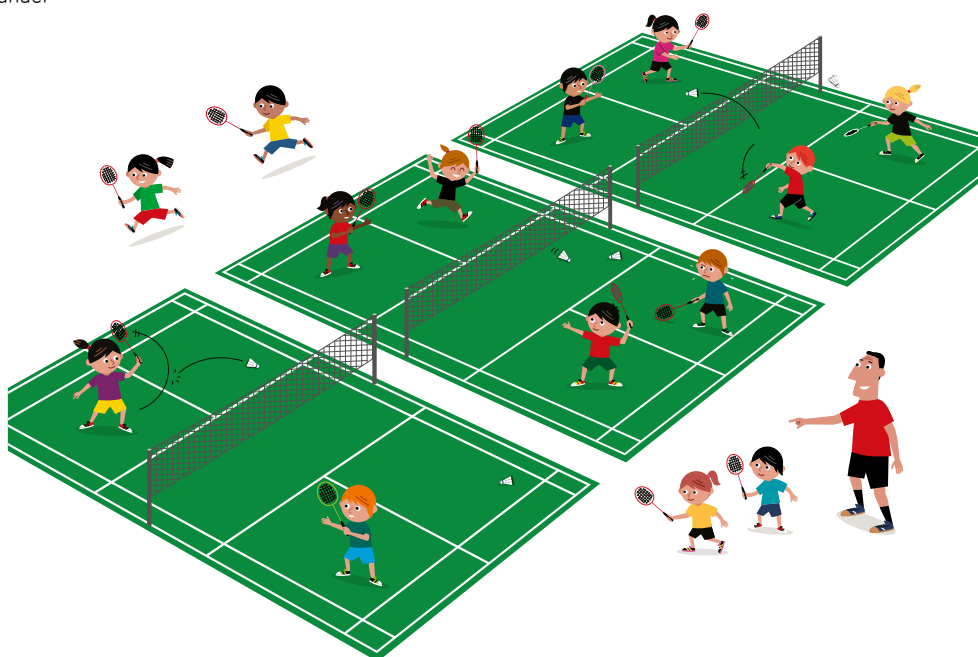
Pr. elev: 1 ketsjer og 6 fjerbolde (Evt. 1 ballon). Kegler. Evt. ærteposer, små kegler

Tid	Leg / Øvelse	
0-10 min	FORHINDRINGSBANE Formål: • Bevæge sig i badmintonspecifikke bevægelser • Udføre specifikke bevægelser med høj intensitet • Spejle sig i hinanden Beskrivelse: Eleverne skal igennem en forhindringsbane med forskellige udfordrende badmintonbevægelser. Det foregår rundt i hele hallen i følgende rækkefølge: Hinke på højre ben Chassé fra side til side, rundt om kegler Hurtigt samle-sprede benene i en koordinationsstige eller grøften i badmintonbanen Hinke på venstre ben Sprinte forlæns og baglæns med retningsskift ud fra opsatte markeringer f.eks. kegler Lave frøhop Forsøg at ramme et mål evt. underviseren med en fjerbold/ærtepose Opstil markeringer imellem hver af udfordringerne så det er nemt for eleverne at se, hvornår de skal udføre en ny bevægelse. Vær opmærksom på: • Eleverne starter forskellige steder på banen • At eleverne får udført bevægelserne hurtigt men teknisk korrekt • Hver udfordring har en tilstrækkelig afstand således at eleverne får pulsen op • Eleverne må springe en forhindring over, så der ikke opstår kø	Materialer: Kegler, ærteposer/ fjerbolde Justeringsmuligheder: • Juster øvelserne i forhindringsbanen ift. redskaber som er tilgængelige • Forhindringsbanen laves fra den ene ende af hallen til den anden. Når forhindringsbanen er gennemført sprintes der tilbage til start. • Giv hver øvelse et nummer og lad eleverne slå med en terning for at afgøre, hvilken øvelse, de skal lave. Når øvelsen er gennemført, løber de tilbage til terningen og slår igen



Tid	Leg / Øvelse	
10-20 min	SAMLE BOLDE Formål: • Konkurrence med høj puls • Udføre badmintonbenarbejde under konkurrence Beskrivelse: Eleverne er sammen i par, hvor to par dyster mod hinanden på en badmintonbane. Der er tre bolde i hvert hjørne på banen dvs. 12 stk. på hver side. Hvert par skal samarbejde om hurtigst muligt at samle fjerboldene ind på midten af banen. Det gøres ved at bevæge sig ved hjælp af et chassé og stamskridt. Eleverne bestemmer selv fra hvilke hjørner de tager fjerboldene, men der må kun tages én bold ad gangen. Det par som først har samlet deres 12 fjerbolde i på midten har vundet. Boldene lægges herefter ud i hjørnerne igen og konkurrencen gentages. Vær opmærksom på: • Fra midten laves der et forspændingshop, hvorefter der trykkes retningsbestemt af ud imod et af hjørnerne • Knæ og fod på ketsjerbenet peger mod bolden i stamskridtet.	Materialer: Pr. par: 12 bolde / ærteposer/små kegler Justeringsmuligheder: • Juster afstanden mellem eleverne og fjerboldene • Byt løbende rundt på eleverne f.eks. vinderne konkurrerer mod vindere • I stedet for fjerbolde kan der bruges veste, kegler eller lignende 
20-30 min	TWO BALLS Formål: • Konkurrence med høj puls • Masser af grin og smil med makker og modstandere • Samarbejde om at vinde Beskrivelse: Der spilles double men med to fjerbolde på én gang. Ved duel start har én elev fra hvert par én bold. Ved nedtælling, 3-2-1, serves der på samme tid til den elev, som ikke server. Der må både serves kort og langt. For at vinde duellen og dermed pointet, skal det samme hold vinde begge bolde på samme tid. Hvis en bold er tabt samles den hurtigt op og sættes igang igen. Skyder en elev bolden ud af banen på modsatte side hentes bolden af enten eleven selv eller dennes makker. Så længe der som minimum er én bold i spil er duellen igang. Når begge bolde er vundet på samme tid er duellen færdig og parret får et point. Det kan være ved at have slået den ene bold ned på modstandernes side eller modstanderne har slået bolden i nettet/ud over sidelinjen. Vær opmærksom på: • At eleverne dyster på samme niveau • At eleverne har forstået reglerne • Hurtig igangsætning efter spilstop	Materialer: Pr. par 2 ketsjere og 1 god fjerbold Justeringsmuligheder: • Småspillet kan gøres lettere ved at gøre banen mindre eksempelvis ved at spille på double kvartbane. Herved bliver det lettere at holde bolden i spil. • Småspillet kan gøres sværere ved, at eleverne kun må slå med underhåndsslag eller kun med baghånden. Dvs. at eleverne får en ekstra opgave, der skal løses. 

Tid	Leg / Øvelse	
30-40 min	VIND FLEST KAMPE - ALLE MOD ALLE Formål: • at prøve en konkurrence med normale badmintonregler • at konkurrere mod mange forskellige Beskrivelse: Alle eleverne spiller halvbane single mod hinanden. Der spilles kampe til 7. Når der er spillet en kamp, løber begge elever en runde i hallen og underviseren giver dem derefter en ny modstander. Den elev der har vundet flest kampe til sidst, er sejrherren! Vær opmærksom på: • At eleverne hurtigt får en ny modstander • Opfordre til, at eleverne løber hurtigt rundt i hallen før de får en ny modstander	Materialer: Pr. par: 2 ketsjere og 1 fjerbold Justeringsmuligheder: • Hvis eleverne har udfordringer med at serve, sættes duellen i gang ved at kaste den første bold • Der kan både spilles double på hel bane eller singler på hel og halvbane. Hvis der er rigtig mange elever, kan der også spilles double på halv bane



BASKET



FIT FIRST 20 basketball lektioner er udviklet i samarbejde med BørneBasketFonden, som arbejder med at få børn i bevægelse igennem basketball. Med afsæt i forskellige småspil og boldbassisspil, hvor basketballen er det primære redskab, præsenteres eleverne igennem lektionerne for forskellige øvelser, aktiviteter og lege, som udover at have et højt aktivitetsniveau, også skal skabe glæde ved boldspil i samspil med andre, og give eleverne endnu mere lyst til at dyrke idræt, og basket specifikt. Inklusion, mestring og sammenspil er nøgleord for os.

FORUDSÆTNINGER:

Bolde: Som udgangspunkt er øvelserne designet til at alle elever 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 elever).

Øvelses tilpasning: Der er i øvelsesbeskrivelserne beskrevet, hvordan de enkelte øvelser kan tilpasses, så de bedst matcher de deltagende elevers 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.

Øvelses progression: Nedenstående øvelsesskema beskriver et 6 lektioners øvelsesforløb, hvor en naturlig progression i øvelserne er tænkt ind, 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	Haleleg (m. 2/3 farver)	Haleleg (m. 2/3 farver)	Sten/Saks/Papir	Sten/Saks/Papir	Ridderduellen	Ridderduellen
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 4	Aflevering 2	Aflevering 2
Øvelse 3	16	Aflevering 4	Aflevering 4	Aflevering 3	Aflevering 3	Drible-øvelse 1	Drible-øvelse 3
Materialer		Bolde til alle, fløjte, overtræks-trøjer.	Bolde til alle, fløjte, et alm. ur eller stopur til at tage tid, overtræks-trøjer.	Bolde til alle, fløjte, overtræks-trøjer, et alm. ur eller stopur til at tage tid.	Bolde til alle, fløjte, overtræks-trøjer.	Bolde til alle, overtræks-trøjer i 2-3 farver, 4 kegler	Bolde til alle, overtræks-trøjer i 2-3 farver, 4 kegler.

Introøvelser

Færdigheds- og vidensmål:

Eleven kender til udtrykkene "dribling", "skud" og "lay-up".
Eleven kan afslutte på kurven og dribble med korrekt teknik.
Eleven deltager aktivt i øvelserne og kan samarbejde i par.

Navn på øvelse	Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
1.1 HALELEG	8	Haleleg: 2/3 af eleverne sætter en "hale" fast bag i deres shorts (et bånd til holdopdeling sat ned i shorts'ene, så det hænger som en hale). Alle elever dribler rundt i hallen, og så gælder det om, for eleverne uden "hale", at stjæle en hale og placere den på dem selv. Haleleg med 2-3 farver: Alle elever 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.	Alle elever skal have en bold og en farvet overtræksvest	
1.2 STEN/SAKS/ PAPIR	8	Alle elever har en bold og dribler rundt mellem hinanden. Man vælger en "modstander" og imens man dribler med den ene hånd, spiller man "sten/saks/papir" med den anden hånd. Taberen skal udføre en opgave inden man må deltage igen - fx lave en armbøjning eller et englehop.	Alle elever skal have en bold	Man kan indføre et konkurrence-element ved at lade eleverne tælle antal sejre og samtidig hæve "straffen" for nederlag med 1 repetition for hver gang man taber
1.3 RIDDER- DUELLEN	8	Formål: Træne elevernes evne til at afslutte på kurven. Orienter sig mens der dribles med en kegle i hånden. Eleverne deles i par. Begge har en bold og begge har en kegle. Ridderduellen fungerer som kongens efterfølger. Til at starte med, får én elev lov til at starte med magten. Eleven med magten dribler forrest og den anden følger efter. På et vilkårligt tidspunkt (som den forreste elev selv bestemmer) stiller eleven sin kegle på halgulvet. Nu starter ridderduellen. Det gælder nu om at score først på en kurv. Hvilken kurv man afslutter på bestemmer eleverne helt selv. Øvelsen træner altså også elevernes evne til at tage gode og hurtige beslutninger. Inden den anden elev må afslutte, skal eleven også stille sin kegle på halgulvet. Den elev der først scorer vinder duellen og er ridderen i næste runde og bestemmer, hvornår næste duel starter.	Alle elever skal have en bold og en kegle.	Hvis eleverne har svært ved at score, så spil med at bolden blot skal røre ringen for at vinde duellen.

Dribleøvelser

Navn på øvelse	Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
2.1 DRIBLE "KNOCKOUT"	8	Alle elever har en bold. De dribler rundt imellem hinanden og skal forsøge at slå de andres bolde ud af banen. Hvis ens bold ryger ud, så skal man løse en opgave inden man er med igen – fx score på en kurv, lave en armbøjning eller lignende. Banens størrelse laves på baggrund af antallet af elever.	Alle elever skal have en bold.	
2.2 TYV	8	2/3 dele af eleverne har en bold. Dem uden bold skal forsøge at stjæle en bold fra en anden. Mister man sin bold, så må man selv på jagt efter en ny.	2/3 dele af eleverne har en bold.	
2.3 DRIBLE- ØVLESER I PAR	8	Eleverne deles i par: Del 1: Først står de overfor hinanden på hver sin sidelinje. De dribler mod hinanden og når de mødes: - Giver de high-five - Giver de low-five - En dribler gennem benene på anden - En hopper over den anden, mens den anden ligger krøllet sammen på gulvet Del 2: De står ved siden af hinanden på samme sidelinje. - De holder i hånd mens de dribler til modsatte sidelinje. Byt hånd og så tilbage igen. - De holder i hånd, men vender hver sin vej. En dribler forlæns mens en dribler baglæns. Byt roller ved sidelinjen. - De holder i hånd og hopper på et ben mens de dribler. - En har 2 bolde og prøver at drible (eller trille) begge bolde frem og tilbage. - En sidder på ryggen af den anden og prøver at drible mens man sidder på ryggen. Byt ved sidelinjen.	Alle elever skal have en bold.	Når eleverne kommer hen til sidelinjen, så skal de løse en opgave inden de må drible retur – fx englehop, sprællemænd eller lignende.





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. Bordtennisspillet 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.

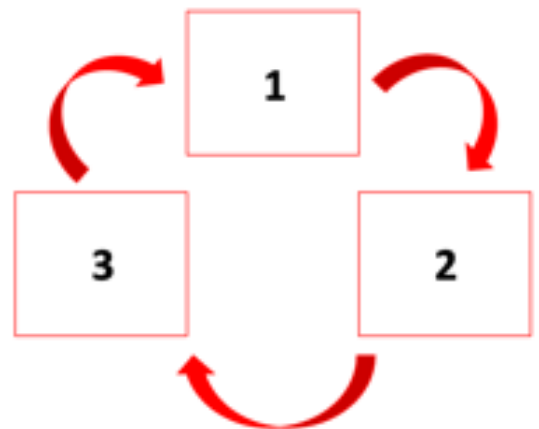
Sværhedsgraden er en af de fedeste faktorer ved bordtennis, da den samtidig skaber en langvarig proces af fremgang for dem som spiller det. Man kan hurtigt mærke at man bliver bedre, og dertil kommer de evige variationer og muligheder i spillet, når man først får et bat i hænderne, som kan generere skru 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, afhængigt 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:



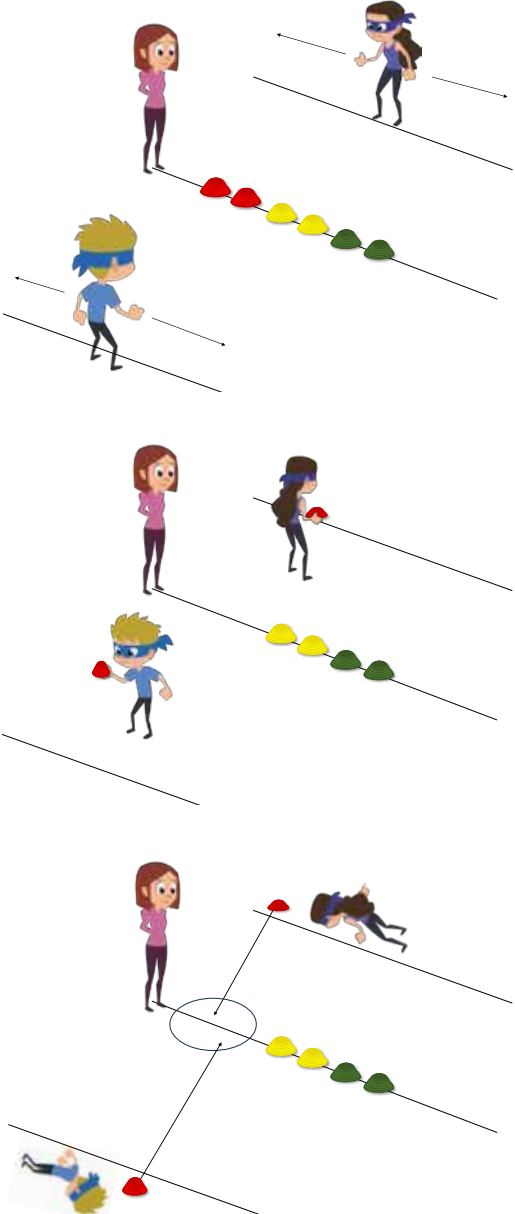
Lektioner/ Øvelser	Lektion 1: Fokus på motorik	Lektion 2: Fokus på boldfornemmelse	Lektion 3: Fokus på koor- dination og samarbejde	Lektion 4: Fokus på serv	Lektion 5: Fokus på rundt om bordet	Lektion 6: Fokus på præcision
1.	Den hurtige hånd	Trip, trap, hop	Bat mod bat	Ping Pong	Rundt om dunkene	Vælt 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

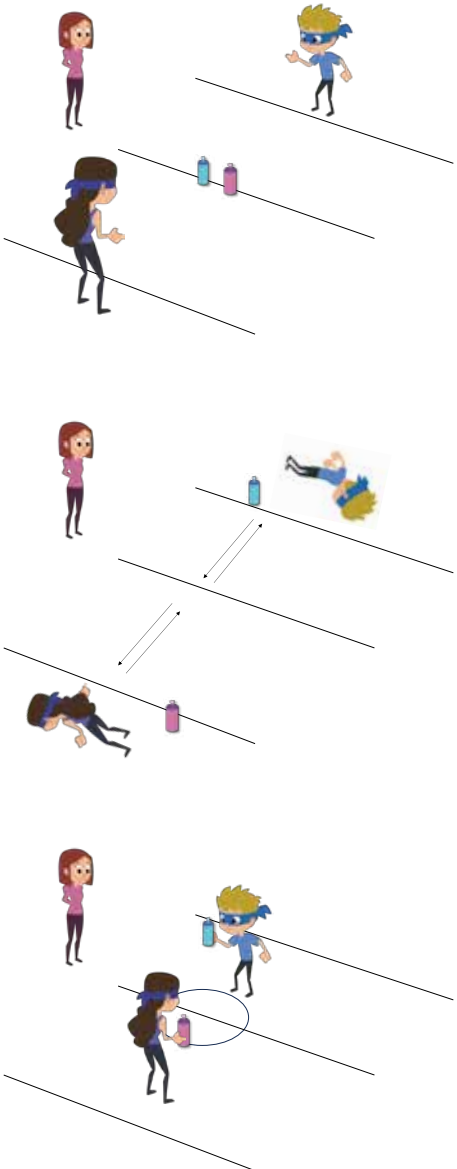
DEN HURTIGE HÅND

Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
CA. 12 MIN.	Eleverne inddeles i to hold, henholdsvis hold A og hold B. Holdene stiller sig i to rækker 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 om 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. 	1 bordtennisbold, papirs kugle eller andet med rund form.	For at variere øvelsen kan man slippe bolden i forskellige højder. Hvis øvelsen er for svær, kan spilleren med bolden i hånden råbe "nu!" når bolden slippes. 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. 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.

RØD, GUL, GRØN

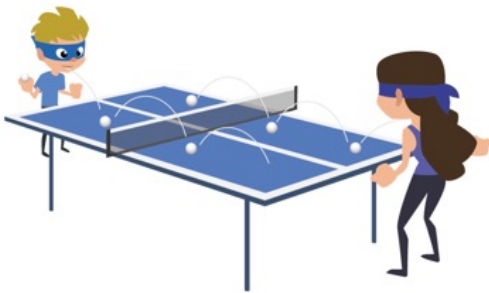
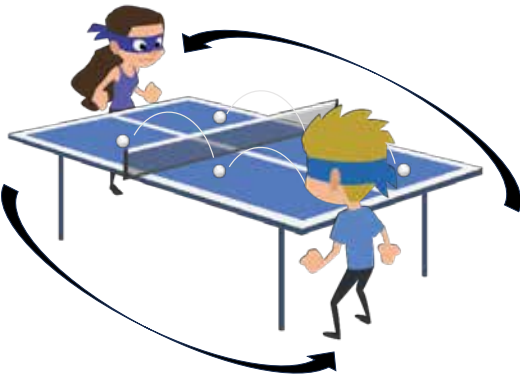
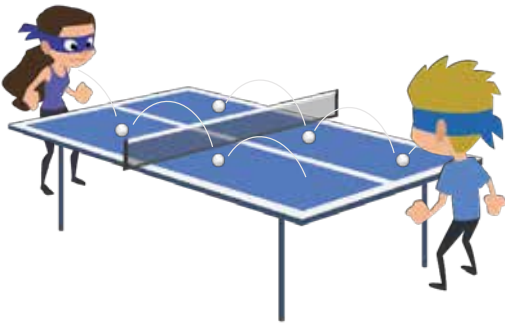
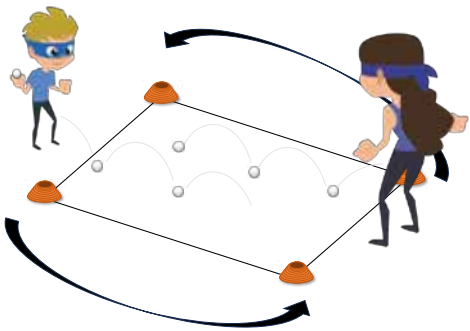
Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
CA. 12 MIN.	Spillerne stiller sig oprejst med hovedet mod de 6 kegler, som ligger på gulvet. En hjælper/lærer tæller til 10 inde i hovedet, mens spillerne sidesteper ansigt til ansigt langs med strengen. Efter 10 sekunder råber hjælperen/læreren en farve (rød, gul eller grøn). Nu må spillerne række ud efter den kaldte kegle. 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-strengen, hvor keglen skal placeres samme sted, som den blev taget. Vinderen af duellen er den spiller, der først når korrekt ned til baglinjen og kommer tilbage og lægger sin keglen på midterlinjen igen. Denne øvelse gentages med forskellige farver og variationer i løbet. 	Linjer på gulvet evt. lavet med malertape eller nuværende streger i gulvet, 3x2 forskellige farver kegler til hvert par.	Øvelsen kan varieres ved at lave alternativer til løbet. Spillerne kan hinke, løbe baglæns, lave frøhop eller gå krabbegang.

HOVED, SKULDER, KNÆ OG TÅ

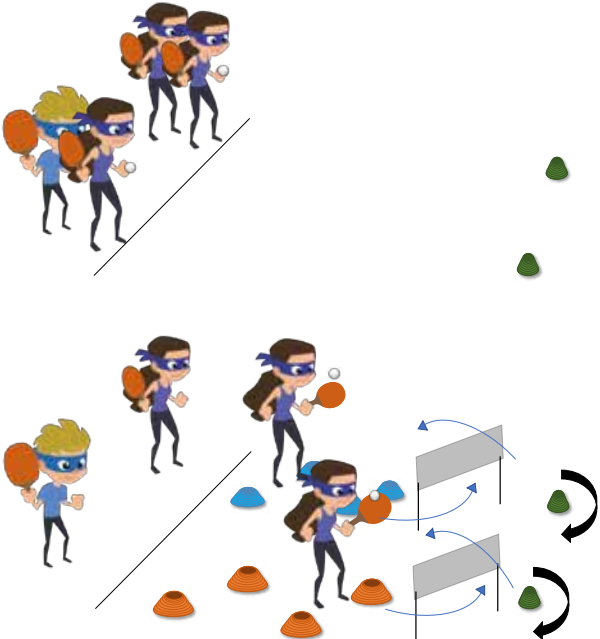
Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
CA. 12 MIN.	Spillerne skal gå sammen to og to. De to spillere placerer sig med 10 meter imellem sig. I midten (ved 5 meter) placeres to drikkedunke eller kegler. Når en hjælper/lærer råber "nu!", skal de to spillere med begge hænder røre 1) hoved 2) skulder 3) knæ 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. Vinderen af duellen er den spiller, der først når korrekt ned til baglinjen og kommer tilbage og lægger sin keglen på midterlinjen igen. Denne øvelse gentages med forskellige farver og variationer i løbet. 	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

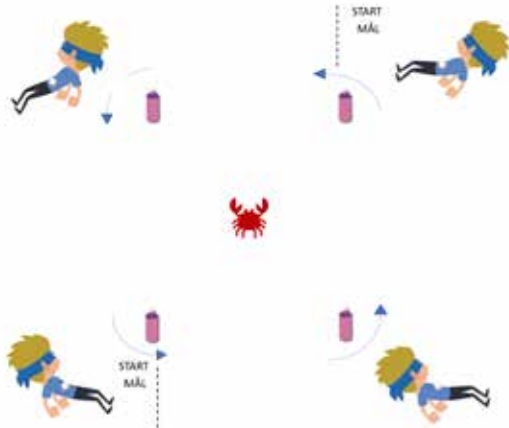
TRIP TRAP HOP

Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
CA. 12 MIN.	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. Spillerne skal ikke bruge bat til denne øvelse, men de skal kaster bolden med hænderne. 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. 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. Øvelsen fortsætter og kan sættes på tid, så der skabes et konkurrenceelement ift. at komme op på det højeste antal hop på bordet	Bold, bord eller gulv, tape til indsnævring af bane (hvis på gulv).	Øvelsen kan opjustere 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.
   			

JONGLERINGSSTAFET

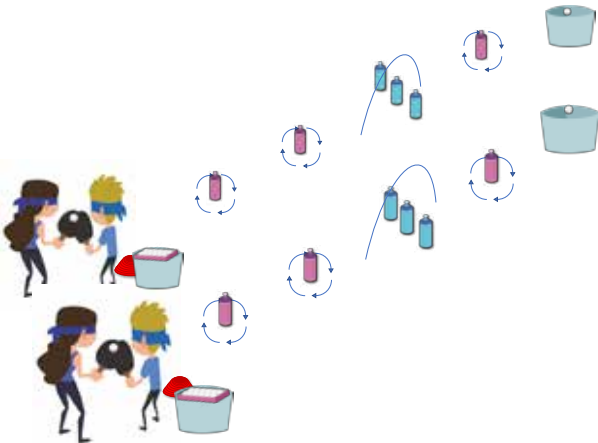
Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
CA. 12 MIN.	Hvert hold á fire børn har et bat og en bold. Spillerne skal på de to hold skiftes til at jonglere med bolden på battet ned til keglen. Taber spilleren bolden på vej mod keglen, samles bolden op det tabte sted og spilleren fortsætter jongleringen herfra. 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. 	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.

KRABBEDUELLEN

CA. 12 MIN.	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. 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. Vinderholdet er dem, som begge krydser deres målstreg før modstanderne. 	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

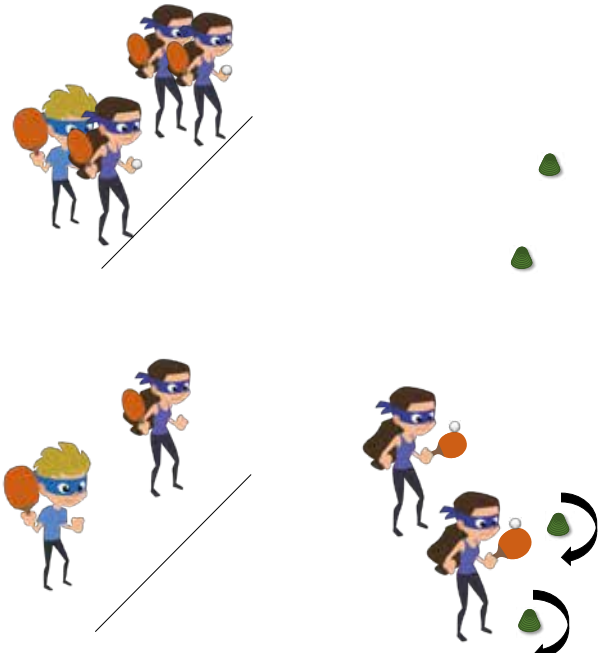
Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
CA. 12 MIN.	Der opstilles en bane på 8-10 meter, med kegler som spillerne skal rundt om, over og igennem. Sørg for at der minimum er 1 meter imellem hver forhindring. I hver ende er der en kurv. I start enden er kurven fyldt med 5-10 bolde pr. par og i den anden ende er kurven tom. 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 banen og placere den i kurven i modsatte ende. Spillerne fortsætter på denne måde til at kurven er tom for bolde. 	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 færre udfordringer. Banen kan gennemføres baglæns eller med sidestep.



TAG DEN I STRAKT ARM

Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
CA. 12 MIN.	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. 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.	Et bat pr. spiller og 1 bold pr. par.	Banens størrelse kan gøres større og mindre. Der kan tilføjes "udfordringer" til spilleren med bolden, så omgangen går langsommere.

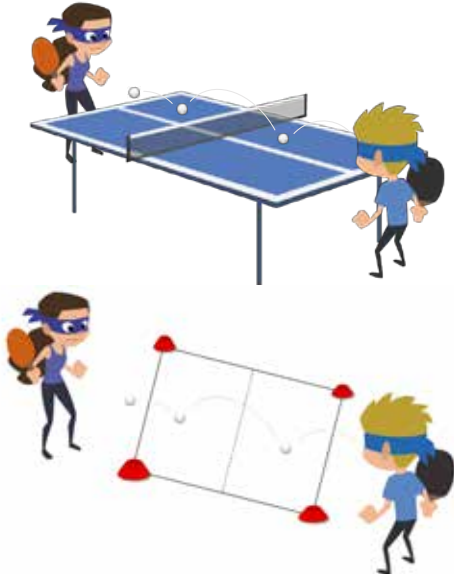
JONGLERINGSSTAFET

Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
CA. 12 MIN.	Hvert hold á 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. 	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.

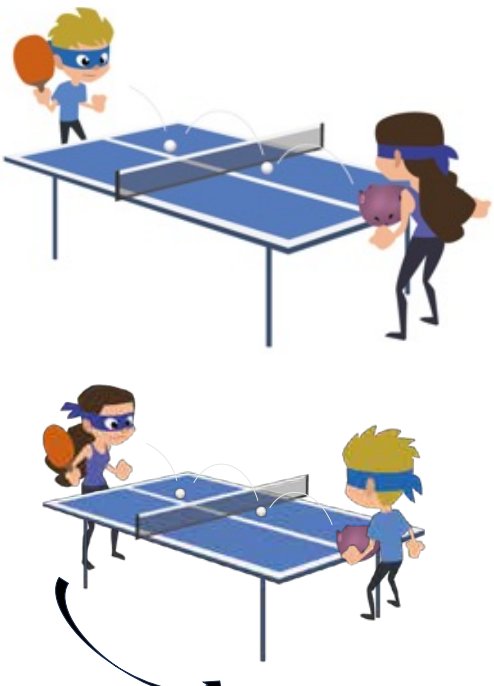


Lektion 4: Fokus på serv

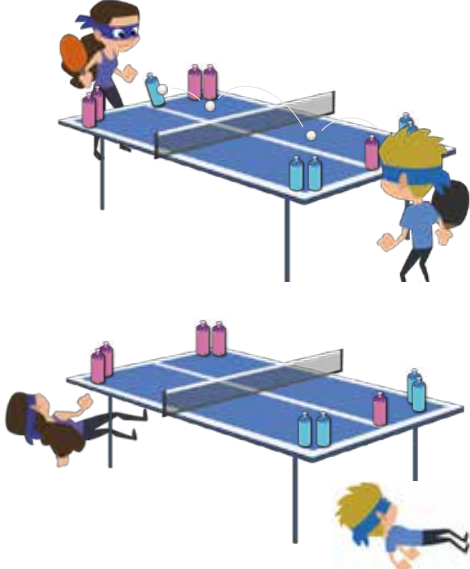
PING PONG

Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
CA. 12 MIN.	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. 	Et bord med net, 1 bat pr. spiller, 1 bold pr. par. Øvelsen kan laves uden bord, ved at sætte kegler op og lave banemarkering.	Der kan laves en konkurrence, hvor hvert par tæller hvor mange "ping pongs" de kommer op på, før bolden mistes eller tiden er gået. Hvis spillerne har for svært ved at ramme bolden med et bat, kan spillerne i stedet kaste og gribe bolden. Kan spilles på gulvet i hallen eller på borde i klassen.

SERV I HJELM

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

SERV PÅ DUNKEN/KEGLEN

Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
CA. 12 MIN.	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. 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. 	1 bat pr. spiller, 10-12 bolde pr. par. Et bord med net, 2 drikkedunke/kegler pr. par.	Der kan tilføjes nye udfordringer mellem spillernes serv. Feks. sprællemænd, løb rundt om bordet, eller burpee. Drikkedunken/keglen kan flyttes rundt på bordet for enten af gøre øvelsen lettere eller sværere for spillerne.

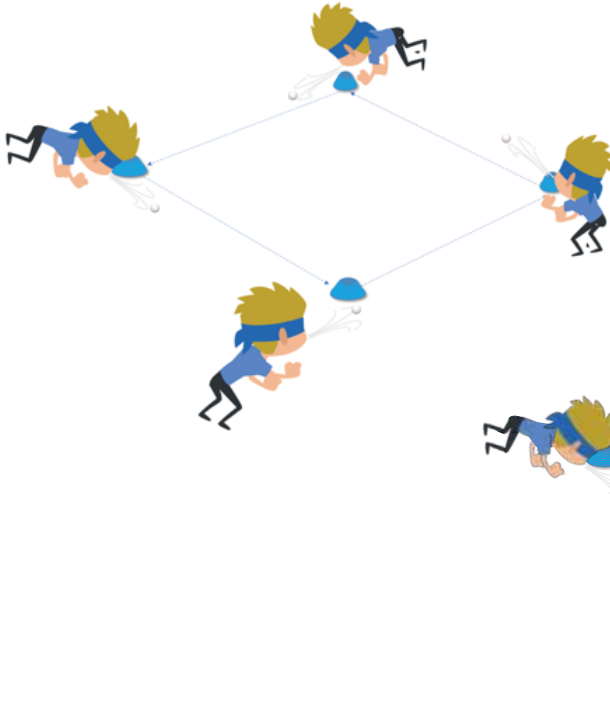


Lektion 5: Fokus på rundt om bordet

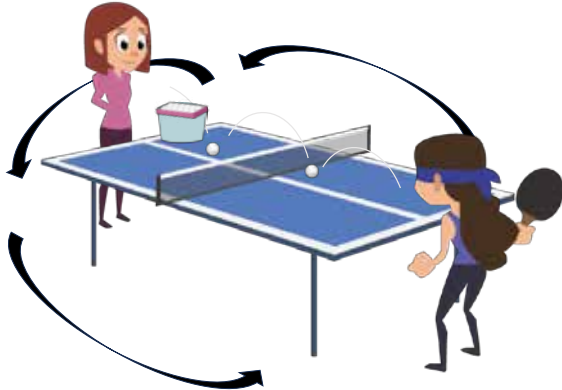
RUNDT OM DUNKENE

Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
CA. 12 MIN.	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. Vinderen af duellen er den spiller, der først får ramt alle modstandernes drikkedunke/kegler.	1 bordtennis-bord eller anden form for højt bord. 10-100 bordtennisbolde. 1 bordtennisbat pr. spiller, 10 tomme drikkedunke eller lette kegler.	Spillerne kan lave frøhop, hinde, løbe baglæns rundt om bordet. Drikkedunkene kan helt eller delvist fyldes med vand, for at sætte sværhedsgraden op eller ned.

WINDY RUNDT OM BORDET

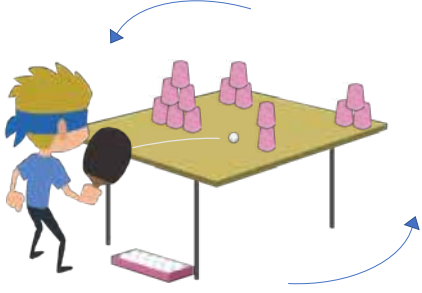
Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
CA. 12 MIN.	Spillerne gør sig klar på gulvet ved keglene/hjørnet af bordet skråt overfor hinanden. Spillerne skal ved start puste bolden på gulvet uden om de opsatte kegler/bord. (Kommer bolden inden om keglene/bordet, skal den pustes tilbage og uden om). Vinderen er den, som kommer først rundt om keglene/bordet 2 gange. 	Et bord eller kegler 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 keglene/bordet. Tabes boldes, samles den op det tabte sted.

RUNDT OM BORDET MED KAST

Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
CA. 12 MIN.	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. 	Et bat pr. spiller. 10-100 bordtennisbolde. Et bordtennisbord med net.	Hjælperen/læreren kan variere i sit kast afhængigt af spillerens niveau.

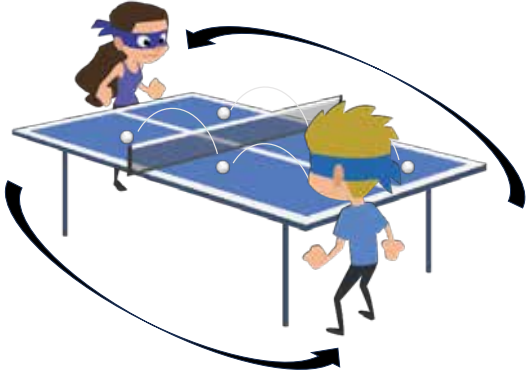
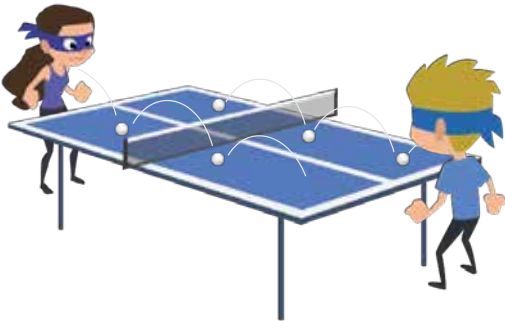
Lektion 6: Fokus på præcision

VÆLT KOPPERNE

Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
CA. 12 MIN.	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. 	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.

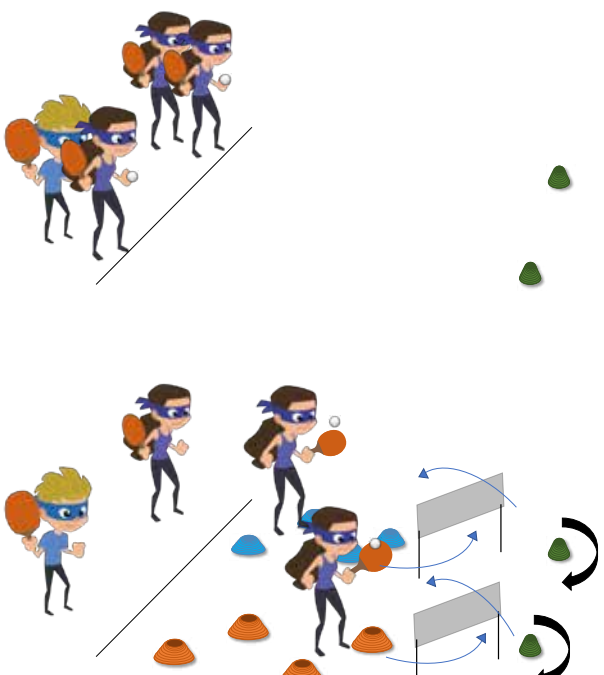


TRIP TRAP HOP

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

Denne synes jeg ikke er i PPT

JONGLERINGSSTAFET

Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
CA. 12 MIN.	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. 	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.

FLAG FOOTBALL



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 ad 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. Point tildeles som i amerikansk fodbold, hvor touchdown giver 6 point og så kan der gives 1 eller 2 ekstra point. 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 3 lektioner i FIT FIRST flag football 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 derimod får kendskab til bolden og de elementer fra det færdige spil. Lektionsplanerne kan gennemføres både udendørs og indendørs. Det anbefales at bruge træningssko både udendørs og indendørs.

INDHOLD OG MÅL MED FIT FIRST FLAG FOOTBALL:

Formål lektion 1 og 4: at eleverne skal træne kaste- og gribe-færdigheder og derigennem opnå kendskab til bolden. Eleven får ligeledes indblik i teknikken når bolden kastes og gribes. Formål lektion 2 og 5: at eleverne skal lære at tackle hinanden. Tackling i flag football træner elevernes hurtighed, bevægelsesmønstre og koordination, hvilket stiller krav til både grov- og finmotorik. Samtidig lærer det eleverne at tage selvstændige beslutninger.

Formål 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.

God fornøjelse med undervisningen.

/Dansk Amerikansk Fodbold Forbund



Lektion 1 – Kaste-/gribefærdigheder

Materialeliste:

- 1 flag-sæt eller markeringsbånd (alle elever skal have et bælte på med et-to "flag". Alternativt kan markeringsbånd bruges som hale). Alternativt kan der bruges en sammenrullet overtrækstrøje.
- Kegler (2 af keglene skal kunne væltes og skal derfor være høje).
- 5-7 amerikanske fodbolde – alternativt kan håndbolde, tennisbolde eller lignede bruges.



OVERSIGT OVER AKTIVITETER/ØVELSER:

Tid	Indhold	Proces	Formål
8 min	Kort intro til dagens program Kampleg – fang halen Hajer på jagt	Kort introduktion fra underviser Instruktioner fra underviser	Eleven får et kort indblik i lektionen og kroppen varmes op
10 min	Hvordan holder man på bolden? / smørklæt	Instruktion fra underviser(e) Afprøvning i grupper	Eleven får kendskab til den bold der anvendes i flag football
10 min	Tackle-øvelse 0 To og to	Instruktion fra underviser Øvelser i grupper	Eleven lærer grundlæggende boldføling og tackling
12 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

Lektion 1

Aktivitet	Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
INTRODUKTION OG OPVARMNING	8 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 køres et par omgange. Hajer på jagt: Eleverne deles op i mindre grupper med maksimalt 4 per. gruppe. Eleverne ifører sig et bælte med flag og placerer sig i en opstillet firkant som er ca. 5x5 meter. Alle skal nu forsøge at fange så mange flag som muligt på 1. min. Hvis en person mister alle sine flag, skal spilleren "købe" sig ind igen ved at tage 10 stk. armbøjninger eller mavebøjninger (spilleren kommer ind uden flag). Legen fortsætter til der er en person, der har alle flag. Banestørrelsen kan justeres op og ned. Der må aldrig være mere end 4 personer på banen ad gangen.	Hal/græsområde Mindst et flag pr. elev – gerne to (bælter med flag, overtræksbånd, stofstykker – kan alle anvendes som flag)	Styrkeøvelserne kan varieres. For at få eleverne til at kæmpe mod hinanden i længere tid, kan man også vælge, at de skal hive begge flag af på den anden.

Aktivitet	Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
HVORDAN HOLDER MAN PÅ BOLDEN?	10 min	Underviseren forklarer, hvordan man holder på bolden og kaster. Alle eleverne inddrages i grupper af 3-4 personer (gruppens størrelse afhænger af antal bolde). Eleverne ifører sig et bælte med flag. En person placeres nu i midten og de andre personer står rundt om. De andre skal nu kaste bolden mellem sig, mens personen i midten skal forsøge at fange bolden eller en af de andres flag. Hvis bolden fanges skifter de pågældende personer plads, det samme gælder hvis personen i midten fanger et flag. Afstanden mm. kan justeres ved at opstille en bane på 10x10 meter eller lignende.	5-7 amerikansk fodbold bolde eller lignede	På underviserens kommando, f.eks. et fløjt eller et klap, laver alle grupper 5 englehop Eleven der skal fange bold eller flag, skal som udgangspunkt fange den person der har bolden. Dette kan udvides til at alle flag kan fanges hele tiden.
AFLEVERING OG TACKLING	10 min	Tackle-øvelse 0: Eleverne stiller sig to og to med 15 meters afstand på hver deres linje. 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-off. Efter hand-off, spurter eleverne tilbage til baglinjen, vender og løber tilbage mod midten. Nu er personen med bold angrebsspiller, og personen uden bold forsvarsspiller, som skal forsøge at fange et flag. Angrebsspilleren skal forsøge at bringe bolden over baglinjen bag forsvarsspilleren. Hvis man er ulige antal, vil der være to forsvarsspillere.	5-7 amerikansk fodbold bolde eller lignede Kegler Figur 1	Banen bør være relativ smal, men kan justeres efter niveau.
KAOSSPIL	12 min	Der laves to hold med 4 elever på hvert hold. Banen skal være på størrelse med en badmintonbane eller 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. 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 egne baglinje. Scoringen skal ske ved at eleven vælter kegler, mens de står udenfor det markerede målområde.	8 kegler som mål Kegler til afmærkning af mål og bane 2-3 amerikansk fodbold bolde 1 sæt flag til hver elev	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

Materialeliste:

- 1 flag-sæt eller markeringsbånd (alle elever skal have et bælte på med et-to "flag". Alternativt kan markeringsbånd bruges som hale). Alternativt kan der bruges en sammenrullet overtræksstrøje.
- Kegler (2 af keglene skal kunne væltes og skal derfor være høje).
- 5-7 amerikanske fodbolde – alternativt kan håndbolde, tennisbolde eller lignede bruges.

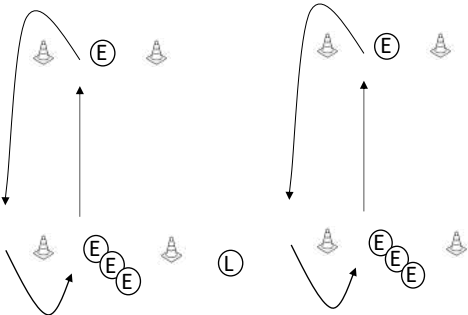
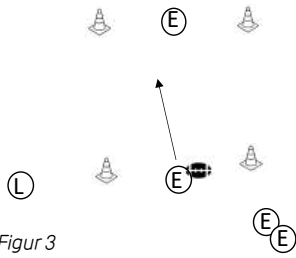


OVERSIGT OVER AKTIVITETER/ØVELSER:

Tid	Indhold (hvad)	Proces (hvordan)	Formål (hvorfor)
10 min	Kort intro til dagens program Kampeg – fang halen Ståtrold	Kort introduktion fra underviser Instruktioner fra underviser	Eleven får et kort indblik i lektionen og kroppen varmes op
20 min	Tackle-øvelse 0 Tackle-øvelse 1 Tackle-øvelse 2	Instruktion og forevisning fra underviser Løbende anvisninger fra underviser	Eleven får kompetencer indenfor tackling Eleven træner at tænke løsningsorienteret
10 min	Tackle-øvelse 0 To og to	Instruktion fra underviser Alle mod alle	Eleven bliver alle involveret og får høj puls

Lektion 2

Aktivitet	Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
INTRODUKTION + OPVARMNING	10 min	Kampeg – 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 køres et par omgange. 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.	1 flag til alle elever 2 overtræks-trøjer til at fangere	Fang halen: Styrkeøvelserne kan varieres. For at få eleverne til at kæmpe mod hinanden længere tid, kan man også vælge, at de skal hive begge flag af på den anden. Ståtrold: Antallet af fangere kan øges, hvis man ønsker at øge intensiteten. Bane-størrelsen kan ligeledes varieres.

Aktivitet	Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
TACKLE-ØVELSER	20 min	Tackle-øvelse 0: Eleverne stiller sig med 15 meters afstand på hver deres linje. 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-off. Efter hand-off, spurter eleverne tilbage til baglinjen, vender og løber tilbage mod midten. Nu er personen angrebsspiller, og personen uden bold forsvarsspiller, som skal forsøge at fange et flag. Angrebsspilleren skal forsøge at bringe bolden over baglinjen bag forsvarsspilleren. Så fremt man er ulige antal, vil der være to forsvarsspillere. (se figur 1) Tackle-øvelse 1: En elev stiller mellem 2 kegler og 5-6 elever stiller 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. (se figur 2) 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 underviseren, som står ved siden af rækken. Bolden holdes tæt til kroppen. Så snart angriberen har modtaget bolden, må forsvarer 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 angriberne når ned i den anden ende eller bliver tacklet sendes to nye spillere afsted. Hvis man har 8 elever i en gruppe, skal 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. (se figur 3)	Kegler 3-4 amerikansk fodbold bolde 1 sæt flag til hver elev	Tackle-øvelse 0: Banen bør være relativ smal, men kan justeres efter niveau. Tackle-øvelse 3: 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.
			 Figur 2  Figur 3	
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, medmindre man allerede har to i bæltet. Eleven har "helle" mens flaget sættes på. Når underviseren synes legen har været i gang længe nok, stoppes den og man ser, hvem der har flest flag. Legen kan gentages et par gange.	1-2 haler pr. elev 1 sæt flag til hver elev Bane: For en gruppe af 20-25 elever anbefales en bane på 20x20 meter.	Ved en stor klasse kan gruppen deles i to ligestore grupper. Banestørrelsen kan ligeledes varieres.

Lektion 3 - Tackling og løbesystemer

Materialeliste:

- 1 flag-sæt eller markeringsbånd (alle elever skal have et bælte på med et-to "flag". Alternativt kan markeringsbånd bruges som hale). Alternativt kan der bruges en sammenrullet overtrækstrøje
- Kegler (2 af keglene skal kunne væltes og skal derfor være høje).
- 5-7 amerikanske fodbolde – alternativt kan håndbolde, tennisbolde eller lignede bruges



OVERSIGT OVER AKTIVITETER/ØVELSER:

Instruktion fra underviser

Alle mod alle

Tid	Indhold (hvad)	Proces (hvordan)	Formål (hvorfor)
5 min	Kort intro Hajer på jagt	Kort introduktion fra underviser Instruktioner fra underviser	Eleven får et kort indblik i lektionen og kroppen varmes op
10 min	Rutecircuit	Løbende instruktioner og forevisninger fra underviser	Eleven får kendskab til løbemønstre og det at kaste og løbesystemer
10 min	Tackle-øvelse	Løbende instruktioner og forevisninger fra underviser	Eleven får føling med bolden og får samtidig kendskab til forskellige løbesystemer
15 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 til
Ekstra øvelse	Halefange	Instruktion fra underviser Alle mod alle	Eleven bliver alle involveret og får høj puls.

Lektion 3

Aktivitet	Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
INTRODUKTION + OPVARMNING	5 min	Hajer på jagt: Eleverne deles op i mindre grupper med maksimalt 4 per. gruppe. Eleverne ifører sig et bælte med flag og placerer sig i en opstillet firkant som er ca. 5x5 meter. Alle skal nu forsøge at fange så mange flag som muligt på 1 min. Hvis en person mister alle sine flag, skal spilleren "købe" sig ind igen ved at tage 10 stk. armbøjninger eller mavebøjninger. Legen forsætter til der er en person, der har alle flag. Banerne kan justeres op og ned i størrelse. Der må aldrig være mere end 4 personer på banen af gangen	Hal/græsområde Mindst et flag pr. elev – gerne to (bælter med flag, overtræksbånd, stofstykker – kan alle anvendes som flag)	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 eleverne har "helle", så de får en kortere pause.

Aktivitet	Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
ROUTE CIRCUIT	20 min	Eleverne deles op i mindre grupper med maksimalt 4 per gruppe. Alle grupper skal have 2-3 bolde. Dette kan både være flag football bolde, tennisbolde eller håndbolde. To elever placeres ved boldene, de andre står i en række ved siden af. Spillerne skal nu løbe to forskellige ruter og gribe en bold. Først løbes et fly (lige ud). Eleven der har kastet bolden, skal efter kastet selv løbe ud og løbe ruten. Spilleren, der har grebet bolden, spurter nu tilbage og bliver kaster. Eleverne skal nu forsøge at få øvelsen til at køre ved at løbe og kaste.	4-5 bolde Kegler 1 sæt flag til hver elev	Ruten kan skifte
TACKLE-ØVELSER	10 min	Tackle-øvelse 0: 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 handoff. Efter handoff, spurter eleverne tilbage til baglinjen, vender og løber tilbage mod midten. Nu er personen angrebsspiller, og personen uden bold er forsvarsspiller, og skal forsøge at fange et flag. Angrebsspilleren skal forsøge at bringe bolden over baglinjen bag forsvarsspilleren. Så frem man er ulige antal, vil der være to forsvarspillere.	4-5 bolde Kegler	Banen bør være relativ smal, men kan justeres efter niveau.
KAOSSPIL	15 min	Der laves to hold med 4 spillere på hvert hold. Banen skal være på størrelse med en badmintonbane eller volleybane, 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 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 keglen, 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.	2 kegler som mål Kegler til afmærkning af mål og bane 1 sæt flag til hver elev	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:

Instruktion fra underviser

Alle mod alle

Tid	Indhold (hvad)	Proces (hvordan)	Formål (hvorfor)
20 min	Kort intro til dagens program Giv bolden videre Aflevér og løb	Kort instruktion fra underviser Instruktioner 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 over 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

Lektion 4

Aktivitet	Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
INTRODUKTION + OPVARMNING	20 min	Giv bolden videre: Opdel eleverne i grupper á 4-6 elever. Eleverne stiller sig på 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. 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 de lige har kastet bolden til. Eleven der modtager bolden, griber den og kaster den retur til den anden række, løber om bagved osv. Start med at kaste normalt overhåndskast. Lav derefter kast mellem benene (hvor eleven har rykken til modtageren) og afslut evt. med hand-off.	1 amerikansk fodbold eller lign. pr. gruppe. Evt. to kegler pr. gruppe til at markere afstanden mellem rækkerne.	Giv bolden videre: Lav evt. en konkurrence om at få hele rækken først over en linje nogle meter længere fremme. Aflevér og løb: Lav forskellige typer løb, f.eks. skal eleven lave høje knæløft eller hælspark, når de løber om bagved rækken overfor.

Aktivitet	Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
SNAP OG KAST	10 min	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.	Hal/græsområde med god plads. 1 amerikansk fodbold eller lign. pr. par.	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.
KAST LÆNGERE OG LÆNGERE	10 min	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.	1 amerikansk fodbold eller lign. pr. par. 2 kegler pr. par til at markere afstanden mellem dem i starten.	Skift fysik, så eleverne f.eks. skal lægge sig på ryggen, lave englehop, sprællemænd eller lign.



Lektion 5 – Tacklinger og løb

Materialeliste:

- 1 flag-sæt eller markeringsbånd (alle elever skal have et bælte på med et-to "flag". Alternativt kan markeringsbånd bruges som hale). Alternativt kan der bruges en sammenrullet overtrækstrøje
- Rigeligt med kegletoppe
- Amerikanske fodbolde svarende til 1 bold pr. to elever – alternativt kan håndbolde, tennisbolde, skumbolde eller lignende bruges



OVERSIGT OVER AKTIVITETER/ØVELSER:

Instruktion fra underviser

Alle mod alle

Tid	Indhold (hvad)	Proces (hvordan)	Formål (hvorfor)
10 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, retningsskift 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
15 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

Lektion 5

Aktivitet	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.

Aktivitet	Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
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 deres 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.
FANG KASTEREN	15 min	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 keglerne og den anden står ca. 2 meter fra keglerne (mellem baglinje og helle-zonen) med bolden. Eleven har tre forsøg til at ramme keglerne. Rammer eleven en kegle får de 1 point. Makkeren bag keglerne 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 ramme keglerne og få point, medmindre de misser og efterfølgende bliver fanget af den anden elev. Eleverne husker selv, hvor mange point de har. Skift evt. modstander efter 5 min.	3 kegler pr. par, samt minimum 2 kegler til at markere helle-zonen. Gerne kegler, der kan væltes, hvis de rammes af bolden. 1 amerikansk fodbold eller lign. pr. par. Mindst 1 flag pr. elev.	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, før de må fortsætte med at kaste.

Lektion 6 – Så skal der spilles

Materialeliste:

- 1 flag-sæt eller markeringsbånd (alle elever skal have et bælte på med et-to "flag". Alternativt kan markeringsbånd bruges som hale). 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:

Instruktion fra underviser

Alle mod alle

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 af 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 af underviser Spillet spilles i mindre grupper med hjælp fra underviser	Eleven lærer at samarbejde og anvender de teknikker de tidligere er blevet introduceret for

Lektion 6

Aktivitet	Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
INTRODUKTION + OPVARMNING	5 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 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.

Aktivitet	Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
KAOSSPIL	15 min	Der laves to hold med 4 elever på hvert hold. Banen skal være på størrelse med en badmintonbane eller en volleybane, 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. 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.	12 kegler til at afmærke bane og målområde, samt 2 større kegler til mål. 1 sæt flag pr. elev. 1 amerikansk fodbold eller lign. pr. bane. Overtrækstrøjer til det ene hold.	Eleven må gerne løbe med bolden, men der skal være lavet fire afleveringer før holdet må forsøge at vælte keglen.
MINI KAMP	20 min	Opdel eleverne i grupper á 8 elever, og lav to hold så de spiller 4 mod 4. 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 side-linjen. 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. Spil 3-4 kampe af 5 min. Byt derefter modstandere.	8 kegler til markering af én bane. 1 sæt flag pr. elev. 1 amerikansk fodbold eller lign. pr. bane. 4 overtrækstrøjer pr. bane.	Holdet skal have lavet tre afleveringer inden de må score. Eleverne må ikke løbe med bolden.



FLOORBALL



FIT FIRST floorball er en begyndervenlig stavsport, som spilles med stave og en bold. Spillet er både intenst, sjovt og simpelt. Spillet 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 3 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.

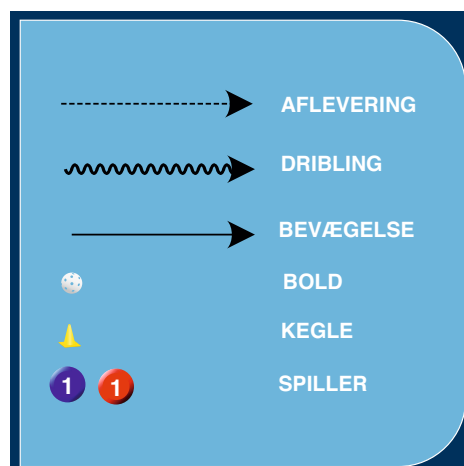
4. Undgå stav mellem benene

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.

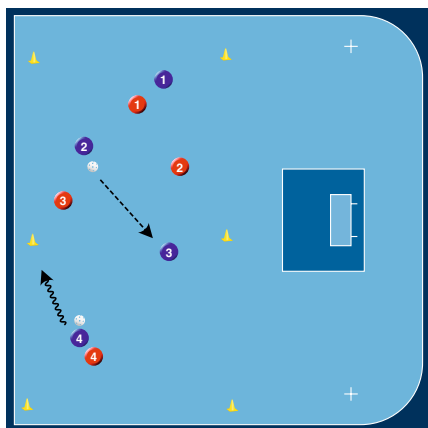
SYMBOLFORKLARING



Lektion 1

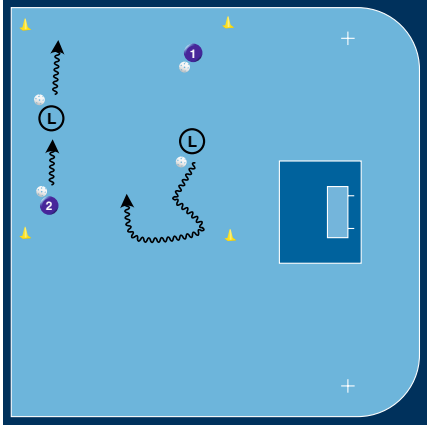
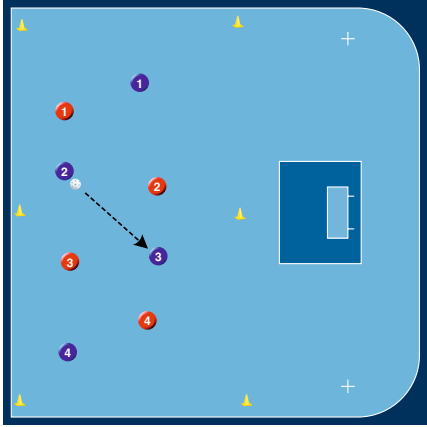
Formål: at eleverne skal træne afleveringer og modtagning af bolden stillestående og i løb. Derudover skal eleven lære at løbe med bolden, og aflevere og modtage bolden til/fra vilkårlige retninger. Her stilles krav til elevens evne til at accelerere og bevæge sig, samtidig med at der trænes øje-hånd koordination.

Navn på øvelsen	Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
AFLEVERING PÅ TVÆRS (Kræver minimum én stav til hver anden elev.)	11 min	På tværs af en hal eller på langs i en gymnastiksal ca. 15-20 meter. Sammen i grupper af 3 deltagere. To deltagere i den ene ende og én i den anden ende. Den forreste af de to spillere afleverer bolden på tværs til den spiller, der står alene og løber over banen og står klar til at gøre det samme den anden vej. Modtagende spiller afleverer bolden på tværs, så snart den modtages og løber så over banen og står klar. Sådan fortsættes spillet til bolden skydes væk eller ligger død. Herefter nulstilles opsætningen og der startes forfra.	Alle spillere har en floorballstav. Én bold for hver 3. spiller. Har skolen ikke en floorballstav til hver elev kan øvelsen laves hvor hver anden elev har en floorballstav. Eleven uden kan så i stedet kaste, trille eller sparke bolden til eleven med stav.	Øvelsen kan gøres nemmere ved at gøre banens længde kortere, og sværere ved at gøre den længere. Øvelsen kan gøres nemmere ved, at man bremser bolden med en fod i stedet for staven.
MAKKER-ØVELSEN	13 min	2 personer sammen på tværs af en hal eller på langs i en gymnastiksal ca. 15-20 meter. Startplads og træningsplads bagved en linje hvor alle hold står. Kegler placeret 15-20 meter væk. Begge deltagere starter bagved linjen. Den ene deltager løber med bolden på gulvet op og rundt om keglen 5 gange. Den deltager der bliver tilbage laver i ventetiden squat i første runde, burpees i anden runde og planken i tredje runde, og så forfra. Når den første løbende deltager er retur og krydser linjen, bytter deltagerne så den anden spiller nu løber med bolden og den første deltager laver øvelser. Sådan bytter man på skift.	1 stav, 1 bold og en kegle pr par. Har skolen ingen stave kan banen løbes uden bold og stav, skiftevis forlæns, baglæns, med sidestep og med krydsløb	Øvelsen kan gøres nemmere ved at gøre banens længde kortere og sværere ved at gøre den længere. Øvelsen kan gøres nemmere ved at løbe uden bold, men stadig med bladet af staven på jorden. Øvelsen kan gøres sværere ved at løbe sidelæns eller holde bolden i en meters højde, balancerende i bladet på staven.
STEREOBOLD Kræver minimum en stav til hver anden elev.	17 min	Banens størrelse varierer efter antal elever. Deltagerne deles i to hold. Er der flere end 16 deltagere deles gruppen i to. Der spilles med to bolde. Hold A spiller sammen med 2 bolde. Hold B skal forsøge at erobre en eller begge bolde. Når det lykkes for hold B at erobre en eller begge bolde, forsøger hold A straks at tilbageerobre.	1 stav pr. person, 2 bolde, kegler. Er der ikke stave til alle elever kan halvdelen spille stereobold i 90 sekunder og den anden halvdel kan lave 45 sek. mavebøjninger og 45 sek. rygbøjninger	Er der deltagere som ikke er aktive i spillet, kan en 3. bold indsættes for at udnytte "døde" zoner på banen. Ligeledes kan man spille på to baner efter niveauinddeling, så antallet boldberøringer bliver højere for de mindre dygtige elever.



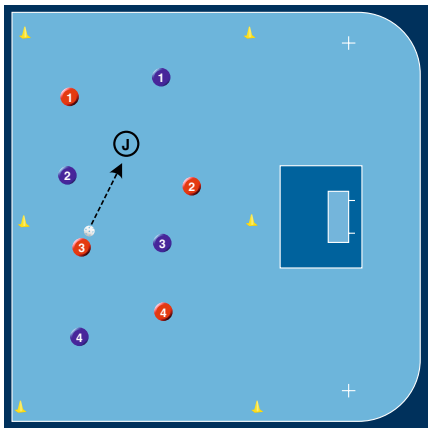
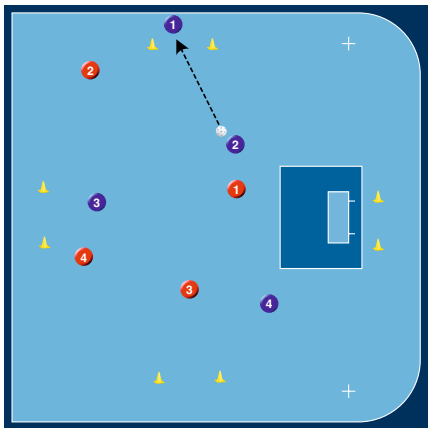
Lektion 2

Formål: at lære eleven at tackle en modspiller, samt at undgå at blive tacklet af en modspiller. Ligeledes skal eleven lære at bevæge sig i hensigtsmæssige løbemønstre, for at gøre sig spilbar eller åbne for muligheden for at aflevere til en modspiller. Her stilles krav til balance og koordination og eleverne træner evnen til at holde overblikket.

Navn på øvelsen	Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
FØLGE LEDEREN	10 min	Banens størrelse varierer efter antal elever. Deltagerne deles i par. "Lederen" dribler med bolden og bevæger sig frit rundt i det afgrænsede område. "Forfølgeren" dribler også med sin bold, og skal forsøge at følge "lederen". Der byttes. 	1 stav pr. deltager og en bold pr. deltager. Er der ikke nok stave og/eller bolde til hver deltager, kan lederen løbe uden bold og stav og hele tiden presse forfølgeren til at øge farten alt efter kompetencer. Har skolen ingen stave kan øvelsen laves uden stave og bold, hvor lederen har fokus på hyppige retnings skift.	Det kan kræves at deltagerne udelukkende bevæger sig i løb for at højne intensiteten. Øvelsen kan gøres sværere ved at løbe baglæns eller sidelæns.
1 MOD 1	12 min	En bane på 3x3 meter, afgrænset med kegler, for hver 4. deltager. To deltagere går på "banen" og står klar. En bold kastes ind, og de to deltagere kæmper om at besidde bolden med høj intensitet i 30 sek. Herefter bytter deltagere så de to der har holdt pause, går på banen og kæmper om bolden. Sådan skiftes deltagere. De to deltagere, der holder pause, fungerer både som bande samt boldindkaster hvis bolden ryger ud af banen.	2 stave pr. 4 person, 2-3 bolde, kegler. Kan laves helt uden stave og bolde. Her ændres øvelsen til at berøringsøvelse, hvor de to elever på banen kæmper om at give hinanden lette dask på henholdsvis knæ og skuldre.	Intensiteten kan øges ved at begge deltagere, der holder pause, har en bold de kan kaste på banen så snart den ryger ud. Dette vil reducere pausetiden, og øge intensiteten.
PARTIBOLD	12 min	Deltagerne deles i to hold pr. bane med 3-4 på hvert hold. Banerne kan være 10-20x10 m. Hold A spiller sammen. Hold B skal forsøge at erobre bolden. Når det lykkes hold B at erobre bolden, forsøger hold A straks at erobre bolden retur. 	1 stav pr. person, 1 bold, kegler. Kan laves uden bolde og stave ved at kaste en bold rundt i stedet. Målet er stadig at gøre sig spilbar og eleven med bolden må ikke tage skridt.	Intensiteten kan øges ved at indsætte et konkurrenceelement. Når et hold har gennemført 3-5 afleveringer, får det andet hold en motionsgave i form af mavebøjninger, armstrækninger etc.

Lektion 3

Formål: at lære at spille FIT FIRST Floorball i den mest basale form. Forskellige spilsituationer simuleres, hvor elementer fra både lektion 1 og 2 indgår. Til sidste skal deltagerne prøve rigtig FIT FIRST Floorball enten 3 mod 3 eller 4 mod 4.

Navn på øvelsen	Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
JOKERBOLD	10 min	Ligesom i partibold deles deltagerne i hold af 3-4 spillere på samme størrelse baner. Hold A spiller sammen. Hold B skal forsøge at erobre bolden. Når det lykkes hold B at erobre bolden, forsøger hold A straks at erobre bolden retur. En ekstra spiller, "jokeren", er hele tiden på banen og er med på det boldbesiddende hold. 	1 stav pr. deltager, 1 bold, kegler, en overtrækstrøje til jokeren. Kan laves uden bolde og stave ved at kaste en bold rundt i stedet. Målet er stadig at gøre sig spilbar og eleven med bolden må ikke tage skridt.	Lad jokeren skifte fra deltager til deltager. På den måde vil både niveau og intensitet stige og falde. Udpeg eksempelvis 3 jokere i 3 niveauer.
KVADRATBOLD	13 min	8 kegler opstilles således, at de danner 4 mål. Klassen deles i hold af max 5 deltagere og to hold dystes på en bane. Hold A må score i alle 4 mål, dog med den regel, at scoring kun tæller, når en medspiller modtager bolden på den anden side af målet. Der må ikke scores i samme mål to gange i træk. Hold B skal forhindre scoring – og selv prøve at score når de kommer i boldbesiddelse. 	1 stav pr. deltager, 1 bold, kegler. Kan laves uden bolde og stave, ved at kaste en bold rundt i stedet. Målet er stadig at gøre sig spilbar og eleven med bolden må ikke tage skridt.	Niveauet kan gøres nemmere ved at gøre målene større, og ligeledes sværere ved at gøre dem mindre. Større bane kan øge mængden af løb og dermed intensiteten.
FIT FIRST FLOORBALL	17 min	3 mod 3 floorball uden målmand. Spillerne bevogter målet på tur, hver gang de er i forsvar. Et mål er kun gyldigt, når alle spillere på holdet har haft en boldberøring (denne del kan fjernes hvis spillerne har ens niveau). Eller man kan indføre at alle skal over midten før der må scores, hvis nogle bliver for meget som målmand.	1 stav pr. deltager, 1 bold, kegler, floorballmål (kan erstattes af høje kegler).	Da FIT FIRST floorball er en højintens aktivitet, kan der eventuelt være 3 hold om en bane, så et hold hele tiden sidder over. Kampe af 90 sekunders varighed spilles og holdene roterer.

Kan laves uden stave og bolde.

Lektion 4

Materialeliste til lektionen: En stav og bold pr. elev

Navn på øvelsen	Tid	Beskrivelse	Materialer	Justeringsmuligheder
KAOSBOLD	0-10 min	Beskrivelse: Eleverne deles i to grupper. Der laves to firkanter ca. 15x15 meter med 10 meters afstand. I hver firkant dribler eleverne rundt med deres egen stav og bold. På forskellige signaler, skal eleverne udføre forskellige opgaver. Det kan f.eks. være: • Rundt om den nærmeste kegle uden bolden • Rundt om den nærmeste kegle med bolden • Byt bold med en anden i firkanten • Læg dig ned på gulvet og kom op uden at slippe staven • Rundt om hele firkanten • Lad boldene ligge og byt firkant med den anden gruppe Osv.	En stav og bold pr. elev. Kegler/toppe	Formål: Øvelsen kan bruges som indledning, hvor der både er fokus på boldbehandling og hvor intensiteten gradvist kan øges
VÆLTE KEGLER	10-25 min	Beskrivelse: Eleverne er sammen i par. Parrene fordeler sig enten på sidelinjen eller baglinjen og 10-15 meter foran dem placeres en masse kegler/toppe. Målet er nu at ramme en kegle med bolden. Hver gang man rammer en kegle, skal man lave en fysisk øvelse (englehop, mavebøjninger, squats, osv.), mens ens makker henter bolden og gør klar til at skulle skyde. Hvis man ikke rammer en kegle, skal man hente bolden så hurtigt som muligt og få den tilbage til makkeren.	En stav og bold pr. elev En masse kegler/toppe, mindst 10-15 stk.	Formål: Øvelsen har til formål at eleverne øver sig i at skyde efter et mål, samt lave en masse højintense aktiviteter Man kan vælge at lade eleverne tæller point, så en ramt kegle giver 1 point. De kan så enten dyste internt i parret eller mod alle de andre par.
3V3 KAMP	25-40 min	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.	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 interval form, hvor 3 hold deles om en bane og to hold spiller 90 sekunder ad gangen inden et hold byttes ud	• 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 5

Materialeliste til lektionen: En stav og bold pr. elev

Navn på øvelsen	Tid	Beskrivelse	Materialer	Justeringsmuligheder
STJÆLE BOLDE	0-10 min	Formål: Øvelsen har til formål at lade eleverne bevæge sig med bolden, staven og blive vænnet til bevægelserne. Beskrivelse: Til denne aktivitet skal eleverne 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 boldene. Det gælder om at skaffe flest bolde til eget hold. På lærerens signal må én fra hver gruppe løbe ind og hente en bold som vedkommende tager med tilbage til sin egen kegle. Når bolden er hjemme, må næste barn løbe ind i midten og finde en ny bold, der bringes hjem, osv. Når alle bolde 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 bolde. Når læreren siger stop tælles boldene sammen og afleveres i midten igen. Nu kan legen starte forfra	En stav og bold pr. elev.	Banen kan ændres i størrelse så eleverne enten får længere eller kortere til midten. I stedet for at køre på tid, så kan man spille med at det gælder om først at få f.eks. 4 bolde. (Vær OBS på hvor mange bolde I bruger)
BOOMERANGEN	10-25 min	Formål: Øvelsen har til formål at eleverne øver sig i at dribble med stav og bold. Beskrivelse: Eleverne 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. Eleverne bytter roller hver gang boomerangen kommer tilbage.	To stave og én bold pr. par	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. Hvis eleverne ikke selv kan finde på øvelser til hinanden, eller hvis øvelserne bliver for svære, så lad det være op til læreren. Der kan også stilles krav om at boomerangen skal hente bolden på bestemte måder. F.eks: Drible forlæns, baglæns, dribble med højre hånd, med venstre hånd, med begge hænder, osv.
6V6 PARKAMP	25-40 min	Beskrivelse: Eleverne deles i to hold med 4 eller 6 på hver. På hvert hold dannes der makkerpar, der skal holde hinanden i hånden hele tiden. De to hold spiller mod hinanden, og der er ikke et målmandspar. Der spilles på små baner på tværs af hallen.	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 med én stav pr. par og skifte hvert 25. sekund.	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 6

Materialeliste til lektionen: En stav og bold pr. elev

Navn på øvelsen	Tid	Beskrivelse	Materialer	Justeringsmuligheder
TEKNIK CIRKEL	0-10 min	Formål: Øvelsen har til formål at lade eleverne øve sig på at dribble og aflevere bolden til hinanden i kaos. 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 eleverne i cirklen. I midten af cirklen laves en firkant med kegler, ca. 2x2 meter. Eleverne i midten har en stav og en bold. Eleverne i cirklen har en stav. Nu kan der laves mange forskellige øvelser, men det vigtigste er at alle er forholdsvis meget aktive. Det kunne f.eks. være: • Eleverne 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. Hvis ikke eleverne bytter plads undervejs i øvelserne, så sørger læreren for at de bytter hvert minut.	En stav og bold pr. elev.	Fantasi sætter grænser for hvilke aktiviteter de kan lave. Hvis man ikke synes at eleverne i cirklen er aktive nok, så kan man indføre forskellige øvelser de skal lave, mens eleverne i midten løser deres opgave.
2V2 OMSTILLINGEN	10-25 min	Formål: Eleverne øver sig i at skulle arbejde sammen og samtidig at kunne omstille sig fra at skulle score til at skulle forsvare. Beskrivelse: Der laves baner, der måler 10x15 meter med mål i hvert hjørne. Der skal være en bane pr. 12 elever. Eleverne deles i to grupper, der tager opstilling på hver af banens baglinjer. Det første hold (A) dribler ind med en bold og scorer i et tomt mål. Når de har scoret, skal de forsvare deres egne mål. Så snart de har scoret må de to forreste fra modsatte hold (B) starte. De skal score så hurtigt som muligt på modstandernes (A) mål. Så snart det angreb er afsluttet skal de (B) forsvare mod de to næste fra hold A. Så flowet for et hold er: "angribende hold -> forsvarende hold -> pause".	En stav og bold pr. elev. Fire mål eller otte kegler pr. bane.	Hvis der kun kan laves keglemål, kan man aftale, at der skal dribles igennem. Det vigtigste er ikke stillingen mellem de to hold, men at der hele tiden er et godt flow i aktiviteten.
2V2 KAMP	25-40 min	Beskrivelse: 2 mod 2 floorball uden målmand. Der spilles på en lille bane på tværs af hallen.	• Stave, bolde og mål • Hvis der ikke er mål til rådighed, kan der bestemmes et mål på væggen, 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	• Opsætte 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.

FODBOLD



Med DBU's 'Fodbold i skolen' er fodbolden med til at skabe sunde og glade børn. Det skaber vi gennem forpligtende fællesskaber og gennem leg, kreativitet, begejstring og glæde – og vi gør det på børnenes præmisser, med inkluderende og involverende bevægelser – og fodboldøvelser, der understøtter sundhed og trivsel.

FIT FIRST 20 fodboldmaterialet er skabt med inspiration fra "11 for Health", som er DBU og SDU's 11 ugers undervisningsforløb for mellemtrinnet. Aktiviteten har dokumenteret effekt på sundhed, fysisk form, læring og trivsel. I både FIT FIRST og 11 for Health kommer eleverne gennem øvelser og småspil, med sjov og alderssvarende træning, hvor eleverne oftest spiller 3v3 eller 4v4 hvilket gør, at intensiteten på grund af involverings-

graden højes betydeligt for alle elever, både de fodboldvante samt dem, som ikke normalt spiller fodbold.

FIT FIRST fodbold er for alle!

FÆRDIGHEDS- OG VIDENSMÅL BRUGT I FIT FIRST FODBOLD:

- Eleven kan i bevægelse aflevere og modtage en fodbold
- Eleven har viden om taber- og vinderreaktioner
- Eleven kan udvise hensyn og tolerance i idrætsaktiviteter der indebærer kropskontakt

//Dansk Boldspil-Union

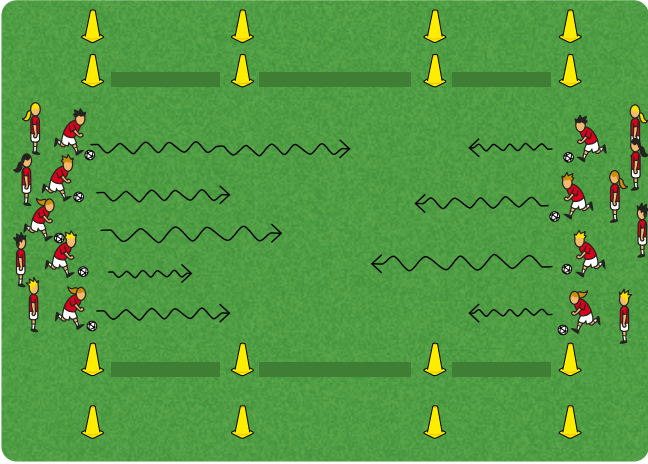


LEKTION 1: In it to win it?

FIT FIRST fodbold handler ikke om at vinde, men om at lykkes, dette hvad enten det er personlige mål, holdets mål eller mål, der er sat op for en øvelse. I løbet af lektionen kan du som underviser tale med eleverne om, hvad det vil sige at vinde eller tabe og hvordan man er en god vinder eller en god taber. Du kan også få eleverne til at sætte personlige mål og/eller holdmål for lektionens øvelser, og bede dem holde fokus på disse. Et mål må ikke i sig selv være at vinde småspils-øvelsen til sidst, da det netop ikke handler om at vinde, men om at lykkes.

Tid	Øvelse	Organisering af øvelse
0-10 min.	AFLEVÉR OG LØB Beskrivelse: Inddel eleverne i grupper á fire og lav trekantede baner bestående af kegler sat med ca. 10 meters mellemrum. To elever står ved den ene kegle, hvor den forreste har en bold. Der står én elev uden bold ved de to andre kegler. Eleven med bolden afleverer den med uret til næste kegle og løber over til denne. Eleven på denne kegle modtager bolden, spiller den videre til den næste kegle og løber hen til denne. Den næste elev modtager bolden, afleverer den til næste kegle osv.	Organisering og materialer: Eleverne skal være sammen i grupper á fire. 3 kegler og 1 bold. Hvis ikke det går op med 4, kan der være 5 i en gruppe, så skal der bare være 3 i stedet for 2 ved start-keglen.



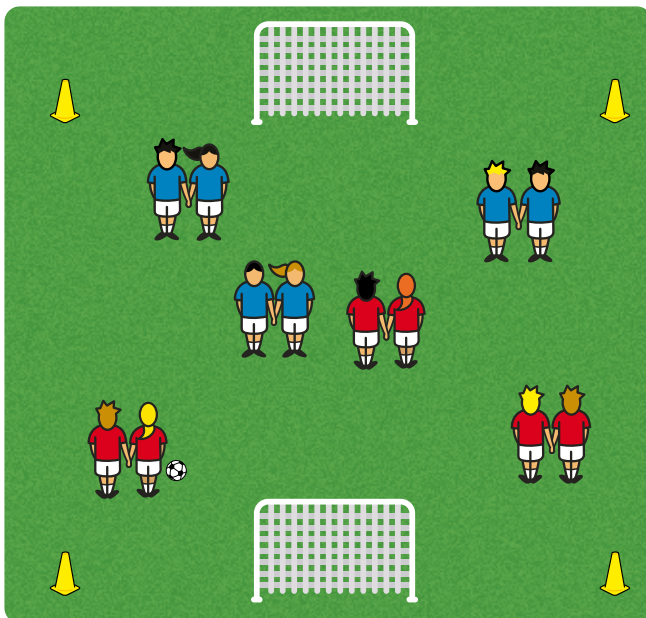
Tid	Øvelse	Organisering af øvelse
10-25 min.	DRIBLEFANGELEG Beskrivelse: Underviseren opstiller en aflang bane ved hjælp af kegler som vist på figuren. Midterfeltet er et driblefelt, hvor eleverne skal dribble med bolden fra den ene til den anden ende. Grøfterne i siderne er områder, hvor bolden ikke må komme ud. Eleverne inddeles i to grupper, som placerer sig i hver sin ende af banen. Halvdelen af eleverne skal have en bold. 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. Efter 5 minutters spil vælges 2 fangere, som stiller sig i midterfeltet (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 midterfeltet og dribble videre. 	Organisering og materialer: Alle elever er på samme bane. 1 bold til hver anden elev, veste til at markere fangerne og 16 kegler. Justeringsmuligheder: Sæt ekstra fangere ind. Fangerne skal røre eleverne for at fange dem. Fangerne skal have boldbesiddelse, inden de må skyde bolden ud. I stedet for at skifte fangere på én gang, kan der skiftes, når en bold skydes ud i en grøft, således at den der taber bolden bliver fanger. Der skal laves fem englehop før man må komme på banen igen
25-40 min.	SMÅSPIL Beskrivelse: Start med at vise og forklare, hvordan man kan kommunikerer på en fodboldbane. Man kan f.eks. give high-five, klap på skulderen eller et anerkendende nik. Man kan også sige "hej", "nu" eller "her" for at signalere til sine medspillere, at man er klar til at modtage eller aflevere bolden. Eleverne skal spille 3v3 eller 4v4 på en bane, der er ca. 25x35 meter, med et mål i hver ende. Intensiteten skal være høj, og der må ikke være fast målmand på nogle af holdene. Førend man må score, skal der have være mindst fem afleveringer på holdet, og alle på holdet skal være over midten, for at en scoring tæller.	Organisering og materialer: 6-8 elever pr. bane 4 kegler, 2 små mål (evt. keglemål), 1 bold og veste til det ene hold. Justeringsmuligheder: Alle på holdet skal røre bolden, inden der må scores.

LEKTION 2: Samarbejde og Fællesskab

Samarbejde og fællesskab er to af de vigtigste elementer i holdsport. En angriber scorer sjældent mål, hvis ikke holdet bag ham eller hende fungerer. Og modstanderne har svært ved at score, hvis holdet der forsvaret står stærkt sammen. I et samarbejde er det vigtigt at have fokus på hinanden og hele tiden være opmærksom på, hvordan man kan gøre hinanden bedre, til gavn for holdet eller øvelsen.

Tid	Øvelse	Organisering af øvelse
0-5 min.	KONGENS EFTERFØLGER Beskrivelse: Eleverne inddeles i par og skiftes til at være konge, som bestemmer hvordan man skal løbe/hoppe/kravle mm., den anden følger efter. Efter 2 ture af ca. 30 sek. til hver konge, skal kongen nu dribble med en bold, og efterfølgeren skal følge efter så tæt på som muligt.	Organisering og materialer: Eleverne inddeles i par, og der skal være 1 bold pr. par.
5-20 min	FORHINDRINGSBANE Beskrivelse: Opstil en forhindringsbane ved brug af kegler, hulahopringe, hække eller andet. Forhindringsbanen skal gerne udformes, så eleverne både kommer op i luften og helt ned langs jorden. Det skal være muligt at gennemføre det meste af banen med en bold, og det er vigtigt, at banen er lang nok til at eleverne ikke står for meget stille for at vente på deres tur. Start med selv at vise eleverne hvordan forhindringsbanen klares eller få en elev til det. Eleverne skal herefter gennemføre forhindringsbanen på skift. Hvis nogle forhindringer er svære, kan de passeres med bolden i hænderne i stedet for ved fødderne. Alternativt kan halvdelen af forhindringsbanen skulle laves med bold og den anden halvdel uden.	Organisering og materialer: Stort set alt kan bruges til at lave forhindringsbanen. Gode eksempler på materialer til banen er f.eks. kegler, hulahopringe, sjippetove, markeringsbrikker og hække. Justeringsmuligheder: Hvis der er mange elever, kan der med fordel opsættes 2 forskellige forhindringsbaner, som gennemføres på skift. Er eleverne meget gode kan de udfordres yderligere ved at gennemføre øvelsen baglæns, eller i par, der holder hinanden i hånden.

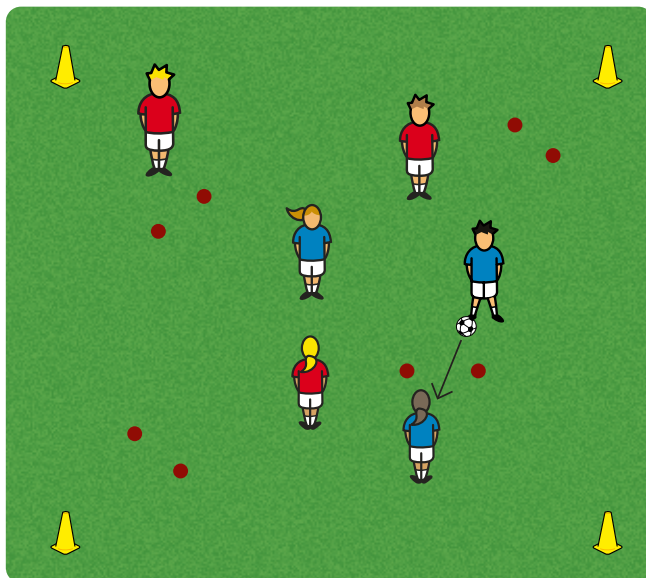
Tid	Øvelse	Organisering af øvelse
20-40 min.	PARSPIL Beskrivelse: Opstil baner på 20x30 meter, med et mål i hver ende. Inddel eleverne i hold á 6-8. Eleverne går sammen i par (helst dreng/pige), så der på hver bane er 2 hold, som begge består af 3-4 par. Parrene skal hele tiden holde hinanden i hånden, og hvert hold skal spille sammen i parrene og forsøge at score mål. Der spilles uden målmænd og der må ikke være kropskontakt. I de første 5-10 minutter må eleverne ikke tale sammen. I de næste 5-10 minutter må eleverne igen tale sammen. På den måde finder de ud af, hvor vigtig kommunikation er.	Organisering og materialer: Eleverne er sammen i par og på hver bane skal der være 6-8 par. 4 kegler, 2 små mål (evt. keglemål), 1 bold og veste til det ene hold. Justeringsmuligheder: Hvis der er et ulige antal elever eller et par til overs, kan man vælge at spille med én i overtal på det angribende hold – dog uden at den ekstra elev må score. Alternativt kan man spille med fem elever på hvert hold, så der er to par og en enkelt. I så fald må den ene elev ikke score.



LEKTION 3: Fair play

Fairplay handler grundlæggende om respekt for hinanden. Det gælder både respekt for holdkammerater og modstandere, respekt for dommeren/underviseren, samt respekt for de regler, der er sat op for kampen eller øvelsen. Holdsport fungerer kun, hvis alle har en respekt for det fællesskab som spillet skaber, og hvis alle forstår at fællesskabet er vigtigere end deres egne personlige interesser. Fra et underviserperspektiv handler Fairplay også om, at alle får spilletid og anerkendes, og at støtten fra holdkammeraterne forbliver positiv og retter sig mod alle på holdet. Som underviser kan du i løbet af lektionen tale med eleverne om fairplay og vigtigheden af det. Bed eleverne have fokus på fairplay i lektionens øvelser, og evaluer eventuelt kort med eleverne efter hver øvelse eller ved lektionens afslutning. Du kan f.eks. spørge eleverne, om der var gode eksempler på fairplay, eller om de har ideer til, hvordan man kunne have haft yderligere fokus på fairplay.

Tid	Øvelse	Organisering af øvelse
0-15 min.	STÅTROLD MED BOLD Beskrivelse: Brug kegler til at opstille en bane på ca. 20x30 meter, alt efter plads til rådighed og antal elever. Placer bolde udenfor banen. Der vælges to fangere, som får veste på, og eleverne skal nu lege ståtrold (fangeleg). Der fanges ved berøring, og når en elev bliver fanget, skal han/hun stille sig med spredte ben. En af de andre elever kan vælge at løbe ud af banen, tage en bold, dribble hen og spille bolden igennem benene på den, der er fanget. På den måde befries den fangede elev. Begge elever hjælper herefter med at lægge bolden på plads udenfor banen, hvorefter de er med i legen igen. Husk at bytte fangere regelmæssigt.	Organisering og materialer: Veste til fangerne, bolde til halvdelen af eleverne, 4 kegler. Justeringsmuligheder: Banen kan gøres større/mindre alt efter hvordan legen udvikler sig. Der kan tilføjes flere fangere hvis det er for svært at fange eleverne.
15-40 min	MANGE MÅL Beskrivelse: Eleverne skal spille 3v3 eller 4v4 på en bane, der er ca. 20x15 meter. Brug kegler til at lave 4 små mål på banen, hvis der spilles 3v3 og 5 mål hvis der spilles 4v4. Der scores ved at bolden spilles til en holdkammerat igennem ét af keglemålene. Man kan score fra begge sider af målene, men man må ikke score på det samme mål 2 gange i træk. Efter en scoring, forbliver bolden hos det scorende hold, og der spilles videre med det samme. Det er vigtigt, at alle eleverne er meget aktive og hele tiden bevæger sig for hinanden, så de udnytter at der kan scores mange steder på banen.	Organisering og materialer: 1 bold, 4 store kegler og 8-10 toppe pr. bane. Veste til det ene hold. Justeringsmuligheder: Sæt en begrænsning på antallet af berøringer, så man eksempelvis maksimalt må have 2 berøringer, og bolden senest skal spilles videre på den 3. berøring. Hvis spillet klumper sammen, kan banen gøres større.



LEKTION 4: Mål og mestring

Mestring handler om, hvordan man håndterer situationer. I en fodboldkontekst kan dette handle om de faglige fodboldfærdigheder, hvordan man tilgår spil og øvelser og/eller ikke mindst, hvordan eleven individuelt udvikler sine fodboldmæssige kompetencer bedst muligt. Når man står med en klasse, vil eleverne som oftest være på vidt forskellige niveauer, og hvis alle skal have det optimale ud af det, gælder det om at tilpasse øvelserne til den enkeltes niveau. Som lærer/pædagog, kan du især understøtte de lidt mere uerfarne, ved at mindske mængden eller intensiteten i de situationer, der udfordrer elevens mestringsevne. Især de situationer, der stiller meget erfarne og mindre erfarne direkte overfor hinanden. Det kan være meget grænseoverskridende for nogle. De mere erfarne kan dog også nemt blive erfaringstilsvarende udfordret af individuelle øvelser. Det er helt op til de mål du som lærer/pædagog, eller eleven selv sætter sig for den enkelte øvelse. Det at sætte egne mål er også en snak man kan have med eleverne i lektionens begyndelse. Hvordan gør man egentlig det med at sætte egne mål bedst muligt?

Tid	Øvelse	Organisering af øvelse
0-10 min.	KAOSDRIBLING Beskrivelse: Der sættes kegler op i en cirkel. Størrelsen afhænger af antal elever. Der skal være plads til at bevæge sig. Eleverne dribler med bolden rundt mellem hinanden. Underviseren giver forskellige instrukser f.eks.: 1. Eleven dribler med et ben og skifter, når underviseren fløjter. 2. Eleven sætter sig på bolden, når der fløjtes. 3. Eleven laver 10 høje knæløft på bolden, når der fløjtes. 4. Når der fløjtes løber eleven ud til den nærmeste kegle i ydercirklen og tilbage til bolden. Fløjt ca. 3 gange pr. øvelse.	Organisering og materialer: Kegler til ydercirklen, ca. 2 meters mellemrum. 1 bold pr. elev. 1 fløjte til underviseren. Justeringsmuligheder: Hvis eleverne ikke har styr på deres bold, må man sparke bolden væk. Kom gerne selv på flere øvelser f.eks. løb hen til nærmeste makker og giv en high-five, læg dig ned på maven, skift mellem at dribble forlæns og baglæns mm. Hvis I ikke har en bold pr. elev, kan de være sammen som par og holde i hånden.
10-20 min	SØSTJERNE-LØB Beskrivelse: Lav en cirkel med 5 kegler og placer 1 kegle i midten. Der skal ca. være 5 meter indtil midten. Opdel eleverne i grupper af 4-5 elever. Første elev starter ved en kegle i cirklen med en bold. De dribler ind og runder midten, ud og runder en yderkegle, tilbage til midten osv. Indtil de er tilbage til startkeglen. Det gælder om at gøre det så hurtigt som muligt. Underviser eller en anden elev tager tid. Hver elev får 1-2 forsøg til at forbedre deres tid.	Materialer: 4-5 elever pr. bane. 6 kegler pr. bane. 1-2 bolde pr. bane. Stopur eller lign. Justeringsmuligheder: Eleverne kan tælle antallet af berøringer frem for at tage tid. Tag to runder hvor eleverne selv vælger hvordan de vil dribble, f.eks. med ydersiden, modsatte ben, baglæns eller lign. og se om de kan slå deres tid i andet forsøg.
20-35 min.	FODBOLD-KROKET Beskrivelse: Lav en bane på ca. 20x20 meter. Opdel eleverne i grupper af 4-5 pr. bane. Placer 1 høj kegle i hver ende af banen som start- og slutpunkt. Rundt på banen placeres ca. 5 buer (2 kegler pr. bue) som eleven skal skyde bolden igennem. Når eleven har skudt bolden igennem alle buer og er nået til slutkeglen, skal bolden ramme/røre slutkeglen får turen er slut. Eleven tæller selv antal berøringer gennem banen og får 1-2 forsøg til at slå sin egen rekord.	Materialer: 4-5 elever pr. bane. 12 kegler pr. bane (min. 1 høj slutkegle). 1 bold. pr. elev (eller 2-3 pr. bane). Justeringsmuligheder: Hvis der ikke er bolde nok, går eleverne sammen i par og skiftes til at skyde. Alle elever spiller samtidigt på banen og skyder efter tur, eller de må skyde når de har lyst.
20-35 min.	TRE PÅ STRIBE Beskrivelse: Opdel eleverne i hold á 3. 2 hold pr. bane. Banen opstilles med en startkegle. 10 meter fra startkeglen laves et spillefelt af 9 kegler (3x3). Der spilles tre på stribe. Første elev fra hvert hold løber op til spillefeltet, placerer en overtrækstrøje på en kegle og løber tilbage. Når alle trøjer er placeret, men ingen har tre på stribe, må trøjerne rykkes. Spil gerne først til 3 eller skift modstandere undervejs.	Organisering og materialer: 6 elever pr. bane. 10 kegler pr. bane. 6 veste i to forskellige farver pr. bane. Justeringsmuligheder: Tilføj en bold, så man dribler op til spillefeltet og tilbage. De øvede dribler baglæns, de let øvede dribler normalt og begynderne må skyde bolden op mod keglen, lægge trøjen og skyde bolden tilbage.

LEKTION 5: En del af holdet

For at have et godt hold, en god klasse eller en god vennegruppe, er det vigtigt at anerkende, at vi alle er forskellige og bidrager med forskellige færdigheder, erfaringer og tilgange. Hver person bidrager med værdi. Det gælder frem for alt også i fodbold, hvor en forsvarsspiller, midtbanespiller eller målvogter har meget forskellige kompetencer, men alle bidrager. Hverken Messi, Ronaldo eller Pernille Harder kunne vinde en fodboldkamp alene. I denne lektion giver eleverne bogstavelig talt 'bolden videre', i øvelser der kræver samarbejde og bidrag fra alle. Tag evt. indledningsvis en snak med eleverne om, hvad et godt hold er og hvordan man anerkender hinandens kompetencer/færdigheder bedst muligt.

Tid	Øvelse	Organisering af øvelse
0-10 min.	GIV BOLDEN VIDERE Beskrivelse: Fordel eleverne på en række ca. 5-10 elever pr. række. Forreste elev har bolden i hænderne, drejer kroppen og afleverer til eleven bagved. Hvis eleven modtager bolden fra venstre side, gives bolden videre til eleven bagved fra højre side og omvendt. Når bagerste elev har modtaget bolden, løber vedkommende op forrest i rækken og starter forfra. Tag evt. tid på gruppen og lad dem prøve at slå deres egen rekord.	Materialer: 1 bold pr. række. Justeringsmuligheder: Bolden kan afleveres på forskellige måder f.eks. mellem benene eller over hovedet. Den sidste elev dribler op foran rækken, eller spiller bolden gennem benene på gruppen.
10-20 min	STIMLE SAMMEN Beskrivelse: Opdel eleverne i grupper á min. 4. Hver gruppe har en bold. En elev har bolden i hænderne. En af de øvrige elever har en farvet vest på. Eleverne uden bold stiller sig i en cirkel og holder hinanden på skuldrene med ryggen mod boldholderen. Det gælder om for boldholderen at røre ryggen på eleven, med den farvede vest, med bolden. Klyngen af elever skal forsvare eleven med vesten ved at rotere i en cirkel væk fra boldholderen. Når eleven i den farvede vest er rørt, bliver boldholder og eleven med vest udskiftet med to andre elever fra klyngen.	Materialer: Min. 4 elever pr. gruppe. 1 farvet vest pr. gruppe. 1 bold pr. gruppe. Justeringsmuligheder: Se hvor mange gange boldholderen kan røre eleven med vest på 1 minut og skift herefter roller.
20-30 min.	SAML KEGLER Beskrivelse: Stil tre gange så mange kegler op, som der er elever. Er der mange elever deles de i hold. Hver elev har en bold. På underviserens signal dribler eleverne ud og samler så mange kegler som muligt. Tag tid på holdet. Prøv øvelsen igen og se om de kan slå deres rekord.	Materialer: En masse kegler. 1 bold pr. elev. Justeringsmuligheder: Hvis I ikke har en bold pr. elev, kan de være sammen som par og holde i hånden. Begyndere løber med bolden i hænderne, let øvede dribler normalt og øvede dribler baglæns. Hvis der er forskellige farver kegler kan underviseren give signal til at først at hente en farve og derefter den anden. Tag tid og prøv at slå rekorden. Del gruppen i to. Første halvdel løber ud og vender alle kegler på hovedet. Anden halvdel løber ud og vender dem tilbage. Tag en samlet tid og prøv at slå rekorden.
30-40 min.	BOLD TIL BAGLINJE Beskrivelse: Opstil en bane på 20x40 meter og markér banens midterlinje ved at placere kegler på sidelinjen. Opdel eleverne i 2 hold. Hver elev har en bold. Ved signal fra underviseren forsøger eleverne at sparke deres bold over på modstanderens banehalvdel, hvor den skal ligge stille. Hvis bolden ikke når over midterlinjen eller rammer udenfor banen skal eleven selv hente bolden. Ryger bolden ud over baglinjen skal eleven løbe udenom banen og hente den. De bolde der lander i området, tilhører det andet hold og må hentes af de modspillere, der allerede har sparket deres bold afsted. Når bolden er bragt retur til baglinjen, sparkes den afsted igen i et nyt forsøg på at ramme modstanderens banehalvdel. Hvert spil tager 3 minutter. Når tiden er gået, tælles antallet af bolde på hver banehalvdel. Det hold med færrest bolde har vundet. Bland holdene og spil igen.	Materialer: 6 kegler pr. bane 1 bold pr. elev Justeringsmuligheder: Hvis der er mange elever, kan de opdeles i flere mindre grupper og banerne kan gøres kortere. Hvis I ikke har en bold pr. elev, kan de være sammen som par og skiftes til at skyde. Begyndere kan kaste/trille bolden, let øvede kan sparke normalt og øvede kan sparke med deres 'dårlige' ben.

LEKTION 6: Fodbold for alle

Fodbold skal være for alle – så enkelt kan det siges. I denne lektion skal der for alvor spilles fodbold, men på elevernes eget niveau. Der er lidt forberedende arbejde med at inddele eleverne niveautilsvarende til 'ministævne' øvelsen, men ellers kan alle eleverne forhåbentlig få testet nogle af de mange øvelser og færdigheder af som de har erhvervet sig gennem alle lektionerne. En god fodbold afslutning for det fulde forløb.

Tid	Øvelse	Organisering af øvelse
0-15 min.	ALLE DEM DER... Beskrivelse: Eleverne stiller sig i en rundkreds. Opdel dem i to grupper, hvis de er over 20. Hver plads markeres med en kegle/vest. Hver elev har en bold. Underviseren stiller sig i midten og kommer med udsagn f.eks. "Alle dem, der kan lide frikadeller/... der har noget blåt tøj på/... der har søskende". Alle elever der er enige med udsagnet, skal forlade deres plads og finde en ny. Begynder og let øvet dribler, mens øvede dribler baglæns, med yderside eller med det 'dårlige' ben. Underviser kan forsøge at få fat i en tom plads, så den elev der står uden plads, skal gå i midten og komme med et nyt udsagn.	Materialer: 1 kegle/vest pr. elev. 1 bold pr. elev. Justeringsmuligheder: Øvelsen kan laves, mens spillerne sidder ned, så de får pulsen op af at skulle rejse sig og sætte sig. Eleverne kan løbe (uden bold) på forskellige måder f.eks. sidestep, hælspark, høje knæløft eller lign. Underviser kan lade være med at bytte plads og blive ved at med sige forskellige udsagn. Sig også gerne noget som gør at alle skal bytte plads, f.eks. at man har en næse, har strømper på eller lign.
15-40 min	MINI STÆVNE Beskrivelse: Opdel eleverne i en begynder-række, en let øvet og en øvet række. Der sættes baner op svarende til antallet af elever. Ca. 7x4 meter. Lav en række baner pr. række. Sæt en kegletop i hver ende af banen. Eleverne spiller en mod en eller to mod to, og kun mod modstandere fra samme række. Der spilles uden indkast eller lign. Når den ene/det ene hold har bolden og er 'i angreb' må modstanderen ikke stille sig og dække for egen kegletop, men skal minimum stå 1 meter væk. Man får point ved at vælte modstanderens kegle. En kamp varer 2-3 min. Vinderen rykker en videre til banen ved siden af i den ene retning og taberen rykker til banen i den anden retning. Spiller man uafgjort afgøres kampen med sten-saks-papir.	Materialer: 2-4 elever pr. bane 6 kegler pr. bane (2 høje). 1 bold pr. bane. Justeringsmuligheder: Hvis der ikke er nok elever i en række, kan der med fordel spilles to og to, så man spiller med en fra rækken over eller under. Spil evt. med at man skal holde i hånden eller at begge skal røre bolden inden man skyder efter keglen.



FODTENNIS

Fodtennis er en idræt, hvor alle kan være med, uanset om man har spillet fodbold eller ej. Reglerne kan justeres, så eleverne/spillerne kan spille på tværs af køn, alder og niveau, hvilket gør fodtennis til en velegnet aktivitet inden for skoleundervisningen og i idrætstimerne.

Fodtennis Danmark har i de seneste år har stor succes med skoleforløb, hvilket har resulteret i udviklingen af undervisningsmateriale med fokus på forskellige læringsmål. Materialet kan downloades gratis her: <https://skoleidraet.dk/media/6353695/skolemateriale-faerdigt.pdf>

I følgende FIT FIRST lektioner, vil eleverne gennem leg og fysisk aktivitet få en introduktion til fodtennis som idræt.

Der arbejdes med følgende læringsmål: Samarbejde og boldbasis

FORUDSÆTNINGER:

Undervisningen er planlagt til at foregå indendørs på en badmintonbane, men kan sagtens afvikles udendørs eller på en volleyballbane. Det er en fordel af benytte volleyballde, men fodbolde kan sagtens benyttes. Det er vores erfaring, at volleyballde er gode i starten, da bolden dermed ikke flyver så hårdt og derfor gør spillet mere trygt for alle.

Sørg for at der ikke er for mange elever på hver bane for at opnå højst mulig deltagelse og boldberøring til hver elev. Vi foreslår, at der ikke er flere end 8 elever pr. bane, og gerne færre.

	Lektion 1	Lektion 2	Lektion 3
Opvarmning og leg	Fodtennisspark	Kravl som et dyr samt hurtighed	Samarbejde
Øvelse	Flest bolde retur	Hurtighed	Ballonøvelse
Småspil	Rundt om nettet	Fodtennis med en krølle	Fodtennis: Kryds og Bolle

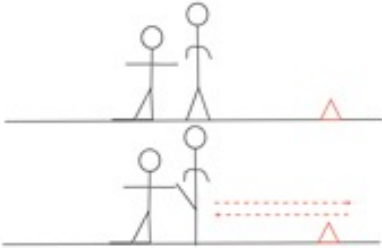
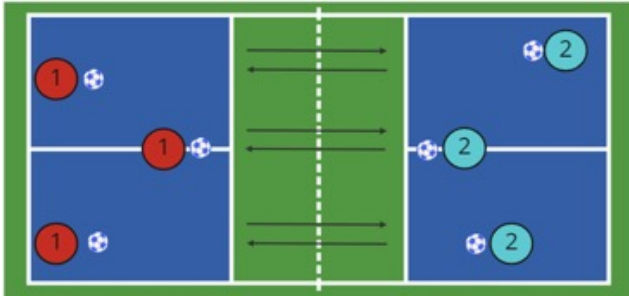
GENEREL INFO:

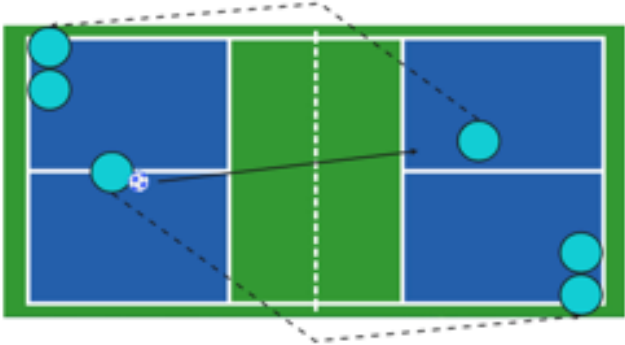
Løbebane ----->

Boldbevægelse ----->



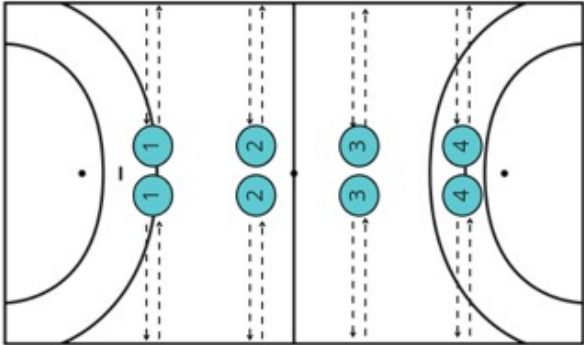
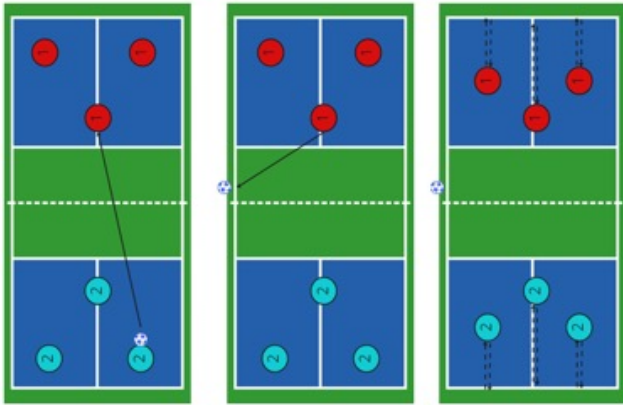
LEKTION 1

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation
10 min.	FODTENNISPARK Spark 2 og 2 To elever står over for hinanden. Den ene holder en strakt arm ud i en passende højde imens den anden: • Sparker rundt om armen (højre om armen). Mellem hvert spark skal spilleren ned og ligge på maven og op igen. Der sparkes 7 gange om benet • Sparker modsatte vej rundt om armen (venstre om armen). Mellem hvert spark skal spilleren ned og ligge på ryggen og op igen. Der sparkes 7 gange om benet. Markering Den ene person rækker hånden frem i strakt arm med håndryggen nedad, og den anden skal nu op og markere med hælen på håndfladen. Sæt en kegle 2-3 meter bag personen, så man efter hver markering skal tilbage rundt om keglen. Øvelsen gentages 10 gange før spillerne bytter. 	Variationer: Den strakte arm løftes/sænkes, så den passer med den anden persons smidighed. Man kan tilføje andre øvelser mellem sparkene. Eksempler: • Lave en armstrækning • Mave- eller rygbøjning • Dreje en gang om sig selv
10-15 min	FLEST BOLDE RETUR Eleverne fordeles på hver side af banen med en bold hver. Når tiden starter, gælder det om at skyde alle bolde over til modstandernes side af nettet. Når tiden er gået, vinder det hold, hvor der er færreste bolde. Tiden kan sættes til 3 min, hvorefter der er 1-2 min til at samle bolde. I alt spilles 3 runder. 	Materialer: En bold pr. spiller samt badmintonbaner (nettet sænkes til 80-100 cm) Variationer: Flere bolde pr hold, hvis det går for hurtigt, eller øge antallet af deltagere pr hold.

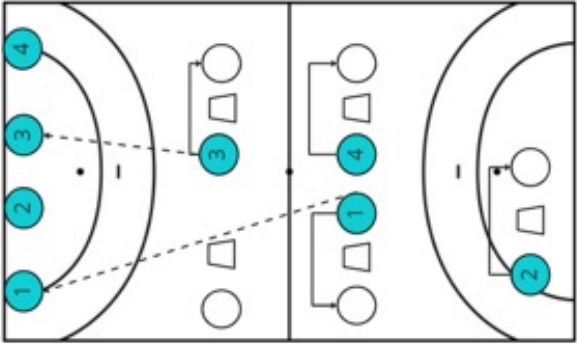
Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation
15-20 min.	RUNDT OM NETTET Spillerne fordeles i en række på hver side af nettet (4-8 pr. bane). - Forreste spiller server til modsatte side (1. serv med foden, 2. serv må laves med baggerslag) - Bolden returneres ved at pufte til bolden med hænderne og så sparke den over nettet med benene (bolden må ramme jorden to gange). Når man har returneret bolden, løber man hen til køen på modsatte side af nettet. - Bolden må godt ramme nettet, når den passerer, men spillerne må ikke røre nettet - Bolden må ikke ramme gulvet uden for banen - Hver spiller har 2 liv. Når man mister disse, skal man løbe en omgang i hallen og derefter kan man deltage på ny. 	Materialer: Badmintonbaner (nettet sænkes til 80-100 cm) samt en bold pr. bane Variationer: I stedet for et puf kan dette erstattes med to kropsberøringer (uden hænder). Det kan være individuelt, om man ønsker at pufte eller ej. Når man passerer stolpen, kan man også lave andre øvelser som englehop, arm-strækninger mv. Løbedistancen kan også gøres kortere. Hver gang en spiller passerer en netstolpe, skal de ned og røre gulvet med maven, før man må løbe videre.



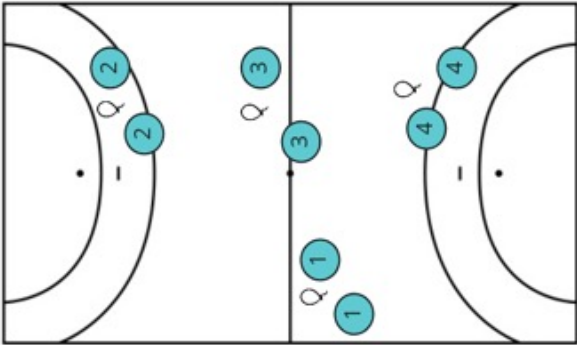
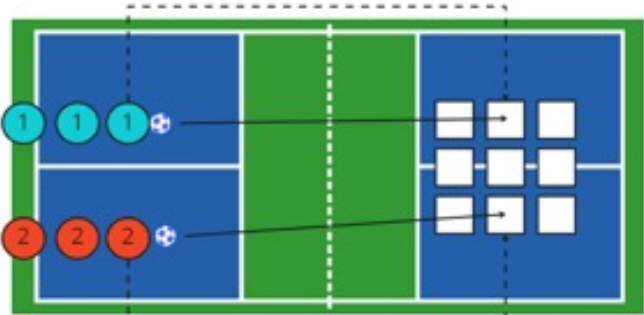
LEKTION 2

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation
10 min.	KRAVL SOM ET DYR Eleverne står på en række og skal efter lærerens signal bevæge sig ud til en linje og retur (4-5 meters afstand). Dette gøres på følgende måder: - Hop som en kænguru - Gå som en orm (stå op, bøj frem så armene når gulv, gå ud i en høj planke, lad benene gå små strakte skridt ud til armene og stå op igen) - Anden (gå frem siddende i en squat) - Krabbegang	Variationer: Det er kun kreativiteten der sætter grænser for, hvordan man kan bevæge sig som dyr.
10 min	HURTIGHED Sammen to og to og laves følgende øvelser: - Planke: Man står i en høj planke over for hinanden. Når læreren markerer, gælder om hurtigst at nå på tværs af hallen - Mavebøjninger: Man ligger overfor hinanden på ryggen, så fødderne ligger i spænd og laver makker-mavebøjninger med high five på toppen. Når læreren markerer, gælder det om hurtigst at nå på tværs af hallen - Rygbøjninger: Man ligger på maven overfor hinanden og laver rygbøjninger. Når man løfter kroppen trilles en bold hen til sin makker. Når læreren markerer gælder det om hurtigst at nå på tværs af hallen 	Materialer: En bold pr. makkerpar Variationer: Eleverne kan udfordres i plankeøvelsen ved at lave high fives skiftevis med højre og venstre hånd
10 min	FODTENNIS MED EN KRØLLE Der spilles en almindelig fodtenniskamp: 3 spiller på hvert hold - Hver spiller må røre bolden en gang (en puf pr. side er tilladt). Bolden må røre gulvet en gang mellem hver spark. - Spillerne roterer som volleyball og skiftes til at serve OBS! Hver gang en spiller får et point, skal begge hold ned og røre baglinjen med hænderne, før spillet kan startes. 	Materialer: Badmintonbaner og en bold pr. bane, nettet sænkes til 80-100 cm Variationer: Eventuelt tilføje en eller flere styrkeøvelser ved point. Feks. - Armbøjning - Rygbøjning - Squat - Burpee Hvis spillet fungerer, kan man tilføje at når en spiller har sendt bolden over på den anden side af nettet. Skal de ned og røre gulvet med maven før de kan være med igen.

LEKTION 3

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation
15 min.	SAMARBEJDE Øvelse 1 Man er sammen to og to. Den ene person laver en øvelse i den ene ende af hallen, mens den anden skal ud og score i en hulahopring. Man har bolden i hænderne og giver slip hvor man efterfølgende sparker. Hvis dette er svært, kan man lade bolden ramme jorden først også sparke når den hopper op igen. Eleverne placeres bag ved en forhindring, og sparker over den gældende forhindring. Spiller 1: - Englehop - Squats Spiller 2: - Skal løbe ned til en hulahopring med bolden i hånden og prøve at sparke bolden over forhindringen og ramme ned i hulahopringen. Lykkes det ikke efter 5 skud, fortsætter man med hænderne. Når det lykkes løber man retur og bytter med sin makker Hver makker skal ned og score to gange imens den anden enten laver englehop eller squats.  □ Forhindring ○ Hulahopring	Materialer: 1-5 hulahopringe eller spande og en bold pr. Makkerpar. Variationer: Man kan lave det som en stafet, hvor det hold der hurtigst scorer 2 gange hver i kurven vinder. Forhindringer kan eventuelt være en makker, madras, en buk eller lignende. Hvis øvelsen går i stå, er der mulighed for at lave en øvelse 2: Øvelse 2 Bolden holdes på maven mellem to spillere. Uden at man må røre bolden med hænderne skal man hurtigst på tværs af hallen og retur. Taber man bolden, starter man forfra.



Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation
10 min	BALLONØVELSE Øvelse 1 Man er sammen to og to om en ballon, herefter gælder det om at ballonen ikke må røre gulvet, mens man så bevæger sig fra den ene ende af hallen til den modsatte. Hver elev har kun en berøring OBS! Brug kun fodtennisspark og undlad at bruge armene. Øvelse 2 Man er sammen to og to om en ballon, denne gang skal man forsøge at forhindre ballonen i at ramme jorden, samtidig med at man skal få sin makker til at miste ballonen. Man har kun en berøring pr person. Man må igen kun bruge fodtennis spark, og alle spark skal være opad gående, man må derfor ikke bare sparke ballonen direkte i jorden. 	Materialer: En ballon pr. makkerpar. Variationer: Der kan sættes forskellige madrasser og forhindringer op, som eleverne skal spille udenom eller oven på. Man kan tilføje at der må bruges et puf, hvis det bliver for svært
15 min	FODTENNIS: KRYDS OG BOLLE Opdel 9 felter med kegler og stil 2 hold i en række 2-3 meter derfra. Et hold består af 3-5 spillere. Forreste person fra hvert hold har en bold og forsøger nu at skyde bolden hen i et felt. I det felt, hvor bolden rammer gulvet første gang, ligges en trøje eller andet der kan identificere holdet. Personen der skød bolden løber hen og henter den og aflevere til næste spiller, som er klar til at skyde. Det hold der først har 3 på stribe vinder. - Hvis bolden rammer et tomt felt ligges en trøje i holdets farve - Hvis bolden rammer et felt, hvor holdet i forvejen har en trøje foretages intet. - Hvis bolden rammer et felt med modstandernes trøje skiftes denne ud med holdets egen trøje - Rammer bolden ikke i et felt, foretages intet. Alle elever der står i kø skal lave en fysisk øvelse. Det kan være: - Englehop, mavebøjninger, rygbøjninger, squats eller andet 	Materialer: Pr. bane (6-10 elever) skal der bruges: 16 kegler, 1 bold og 2 x 3 farvede trøjer eller andet til at identificere holdet. Variationer: Hvis det er for svært, kan man i stedet for at sparke, lave baggerslag. For at gøre spillet sværere kan man øge afstanden fra hvor der sparkes. For at gøre spillet nemmere kan man forminske afstanden til keglerne Felternes størrelse kan justeres for at gøre det sværere eller nemmere.

FÆGTNING



DANSK FÆGTE-FORBUND

Fægtning er en sport med tråde langt tilbage i historien. Formålet har historisk været at blive god til at uskadeliggøre sin modstander i krig, men har også været et symbol på klassiske dyder.

Den moderne fægtning har været med siden starten af de olympiske lege og består af tre stilarter: kårde, fleuret og sabel. Fægtning er en duelsport der foregår på en aflang bane (ca. 14x1,5 meter). Fægterne hilser på hinanden og dommer før og efter kampen. Fægterne begynder kampen bag startlinjen (ca. 2 m bag midterlinjen). Dommer starter/stopper kampen og afgør, om der er point. Der uddeles point når der stikkes (ikke slag) på det gyldige træffelt (f.eks. torso). Normalt varer en kamp indtil en af fægterne opnår 5 point.

Fægtning er en kampsport med våben. Derfor er der mange regler, dels for at sikre sikkerheden under kamp, dels for at sikre en god tone under kampen.

De vigtigste regler er følgende: Ingen kropskontakt og ingen slag med våben. Altid have front mod modstander. Kampen stoppes når der er rammes med våben, eller fægterne passerer hinanden på banen.

FÆLLES MÅL:

- Eleven kan udvise hensyn og tolerance i idrætsaktiviteter, der indebærer kropskontakt.
- Eleven kan anvende balance og kropsspænding.
- Eleven har viden om vægtfordeling, understøttelsesflade, spænding og afspænding.

BESKRIVELSE AF DE TEKNISKE ELEMENTER DER UNDERVISES I.

Beskrivelse for højrehåandede.

- 1. Hilsning:** Højre arm strækkes mod modstander. Hånd føres op til næse og strækkes derefter igen mod modstander. Hvis der er en dommer tilstede hilses der på samme måde til denne.
- 2. Engarde:** Højre fod peger mod modstander. Venstre fod peger 90° mod venstre. Skulderbreddes afstand mellem fødderne. Bøjede knæ. Lige vægtfordeling mellem fødder. Rank ryg. Torso ca. 45° mod modstander. Højre hånd peger mod modstander, albue bøjet og ca. 5 cm. fra hofte. Venstre albue bøjet og ca. 45° ud fra torso. Håndflade mod gulvet og underarm peger mod modstander. Alle andre bevægelser laves ud fra engarde.
- 3. Marche:** Skridt frem. Først løftes højre fod med tæerne først og føres ca. 15 cm. frem. Foden lander med hæl først. Venstre fod løftes med hæl først og føres samme afstand som højre fod. Tæerne lander først.
- 4. Rumpe:** Skridt tilbage. Spejlvendt af marche: bagerste fod først.

- 5. Udfald:** Eksplosiv bevægelse. Højre arm strækkes. Højre fod flyttes på samme måde som ved marche, men nu flyttes foden langt frem og venstre fod flyttes ikke, men benet bliver fuldt strakt med en eksplosiv udstrækning. Ved landing ender højre underben i en 90° vinkel i forhold til gulvet. I bevægelsen kastes venstre arm tilbage, således at ved afslutning af udfald dannes der en lige linje med højre og venstre arm. Begge håndflader vender til venstre. Der opnås fuld balance før at udfaldet føres spejlvendt tilbage til engarde.
- 6. Fleche:** Eksplosiv bevægelse, maksimalt tempo. Højre arm strækkes. Vægten føres frem ved at flytte hoften, arm og overkrop frem. Når der mistes balance, føres venstre fod frem og lander lidt foran højre fod, stadig med fod pegende mod venstre. Midt i denne bevægelse, med fuld udstrækning og maksimal acceleration, rammes modstander. Fleche er nu overstået men der tages et par skridt mere for at genvinde balancen.

FIT FIRST fægtebane: 1,5 x 14 m. To startlinjer med 4 m afstand. Normalt bruges badminton servelinjer og baglinje. Bredden af banen kan varieres med alt mellem 0,5 m til 2 m.





Lektion 1

Øvelsen	Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
INTRODUKTION	5 min	Brug et par minutter på at introducere fægtning til eleverne og lær dem kernebevægelserne. På linkene til højre kan du se: - En beskrivelse af fægtning som sport - Forevisning af benarbejde - Hilsning - Engarde - Marché - Rumpé - Udfald	http://video.dif.dk/e3delmetode-1-2-3-4 http://video.dif.dk/m4-delmetode-1-2 http://video.dif.dk/r4-delmetode-1-2 http://video.dif.dk/u3-helmetode-traenertjekket	
BEN-ARBEJDE MED INDIREKTE MODSPIL	10 min	Undervisning i de basale bevægelser: hilsning, engarde (udgangsposition), marché (skridt frem), rumpé (skridt tilbage), udfald (angreb). Eleverne skal stå på lang række overfor hinanden. Der skal flyttes 5 genstande (tennisbolde, ærteposser, fægtehandsker eller lign.) i et indirekte modspil mod de andre par på rækken. Elev 1 tager genstanden i hånden og begge elever påbegynder marché mod hinanden. Når eleverne møder hinanden, afleveres genstanden med udfald og begge elever returnerer til udgangspunktet med rumpébenarbejde. Den gruppe, der først har afleveret de 5 genstande har vundet. Øvelsen gentages 5 gange. Nøgleord for gennemførsel: Benene må aldrig krydse hinanden. Forreste fod skal pege mod makker.	Tennisbold Ærteposser Fægtehandsker	Varier antallet af genstande. Varier banelængde. Byt makker Integrer hele aktiviteten, så man rykker op/ned efter performance (kongebane).
BEN-ARBEJDE MED DIREKTE MODSPIL	7 min	Eleverne stilles overfor hinanden og en genstand (som beskrevet ovenfor) placeres på midten af banen. Når eleverne har lavet en fægtehilsen til hinanden, må de med marchébenarbejde konkurrere om at nå først til genstanden. Eleven, der kommer først, scorer 1 point såfremt eleven med korrekt rumpébenarbejde kan nå tilbage bag sin egen baglinje inden vedkommende er blevet fanget af modstanderen. Modstanderen må naturligvis også kun benytte marché. Tilbage til start og forfra.	Tennisbold Ærteposser Fægtehandsker	Varier banelængde. Byt makker (evt. efter hver runde) Integrer hele aktiviteten, så man rykker op/ned efter performance (kongebane).
PARØVELSE 1 MARCHÉ/RUMPE, UDFALD, RETNINGSSKIFTE.	8 min	Par med front mod hinanden. En tennisbold pr par. Markering af sidelinjer (ca. 1/2-1 m brede baner). Brug badmintonbanens servelinje som startlinje og bageste baglinje som baglinje. Eleverne stiller sig i engarde overfor hinanden. Den ene bestemmer tempo med bolden i hånden. Den anden skal følge. Når første elev laver udfald, skal den anden modtage bolden (eleven skal således have den rigtige afstand for at gøre det). Derefter bestemmer den anden fægter, indtil der igen laves udfald. Skift makker ved at rotere hvert 2. min.	Tennisbold 1 pr par.	Op/ned: Ændre hastighed. Op: Den der bestemmer skal forsøge at fange modstanderen ude af balance.
PARØVELSE 2	8 min	Kamptræning. Par med front mod hinanden. En tennisbold pr elev. Markering af sidelinjer (ca. 1/2-1 m brede baner). Brug badmintonbanens servelinje som startlinje og baglinje som baglinje. Se ovenfor. Eleverne skal ind og røre modstanders front-torso med bolden. Må kun gøres med udfald. Modstander må ikke lave parade og kan derfor kun undgå at blive ramt ved at ændre afstand. Skift makker ved at rotere hvert 2. min.	Tennisbold 1 pr elev.	Ned: Ingen udfald, kun marche og rumpe.



Lektion 2

Øvelsen	Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
INTRODUKTION	3 min	Repetition af benarbejde		
BEN-ARBEJDE MED INDIREKTE MODSPIL	8 min	Det følgende er samme beskrivelse som 1. lektion, hvorfor vi anbefaler at arbejde med variationerne. Eleverne skal stå på en lang række overfor hinanden. Der skal flyttes 5 genstande (tennisbolde, ærteposer, fægtehandsker eller lign.) i et indirekte modspil mod de andre par på rækken. Elev 1 tager genstanden i hånden og begge elever påbegynder marché mod hinanden. Når eleverne møder hinanden, afleveres genstanden med udfald og begge elever returnerer til udgangspunktet med rumpébenarbejde. Den gruppe, der først har afleveret de 5 genstande har vundet. Øvelsen gentages 5 gange. Nøgleord for gennemførsel: Benene må aldrig krydse hinanden. Forreste fod skal pege mod makker.	Tennisbold Ærteposer Fægtehandsker	Varier antallet af genstande Varier banelængde Byt makker Integrer hele aktiviteten, så man rykker op/ned efter performance (kongebane)
PARØVELSE 1	7 min	Par med front mod hinanden. En tennisbold pr par. Markering af sidelinjer (ca. 1/2-1 m brede baner). Brug badmintonbanens servelinje som startlinje og bageste baglinje som baglinje. Eleverne stiller sig i engarde overfor hinanden. Den ene bestemmer tempo med en bold i hånden. Den anden skal følge. Når første elev laver udfald, skal den anden modtage bolden (og skal altså være på den rigtige afstand for at gøre det). Derefter bestemmer den anden fægter, indtil der igen laves udfald. Skift makker ved at rotere hvert 2. min.	Tennisbold, 1 pr par.	Ned: samme øvelse, men bare med håndflader mod bold. Eller begræns bevægelsesmønsteret til 2 marche og 2 rumpe. Eller sæt hastigheden ned. Op: Underviseren bestemmer hastighed (5 gear)
PARØVELSE 2	6 min	Kamptræning Gentagelse af kamptræningsøvelse fra første lektion. Par med front mod hinanden. En tennisbold pr elev. Markering af sidelinjer (ca. 1/2-1 m brede baner). Brug badmintonbanens servelinje som startlinje og dennes baglinje som baglinje. Eleverne skal ind og røre modstanders front-torso med bolden. Må kun gøres med udfald. Modstander må ikke lave parade og kan derfor kun undgå at blive ramt ved at ændre afstand. Skift makker ved at rotere hvert 2-3 min.	Tennisbold 1 pr par.	Ned: Ingen udfald, kun marché og rumpé.
PARØVELSE 3	4 min	Kamptræning Som forrige øvelse, men nu kan modstanders angreb blive afværget (parade). Hvis den angrebne elev kan nå at røre angribers tennisbold med sin egen tennisbold inden eleven bliver ramt, bliver angrebet ugyldigt.	Tennisbold 1 pr elev.	Op/ ned: Ændring i hastighed eller mere fokus på teknik
FÆGTEFANGE	10 min	Øvelsen er baseret på traditionel fangeleg på et afgrænset område, som underviseren definerer. I det område skal der være 3 "hellestationer", der er udformet rektangulært så det minder om en fægtepiste. En fægtepiste er ca. 1 m bred og i denne leg gør vi den 4 m lang. Der må kun opholde sig en enkelt deltager i "helle". Vil en anden deltager ind i "helle" skal der fægtes om, hvem der får lov at blive. Den anden skal omgående forlade "helle". Der fægtes med en genstand (som beskrevet tidligere) og der gives point, når genstanden rører modstanderens torso.		Når én bliver fanget, hjælper denne med at fange, så der til sidst kun er fangere. Variér, hvor mange point, der fægtes til i "helle". Man "køber" sig i helle, som først ankomne med x antal armbøjninger eller lign. Varier antallet af "heller".
AFRUNDING	2 min			

Lektion 3

Øvelsen	Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
INTRODUKTION	3 min	Beskrivelse og visning af fleche.	http://videodif.dk/benarbejde-214m4v	
	5 min	Eleverne går sammen to og to. De skal placere sig i udgangsstilling til armstrækninger med ansigterne pegende mod hinanden. Formålet med øvelsen er at score så mange point som muligt, ved at ramme modstanderens hænder med egne hænder. Definér på forhånd, hvem der har angrebsretten. Modstanderen må forsøge at undgå at blive ramt.		Begge må angribe og forsvare på samme tid.
BENARBEJDE	10 min	Eleverne bliver delt i to hold og placeres på række overfor hinanden. Bag de to rækker placeres en masse genstande (som tidligere beskrevet). De to holds opgave er at samle så mange genstande tilbage bag deres egen baglinje som muligt. Deltagerne skal til alle tider benytte korrekt benarbejde, dvs. Man arbejder altid med <i>marché</i> , når man arbejder i retning mod modstanderens baglinje og altid med <i>rumpé</i> , når man arbejder i retning mod egen baglinje. Kampe af 2 min. varighed.		Variér antallet af genstande En deltager kan blive "sendt hjem" bag egen baglinje, hvis en modstander laver et udfald og berører torso. En deltager kan blive frarøvet genstanden, hvis en modstander laver et udfald og berører torso.
PARØVELSE 1	10 min	Flechetræning. Par med front mod hinanden. En tennisbold pr par. Markering af sidelinjer (ca. 1/2-1 m brede baner). Brug badmintonbanens servelinje som startlinje og dennes baglinje som baglinje. Eleverne stiller sig i engarde overfor hinanden. Den ene bestemmer tempo med bold i hånden. Den anden skal følge. Når bolden løftes, skal der laves fleche og bolden tages midt i fleche. Derefter bestemmer den anden elev, indtil der igen laves fleche. Skift makker ved at rotere hvert 3. min.	Tennisbold 1 pr par.	Ned: Den angribende elev bestemmer selv hvornår fleche laves. Op: Bold kastes op i luften og skal gribes i fleche. Eller indføre regel om at den gribende elev ikke må røre gulvet i gribøjeblikket.
PARØVELSE 2	10 min	Kamptræning. Som partræningsøvelse 3 i forrige lektion, Par med front mod hinanden. En tennisbold pr par. Markering af sidelinjer (ca. 1/2-1 m brede baner). Brug badmintonbanens servelinje som startlinje og dennes baglinje som baglinje. Eleverne kæmper med hinanden. Nu er fleche også tilladt. Modstanders angreb kan blive afværget (<i>parade</i>). Hvis den angrebne elev kan nå at røre angribers tennisbold med sin egen tennisbold inden eleven bliver ramt, bliver angrebet ugyldigt. Skift modstander efter 3 min.	Tennisbold 1 pr elev.	Op/ ned: Ændring i hastighed eller mere fokus på teknik
AFRUNDING	2 min			

GYMNASTIK, PARKOUR



GymDanmark har valgt at fokusere på parkour. Parkour handler om, at man på behændigvis forcerer enhver forhindring på sin vej, kun ved brug af sin fysiske formåen. Det kan være en mur, der skal passeres, et gelænder eller en bænk, hvor man vælger og tilpasser sin øvelse efter forhindringens udformning. Grundtanken er at betragte sine omgivelser som bevægelsesmuligheder fremfor forhindringer.



Parkour lægger sig tæt op ad bevægeformerne i gymnastikken såsom at løbe, springe, kravle, svinge, rotere, balancere og meget mere – der er fuld plade på motorikken. På GymDanmarks hjemmeside kan man finde yderligere information og inspiration til parkour som ikke er en del af FIT FIRST parkour



FÆRDIGHEDS- OG VIDENSMÅL

Herunder listet op med udgangspunkt i målene efter 7. klassetrin.

Alsided idrætsudøvelse

Redskabsaktiviteter

- Eleven kan beherske behændighedsøvelser og spring
- Eleven har viden om redskabs- og springteknik inden for (redskabsgymnastik og) parkour

Kropsbasis

- Eleven har viden om kroppens spænding, balance, holdning og form

Idrætskultur og Relationer

Ordkendskab

- Eleven har viden om fagord og begreber

Krop, træning og trivsel

Fysisk træning

- Eleven har viden om principper for konditionstræning og koordination

LEKTIONSINDHOLD

Parkour praktiseres typisk udendørs, men disse tre lektioner kan foregå indendørs såvel som udendørs.

FIT FIRST parkour består af 3 lektionsplaner, med hver 7 øvelser af ca. 4 - 8 minutters varighed. Øvelserne veksler mellem individuelle og samarbejdsøvelser i grupper. Farvekoderne i hver lektion indikerer, hvilken type øvelse der er tale om (se farvekoderne nedenfor). Øvelsernes rækkefølge sikrer, at pulsen holdes oppe undervejs i lektionen.

Høj pulstræning: Vigtigt at underviseren motiverer til at fastholde eleverne i øvelsen.

Øvelser på objekt: Vigtigt at tilpasse sværhedsgraden, så eleverne bevarer energien.

OBJEKTER OG BONUSMATERIALE

I hver lektion skal der bruges forskellige objekter, men brug også gerne fantasien og benyt de faciliteter som allerede står fremme både i gymnastiksalen eller i og omkring skolen. Hav så vidt muligt flere stationer til samme øvelse, så du har 4-6 elever ved hver station. Herved undgår du kødannelse (og lav puls), og du har mulighed for at tilpasse øvelsen til elevernes motoriske formåen.

Ud over de tre lektioner finder du seks lege på parkourbaner. Brug dem som supplement til de tre lektioner. Leg på parkourbaner kan også bruges som et sjov afbræk på en ganske almindelig skoledag. Planlæg og koordinér evt. med kollegerne, så flere klasser og undervisere kan bruge banen i løbet af dagen. En parkourbane kan fx byttes ud med tre øvelser i en lektion. Sæt 15 minutter af til leg på parkourbanen. Det tager tid at sætte en parkourbane op, så den bør være sat op inden lektionen starter, for at bevare momentum og pulsen i træningen



God fornøjelse med undervisningen.

Lektion 1

Øvelse 1	Øvelse 2	Øvelse 3	Øvelse 4	Øvelse 5	Øvelse 6	Øvelse 7
Sæt i gang 1	Rullefald	Abesalat	Landing fra drop	Taba-cour 1	Løbende spring	Chip og chap

ØVELSE 1: SÆT I GANG 1

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
 	5 min	Øvelsen består af fem forskellige bevægelsesformer, som skal laves lige efter hinanden. Eleverne laver øvelserne samlet evt. i en cirkel. Brug stop-ur til at holde øje med tiden. • Løb 45 sekunder • Sprællemænd 45 sekunder • Armsving 30 sekunder • Høje knæløft 30 sekunder • Jump squat 30 sekunder Formål: Træne kondition og koordination	Sæt andre øvelser ind • Back step lounges • Jumping side steps • Englehop • Russian twist	Stopur

ØVELSE 2: RULLEFALD

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
 	6-8 min	Start med at træne rullefaldet fra hugsiddende. Hænderne sættes i jorden og der rulles diagonalt fra bagsiden af skulderen til den modsatte side af lænden, så man ender oppe på fødderne igen. Et rullefald er ikke en kolbøtte. Hold øje med at der ikke rulles lige over nakken, samt at der heller ikke rullers for meget sidelæns. Det er bagsiden af skulderen, der skal ramme jorden – ikke forsiden. Formål Rullefaldet er en af de vigtigste øvelser i parkour. Bruges ofte til at aftage belastning, når man lander med fremdrift.	1. Lav rullefaldet efter et spring fra et objekt. 2. Lav rullefaldet på hårdere og hårdere underlag. 3. Lave et rullefald hen over et objekt.	Rullematte eller anden semiblød madras. Evt. græs.

ØVELSE 3: ABESALAT

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
 	6-8 min	Der markeres et afgrænset område, som alle bevæger sig i. Eleverne bevæger sig som aber. Det vil sige på alle fire nede i benene, sidelæns, baglæns, rulle og så videre. Det gælder om at klappe hinanden på hælene. Bliver man ramt på hælen, så er belønningen, at eleven lægger sig i planke i 10 sekunder og er derefter med i legen igen. Formål: Træne kondition og koordination.	1. Ændring af banens størrelse. 2. Ændring af belønning for at blive ramt på hælen: • Mavebøjninger • Planke • Englehop • Sprællemænd • Omvendt planke 3. Arbejd med andre dyrearter: • Krabbe • Hare • Krabbe • Elefant	Kegler, reb eller andet til at markere det afgrænsede område.

ØVELSE 4: LANDING FRA DROP

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
 	6-8 min	Der hoppes ned fra et objekt til landing på jorden. Land på begge fødder samtidig og bøj i benene for at absorbere belastningen. Der landes på fodballerne – ikke hælene. Der stræbes efter at holde samme position som i squat, og det efterstræbes at lande så lydløst som muligt. Hold ryggen rank. Observér hinandens landing med fokus på lyd-niveau og positur. Formål: Lære at modtage vægt på benene og koordinering.	1. Øg langsomt højden dog ikke til mere end en meter for nybegyndere. 2. Hop ned fra forskellige objekter. 3. Sæt en 1/2 vending på inden landing.	Plint, kasser eller hvad der findes i skolegården af stabile ting i passende højde.

ØVELSE 5: TABA-COUR 1

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
 	4 min	Øvelsen består af otte forskellige bevægelsesformer, som skal laves lige efter hinanden. Elever laver øvelserne samlet, små grupper eller evt. to og to overfor hinanden. Hver øvelse kører i 30 sekunder, hvorefter der skiftes til den næste: • Hælsark • Svømme • Side step – højre • Side step – venstre • Jump squat • Jump lounges • Armstrækker • Burpees – hand release Formål: Træne kondition og koordination.	Sæt andre øvelser ind fx: • Høje knæløft • Skrå mavebøjninger • Back step lounges • Sprællemænd • Rygbøjninger • Fatman pull ups • Jumping side step • Englehop	Stopur

ØVELSE 6: STRIDES

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
 	6-8 min	Eleven springer skiftevis fra det ene ben til det andet ben fra objekt til objekt. Her er det vigtigt at finde en god rytme og udnytte fremdriften fra forrige spring. Hvis man mister farten, mister man fremdriften. Fokuser på hvert enkelt afsæt - et ad gangen. Formål: At lære at komme hurtigt fra et objekt til et andet. Styrke koordination og behændighed.	1. Variér afstanden mellem objekterne. 2. Variér højden på objekterne.	En række af plinte, tæppefliser eller lignende.

ØVELSE 7: CHIP OG CHAP

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
 	6-8 min	Eleverne går sammen to og to. Den ene skal være Chip og den anden Chap. Underviseren kommer med forskellige kommandoer. • Chip skal over Chap • Chap skal rundt om chip • Chip skal fange Chap • Chap går trillebør med Chip • Chip hopper op på ryggen af Chap • Chap triller Chip som en træstamme Formål: Træne samarbejde, kondition og reaktionsevne.	1. Skift makker. 2. Inddrag Anders And, så de er tre i en gruppe • Chip og Chap bærer Anders And • Anders And kravler over Chip og under Chap • Chip og Chap fanger Anders And • Osv.	Ingen

Lektion 2

Øvelse 1	Øvelse 2	Øvelse 3	Øvelse 4	Øvelse 5	Øvelse 6	Øvelse 7
Sæt i gang 2	Magisk præcision	Sygehus	Demi - tour	Taba-cour 2	Speed step	Cat crawl

ØVELSE 1: SÆT I GANG 2

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
 	3 min	Øvelsen består af fem forskellige bevægelsesformer, som skal laves lige efter hinanden. Elever laver øvelserne samlet evt. i en cirkel. Brug stopur til at holde øje med tiden. • Løb baglæns 45 sekunder • Armsving til siden 30 sekunder • Skihop 45 sekunder • Hælsark 30 sekunder • Jump lounges 30 sekunder Formål: Træning af kondition og koordination.	Sæt andre øvelser ind: • Chassé • Englehop • Sving med vrid • Hop på højre ben • Hop på venstre ben	Stopur

ØVELSE 2: MAGISK PRÆCISION

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
 	6-8 min	Eleverne springer ned fra et objekt til et andet objekt, de skal lande med præcision, balancen i landingen holdes minimum tre sekunder. Når eleverne har lavet 10 præcision spring på det pågældende objekt, må de øve præcision spring til det næste objekt. Opstil objekter to og to sammen. Eller flere i en lang række. Formål: Elever lærer at afstandsbedømme, styrker koordinationen og behændighed.	1. Forøg springlængden. 2. Forøg springhøjden (mental udvikling). 3. Hop i forskellige plan, op og ned. 4. Arbejd med skæve spring og landinger. 5. Arbejd med synkronspring (to og to sammen).	Stålpilte, træplinte, bokse, mur, stakit eller lignende.

ØVELSE 3: SYGEHUS

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
 	6-8 min	Start med at lægge en måtte eller afgræns et område med kegler eller reb, som markerer sygehuset. Sygehuset er der, hvor man bliver helbredt. Udgangspunkt er en alm. fangeleg med en eller flere fanger. Når man bliver fanget (smittet med Corona) lægger man sig ned på ryggen med fødderne 10 cm over jorden og armene over hovedet. To kammerater (som ikke er fanger) tager henholdsvis fat i hænder og fødder og løfter den smittede hen på sygehuset. Eleven bliver helbredt og klar til at løbe ud og blive smittet igen. Sæt evt. en ny øvelse i gang efter 1 min. Formål: Træne samarbejde og kondition.	Sæt andre øvelser ind fx: • Planke • Svømme • Rygbøjninger • Mavebøjninger	Stopur Måtte Kegler

ØVELSE 4: DEMI TOUR

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
 	6-8 min	Placér venstre hånd på kanten af objektet. Sæt af med samlede fødder og sæt kroppen i sving mod uret rundt om den venstre hånd (hold rumpen så højt som muligt). Læg vægten på venstre hånd, som er omdrejningspunktet. Sæt højre hånd ved siden af venstre i takt med at rotationen trækker dig rundt. Land med samlede ben, der hvor du satte af. En hel rotation. Formål: Styrker koordination og behændighed.	1. Start med at hoppe over objektet og land på modsatte side. Drej undervejs en halv omgang, så man i landingen kigger i den retning, man kom fra. 2. Hop over objektet og land på siden af objektet 3. Sæt fødderne på objektet som støtte inden der roteres hel vejen rundt. 4. Øvelse øves til begge sider.	Plint, kasser, bænk, mure eller lignende.

ØVELSE 5: TABA-COUR 2

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
 	4 min	Øvelsen består af otte forskellige bevægelsesformer, som skal laves lige efter hinanden. Elever laver øvelserne samlet, små grupper eller evt. to og to over for hinanden. Hver øvelse kører i 30 sekunder, hvorefter der skiftes til den næste: • Høje knæløft • Skrå mavebøjninger • Back step lounges • Sprællemænd • Rygbøjninger • Fatman pull ups • Jumping side step • Englehop Formål: Træne kondition og koordination.	Sæt andre øvelser ind fx: • Æselspark • Mavebøjninger • Hurtige korte løb forlæns • Hurtige korte løb baglæns • Lounges • Burpees • Squat • Armstrækker	Stopur

ØVELSE 6: SPEED STEP

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
 	6-8 min	Løb lige imod forhindringen og sæt af fra et ben. Det andet ben løftes kraftigt op til siden, så man ligger i en vandret position. Det løftede ben sættes på forhindringen cirka samtidig med den ene hånd. Afsætsbenet føres igennem armen og det modsatte ben, hvorefter der skubbes af og landes på et ben af gangen. Sætter man af fra venstre ben, er det venstre hånd, der sættes på forhindringen og omvendt. Hold øje med at der landes på et ben ad gangen og at der ikke roteres i springet. Formål: Eleven lærer at afstandsbedømme, styrker koordinationen og behændighed.	1. Forøg farten i teknikken. 2. Gå videre til teknikken Speed vault (ingen fod på forhindringen). 3. Forsøg at lave øvelsen baglæns.	Gelænder, plint, hest eller lignende.

ØVELSE 7: CAT CRAWL

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
 	6-8 min	Eleven kravler på hænder og fødder helt tæt på gulvet, knæene må ikke røre gulvet. Ryggen holdes rank. Rumpen må ikke skydes for højt op. Hold øje med at ingen går pasgang. Formål: Træne balance og koordination.	1. Kravl baglæns. 2. Kravl rundt i en halv vending og forsæt baglæns. 3. Gå sammen to og to. Placer jer i kravleposition ved siden af hinanden. Placer en ærtepose eller lignende imellem hinandens skuldre. Forsøg at finde rytmen og kravl uden at tabe posen.	ingen

Lektion 3

Øvelse 1	Øvelse 2	Øvelse 3	Øvelse 4	Øvelse 5	Øvelse 6	Øvelse 7
Sæt i gang 3	Balance på objekt	Plyometrisk spring	Plyometrisk - samlede ben	Taba-cour 3	Cat Leap	Highfive

ØVELSE 1: SÆT I GANG 3

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
 	3 min	Øvelsen består af fem forskellige bevægelsesformer, som skal laves lige efter hinanden. Elever laver øvelserne samlet evt. i en cirkel. Brug stopur til at holde øje med tiden. • Chassé 45 sekunder • Englehop 45 sekunder • Sving med vrid 30 sekunder • Hop højre ben 30 sekunder • Hop venstre ben 30 sekunder Formål: Træne kondition og koordination.	Sætte andre øvelser ind • Løb • Sprællemænd • Armsving til siden • Høje knæløft • Jump squat	Stopur

ØVELSE 2: BALANCE PÅ OBJEKT

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
 	6-8 min	Balance Fødderne placeres med tæerne pegende frem. Armene kan evt. strækkes ud til siden og bruges til at korrigere balancepunktet. I parkour kigger man altid på objektet, da man ofte balancerer på objekter, der er ujævne og uforudsigelige. Balance kan øves på følgende måde: • Gå lige frem • Gå baglæns • Gå sidevejs • Lave små hop • Sætte sig på hug og slippe med det ene ben • Sætte sig ned på objektet og rejse sig igen • Dreje en halv og hel omgang på objektet Cat crawl på objekt Eleverne kravler på hænder og fødder på en bom, bænk eller et gelænder. Fødderne placeres med tæerne pegende frem. Stræk evt. armene ud til siden, hvilkethjælper til at holde balancen. Kravl helt tæt på bommen/gelænderet, knæene må helst ikke røre bommen. Ryggen holdes rank. Hold øje med at bagdelen ikke skydes for højt op og pas på at ingen går pasgang. Formål: Træne koordinationen og behændighed.	Variér højde og bredde på objektet. Cat crawl 1. Placer knæene på underlaget i kravleposition, hvis øvelsen bliver for svær. 2. Kravl baglæns. 3. Kravl rundt i en halv vending og forsæt baglæns.	

ØVELSE 3: PLYOMETRISK SPRING

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
 	6-8 min	Der springes fremad i en serie af spring. Idet man lander, springes straks videre til næste spring. • Spring med samlede ben • Spring på højre ben • Spring på venstre ben • Spring baglæns • Spring over små forhindringer • Sammensæt de forskellige springarter til en serie Formål: Træne eksplosive bevægelser og koordinering.		Skoletaske, sko, kegler, sten – kun fantasien sætter grænser.

ØVELSE 4: PLYOMETRISK SPRING - MED SAMLEDE BEN (PÅ OBJEKT)

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
 	6-8 min	Eleven står på et objekt og hopper med samlede ben til næste objekt, men så snart der landes, trækkes armene bagud, så man er klar til at springe direkte og eksplosivt videre til næste objekt. Det skal gå hurtigt mellem springene. Hvis der går for lang tid udnyttes momentum fra tidligere spring ikke. Formål: Koordinering og afstandsbedømme.	1. I stedet for at starte stående på først objekt kan eleven starte med et til-løb og afsæt med et ben og lande på to ben og hoppe videre med samlet ben til næste objekt. 2. Variere højden på objekterne. 3. Variér afstanden mellem objekterne.	En bane af plinte, bokse, plintkasser eller lignende.

ØVELSE 5: TABA-COUR 3

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
 	4 min	Øvelsen består af otte forskellige bevægelsesformer, som skal laves lige efter hinanden. Elever laver øvelserne samlet, små grupper eller evt. to og to overfor hinanden. Hver øvelse kører i 30 sekunder, hvorefter der skiftes til den næste: • Æselspark • Mavebøjninger • Hurtige korte forlæns løb • Lounges • Hurtige korte baglæns løb • Burpees • Squat • Armstrækninger – hand release Formål: Træne kondition og koordination	Sæt andre øvelser ind fx: • Hælsark • Svømme • Side step – højre • Side step – venstre • Jump squat • Jump lounges • Armstrækker • Burpees – hand release	ingen

ØVELSE 6: CAT LEAP

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
 	6-8 min	Her sættes af fra et ben efter et tilløb. Det andet ben trækkes kraftigt op imod brystet og begge ben bøjes i svævefasen. Der landes på to fødder på objektet og hænderne griber fat i kanten med let bøjede arme. Det er vigtigere at lande med rumpen tæt på objektet, så tyngdepunktet ikke trækkes ned og eleven mister grebet. En god landing på objektet er et samspil mellem tilløb, afsæt og tyngdepunktets placering. Formål: Lære at afstandsbedømme. Styrke koordination og behændighed.	1. Variere højden på objektet. Dermed også et kraftigere opadgående afsæt så der kommer højde på springet. 2. Øge mængden af tilløb både længden og farten i takt med elevens kompetencer.	Stakit, mur, ribber eller lignende.

ØVELSE 7: HIGH FIVE

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
 	6-8 min	Alle elever former en stor cirkel. En elev træder et skridt ind i cirklen og starter med at give highfive med begge hænder til sidemanden og fortsætter derefter hele cirklen rundt. Når man har modtaget en highfive, træder man selv ind i cirklen og følger efter den første elev hele cirklen rundt. Når man har været hele vejen rundt, træder man ud på sin plads og modtager high-five fra resten. Når alle har været rundt, starter en ny runde. Formål: Træne kondition og stimulerer elevens hånd-øje koordination.	1. Hop samtidig med at der gives highfive med begge hænder. 2. Eleverne i den ydre cirkel holder hænderne på forskellig vis, sådan at eleverne i den indre cirkel skal highfive i forskellige positioner. 3. Hop bukket spring over hinanden. 4. Kravl under benene på hinanden (som i ståtrold). 5. Sid i squat og giv high five.	Ingen

Lektion 4

Øvelse 1	Øvelse 2	Øvelse 3	Øvelse 4	Øvelse 5	Øvelse 6	Øvelse 7
SÆT I GANG 1	Brug kreativiteten	Plankekamp	Monkey	Taba-cour 1	Flow	Chip fanger chap

ØVELSE 1: SÆT I GANG 1

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
 	5 min	Øvelsen består af fem forskellige bevægelsesformer, som skal laves lige efter hinanden. Eleverne laver øvelserne samlet evt. i en cirkel. Brug stop-ur til at holde øje med tiden. • Løb 45 sekunder • Sprællemænd 45 sekunder • Armsving 30 sekunder • Høje knæløft 30 sekunder • Jump squat 30 sekunder Formål: Træne kondition og koordination	Sæt andre øvelser ind • Back step lounges • Jumping side steps • Englehop • Russian twist	Stopur

ØVELSE 2: BRUG KREATIVITETEN

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
	6-8 min	Eleven skal udfordre sin kreativitet ved at se, hvor mange forskellige bevægelser og overgange vedkommende kan lave på blot et objekt. Der er ikke noget rigtigt eller forkert, men det handler om eksperimentering og kreativitet. Der kan være flere stationer, hvor objektet er forskelligt fra station til station. Så eleverne er opdelt i mindre grupper ved hver station. Formål Træne koordination og kreativitet	Have forskellige objekter, som eleverne kan udforske	Plint, hest, balancebom eller lignende.

ØVELSE 3: PLANKEKAMP

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
	5 min	To og to laver håndstående planke overfor hinanden. Det gælder om at klappe den anden over håndryggen. For at undgå at blive ramt, løfter man sine hænder, bevæger sig baglæns eller fra side til side. Formål: Styrke core og træne reaktionsevne.	Dyst tre og tre til plankekampen.	Ingen

ØVELSE 4: MONKEY

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
	6-8 min	Eleven skal med et lige tilløb hen mod objektet sætte af med let spredte ben. Begge hænder placeres i skulderbredde på objektet og der hoppes over, hvor benene trækkes tæt sammen under kroppen og føres gennem armene. Armene skubber fra og der landes på et ben ad gangen. Der kan laves en forøvelse, hvor man lander på benene oppe på objektet og hopper ned derfra. Formål Træne koordination og teknik til at komme over objekt.	Lav forskellige højder eller spring over forskellige objekter.	Plint, hest, balancebom eller lignende.

ØVELSE 5: TABA-COUR 1

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
 	4 min	Øvelsen består af otte forskellige bevægelsesformer, som skal laves lige efter hinanden. Elever laver øvelserne samlet, små grupper eller evt. to og to overfor hinanden. Hver øvelse kører i 30 sekunder, hvorefter der skiftes til den næste: • Hælsark • Svømme • Side step – højre • Side step – venstre • Jump squat • Jump lounges • Armstrækker • Burpees – hand release Formål: Træne kondition og koordination.	Sæt andre øvelser ind fx: • Høje knæløft • Skrå mavebøjninger • Back step lounges • Sprællemænd • Rygbøjninger • Fatman pull ups • Jumping side step • Englehop	Stopur

ØVELSE 6: FLOW

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
	6-8 min	Kombiner to forskellige passager med hinanden for at træne bevægelsesflowet. Stil to plinte med lidt afstand i mellem, hvor eleven kan hoppe sidelæns den ene vej over den første plint og sidelæns den anden vej over den sidste plint. Målet vil være at minimere skridtene og tiden man bruger imellem passagerne, så overgangen bliver så flydende som mulig. Formål Træne koordination og bevægelsesflow	Spring over plintene på forskellige måder Lav forskellige kombinationer, fx en plint først til spring og derefter en måtte til rullefald	Plint, rullemåtte eller lignende.

ØVELSE 7: CHIP OG CHAP

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
 	6-8 min	Eleverne går sammen to og to. Den ene skal være Chip og den anden Chap. Underviseren kommer med forskellige kommandoer. • Chip skal over Chap • Chap skal rundt om chip • Chip skal fange Chap • Chap går trillebør med Chip • Chip hopper op på ryggen af Chap • Chap triller Chip som en træstamme Formål: Træne samarbejde, kondition og reaktionsevne	Skift makker. Inddrag Anders And, så de er tre i en gruppe • Chip og Chap bærer Anders And • Anders And kravler over Chip og under Chap • Chip og Chap fanger Anders And	Ingen

Lektion 5

Øvelse 1	Øvelse 2	Øvelse 3	Øvelse 4	Øvelse 5	Øvelse 6	Øvelse 7
Sæt i gang 2	Stående spring samlet afsæt	Abesalat	Cat balance	Taba-cour 2	Rullefald	Sygehus

ØVELSE 1: SÆT I GANG 2

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
 	3 min	Øvelsen består af fem forskellige bevægelsesformer, som skal laves lige efter hinanden. Elever laver øvelserne samlet evt. i en cirkel. Brug stopur til at holde øje med tiden. • Chassé 45 sekunder • Englehop 45 sekunder • Sving med vrid 30 sekunder • Hop højre ben 30 sekunder • Hop venstre ben 30 sekunder Formål: Træne kondition og koordination.	Sæt andre øvelser ind: • Chassé • Englehop • Sving med vrid • Hop på højre ben • Hop på venstre ben	Stopur

ØVELSE 2: STÅENDE SPRING MED SAMLET AFSÆT

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
	6-8 min	Eleven skal springe fra et objekt til et andet og lande i balance. Springet udføres med samlet afsæt og landing. Der bør være fokus på landingen, da det er en central forudsætning for at kunne bevæge sig effektivt videre. Der afprøves forskellige landinger og måder at komme videre på. Formål: Koordinering, afstandsbedømme og lande.	Juster i afstanden mellem de to objekter, lave ændringer i højden osv. Efter landen kan man hoppe lige ned af objektet, til siden eller have en hånd på plinten og sidelæns ned.	Plint, boks mm.

ØVELSE 3: ABESALAT

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
 	6-8 min	Der markeres et afgrænset område, som alle bevæger sig i. Eleverne bevæger sig som aber. Det vil sige på alle fire nede i benene, sidelæns, baglæns, rulle og så videre. Det gælder om at klappe hinanden på hælene. Bliver man ramt på hælen, så er belønningen, at eleven lægger sig i planke i 10 sekunder og er derefter med i legen igen. Formål: Træne kondition og koordination.	Ændring af banens størrelse. Ændring af belønning for at blive ramt på hælen: • Mavebøjninger • Planke • Englehop • Sprællemænd • Omvendt planke Arbejd med andre dyrearter: • Krabbe • Hare • Elefant	Kegler, reb eller andet til at markere det afgrænsede område.

ØVELSE 4: CAT BALANCE

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
	6-8 min	Øvelsen går ud på at kravle på hænder og fødder på en balancebom eller gelænder. Kralv helt tæt på bommen/gelænderet, knæene må ikke røre bommen og ryggen holdes rank. Formål Træne koordination og behændighed	Variér højde og tykkelse på objektet. Sæt fx den ene ende af objektet op i højden, så der kan kralves opad. Kralv op, ned og baglæns.	Balancebom, gelænder eller lingnede.

ØVELSE 5: TABA-COUR 2

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
 	4 min	Øvelsen består af otte forskellige bevægelsesformer, som skal laves lige efter hinanden. Elever laver øvelserne samlet, små grupper eller evt. to og to over for hinanden. Hver øvelse kører i 30 sekunder, hvorefter der skiftes til den næste: • Høje knæløft • Skrå mavebøjninger • Back step lounges • Sprællemænd • Rygbøjninger • Fatman pull ups • Jumping side step • Englehop Formål: Træne kondition og koordination.	Sæt andre øvelser ind fx: • Æselspark • Mavebøjninger • Hurtige korte løb forlæns • Hurtige korte løb baglæns • Lounges • Burpees • Squat • Armstrækker	Stopur

ØVELSE 6: RULLEFALD

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
 	6-8 min	Start med at træne rullefaldet fra hugsiddende. Hænderne sættes i jorden og der rulles diagonalt fra bagsiden af skulderen til den modsatte side af lænden, så man ender oppe på fødderne igen. Et rullefald er ikke en kolbøtte. Hold øje med at der ikke rulles lige over nakken, der må heller ikke rulles for meget sidelæns. Det er bagsiden af skulderen, der skal ramme jord- en - ikke forsiden. Formål Rullefaldet er en af de vigtigste øvelser i parkour. Bruges ofte til at aftage belastning, når man lander med fremdrift.	Lav rullefaldet efter et spring fra et objekt. Lav rullefaldet på hård- ere og hårdere underlag. Lave et rullefald hen over et objekt.	Rullemåtte eller anden semiblød madras. Evt. græs.

ØVELSE 7: SYGEHUS

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
 	6-8 min	Start med at lægge en måtte eller afgræns et område med kegler eller reb, som markerer sygehuset. Sygehuset er der, hvor man bliver helbredt. Udgangspunkt er en alm. fangeleg med en eller flere fanger. Når man bliver fanget (smittet med Corona) lægger man sig ned på ryggen med fødderne 10 cm over jorden og armene over hovedet. To kammerater (som ikke er fanger) tager henholdsvis fat i hænder og fødder og løfter den smittede hen på sygehuset. Eleven bliver helbredt og klar til at løbe ud og blive smittet igen. Sæt evt. en ny øvelse i gang efter 1 min. Formål : Træne samarbejde og kondition.	Ændring af banens Sæt andre øvelser ind fx: • Planke • Svømme • Rygbøjninger • Mavebøjninger	Stopur



Lektion 6

Øvelse 1	Øvelse 2	Øvelse 3	Øvelse 4	Øvelse 5	Øvelse 6	Øvelse 7
Sæt i gang 3	Lazy	Highfive	Plyometrisk - samlede ben	Taba-cour 3	Flow	Plankekamp

ØVELSE 1: SÆT I GANG 3

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
 	3 min	Øvelsen består af fem forskellige bevægelsesformer, som skal laves lige efter hinanden. Elever laver øvelserne samlet evt. i en cirkel. Brug stopur til at holde øje med tiden. • Chassé 45 sekunder • Englehop 45 sekunder • Sving med vrid 30 sekunder • Hop højre ben 30 sekunder • Hop venstre ben 30 sekunder Formål: Træne kondition og koordination.	Sætte andre øvelser ind • Løb • Sprællemænd • Armsving til siden • Høje knæløft • Jump squat	Stopur

ØVELSE 2: LAZY

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
	6-8 min	Eleven skal springe over et objekt med et skævt tilløb og afsæt på et ben. Det andet ben løftes op, hvormed der springes sidelæns over. Den nærmeste hånd placeres på objektet, benene svinges sidelæns over og sæt til sidst den anden hånd på objektet. Skub til sidst af med hænderne og gør klar til at lande. Formål: Træne koordination og teknik til at passere objekt.	Lav forskellige højder eller spring over forskellige objekter.	Plint, boks eller lignende.

ØVELSE 3: HIGH FIVE

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
 	6-8 min	Alle elever former en stor cirkel. En elev træder et skridt ind i cirklen og starter med at give highfive med begge hænder til sidemanden og fortsætter derefter hele cirklen rundt. Når man har modtaget en highfive, træder man selv ind i cirklen og følger efter den første elev hele cirklen rundt. Når man har været hele vejen rundt, træder man ud på sin plads og modtager high-five fra resten. Når alle har været rundt, starter en ny runde. Formål: Træne kondition og stimulerer elevens hånd-øje koordination.	Hop samtidig med at der gives highfive med begge hænder. Eleverne i den ydre cirkel holder hænderne på forskellig vis, sådan at eleverne i den indre cirkel skal highfive i forskellige positioner. Hop bukespring over hinanden. Kravl under benene på hinanden (som i ståtrold). Sid i squat og giv high five.	Ingen

ØVELSE 4: PLYOMETRISK SPRING - MED SAMLEDE BEN (PÅ OBJEKT)

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
 	6-8 min	Eleven står på et objekt og hopper med samlede ben til næste objekt, men så snart der landes, trækkes armene bagud, så man er klar til at springe direkte og eksplosivt videre til næste objekt. Det skal gå hurtigt mellem springene. Hvis der går for lang tid udnyttes momentum fra tidligere spring ikke. Formål: Koordinering og afstandsbedømme.	I stedet for at starte stående på først objekt kan eleven starte med et til-løb og afsæt med et ben og lande på to ben og hoppe videre med sam- let ben til næste objekt. Variere højden på objekterne. Variér afstanden mellem objekterne.	En bane af plinte, bokse, plintkasser eller lignende.

ØVELSE 5: TABA-COUR 3

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
 	6-8 min	Øvelsen består af otte forskellige bevægelsesformer, som skal laves lige efter hinanden. Elever laver øvelserne samlet, små grupper eller evt. to og to overfor hinanden. Hver øvelse kører i 30 sekunder, hvorefter der skiftes til den næste: • Æselspark • Mavebøjninger • Hurtige korte forlæns løb • Lounges • Hurtige korte baglæns løb • Burpees • Squat • Armstrækninger – hand release Formål: Træne kondition og koordination	Sæt andre øvelser ind fx: • Hælsark • Svømme • Side step – højre • Side step – venstre • Jump squat • Jump lounges • Armstrækker Burpees – hand release	Ingen

ØVELSE 6: FLOW

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
	6-8 min	Kombiner to forskellige passager med hinanden for at træne bevægelsesflowet. Stil to plinte med lidt afstand i mellem, hvor eleven kan hoppe sidelæns den ene vej over den første plint og sidelæns den anden vej over den sidste plint. Målet vil være at minimere skridtene og tiden man bruger imellem passagerne, så overgangen bliver så flydende som mulig. Formål Træne koordination og bevægelsesflow.	Spring over plintene på forskellige måder Lav forskellige kombinationer, fx en plint først til spring og derefter en måtte til rullefald	Plint, rullemåtte eller lignende.

ØVELSE 7: PLANKEKAMP

	Tid	Beskrivelse	Variationer	Materiale
	5 min	To og to laver håndstående planke overfor hinanden. Det gælder om at klappe den anden over håndryggen. For at undgå at blive ramt, løfter man sine hænder, bevæger sig baglæns eller fra side til side. Formål: Styrke core og træne reaktionsevne.	Dyst tre og tre til plankekampen.	Ingen



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 FIT FIRST håndbold, organiseret så der i stor udstrækning arbejdes sammen i par eller i mindre hold og grupper. Centrale elementer som kast, skud og kropskontakt (i modificeret form) kommer naturligt ind i mange af aktiviteterne, og der arbejdes med taktiske grundelementer, som at bevæge sig og have blik for frie rum samt at være spilbar.

Håndbold er et såkaldt kaosspil og det vil mange af FIT FIRST håndboldaktiviteterne også være. Dette indebærer, 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 spil med høj intensitet egner sig særligt godt til FIT FIRST konceptet, da det helt naturligt får aktivitetsniveauet og den fysiske belastning op.

Det er vigtigt, at eleverne har bolde de kan håndtere, nærmere bestemt en bold de kan holde om og klemme på. De grønne stretchhåndbolde 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 en hånd, hvorfor fod-, basket- og volleybolde er for store. Hvis I råder over jeres egne læderhåndbolde, vil vi anbefale str. 0 og str. 1, og at de ikke pumpes hårde, så eleverne kan klemme om dem. Håndbold spilles for det meste indendørs, men kan også sagtens spilles i sand, på græs, grus, gummi og asfalt. Ligesom boldene ikke må være en begrænsning, så skal banen og mål heller ikke være det. Derfor har vi valgt lege, øvelser og spil der også kan laves udendørs.

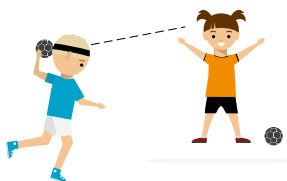
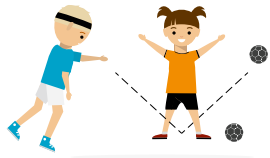
FIT FIRST håndbold bygger på samme principper som materialet til indskolingen (FIT FIRST 10), dog er eleverne blevet mere modne og derfor er der flere afleveringer i legene, da de bedre vil mestre det end elever i indskolingen. Vi har forsat valgt øvelser med begrænset kropskontakt, så de kan udføres både med piger og drenge sammen og hvor den fysiske forskel ikke skal være en hindring. Dog kan det godt give mening at dele grupperne med blik for de fysiske forskelle.



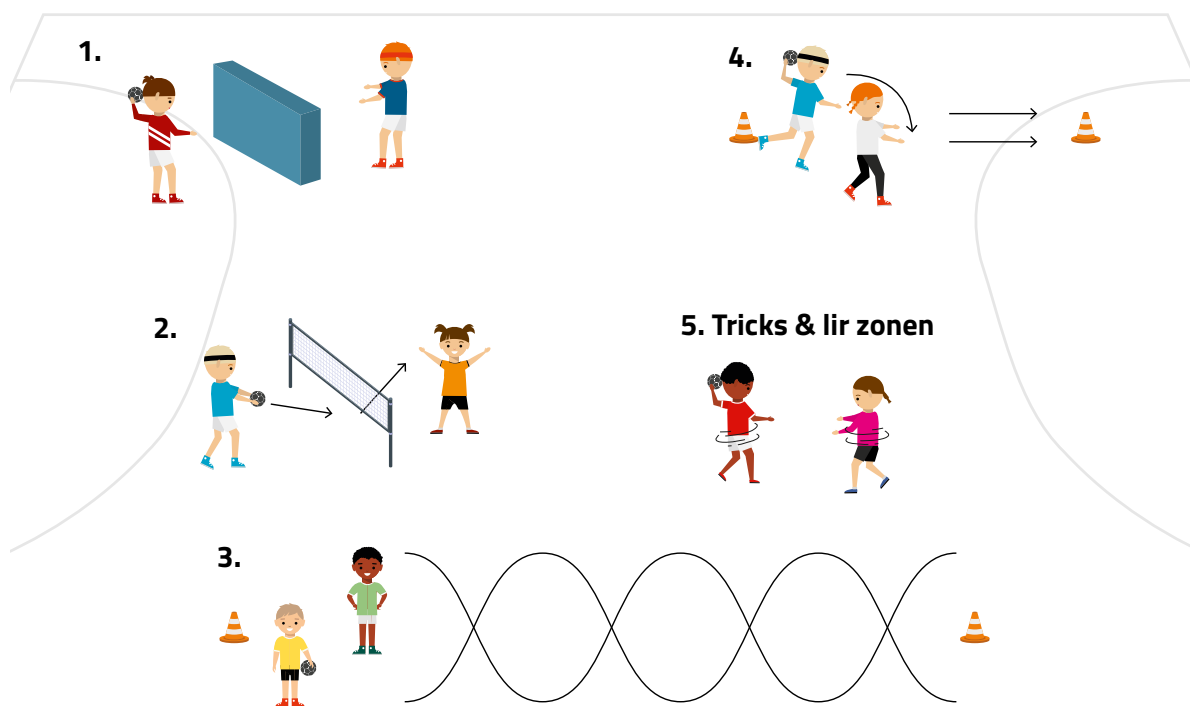
MATRIX:

	Lektion 1	Lektion 2	Lektion 3	Lektion 4	Lektion 5	Lektion 6
Leg og Opvarmning	Ståtrold med bold	Musleleg: Fang halen	Partibold	Medic ball med hopskud	Boldtafat	Stoedans
Krop og bold	Afleveringsbane	Kegleforsvar	Hopskud med returbane	Rundt om 'bordet'	Makkerøvelser Bold og styrke	Skiskydning
Spil og kamp	Totalhåndbold	Olieleg m. gradvis øget kropskontakt	Medic ball med hopskud	Totalhåndbold	Mangebold med et twist	Streethandball
Fællesmål	Kast i bevægelse	Kropskontakt og tolerance omkring kropskontakt	Løb, kast og spring	Regelbaseret holdspil	Udvis samarbejds-evner i idrætslige aktiviteter	Fairplay

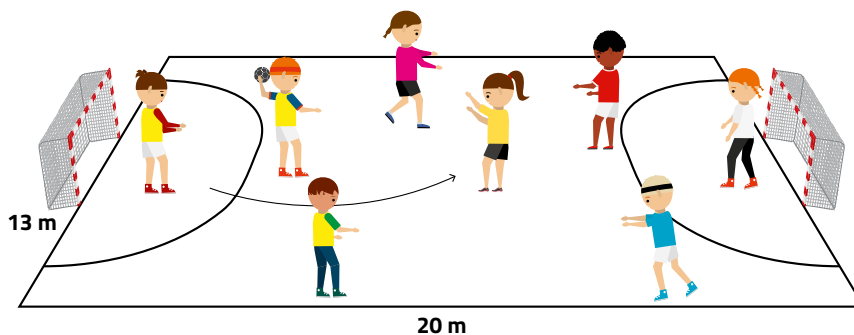
Lektion 1:

Tid	Beskrivelse af øvelse	Organisering og materialer	Variationer
10 min	STÅTROLD MED BOLD Når man bliver fanget af en fanger, bliver man forvandlet til en ståtrold, og skal så stå stille indtil man er befriet igen. Fangerne skal fange så mange elever som muligt i en tidsperiode der bestemmes af underviseren. Når man bliver ståtrold, lægger man sin bold på jorden, og bliver befriet af at modtage en aflevering fra en af de andre. Den der afleverer, samler bolden op på jorden, og begge er aktive tilbage i legen. Der kan være restriktioner på at man kun må bevæge sig sidelæns og baglæns. Vigtigt er det at eleverne har tempo på og ikke står stille og venter for lang tid på at blive befriet. I så fald skal der være en fanger mere eller banen skal laves mindre. 1. Befries ved at kaste til ståtrolden og samle bolden ved foden op  2. Befries ved studs mellem ben 	Alle har en bold som de kan holde om og kaste med (street håndbolde, skumbolde, tennisbolde, sammenrullede strømper). Evt. fire kegler el. toppe til afmærkning af baneområde. Legen leges i korte intervaller, ved nyt interval skiftes der fangere, og der kan evt. laves en variation af hvordan der befries.	Hvis man vil gøre legen mere simpel, kan man blive befriet ved at dribble eller trille bolden imellem benene på den der er blevet en ståtrold. Har man bolde der kan dribbles med, kan eleverne udfordres med at skulle dribble imens de løber rundt. (denne variation gør dog at intensiteten falder, da sværhedsgrænzen stiger).

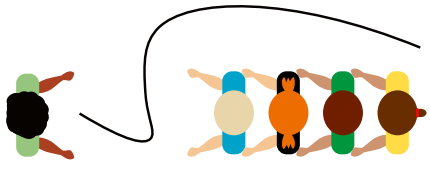
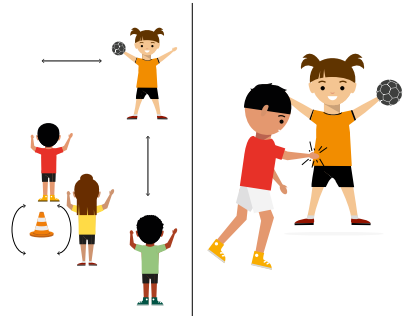
Tid	Beskrivelse af øvelse	Organisering og materialer	Variationer
10 min	AFLEVERINGSBANE Eleverne er sammen i par og har en bold, rispose, sok eller andet pr. par. Eleverne skal bevæge sig rundt imellem de forskellige stationer, hvor de skal aflevere til hinanden på forskellige måder. Der kan tilføjes et konkurrenceelement i legen, hvor parret tæller hvor mange stationer de når på et tidsinterval, og så gælder det om at nå flere i næste interval (eller at nå det samme antal, men intervallet er sat ned).	Der laves 5 stationer/forhindringer. Der leges i tidsintervaller af 3-5 minutter. Eleverne skal lave 5 afleveringer hver ved stationen og så skal de løbe videre til en ny station. Der må gerne være flere makkerpar på hver station. Eleverne skal ikke stå og vente, så er der en fri station, så skal de bare løbe hen til den. Forslag til stationer 1. Stil en madras e.l. på højkant, eller sæt et badmintonnet op. Eleverne kaster over madrassen/nettet til deres makker. 2. Markér en lige bane, hvor eleverne skal løbe fremad og kaste til hinanden. 3. Sæt et badminton-/volleynet op. Eleverne studser bolden i gulvet til hinanden under nettet. 4. Markér en lige bane, hvor eleverne skal løbe fremad og krydse forbi hinanden og aflevere bolden. Eleven med bolden løber ind foran sin makker og afleverer bolden bag om til sin makker. 5. Markér et område, "Tricks og lir zonen", hvor eleverne frit kan lege med forskellige måder at aflevere på: bag om ryggen, mellem benene, verjømølle og kast, snurre rundt og kast, skruebold osv.	Der kan laves andre forhindringer. Der kan stilles kegler op, som man skal ud og runde inden man må løbe til den næste forhindring.

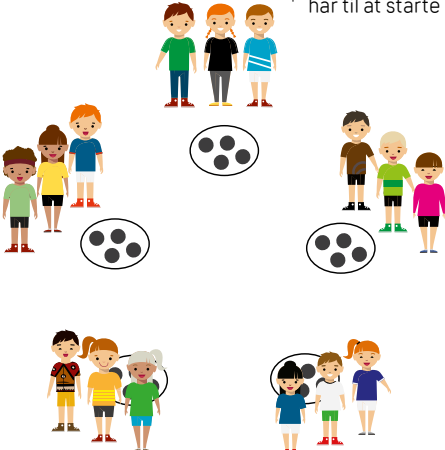


Tid	Beskrivelse af øvelse	Organisering og materialer	Variationer
20 min	TOTALHÅNDBOLD Totalhåndbold spilles oftest med 3+1 elever 3 elever i forsvar og 1 elev på mål. Herefter må alle 4 elever være med i angreb. I Totalhåndbold handler det om at holde spillet i gang, derfor spilles der efter "DU MÅ – regler": • Du må score mål • Du må spille de andre • Du må dække op over hele banen • Målvogteren må deltage i angrebet Spillet sættes i gang fra målet. I håndbold har man 3 skridt med bolden og målfeltet er til målmanden, ingen andre må røre gulvet i dette felt. Når et angreb er afsluttet, skal alle fra holdet tilbage og røre ved deres eget målfelt, før de må dække op. Som underviser skal du ikke gå så meget op i, om eleverne kommer til at tage "for mange" skridt, eller om bolden ryger ud over sidelinjen. Eller om de kommer til at løbe ind i målfeltet. Som underviser skal man have fokus på, at alle elever får skudt, at alle er i bevægelse og at der ikke kommer til at være fokus på resultatet. Eleverne kan hurtigt lære at spille selv, uden underviseren er "dommer".	Eleverne deles i små hold af 4-5 elever med to hold pr. bane. Minibaner med mål og en blød bold til hver bane.	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.

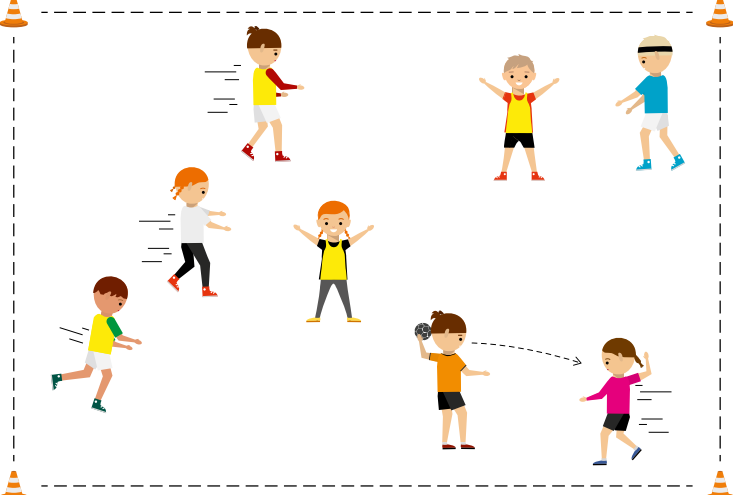


Lektion 2:

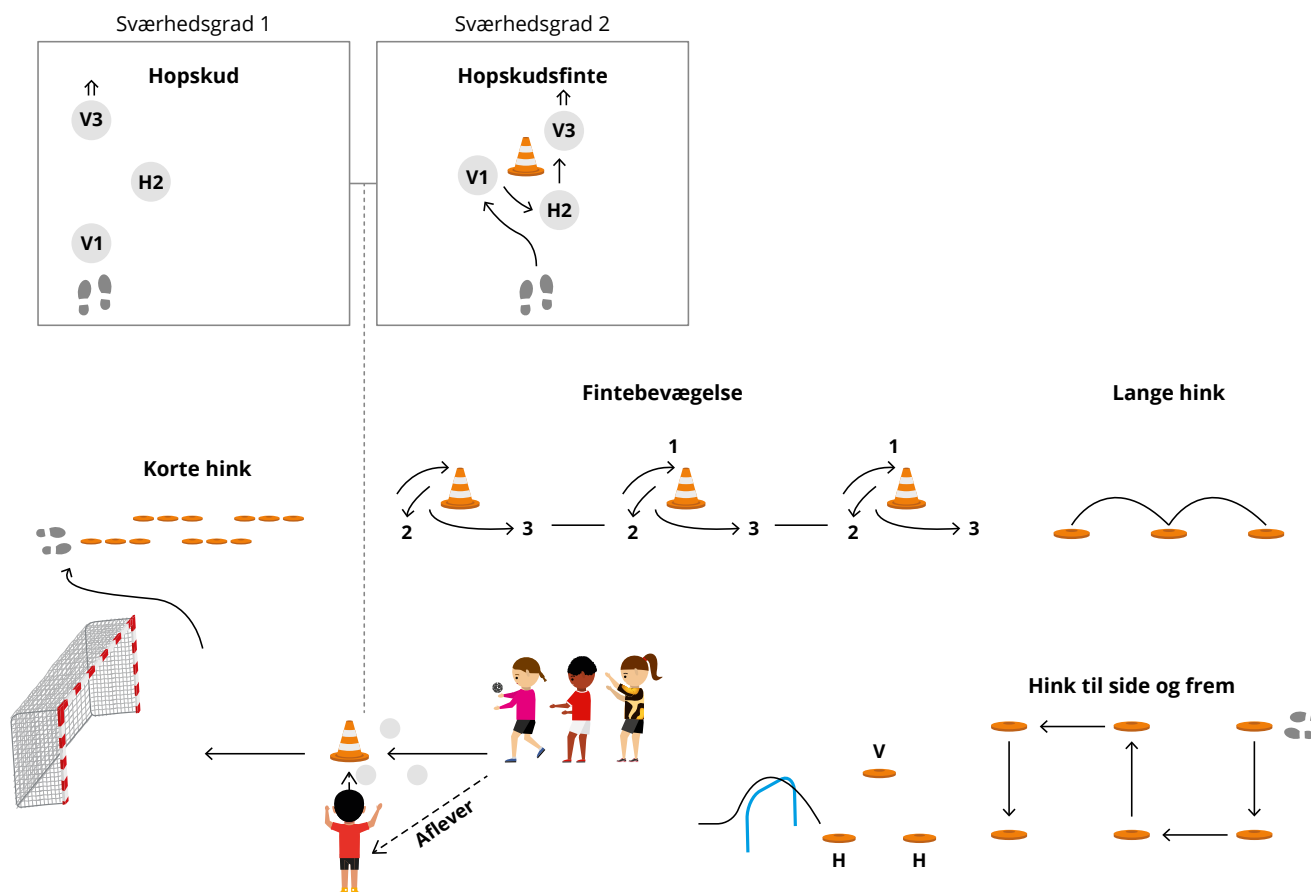
Tid	Beskrivelse af øvelse	Organisering og materialer	Variationer
10 min	FANG HALEN I denne øvelse skal deltagerne prøve kræfter med en slange af forsvarsspillere og målet er at nå halen af slangen. Fire elever stiller sig i en slange, hvor der holdes omkring hoften på den der står foran én. Den forreste i slangen har armene fri og må bruge disse til at forsvare sig med. En elev er fri af slangen og dennes opgave er at komme frem og røre den bagerste i slangen. Alle i slangen skal gøre alt, hvad de kan for, at det ikke lader sig gøre at få rørt slangens hale. 	Øvelsen kræver ingen rekvisitter. Til en af variationerne kan der bruges en bold pr. gruppe.	Hvis det generelt er for svært for eleven der skal angribe at komme frem til slangens hale, kan længden af slangen gøres kortere, således at den kun består af tre elever. Er det generelt for nemt for eleven der skal angribe, kan toget gøres længere. En anden mulighed er at lave en regel om, at den forreste i slangen ikke må bruge sine arme og hænder til at tackle, men at denne skal have sine hænder langs siden eller have en bold i hænderne (med 10 fingre på bolden hele tiden). Dette vil give eleven der skal angribe bedre arbejdsforhold og samtidig udfordre slangen af elever i højere grad.
10 min	KEGLEFORSVAR Eleverne inddeles i grupper á fem. To elever er forsvar, og de tre øvrige er angribere. Eleverne der forsvaret stiller sig 1/2 - 1 meter fra keglen (eller tegnet cirkel, hvis udendørs) De tre angribere skal nu spille sammen og forsøge at spille sig fri til at ramme keglen/cirklen. Forsvarsspilleren må blokere skud med kroppen og armene, men må ikke bruge benene til at forhindre angribere i at ramme keglen. De tre angribere må bevæge sig alt det de vil, når de ikke har bolden. Der kan tælles point, hvor det giver point til angriberne, hvis de rammer keglen. Bryder forsvaret bolden giver det point til forsvaret. 	Bolde. Evt. veste til at kende forskel på forsvar og angriber. Kegle el. kridt.	Man kan øge sværhedsgraden ved at forsvaret kan løbe frem og "stikke" den angriber der står med bolden, hvis han/hun varmer den. Hvilket betyder at forsvarsspilleren ikke kun bevæger sig rundt om keglen, men også bevæger sig frem mod angriberen for at røre ham/hende. Angriberen skal nå at kaste bolden videre inden han/hun bliver rørt. Legen kan nedjusteres i sværhedsgrad for angribere ved at der kun er én forsvarsspiller og en ekstra angriber. Der kan også sættes flere kegler som forsvarsspillerne skal dække for at udfordre forsvarsspillerne og gøre det lettere for angribere.

Tid	Beskrivelse af øvelse	Organisering og materialer	Variationer
20 min	BÆR-LEG M. GRADVIS ØGET KROPSKONTAKT Der afgrænses eksempelvis fem områder (bærbuske) med hulahopringe. I hvert område ligger fire bolde (bær), som et hold af tre elever skal passe på. Nu handler det om at passe på sine egne bær, men også drage ud for at stjæle så mange bær som muligt hos de andre hold. På signal fra træneren startes et stopur, som tæller ned fra for eksempel 2 minutter. Det hold som har flest bær (fleste bolde) når tiden er gået, har vundet. Der kan køres forskellige runder, hvor mængden af kropskontakt øges. Runderne kan for eksempel være med følgende regler: - Ingen kropskontakt tilladt, så det blot er tilladt at løbe til og fra andres bærbuske med bær - Man må have én forsvarsspiller ved sin busk ad gangen. De to andre må hente - Al kropskontakt er tilladt (på nær at rive, slå eller sparke) og man må også gerne lægge sig på sine egne bær for at forsvare dem En overvejelse kan være at lade eleverne byde ind på, om de vil være med på en 'tonser-bane', hvor der bliver gået hårdere til den eller på en bane, hvor den fysiske kontakt er lidt mere afbalanceret.	Hulahopringe i et antal svarende til antal hold. 3-4 bolde pr. hold. 	Der kan ændres i antal elever pr. hold, således at nogle hold er i overtal/undertal. Der kan gøres forskel på hvor mange bær de forskellige områder har til at starte med.

Lektion 3:

Tid	Beskrivelse af øvelse	Organisering og materialer	Variationer
10 min	PARTIBOLD To hold spiller partibold (ingen driblinger og ingen kropskontakt). Det handler for holdet i boldbesiddelse om at holde bolden i "egne rækker" (spille de andre elever på ens eget hold). Formår holdet at lave 10 afleveringer uden at tabe bolden, og uden at det modsatte hold erobrer bolden, må de uddele en motionsgave til det andet hold, fx 5 englehop. Bolden overgår derefter til det modsatte hold.	Eleverne deles i grupper, hver gruppe deles i to hold 3 mod 3 eller 4 mod 4. Der skal bruges en bold pr. gruppe. Der spilles indenfor et afmærket område. Her kan bruges kegler, streger på banen, kridt hvis det er udendørs på asfalt. 	Der spilles med forskellige former for restriktioner: - Eleven med bolden skal stå på et ben (og aflevere) - Bolden skal studses (afleveres i jorden) - Hver gang en elev har afleveret, skal han/hun løbe ud og røre en kegle el. en sidelinje - Der skal hoppedes hver gang der afleveres (hopskud) - Der skal afleveres med den ikke-dominante hånd (højrehåndet med venstre hånd og omvendt) - Der skal gribes med én hånd

Tid	Beskrivelse af øvelse	Organisering og materialer	Variationer
10 min	HOPSKUD MED RETURBANE + HOPSKUDSFINTE En af eleverne i hver gruppe er tilspiller og de øvrige har en bold hver. Den første kaster til tilspilleren og får bolden retur. Herefter tages tre skridt V,H,V og på sidste venstre skridt laves et hink og bolden kastes mod målet samtidig. (Kaster eleven med venstre hånd, H,V,H) Herefter samles bolden op og eleven bevæger sig igen nem returbanen på vej til "start". I returbanen laves basisøvelser af styrke og koordination der knytter sig til hopskuddet. Et hopskud kan brydes ned i flere elementer som hink (høje eller lange), tempo- og retningskifte.	Del eleverne i tre eller fire grupper, med 5-8 elever i hver gruppe. Der kan skydes mod mål (hvis man har det), eller mod madras / kryds på væg.	Man kan øge sværhedsgraden ved at træne "Hopskudsfinnten" (se illustration)

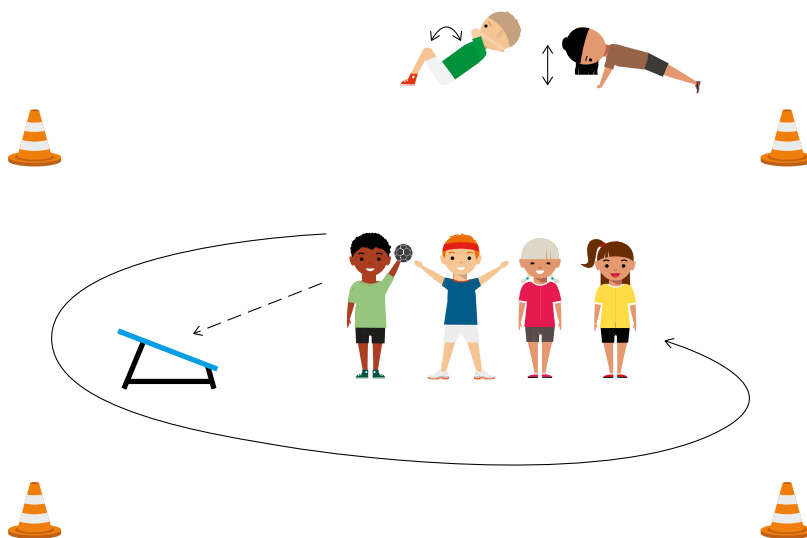


Tid	Beskrivelse af øvelse	Organisering og materialer	Variationer
20 min	MEDIC BALL Spillet er en form for "høvdingebold" dog med mange bolde og en "healer" er kan genopleve de døde. Der ligges en masse skumbolde på banens midterlinje. Forud for spillet har hvert hold udpeget en healer (hjemmeligt for de modsatte hold). Midt på banen er der en springzone, hvor man ikke kan dø, hvis man har en bold. Det gule hold må løbe helt frem til den gule springlinje og det orange hold må løbe helt frem til den orange springlinje. De to hold starter på hver deres baglinje. På signal må alle løbe op og tage boldene. Bliver man ramt af en bold dør man og sætter sig ned på stedet. Griber man en bold, dør den der har kastet den. Da vi i denne lektion har fokus på hopskuddet, skal alle skud være hopskud (modsat springben end kastearm). Der må ligesom i høvdingebold løbes med bolden på egen banehalvdel. Når de første er døde, er det nu healerens opgave at bevæge sig rundt til dem og "genoplive" dem ved at prikke dem på ryggen. Her går den taktiske del af spillet også i gang, da man nu opdager hvem der er healer. Hvis healeren rammes – dør han/hun, og så vil "stammen" uddø (når alle er ramt). Legen kan leges med en eller flere healere. Når stammen uddør, altså når man bliver ramt efter at healeren er død, så skal man gå ud af banen og veksle mellem at lave fysiske øvelser. 5 mavebøjninger, 5 armstrækkere, 5 rygbøjninger, 10 meter sprint Og så forfra med mavebøjninger...	Så mange skum- og blødbolde som muligt. Kegler til inddeling af bane. Har man de flade gule og orange markeringsbrikker er de gode til at markere de to holds springlinjer.	

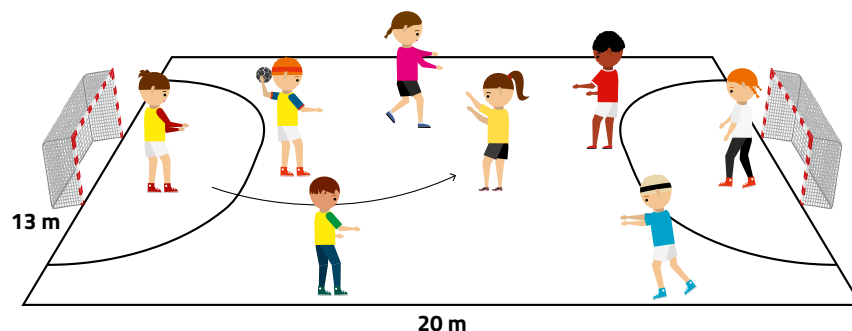


Lektion 4:

Tid	Beskrivelse af øvelse	Organisering og materialer	Variationer
10 min	MEDIC BALL Samme leg som i lektion 3, øvelse 3		
10 min	RUNDT OM 'BORDET' Dette spil er inspireret af det klassiske Rundt om bordet-spil som vi kender fra bordtennis. Eleverne står i en række bag ved hinanden. Den forreste står ved en flad markering eller en linje, som er 5 meter fra en bouncer – en slags skråtstillet trampolin, som spiller bolden retur, når man kaster bolden ind på den. Den forreste i rækken kaster bolden ind på bounceren. Den næste i rækken skal så gribe bolden inden, at den rammer jorden. Sådan fortsættes der rækken igennem. Inden man må løbe om bag rækken igen, skal der løbes rundt om bounceren. Hvilken vej der løbes rundt, er ligegyldigt. Spillet spilles på et område der er 15 m i bredden og 10 m i dybden. Bounceren stilles 2 m ind fra baglinjen, så der er plads til at løbe rundt om bounceren indenfor banens område. Ryger bolden udenfor banen, er den der kastede ude. Rammer bolden gulvet inden den gribes, er den, der skulle gribe den, ude. Rammes bounceren ikke, er den der kastede ude. Det er vigtigt at få rytmen i spillet først, så lad eleverne få et par prøverunder inden der spilles med, at man "ryger ud" når man er død to gange. Man "ryger ikke rigtig ud" men ryger midlertidigt ud af spillet og skal lave en fysisk øvelse inden man igen er med i spillet. Den/de fysiske øvelser kan være trappeløb, 5 burpees, sidestep mellem to kegler. Der spilles i tidsintervaller.	En bouncer pr. gruppe á 5-6 elever. En bold pr. gruppe (gerne en blød bold). Fire kegler el. toppe til at markere baneområdet. Og et område hvor man kan lave fysiske øvelser, når man ryger ud.	Hvis man ikke har bouncere til rådighed kan man bruge en væg m. 10 m i bredden og 10 m ud frit fra væggen pr. 5-6 elever. Området på 10 x 10 markeres med fire kegler el. toppe. Så spilles spillet som en slags 'mur', hvor bolden kastes op på væggen og den næste skal så gribe bolden inden, at den rammer jorden anden gang. Hvis bolden ryger udenfor det afmærkede område, er bolden ude og den der kastede, er ude af spillet. Dette vil kræve en bold der kan hoppe. Hver gang en elev har kastet, skal denne røre væggen, inden eleven løber om bag køen igen.

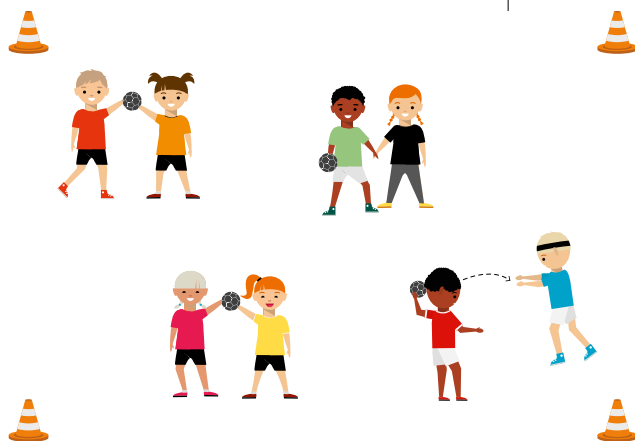


Tid	Beskrivelse af øvelse	Organisering og materialer	Variationer
10 min	TOTALHÅNDBOLD Totalhåndbold spilles oftest med 3+1 elever 3 elever i forsvar og 1 elev på mål. Herefter må alle 4 elever være med i angreb. I Totalhåndbold handler det om at holde spillet i gang, derfor spilles der efter "DU MÅ – regler": • Du må score mål • Du må spille de andre • Du må dække op over hele banen • Målvogteren må deltage i angrebet 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. Som underviser skal du ikke gå så meget op i, om eleverne 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 elever får skudt, at alle er i bevægelse og at der ikke kommer til at være fokus på resultatet. Eleverne kan hurtigt lære at spille selv, uden at underviseren er "dommer".	Eleverne deles i små hold af 4-5 elever med to hold pr. bane. Minibaner med mål og en bold til hver bane.	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.



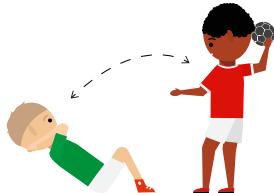
Lektion 5:

Tid	Beskrivelse af øvelse	Organisering og materialer	Variationer
10 min	BOLDTAGFAT 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. 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. Tilvænnning: Alle par over de to "opgaver" i legen i ca. 30 sek. I den leg startes 1. at begge holder en hånd på bolden og de sammen løber rundt. 2. at parret spiller bolden mellem sig og løber rundt.	Alle deltagere er sammen i par. Hvis ulige, kan underviseren være med, eller et hold kan være 3. Ikke-fangerne: Holder hver en hånd på den samme bold og løber rundt sådan. 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.	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. Fangelegen kan udføres med et fast antal fangere. Når man er fanget, bliver man fanger og fangerparret bliver ikke-fangere. Vær dog OBS på, at ingen par forbliver fangere i lange perioder. De skal have succes.



Tid	Beskrivelse af øvelse	Organisering og materialer	Variationer
10 min	MAKKERØVELSE - BOLD OG STYRKE Øvelse 1) Mave Den ene elev ligger på ryggen, den anden står/laver bevægelser (englehop, sidebevægelser, ned og sidde og op og stå). 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. 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. 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. Øvelse 4) Arme Den ene elev ligger på gulvet og laver armstrækninger. Den anden har en bold. Når makkeren er nede, hopper han/hun over ham/hende og når makkeren er oppe triller han/hun bolden under ham/hende. Øvelserne laves i tidsintervaller. Underviseren styrer, hvornår man skifter.	Eleverne er sammen i par og har en bold. Øvelsen kan både laves ude og inde og kræver ikke meget plads.	1. Begge elever sidder overfor hinanden med benene ind mod hinanden. De laver mavebøjninger samtidig, og afleverer når begge er oppe. 2. Eleverne ligger ved siden af hinanden, skulder om skulder og ruller bolden under hinandens bryst. 3. Eleverne står i høj planke, stående i stilling til armbøjning og laver øvelsen herfra. Øvelsen udføres uden bold. Når makkeren er oppe, kravles der under og når makkeren er nede, springes der over.

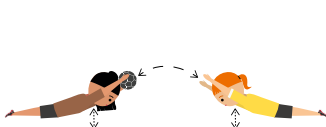
1.



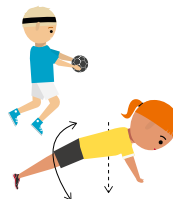
3.



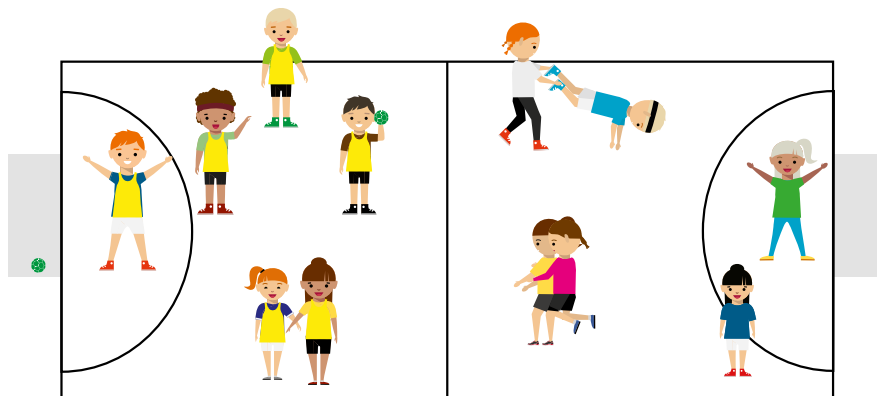
2.



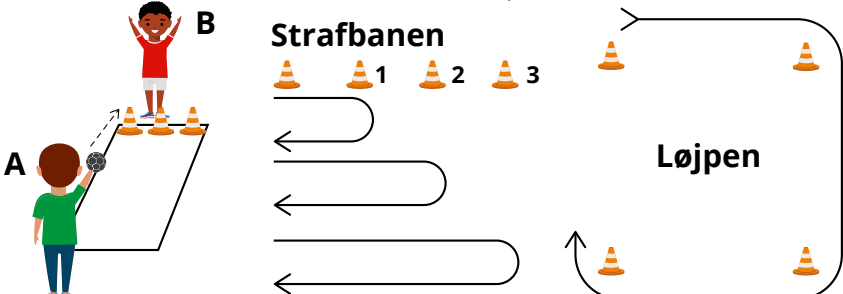
4.



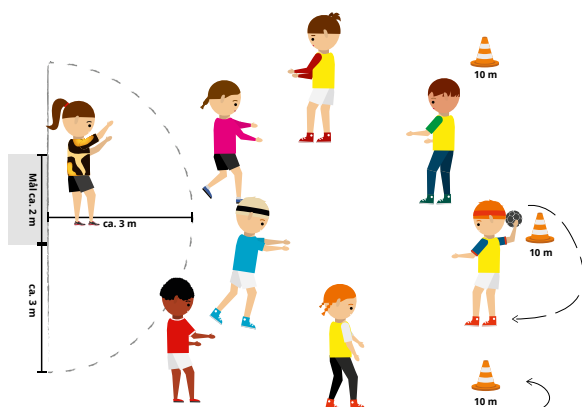
Tid	Beskrivelse af øvelse	Organisering og materialer	Variationer
20 min	MANGEBOLD MED ET TWIST Dette spil foregår i store træk som almindelig håndbold. Der er dog et par væsentlige forskellige: 1. I stedet for én bold er der to bolde 2. Når én af boldene skydes i mål, gælder det om at være det hold, der hurtigst er gået sammen to og to, hvor den ene hopper op på ryggen af den anden og sidder. Det giver et point at score og et point at være det første hold til at parre op, så der er altid to point at kæmpe om pr. spilsekvens. Der spilles med to bolde, så enten har det ene hold erobret begge bolde eller også har de en bold hver, så der er meget at holde øje med, da boldene skal være i gang. Spillet starter med, at underviseren kaster de to bolde i luften omkring midten af banen. Efter en spilsekvens giver underviseren boldene op på ny. Den makkerøvelse, der skal udføres efter scoring, kan ændres løbende. Måske skal de stille sig i armkrog, i tril-løbør eller den ene skal ned på alle fire mens den anden skal sætte sig ovenpå.	To mål. To bolde. To hold med 6 elever pr. hold. Det ene hold med overtræksveste.	Hvis der er et ulige antal elever på det ene (eller begge) hold, kan man naturligvis ikke få det til at gå op at finde sammen i par. Den overskydende elev kan i stedet lægge sig fladt på maven, stille sig på udskiftningsbænken eller stille sig på ét ben. Der kan spilles med en anden boldtype. Der kan være stor forskel på, om spillet spilles med en gummibold, der kan hoppe, eller den grønne street-håndbold, der er blød og ikke kan hoppe og som derfor fordrer til endnu større grad af sammenspil. Hvis der ønskes længere spilsekvenser uden pause, kan der f.eks. spilles til 3 mål inden, at der skal laves en makkerøvelse.



Lektion 6:

Tid	Beskrivelse af øvelse	Organisering og materialer	Variationer
10 min	STOLEDANS Eleverne er sammen to og to om en bold. Rundt på det markerede område er placeret et antal markeringer, eller kegler, der svarer til det samlede antal par minus én. Når legen startes, løber eleverne rundt i par på det markerede område. Det er ikke tilladt at cirkulere bevidst rundt om en markering. Efter lidt tid klapper eller fløjter underviseren, 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 skal nu løbe hurtigt ned og røre væggen i modsat ende af hallen, inden de træder ind og er med i den næste runde. 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.	20 elever kan sagtens være på en bane á 10 x 20 meter. Området kan markeres med kegler eller afgrænses af streger på gulvet eller linjer mellem to genstande såsom en lygtepæl og hjørnet af et træskur. En bold pr. par. Toppe el. markeringer i antal svarende til par minus én. 	Har I mange bolde kan hver enkelt elev have deres egen og løbe rundt og lave 'bold-tricks'. Dette fungerer bedst med en bold der kan hoppe.
10 min	SKISKYDNING Denne øvelse er velegnet til udendørs brug, hvor man har god plads (græsbane eller skolegården). Eleverne er sammen i par. Det glæder som i skiskydning om at ramme plet, uden at misse. Hvis man misser, skal man på en "strafrunde", før man kan løbe ud på løjpen igen. Elev A starter ved skydepletten og elev B bag keglerne og kaster bolden tilbage til A efter hver af de tre skud. A har 3 skud. Rammer han/hun alle keglerne skal A+B bære afsted ud på løjpen sammen, og når de når tilbage til skydebanen, er det B der skyder og A der står bag keglerne. Misser skytten at ramme en eller flere af de tre kegler, skal både A og B på det antal strafunder der er misset inden de må løbe ud på løjpen igen. Rundt på løjpen afleverer A og B til hinanden med bolden. En strafunde kan være at sprinte ud til en kegle, men det kan også være 10 englehop/sprællemænd/hink/høje knæ. 	Eleverne er sammen i par. Halvdelen af parrene starter i løjpen og halvdelen starter ved skydebanen. (se illustration). Bolde nok så hvert par har en bold. Kegler – til at skyde til måls efter. Evt. springhække eller andre materialer til forhindringer på løjpen.	

Tid	Beskrivelse af øvelse	Organisering og materialer	Variationer
20 min	STREETHANDBALL Det ene hold starter i forsvar med 1 målmand og 3 elever i forsvar. Holdet, som angriber, er altid i overtal, fordi forsvarsholdet har en elev på mål. Dermed er det relativt nemt at komme forbi forsvaret. Efter hvert skud på mål skifter holdene, og holdet, der var i angreb, går i forsvar og omvendt. For at komme i angreb, skal eleverne løbe ud og rundt om én af de 2-3 kegler, der er placeret rundt omkring. Bolden må spilles med hele kroppen, undtagen fødderne. Der må ikke tages driblinger. Der henstilles til at arbejde med PYT-regler: • Du må tage tre skridt, men tager du fire, så går det nok • Du må ikke overtræde, men hvis det kun er lidt, så går det nok	Eleverne deles i grupper af 8 elever, til hver bane. Bløde bolde (streetbolde), en til hver bane. Kridt, til at tegne felter og mål, hvis der spilles udendørs på asfalt. Mål.	



JUDO OG JU-JITSU



I dette FIT FIRST materiale fra Dansk Judo og Ju-Jitsu Union bliver du præsenteret for to sportsgrene, som har sin oprindelse fra japanske samuraier: 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 20, 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.

RITUALER 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.

Hilseritualerne 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, ven-skab, ære, oprigtighed, selvkontrol og høflighed.

Læs mere om judo på www.judo.dk

JU-JITSU

Ju-jitsu tager udgangspunkt i at være effektivt 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



JU-JITSU

Lektion 1:

Øvelse	Tid	Lektion 1
1	10	Ståtrold m. slag
2	5	Kampeg - trække
3	5	Stafetter m. slag/spark
4	5	Reaktion (klap på kropsdel. Slag/spark med det der bliver klappet)
5	5	Is, hotdog, burger
6	10	Kampeg

Lektion 2:

Øvelse	Tid	Lektion 2
1	5	Flyt din makker - skub og træk
2	10	Kampeg - skub på hænder
3	5	Stafetter m. slag/spark
4	5	Slå - reaktionsøvelse
5	5	Stafetter - med makker
6	10	Snu eller stærk - træk makker over linjen

Lektion 3:

Øvelse	Tid	Lektion 3
1	5	Bamse og kylling
2	7	Ståtrold m. slag
3	5	Is, hotdog, burger
4	10	Dragons tail
5	5	Hurtig op og stå!
6	10	Kampeg - løft din makker

Lektion 4:

Øvelse	Tid	Lektion 4
1	3	Stående hilsen
2	7	Kryds hallen
3	10	Kampeg - halefange
4	10	Beskyttelsesøvelse 1
5	7	Beskyttelsesøvelse 2
6	3	Stående hilsen

Lektion 5

Øvelse	Tid	Lektion 5
1	3	Stående hilsen
2	7	Ståtrold med slag
3	15	Beskyttelsesøvelse 3 - kongen af slottet
4	12	Hoved, skulder, knæ og tå
5	3	Stående hilsen

Lektion 6:

Øvelse	Tid	Lektion 6
1	3	Stående hilsen
2	7	Kryds hallen
3	15	Beskyttelsesøvelse 4 - Af med rytteren
4	12	Kampeg - klap på lårene
5	3	Stående hilsen

STÅTROLD M. SLAG**Leg / Øvelse**

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.

Formål:

Opvarmning

**KAMPLEG - TRÆKKE****Leg / Øvelse**

To og to sammen. Makkerparret stiller sig overfor hinanden og tager fat i hinandens hænder og stiller tilsvarende fødder ved siden af hinanden (altså kun den ene side, f.eks. højre hånd og højre fod). Det gælder om at skubbe/trække den anden ud af balance. Hvis ingen makker er tilgængelig, udføres der 'sprællemænd', indtil der er en ny fri makker.

Ved endt kamp findes ny makker, hvis ingen er fri laves der sprællemænd til der er.

Formål:

Balancebrydning

**ARMSTRÆKKER LEG - EKSTRAØVELSE FOR DE KAMPGLADE****Leg / Øvelse**

Klap hinanden oven på hænderne, imens man står i planke, på strakte arme og ben. Når en elev har 3 point, vinder eleven. Ved endt kamp findes ny makker, hvis ingen er fri laves der sprællemænd til der er.

Formål:

Stabilitet i skulder/core og reaktion



STAFETTER M. SLAG/SPARK**Leg / Øvelse**

Eleverne er sammen to og to. På en bane, eksempelvis 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.

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.

Formål:

Puls og kendskab til slag og spark

**REAKTIONSOVELSE****Leg / Øvelse**

To og to sammen. Den ene elev skal lave tilfældige slag/spark. Den anden bestemmer hvilken øvelse det skal være, ved at stå bag personen og klappe på den kropsdel som man skal udføre øvelsen med.

Eksempel: Bliver der klappet på højre arm, så slår personen et slag med den arm.

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.

Formål:

Reaktion og kendskab til slag og spark

**IS, HOTDOG ELLER BURGER****Leg / Øvelse**

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.

Eksempel:

Is = slå 10 gange i luften

Hotdog = spark 5 gange med højre ben

Burger = lav 5 armstrækkere

Når øvelsen er udført, løber man videre.

Efter ca. 2 min tildeler man tingene nye øvelser.

Lav 3 runder.

Bland gerne slag og spark m. fysiske øvelser som armstrækker, mavebøjninger, squats osv.

Formål:

Puls og reaktion

KAMPLEG - KLAP PÅ LÅRENE**Leg / Øvelse**

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 til der er.

Formål:

Kamp og konkurrence

**FLYT DIN MAKKER - SKUB OG TRÆK****Leg / Øvelse**

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.

Formål:

Opvarmning

**KAMPLEG - SKUB PÅ HÆNDER****Leg / Øvelse**

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, man må kun klappe på hinandens hænder.

Flytter man sine fødder eller rører jorden med en anden kropsdel har man tabt.

Ved endt kamp findes ny makker. Hvis ingen er fri, laves der sprællemænd til der er.

Formål:

Balancebrydning og taktik



SLÅ - REAKTIONSØVELSE**Leg / Øvelse**

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.

Formål:

Reaktion

**STAFETTER - MED MAKKER****Leg / Øvelse**

To og to sammen. Man skiftes til at bære hinanden ned i enden af banen og tilbage. Hver gang skal man finde på en ny måde at bære sin makker på. Lad gerne eleverne være kreative.

2-3 ture pr. elev.

Formål:

Styrke og kreativitet

**SNU ELLER STÆRK****Leg / Øvelse**

To og to sammen. Man starter overfor hinanden. Bag hver person er 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.

Formål:

Styrke og taktik



BAMSE OG KYLLING**Leg / Øvelse**

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.

Formål:

Reaktion, hurtighed og overblik

**DRAGONS TAIL****Leg / Øvelse**

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.

Formål:

Samarbejde og taktik

**HURTIG OP OG STÅ****Leg / Øvelse**

Eleverne ligger ned på forskellige måder, og når der bliver råbt "op" skal man hurtig op og slå ud i luften i kampstand.

Formål:

Reaktion og hurtighed



KAMPLEG - LØFT DIN MAKKER**Leg / Øvelse**

To og to sammen. Kampen starter ved at begge elever tæller ned fra 3. Her gælder det om at løfte sin makker, og så snart begge ben ikke længere rører jorden, har man tabt. Efter endt kamp, finder man en ny makker. Hvis ingen er fri, laves der sprællemænd til der er.

Formål:

Styrke og taktik



Lektion 4:

Tid	LEG/ØVELSE	Materialeliste til lektionen:
0-3 min	STÅENDE HILSEN Eleverne stiller sig på hilsenlinjen overfor læreren, med fødderne samlet og armene tæt ned langs siden. Læreren, som står i samme stilling, bukker og siger "oss" (tak) og eleverne svarer ved at bukke og sige "oss" tilbage.	
3-10 min	KRYDS HALLEN Eleverne starter på en linje i den ene side af hallen og skal krydse hallen på forskellige måder. • 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	
10-20 min	KAMPLEG – HALEFANGE To og to over for hinanden på række midt i salen. 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 sidesteppe og chassées. Der forsvares ved at afværge angreb med armene. Der må ikke tages fat i modstanderen med hænderne. 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 før 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. Byt modstandere løbende.	Materialer: Overtrækstrøjer, stropper eller lignende 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.
20-30 min	BESKYTTELSESOVELSE 1 Makker 1 er rygliggende på gulvet. Makker 2 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. Brug 2-3 minutter på at vise og øve i slowmotion. Sæt derefter eleverne i gang med øvelsen. Der byttes roller efter hver kamp.	Materialer: Udføres gerne på rullemåtte, hvis tilgængeligt
30-37 min	BESKYTTELSESOVELSE 2 Svarende til øvelsen ovenfor, med en variation. 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 få fat i deres arme. Der byttes roller efter hver kamp.	Materialer: For de yngste kan der justeres til at angriberen skal sætte sig overskrævs på forsvarende og give dem et kram. Udføres gerne på rullemåtte, hvis tilgængeligt
37-40 min	STÅENDE HILSEN Eleverne stiller sig på hilsenlinjen overfor læreren, med fødderne samlet og armene tæt ned langs siden. Læreren, som står i samme stilling, bukker og siger "oss" (tak) og eleverne svarer ved at bukke og sige "oss" tilbage.	

Lektion 5:

Tid	LEG/ØVELSE	Materialeliste til lektionen:
0-3 min	STÅENDE HILSEN Eleverne stiller sig på hilsenlinjen overfor læreren, med fødderne samlet og armene tæt ned langs siden. Læreren, som står i samme stilling, bukker og siger "oss" (tak) og eleverne svarer ved at bukke og sige "oss" tilbage.	
3-10 min	TÅTROLD M. SLAG 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.	
10-25 min	KONGE AF SLOTTET - BESKYTTESØVELSE 3 Start med 2 runder til hver af beskyttelsesøvelse 2 (lektion 4). Fra slutpositionen af beskyttelsesøvelse 2 forsøger makker 1 nu at bevæge sig fra side til side for at få makker 2 til at miste grebet. Når makker 2 mister grebet, ruller makker 1 på gulvet og forsøger at komme oven på makker 2, mens makker 2 forsøger at holde sig oven på.	Materialer: Udføres gerne på rullemåtte, hvis tilgængeligt
25-37 min	HOVED, SKULDER, KNÆ OG TÅ 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. Legen foregår i hurtigt tempo. Eksempler på øvelser: Hoved: Sprællemænd Skulder: Armstrækkere Knæ: Squats Tå: Toe-touch mavebøjning (rygliggende med strakte ben op i luften, rør tæerne med hænderne)	
37-40 min	STÅENDE HILSEN Eleverne stiller sig på hilsenlinjen overfor læreren, med fødderne samlet og armene tæt ned langs siden. Læreren, som står i samme stilling, bukker og siger "oss" (tak) og	

Lektion 6:

Tid	LEG/ØVELSE	Materialeliste til lektionen:
0-3 min	STÅENDE HILSEN Eleverne stiller sig på hilsenlinjen overfor læreren, med fødderne samlet og armene tæt ned langs siden. Læreren, som står i samme stilling, bukker og siger "oss" (tak) og eleverne svarer ved at bukke og sige "oss" tilbage.	
3-10 min	KRYDS HALLEN Eleverne starter på en linje i den ene side af hallen og skal krydse hallen på forskellige måder. • Eleverne starter på en linje i den ene side af hallen og skal krydse hallen på forskellige måder. • 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	
10-25 min	AF MED RYTTEREN - BESKYTTELSESØVELSE 4 Makker 1 ligger på maven på gulvet og kommer i knæfirstående med sin makker liggende på sin ryg. Makker 2 omgiver den anden elevs hofter med deres ben og tager fat rundt om kroppen lige under skuldrene. Nu skal makker 1 forsøge at ryste makker 2 af ved at bevæge sig fra side til side og frem og tilbage mellem knæfirstående og knæliggende. Hænder og knæ skal blive i gulvet under øvelsen.	Materialer: Udføres gerne på rullematte, hvis tilgængeligt.
25-37 min	KAMPLEG - KLAP PÅ LÅRENE Leg / Øvelse 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 til der er.	
37-40 min	STÅENDE HILSEN Eleverne stiller sig på hilsenlinjen overfor læreren, med fødderne samlet og armene tæt ned langs siden. Læreren, som står i samme stilling, bukker og siger "oss" (tak) og eleverne svarer ved at bukke og sige "oss" tilbage.	

JUDO

Lektion 1 - Skolegårdsjudo - udendørs

Tid	Øvelse
3 min	Hilsen
9 min	Opvarmning to og to
13 min	Øvelser til led
25 min	Trække/skubbe
35 min	Squats
37 min	Hilsen

Tid	Øvelse	Fokus	Variation
0-3 min	STÅENDE HILSEN Eleverne er placeret på en række, og underviseren står på den anden side. Hilsen foregår via et simpelt buk. 	Underviseren har elevernes opmærksomhed og kan fortælle om skolegårdsjudo.	
3-9 min	OPVARMNING Løbe rundt og derefter udføre forskellige øvelser: to og to følges ad to og to front mod hinanden to og to giver highfives (når underviseren klapper) to og to skifter plads (når underviseren klapper)  	Eleverne har fokus på samarbejde, og at udføre opgaven synkront.	

Tid	Øvelse	Fokus	Variation
9-13 min	ØVELSER FOR LED Eleverne står overfor hinanden to og to De tager fat i hinandens hænder og drejer rundt. Mens de holder fast i hinandens hænder, går de begge et skridt mod højre, med det ben som er længst væk, samtidig med det føres armene, som er længst væk, mod højre, så deres skuldre mødes. Derefter gøres det til den anden side.	Skulder opvarmning. Bevægelse samt tempoøgning (kasteforberedelse) Lår (kastestyrke).	Der kan drejes begge veje samt skiftes partner.
13-25 min	TRÆKKE - SKUBBE ØVELSER Med kridt eller med et sjippetov markeres en cirkel med en diameter på ca. 1 meter. Eleverne står sammen to og to udenfor cirklen: Øvelsen går ud på, at man prøver at trække sin makker ind i cirklen. Hvis man rører indenfor cirklen med sin fod, starter man forfra. Eleverne står sammen to og to inde i cirklen: Eleverne skal nu prøve at få hinanden skubbet ud. Rammer man med sin fod uden for cirklen, startes der forfra.	Judobevægelse (cirkler). I disse to øvelser er der fokus på elevernes balance og reaktion.	Cirkelns diameter kan ændres op og ned. Husk at skifte makker.



Tid	Øvelse	Fokus	Variation
25-35 min	SQUATS Det er vigtigt at lære at løfte med lårene, og derfor skal eleverne øve solo squats med fokus på at holde ryggen ret og gå ned i benene. Løft af makker Benyt samme løfteteknik til at løfte sin makker. Eleverne er sammen to og to med front mod hinanden, den ene giver den anden en god krammer og løfter den anden op fra jorden og sætter personen igen. Løftekonkurrence To og to står med lidt afstand til hinanden, på underviserens signal skal eleverne prøve at løfte hinanden. Får man løftet sin makker op, giver det 1 point. Der "kæmpes" til bedst ud af 3.	Det er vigtigt, at underviseren demonstrerer/italesætter, hvordan øvelsen skal se ud. Udførelsen af squat: stå med let spredte ben, sænk bagdelen mod jorden, som om man er ved at sætte sig på en stol. Derefter op igen. Fokus er at holde ryggen strakt og kigge fremad. Armene kan evt. strækkes frem for at holde balancen. Knæene skal bøjes i en lige linje og ikke til siden. Fokus er både på judo styrke samt løfteteknik og balance. I den sidste øvelse kommer der også taktik ind. Og hvordan eleverne skal holde et greb i sin makker for at løfte makkeren op.	Kan udføres to og to overfor hinanden. Hertil kan der prøves at starte med ryggen mod hinanden.
35-37 min	STÅENDE HILSEN Eleverne er placeret på en række, og underviseren står på den anden side. Hilsen foregår via et simpelt buk.	Underviseren kan lave en kort evaluering af træningen.	



Lektion 2 - indendørs

Til denne lektion er der brug for måtter. Det kan være tykmåtter - rullemåtter eller andet som skolen har til rådighed.

Tid	Øvelse
3 min	Hilsen
10 min	Opvarmningsleg "løb og hils"
19 min	Styrke to og to
29 min	Holdegreb teknik 1
39 min	Holdegrebsstafet
40 min	Hilsen



Tid	Øvelse	Fokus	Variation
0-3 min	KNÆLENDE HILSEN Eleverne er placeret på en række og underviseren står på den anden side. De sætter sig ned på knæene på underviserens instruks. Hilsen foregår via et simpelt buk. 	Underviseren har elevernes opmærksomhed og kan fortælle om judo og sikkerhed: man må ikke slå, sparke, røre ved hovedet. Underviseren skal være tydelig med start og stop signaler. I judo har man respekt for hinanden, og derfor er der også regler om at stoppe, hvis en udøver føler sig utryk. Det foregår ved at klappe 2 gange med hånd eller fod i gulv eller på makker.	

Tid	Øvelse	Fokus	Variation
3-10 min	LØB OG HILSE Beskrivelse: Alle løber mellem hinanden og når de møder en anden elev, så skal man hilse. Brug ca. 1 minut med øvelse nr. 1 inden man går videre til øvelse nr. 2 osv. 1. High five 2. Klap med fødderne - højre/højre og venstre/venstre 3. Bagdel mod bagdel 4. Lav alle øvelserne Til sidst når man møder en, så laver man først nr. 1, så nr. 2 og til sidst nr. 3. Derefter løber man videre og møder en ny og udfører øvelsen igen.	Øvelsens fokus er, at eleverne får et smil på læben samtidig med, at eleverne får pulsen op og skaber interaktioner med de andre elever i klassen.	De forskellige øvelser kan variere alt efter niveau og fokus med øvelsen. Eleverne kan også få medbestemmelse og selv være med til at skabe kreative løsninger ved at hilse på hinanden med.



Tid	Øvelse	Fokus	Variation
10-19 min	STYRKEØVELSER: TO OG TO Følgende styrkeøvelser laves sammen to og to: 1. Mavebøjninger, hvor man har flettede ben. 2. Sidebøjninger. Behold benene flettet og drej overkroppen ud til håndstand. Først til højre, så til venstre - det er vigtigt, at de to elever gør det modsat hinanden. 3. Benbøjning. Stå ryg mod ryg, med hinanden i armkrog og gå derefter ned i squat, og op igen. 4. Den ene er på alle fire (knæ og hænder) og den anden hopper henover og kravler under. Derefter skifter de.	Øvelserne giver god styrke, samtidig med, at det er samarbejdsøvelser. Desto mere kendskab til øvelserne, desto mere kan tempoet øges.	Øvelserne kan laves i serier F.eks. kan de laves 10 gange, derefter 9 gange, 8 gange og ned til 1 gang (det kan være tiden bliver brugt op, uden eleverne når alle gentagelserne). Ellers kan man lave dem på tid. F.eks. 2 minutter af hver øvelse.
	    		

Tid

19-29
min

Øvelse

TEKNIK - HOLDEGREB

To og to

Den ene ligger på ryggen, og den anden sidder på numsen ved makkers venstre side ud fra brystkassen. Højre arm rundt om nakken på personen som ligger ned, og venstre hånd tager fat i makkers højre hånd, og sætter den op i armhulen. Skift så den anden får lov til at prøve.

Når holdegrebet er lært, skal underviseren tage tid på 20 sekunder og se hvem, som kan komme fri. Derefter byttes der position. Når holdegrebet er lært, skal underviseren tage tid i 20 sekunder og se, hvem der kan komme fri

Nu kan man prøve holdegrebskampen mod en anden.



Fokus

Det vil være en god ide for underviseren at se en video på youtube af holdegrebet. Søg på Hand-kesa-gatame. Det giver underviseren gode muligheder for at hjælpe eleverne med holdegrebet. Ellers spørg i din lokale judoklub.

Variation

Den der ligger nederst - forhindrer den anden i at rejse sig (omvendt hold)

Skiftende makker f.eks. i rundkreds hvor den der holder roterer. Der byttes når alle er igennem



Tid	Øvelse	Fokus	Variation
29-39 min	HOLDEGREBS STAFET Eleverne bliver sat sammen to og to. De skal stilles på hver sin side af en måtte. Der skal gerne være 3-5 meters afstand. Underviseren udvælger den ene side, som skal løbe ind og lægge sig på måtten på ryggen. Dem som er på den anden side, løber samtidig ind og markere det lærte holdegreb (ca. 2 sekunder). Derefter rejser de begge sig op og bytter plads. Næste tur er på samme måde, bare modsat hvor den anden elev ligger sig på ryggen, og den anden markerer holdegrebet. Der skal løbes frem og tilbage, og de starter og stopper på underviserens GO og STOP.   	Eleverne løber hurtigt ind og udfører opgaven og derefter tilbage igen. Der er fokus på at udføre øvelsen hurtigt. Det kan være en god ide at bruge bredden af hallen således, at når man har udført øvelsen, skal begge elever ud at røre væggen, eller runde en kegle i den anden ende af hallen, inden de stiller sig klar til øvelsen igen.	Øvelsen udføres på tid: Feks en runde af 3 minutter, hvor de skal tælle, hvor mange gange de gør det. Derefter kan man skifte makker og prøve igen. Underviseren skal motivere dem til at skabe konkurrence omkring antallet af gentagelser, for at øge puls og spænding. Hvis der er flere elever, end der er plads til i forhold til måtterne, så kan et alternativ være, at halvdelen af eleverne kan lave en anden form for styrkeøvelse imens, som planke, armstrækker eller sprællemænd.
39-40 min	KNÆLENDE HILSEN Eleverne er placeret på en række, og underviseren står på den anden side. De sætter sig ned på knæene på underviserens instruks. Hilsen foregår via et simpelt buk. 	Underviseren har elevernes opmærksomhed og kan runde timen af i fred og ro.	

Lektion 3 - indendørs

Hvor der er brug for måtter. Det kan være tykmåtter - rullemåtter eller andet som skolen har til rådighed.

Tid	Øvelse
3 min	Hilsen
11 min	Opvarmning med stor måtte
16 min	Holdegreb teknik 1 og 2
21 min	Forberedelse til gulvkamp
23 min	Forklaring af regel
39 min	Gulvkamp
40 min	Hilsen



Tid	Øvelse	Fokus	Variation
0-3 min	KNÆLENDE HILSEN Eleverne er placeret på en række og underviseren står på den anden side. De sætter sig ned på knæene på underviserens instruks. Hilsen foregår via et simpelt buk.	Underviseren har elevernes opmærksomhed og kan fortælle om judo og sikkerhed: man må ikke slå, sparke, røre ved hovedet. Underviseren skal være tydelig med start og stop signaler. I judo har man respekt for hinanden og derfor er der også regler om at stoppe, hvis en udøver føler sig utryk, det foregår ved at klappe 2 gange med hånd eller fod i gulv eller på makker.	



Tid	Øvelse	Fokus	Variation
3-11 min	OPVARMNING Tempotræning 2 eller 3 store bløde måtter skal fordeles rundt i hallen. Eleverne skal løbe i samme retning rundt - første tur skal eleverne bare løbe over dem - anden runde skal eleverne lave rulle eller kolbøtte - tredje runde skal eleverne lave et baglænsrul - fjerde runde kolbøtter igen - femte runde kan eleven selv vælge en måde at falde på	Øvelserne udføres i tempo, samtidig med at den vestibulære sans trænes. Denne giver eleverne en fornemmelse af deres placering i rummet.	
	  		
11-16 min	TEKNIK FØRSTE HOLDEGREB Nyt holdegreb Den ene ligger på ryggen den anden ovenover med bryst mod bryst. Øverste hånd rundt om nakken og nederste rundt om benet længst væk. 	Repetition af holdegrebet fra lektion 1. Det vil være en god ide for underviseren at se en video på youtube af holdegrebet. Søg på yoku-shiho-gatame. Det giver underviseren gode muligheder for at hjælpe eleverne med holdegrebet. Ellers spørg i din lokale judoklub.	Eventuelt eksperimenterer med hvordan man holder. Makkerskift.

Tid	Øvelse	Fokus	Variation
16-21 min	ØVELSE TIL KAMP Eleverne sidder på knæene overfor hinanden med 1 meters afstand. De bukker for hinanden og tager derefter fat i hinanden. Den ene trækker og får den anden ned på siden og laver et af de 2 holdegreb. Eleven får lov til at eksperimentere med at få makkeren ned på ryggen på en hensigtsmæssig måde med at trække, skubbe og finte.	Taktik og udbalancering Hvad sker der når man trækker når man skubber, når man følger et træk eller skub. Retningsændring m.m.	Der er forskellige måder at få sin makker ud af balance på, hvor underviseren og elevers fantasi indenfor regler må afprøves.
	  		
21-23 min	FORKLAR SIKKERHEDSREGLER At slå, sparke, bide, kradse er forbudt. Man må ikke røre i ansigt. VIGTIG REGEL: Hvis der er en som klapper i måtten, på personen med en hånd eller fod, er det vigtigt at stoppe. Det kan også være, at personen siger stop.	Som nævnt i intro, er judo en sportsgren med kropskontakt og derfor også respekt for sin træningspartner. Vi anbefaler alligevel at genopfriske sikkerhedsreglerne inden der skal kæmpes gulvkamp.	Lad evt. eleverne fortælle reglerne.
23-39 min	GULVKAMP Man er sammen to og to. Eleverne skal nu kæmpe gulvkamp. Underviseren styrer tiden og siger START og STOP. Tiden kan f.eks. være 30 sekunder. Herefter holdes 10-15 sekunders pause, hvor der skiftes til ny makker.	Drenge og piger kan sagtens kæmpe mod hinanden, men det afhænger af individuelle forhold som underviseren bestemmer.	Der kan laves forskellige former for konkurrence. F.eks. at man skifter tilfældigt, eller vinder møder vinder og måske til sidst kæmper mod underviseren.
			

Tid	Øvelse	Fokus	Variation
39-40 min	KNÆLENDE HILSEN Eleverne er placeret på en række, og underviseren står på den anden side. De sætter sig ned på knæene på underviserens instruks. Hilsen foregår via et simpelt buk. 	Underviseren har elevernes opmærksomhed og kan runde timen af i fred og ro.	

Lektion 4 - indendørs

Til denne lektion er der brug for måtter. Det kan være tykmåtter - rullemåtter eller andet som skolen har til rådighed.

Tid	Øvelse
3 min	Hilsen
18 min	Opvarmning: rul
26 min	Tempotræning
38 min	Kast
40 min	Hilsen

Tid	Øvelse	Fokus	Variation
0-3 min	KNÆLENDE HILSEN Eleverne er placeret på en række, og underviseren står på den anden side. De sætter sig ned på knæene på underviserens instruks. Hilsen foregår via et simpelt buk. 	Underviseren har elevernes opmærksomhed og kan fortælle om judo og sikkerhed: man må ikke slå, sparke, røre ved hovedet. Underviseren skal være tydelig med start og stop signaler. I judo har man respekt for hinanden, og derfor er der også regler om at stoppe, hvis en udøver føler sig utryk, det foregår ved at klappe 2 gange med hånd eller fod i gulv eller på makker.	

Tid	Øvelse	Fokus	Variation
3-18 min	OPVARMNING - RUL Det er godt at lave på måtter. Kolbøtter - lange og korte. Rullefald - start fra knæ, skulderen mod modsat knæ, se op og rul over skulderen. Baglænsrul - fra numsen. Sæt hænderne på nakken og rul tilbage til naturligt stop. Rul mod skulderen og drej rundt. Baglænsrul - fra stående. Hagen mod brystet, bøj knæ og hofte. Krum ryg og nakke - hænderne holdes bag nakken. Når numsen nærmer sig gulvet, rulles der bagover. Dette udføres 5 gange, derefter rulles der helt rundt.	Øvelserne er gode for vestibulær træning, som har til formål at nedsætte følelsen af at være i ubalance.	



Tid	Øvelse	Fokus	Variation
18-26 min	TEMPOTRÆNING 2 eller 3 store bløde måtter skal fordeles rundt i hallen. Eleverne skal løbe i samme retning rundt, når de møder en måtte, skal de udføre en øvelse og løbe videre. Fokus på de øvelser som de lige har lært: Kolbøtte Rullefald Baglæns rul 		
26-38 min	KAST Eleverne fordeles ved de store måtter to og to. Ansigt mod ansigt - personen med ryggen mod måtten skal med sin venstre arm tage fat i makkerens højre arm og højre arm tager rundt om hofte/ryg. Der drejes og kastes ned på den store måtte. Personen som bliver kastet, skal lande på den store måtte på ryggen.	Fokus på at eleverne samarbejder omkring at kaste, derudover skal eleven som kaster også tage hensyn til sin makker, hvor fokus er at kaste på den tykke måtte. Det vil være en god ide for underviseren at se en video på youtube af kastet. Søg på O-Goshi Det giver underviseren gode muligheder for at hjælpe eleverne med kastet. Ellers spørg i din lokale judoklub.	
23-39 min	KNÆLENDE HILSEN Eleverne er placeret på en række, og underviseren står på den anden side. De sætter sig ned på knæene på underviserens instruks. Hilsen foregår via et simpelt buk. 	Underviseren har elevernes opmærksomhed og kan runde timen af i ro.	

Lektion 5 - indendørs

Til denne lektion er der brug for måtter. Det kan være tykmåtter - rullemåtter eller andet som skolen har til rådighed.

Tid	Øvelse
3 min	Knælende hilsen
10 min	6-dages løb
5 min	Styrkeøvelser
10 min	Holdegreb
10 min	Kædefange
3 min	Knælende hilsen

Tid	Øvelse	Variation
0-3 min	KNÆLENDE HILSEN Eleverne står ved siden af hinanden med deres fødder lige bag en streg på gulvet. De sætter sig ned på deres knæ, og de hilser ved at bukke, når læreren giver besked om det.	Za-rei" hilsen: Hvis du kender eller googler den sidende Judo hilsen "Za-rei" som man benytter i judo, som tegn på respect, kan du bruge den.
ca. 10 min	6-DAGES LØB: Eleverne skal være sammen i par som på skift skal løbe og gå rundt i så store cirkler som det er muligt i salen. En elev løber fra start, mens den anden starter med at gå. Når den løbende elev indhenter den der går, bytter de efter en high-five.	Man kan bevæge sig på mange måder udover at løbe/gå. Frøhop, hinke osv., men det er vigtigt at en bevæger sig væsentlig hurtigere end den anden. 2 og 2: Ved at to par går sammen, kan man åbne for at de der skal indhentes, bevæger sig med trillebør, ved at den ene prøver at bremse den anden eller..... Fantasien sætter grænser.
ca. 5 min	STYRKEØVELSER: Øvelse i par. To elever står i squat-position med ryggen mod hinanden. De udfører 5 synkroniserede spark. Når de mister balancen, udfører de 5 hoppende squats, 5 armstrækkere, 5 mavebøjninger eller Og starter forfra.	I stedet for at stå ryg mod ryg kan parret i denne variation stå front mod front (ansigt mod ansigt) og læne sig tilbage, mens de holder i hinandens hænder. Denne øvelse kan udføres med enten bøje eller strakte ben.
ca. 10 min	HOLDEGREB Øvelse i par. Elev 1 ligger på ryggen. Elev 2 ligger ovenpå Elev 1 med den ene arm omkring Elev 1's nakke og den anden arm under Elev 1's armhule og omkring deres ryg. Elev 1 forsøger at rejse sig op. Byt roller efter ca. 1,5 min.	Eventuelt kan man lave øvelsen som beskrevet og derefter repetere det holdegreb som blev introduceret i lektion 2. Herefter gentages øvelsen med holdegrebet. Er det nu lettere eller svære at komme fri? Eventuelt kan holdegrebet fra lektion 3 (side 111) anvendes.
ca. 10 min	KÆDEFANGE I passende område starter 2 par med at være fangere. De skal holde hinandens hænder to og to. Når de fanger en tredje, er denne med i kæden. Når de fanger en fjerde, deler de op i to par. Det skal hverken være for let eller svært at fange.	Bevægelse kan foregå hinkende, hoppende, eller som krabbegang for de enlige og trillebør for fangerne.
3 min	KNÆLENDE HILSEN Eleverne står ved siden af hinanden med deres fødder lige bag en streg på gulvet. De sætter sig ned på deres knæ, og de hilser ved at bukke, når læreren giver besked om det.	

Lektion 6 - indendørs

Til denne lektion er der brug for måtter. Det kan være tykmåtter - rullemåtter eller andet som skolen har til rådighed.

Tid	Øvelse
5 min	Knælende hilsen
10 min	I par
10 min	Repetition
15 min	Øvelse til kamp
37-40 min	Knælende hilsen

Tid	Øvelse	Variation
5 min	KNÆLENDE HILSEN Eleverne står ved siden af hinanden med deres fødder lige bag en streg på gulvet. De sætter sig ned på deres knæ, og de hilser ved at bukke, når læreren giver besked om det. Opvarmning: Løb frem og tilbage i salen i par, mens der snakkes om hvad i har lavet i Judo indtil nu.	"Za-rei" hilsen: Hvis du kender eller googler den siddende Judo hilsen "Za-rei" som man benytter i judo, som tegn på respect, kan du bruge den.
ca. 10 min	I PAR: Begge elever skal hoppe på ét ben og forsøge at røre den anden elevs skulder. Den elev, hvis skulder bliver rørt, skal udføre tre push-ups og tre squats, mens den der lykkes med at røre, vælger hvilken af de to øvelser han/hun vil lege	Andre styrkeøvelser Alle mod alle kampe, hvor kun de der bliver ramt på skulder skal lave styrkeøvelser, mens den der lykkes med at røre, hinker videre i kampen.
ca. 10 min	REPETITION: I par gentager eleverne alle de bevægelser, de har lært i de tidligere lektioner. Hver bevægelse gentages 3-5 gange.	I stor cirkel laves øvelserne i en stor gruppe. Underviser udsøger på skift hvad de kan huske og hjælper eleverne med at komme igennem alle elementerne/øvelserne
15 min	ØVELSE TIL KAMP Øvelse i par. To elever stiller sig op foran hinanden med en meters afstand og bukker til hinanden. Derefter kan de afprøve alle de teknikker, de har lært indtil dette stadie, og sigte mod at få modstanderen ned på gulvet.	Opmærksomhed: Det er vigtigt at at makkerne matcher hinanden godt. Og at man har måtter. Variation: Eleverne kæmper i par på en lang række. Efter hver kamp på et minut, rykker vinderne mod den ene ende af salen, og de andre mod den anden. Vinder/taberen på bedste/dårligste bane, bliver hvor de er. Sådan sikres løbende passende modstand.
37 - 40 min	KNÆLENDE HILSEN Eleverne står ved siden af hinanden med deres fødder lige bag en streg på gulvet. De sætter sig ned på deres knæ, og de hilser ved at bukke, når læreren giver besked om det.	

KANO, KAJAK OG SUP



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.

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 sammenspil med de fysiske udfordringer skal oplevelsen til slut være drevet af lyst, glæde og engagement.

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

FÆLLES MÅL

Kropsbasis: Eleven har viden om koncentration i relation til kropskontrol.

Lektion 1

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation
ROTATION OG KOORDINATION		
10 min	Fokus: Rotation og koordination 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 - 30 sekunders pause - 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. - 30 sekunders pause - 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 til modsat side som af forreste ben. - 30 sekunders pause - Gentag alle 3 øvelser.	Materialer: Hockeystave/ Kosterkafter/rør/stave. Alternativt små bolde eller sandsække.
KANOSTAFET		
15 min	Fokus: samarbejde og puls. 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). Kanoen udgøres af to stave som forbinder parret. Disse skal holdes over jorden gennem hele øvelsen, for at forhindre at kanoen ikke kæntrer. Holdene skal nu sejle til modsat ende af hallen, runde en bøjle 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. Herefter opsættes en slalombane og legen gentages. Hvis kanoen kæntrer (stavene rør jorden), laves 5 burpees eller en anden øvelse.	Materialer: Hockeystave/ kosterkafter/stave/rør Overtrækstrøjer

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation
OLYMPISK ONKEL STYRKETRÆNING		
15 min	Fokus: balance og styrke Inddel klassen i fire grupper og opstil fire stationer med plads og udstyr til nedestående øvelser. Der arbejdes i intervaller af 4x30 sekunder med 15 sekunders hvile imellem, på hver station. Der laves så mange gentagelser som muligt. Derefter skiftes station. Gentages indtil alle har været igennem alle 4 stationer. 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. Station 2: Englehop. Buk ned i knæene og rør jorden. Hop derefter eksplosivt op med armene strakt over hovedet. Station 3: Rygbojninger. Lig på maven og flet hænderne under panden. Løft hoved og overkrop fra underlaget og ned igen. Station 4: Frem og tilbage. Stå med siden til en lav stepbænk placer hænderne på stepbænk. Læg vægt på armene og hop over bommen med fødderne. Gentag side til side. Kan alternativt gøres med hænderne på en linje på gulvet.	Materialer: Hockeystave/kosteskafter/rør. Træningsmåtter. Stepbænke.



Lektion 2

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation
STORM PÅ SØEN		
10 min	Fokus: puls, samarbejde og styrke Eleverne løber rundt i hallen (kaos). Eleverne lytter efter lærerens fløjte og følger kommandoen indtil der fløjtes igen. Når fløjten lyder igen, fortsættes kaoset. Hver øvelse laves i ca 30-40 sekunder. Kommandoer: Planken ud – elever lægger sig i planke 2'er – elever finder sammen 2 og 2, tager hinanden i hænderne og squatter. 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. 4'er – eleverne finder sammen 4 og 4, tager hinanden i armkrog på række og laver lunges i takt.	Materialer: Hockeystave/ Kkostoskafter/rør/stave. Alternativt små bolde eller sandsække.
STAND UP PADDLE SPRINT		
15-20 min	Fokus: puls Hallen inddeles med en startlinje og efterfølgende linjer, hver ca. 10 meter længere fremme. Linjerne kan markeres med kegler. I hold af to eller tre elever. Hvert hold har 1 SUP-board (træningsmåtte). Hvert hold har en start-bøje ved startlinjen. Alle står bag startlinjen. Makker 1 løber med SUP-board ned til første station, lægger boardet og udfører 10 down ups (ned på maven på boardet og op igen), samler boardet op, løber tilbage og giver til makkeren, som gør det samme. Når makker 2 (og evt 3) har gennemført, løber makker 1 nu til station 2, lægger boardet og laver 10 enlehop, samler op og løber tilbage til start hvor makker 2 overtager osv. Herefter løbes fra start til station 3, boardet lægges og der udføres 10x ned-på-knæ-op-igen. Dette gentages for makker 2 og 3. Forløb: Station 1-2-3 eller Station 1-2-3-2-1 Hvert gruppe medlem skal gennemføre stationen, før der forsættes til næste station.	Materialer: Hockeystave/kostoskafter/stave/rør Overtrækstrøjer Kegler Træningsmåtte
BLIV I BÅDEN		
10-15 min	Fokus: Balance Øvelse 1: Alle elever stiller sig på en streg på gulvet. De skal nu imitere at padle med en pagaj mens de laver 1: små hop på stedet 2: vendinger på 180 grader Når de lander uden for strengen, falder de i vandet og skal 'svømme ind til land' ved at commando kravle til et aftalt område, for at komme tilbage i legen. Øvelse 2: Eleverne finder sammen 2 og 2 og står på ét ben ved siden af hinanden på strengen. De skal nu prøve at få hinanden til at miste balancen ved at daske hinanden af linjen. Falder man i vandet, svømmer man til aftalt område, for derefter at vende tilbage og finde en ny makker. Øvelse 3: Eleverne står på ét ben med god plads mellem hinanden på strengen, med hver deres pagaj. Eleverne skal nu 'padle' med deres pagaj i et tempo sat af læreren. Tempoet sættes løbende op. Hvis man falder i vandet, er man ude ind til næste runde. Der skiftes ben hver runde.	Materialer: Stave Variation: Kan laves på en balancebom eller skumpuder, hvis det er for nemt på gulvet.

Lektion 3

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation
HURTIGST TIL FRA KYST TIL KYST		
10 min	Fokus: puls Eleverne deles i grupper á tre. Eleverne skiftes nu i deres hold til at komme på tværs af hallen på forskellige måder: • Hoppe med samlede ben hurtigst muligt • Hoppe med samlede ben i så få hop som muligt (fokus på lange hop) • Bear crawl • Sidehop • Jumping squats • Krabbegang	Variation: Eleverne kan vælge nye måder at komme fra a til b.
K4 STYRKETRÆNING		
15 min	Fokus: styrke Der laves hold á 4, da K4 er betegnelsen for en kajak med 4 roere i samme kajak. Fokus på balance og styrke Inddel klassen i fire grupper og opstil fire stationer med plads og udstyr til nedestående øvelser. Der arbejdes 4x30 sekunder med 15 sekunders hvile imellem, på hver station. Der laves så mange gentagelser som muligt. Derefter skiftes station. Gentages til alle har været igennem alle 4 stationer. Station 1: Fire elever stiller sig i høj planke med hovederne mod hinanden. Det gælder nu om at klaskes oven på hinandens hænder, mens de holder planken. Station 2: Fire elever tager hinanden i hænderne og laver squats uden at slippe hinandens hænder. Station 3: Fire elever lægger sig på gulvet med fødderne mod hinanden. Herfra laves mavebøjninger med highfives i toppen. 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.	Materialer: Hockeystave/ kosteskafter/stave/rør Overtrækstrøjer
KORTDISTANCEDYST		
10 min	Fokus: puls 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 bøjler (kegler/ærteposser). Eleverne venter bag stregen i hver deres ende af banen. På 3-2-1-GO rejser løber de hurtigst muligt ind for at få fat i bøjlen. Eleven der får fat, skal nu løbe den i sikkerhed bag sin linje, mens kystvagten skal prøve at fange tyven. Kommer bøjlen i sikkerhed vinder tyven, hvis tyven fanges vinder kystvagten. Efter 3 runder rykker den ene langside 1 gang til siden så alle får en ny makker. Variér startpositionerne undervejs: • Liggende på ryggen • Liggende på maven • Stående med ryggen til stregen	Materialer: Kegler, ærteposser, Variation: Skiftende løbestile Skiftende startpositioner

Lektion 4

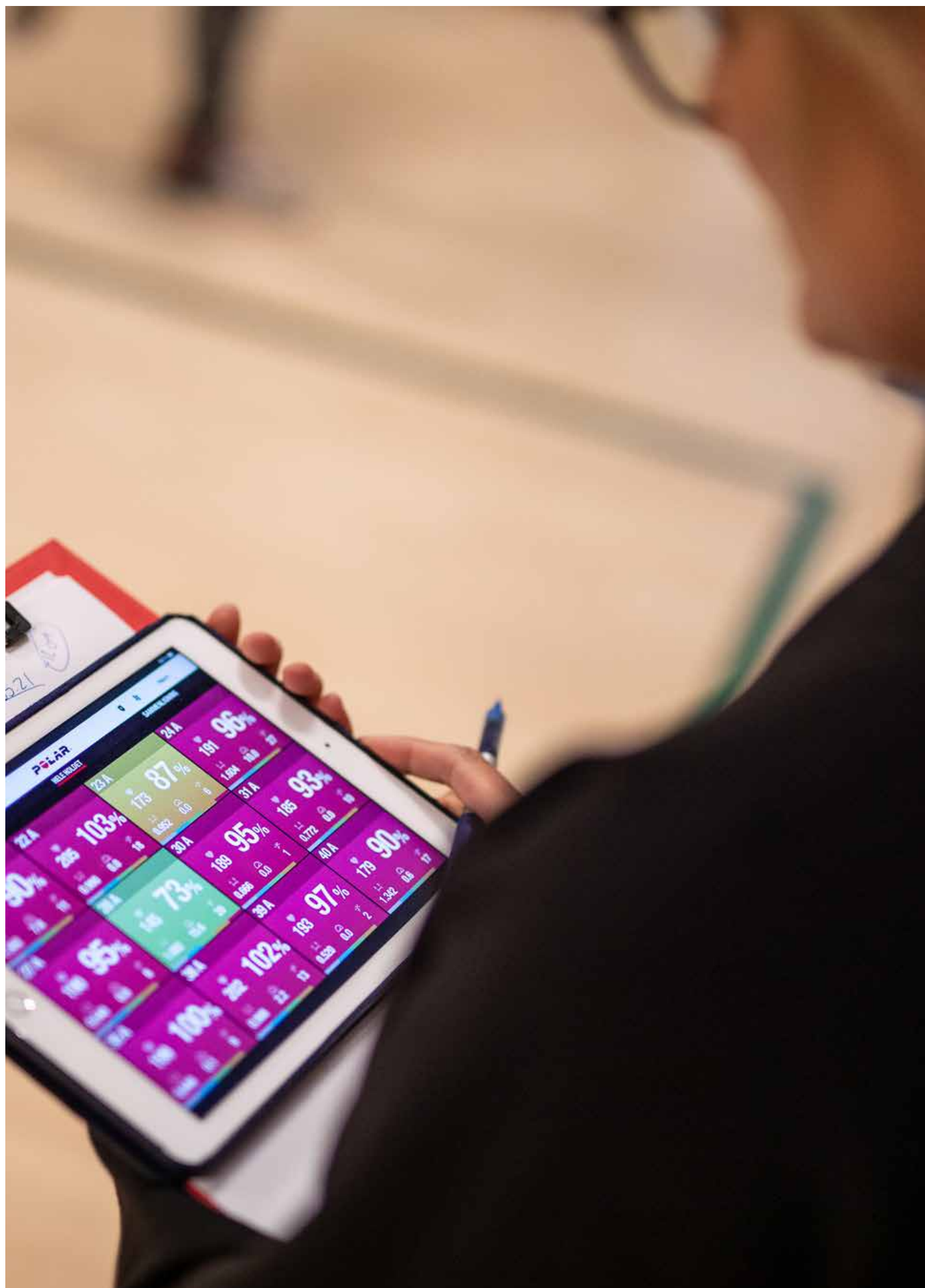
Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation
STORM PÅ SØEN		
10 min	Fokus: puls Der løbes rundt i hallen (kaos). Eleverne lytter efter lærerens fløjte og følger kommandoen. Kommandoer: Landkrabber: Krabbegang Ål: Lig på maven og sno dig frem Styrbord: Chassé til højre Bagbord: Chassé til venstre Sandlopper: Hop rundt med samlede fødder Bølgeskvulp: Løb og 'fej' gulvet med skiftevis højre og venstre hånd. Grønlændervending: 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.	Variation: Lad børnene finde på kommandoer
KÆNTRE-FANGE		
15 min	Fokus: puls, samarbejde I midten af salen markeres en stor cirkel med kegler, som er 'bådværkstedet'. Der udvælges et antal fangere, som skal kæntre resten af deltagerne, som padler rundt i salen med hver deres stav (pagaj), ved at røre dem. Når man kæntrer, ligger man sig fladt på gulvet og der skal nu komme to makkere og bugsere én til bådværkstedet, hvor man skal lave 10 englehop, for at ens kajak bliver repareret. Herefter kan man sejle videre og forsøge at undgå fangerne. Fangerne byttes ud undervejs af læreren.	Materialer: Stave Kegler Variation: Øvelsen der skal laves for at blive fri kan udskiftes til andre øvelser. Størrelsen på banen kan varieres for at skifte intensiteten. Stor bane med få fangere vil have lidt lavere intensitet, mens stor bane med flere fangere eller lille bane med færre fangere vil have højere. 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.
K4 STAFET		
10 min	Fokus: samarbejde, kommunikation Eleverne deles i grupper af 4, som i samarbejde skal krydse en bane på ca 20m. Stafetten foregår dynamisk, så man starter når makkeren før er kommet over/under en selv. Første gang: Alle stiller sig med spredte ben på række i arbejdsretningen. Bagerste makker kravler på albuerne (commando crawl) under sine holdkammerater og stiller sig forrest i køen. Anden gang: Alle stiller sig i planke med siden til arbejdsretningen med lidt mellemrum mellem sig. Bagerste makker hopper med samlede ben over hver enkelt kammerat og lægger sig i planke forrest i rækken. 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. Fjerde gang: Alle stiller sig med siden til arbejdsretningen i et hundestræk (høj planke, med hoften højt i vejret i en trekant). Ligger sig på ryggen med hovedet i arbejdsretningen og skubber sig ved hjælp af benene under alle 3 makkere og stiller sig i hundestæk forrest.	

Lektion 5

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation
DYRENES KONGE		
10 min	Fokus: kropskontrol, motorisk træning Kom på tværs af hallen som forskellige dyr. Kænguru: Let foroverbøjet, så lange hop fremad som muligt. Bjørn: Bear crawl på fødder og hænder Abe: Siddende på hug, sæt hænderne i jorden langt foran dig og hop frem med vægten på hænderne. Sæl: Fødderne på en trøje/tæppeflis og kroppen i høj planke. Hold kropsspositionen og gå fremad kun med hjælp fra armene. Frø: Start helt krummet sammen i hug. Hop så højt og langt som muligt og land i samme position. Krabbe: Krabbegang 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. 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. And: Sid på hug og gå fremad uden at rejse dig.	Variation: Lad børnene vælge/finde på et dyr og vise resten af klassen hvordan det gøres.
FLYT BÅDEN		
15 min	Fokus: puls, samarbejde Opsæt oval bane langs kanten af hallen. Inddeles med kegler (A, B, C og D) i 4 lige store segmenter. Eleverne inddeles i 6 hold. Til start står der 2 hold ved kegle A og C og 1 hold ved kegle B og D. Ved kegle A og C ligger to store tunge madrasser (både). Ved kegle B og D er der ikke noget. 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: A: Englehop B: Sprællemænd C: Omvendt burpee (ned på ryggen og op igen) D: Pause 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.	Materialer: 2 store madrasser Evt sjippetove, reb eller lignende. Variation: Øvelserne kan skiftes ud undervejs. Der kan varieres mellem at skubbe og trække madrassen. Ved træk kan man binde nogle tove fast i håndtagene på madrassen, så den kan trækkes mens man går forlæns. Banens størrelse kan varieres alt efter hvor lange intervallerne skal være.
OLYMPISK ONKEL STYRKETRÆNING		
15 min	Fokus: balance og styrke Inddel klassen i fire grupper og opstil fire stationer med plads og udstyr til nedenstående øvelser. Der arbejdes 4x30 sekunder med 15 sekunders hvile imellem, på hver station. Der laves så mange gentagelser som muligt. Derefter skiftes station. Gentages til alle har været igennem alle 4 stationer. Station 1: Siddende row – elastikken tages om fødderne og der tages fat med begge hænder ca ved knæene. Træk nu elastikken/hænderne mod brystet. Station 2: Planke med hoftedyp – Eleven ligger i planke på albuer og tæer og 'dypper' hoften til skiftevis højre og venstre side. Station 3: Lunges – lav fremfald skiftevis på højre og venstre. Returner til startpositionen mellem hvert fremfald, så øvelsen er stationær. 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.	

Lektion 6 - På vandet

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation
MAKKERSTAFET - IND OG UD AF BÅDEN		
	Sammen 4 og 4 i ro-par. Hver gruppe har én kano med padler til, samt to redningsveste. Par 1 gennemfører en stafetbane 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. Parrene gennemfører en stafetbane x antal gange.	Variation: Ved de yngste børn, anbefales redningsveste til alle og der hjælpes blot ind og ud af kanoen.
KONGERNES EFTERFØLGER		
	Alle kanoer ror på en lang række Forreste kano bestemmer retning og hastighed. Efter en given tid (f.eks. 3 min.) skifter man til en ny konge-kano.	
ANHÆNGER		
	Et stykke reb med en gammel cykelslange i midten (giver elasticitet) bindes mellem to kanoers hhv. for og bagende. Herefter skiftes man til at trække hinanden afsted. Anhængerens kan også punktere under vejs (gøre modstand ved at forsøge at bakke).	



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 af 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.*

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:

- Dojo-kun
- Opvarmning med stafet og kropsbevidsthed
- Karate (Klappekamp + slag, spark eller øje/hånd koordination)
- Holdopgave (Puls og styrkeelement + samarbejdselement og/eller holdfølelse)
- Afslutning



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

Lektion 1

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation i øvelsen
3 min	DOJO-KUN Eleverne lines op foran læreren. Der bukes samtidigt med hælene samlet, fødder i 45 graders vinkel og armene ned langs siden. Læreren siger følgende 5 linjer 1. Søg den perfekte karakter 2. Vær trofast 3. Vær stræbsom 4. Respekter andre 5. Vær ikke voldelig i din optræden	
5 min	OPVARMNINGSSTAFET MED STYRKE Eleverne går sammen i makkerpar. Eleverne tager håndfladerne mod hinanden. Den elev som går forlæns skal skubbe sin makker ned til baglinjen. Eleven skal undervejs ændre på armenes position (høj/lav, bred/smål, forskudt osv.). Makkeren yder kontrolleret modstand. Der byttes roller på vej tilbage.	Materiale: Kegler til stafetbane. Variation: Der kan laves forskellige venteøvelser: • Squat • Luges • Englehop • Burpees • Planke
5 min	TRÆK/SKUB DIN MAKKER Eleverne går sammen i makkerpar. Første elev løber 5 ture, imens venter makkeren i en squat position indtil der er løbet færdigt. Herefter skifter de. Efterfølgende ture er 4-3-2-1 gentagelser.	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. Det anbefales, at eleverne holder om hinanden underarme.
10 min	KLAPPEKAMP 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. Eleverne er selv dommere. Tanken er, at 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. Eleverne starter og slutter hver kamp med at bukke overfor hinanden.	Variation: Efter et par opvarmningskampe kan læreren styre kampe på 1 min., hvor der tælles point af eleverne.
5 min	KARATE Eleverne stiller sig på en række med front mod læreren i kampstilling. Stødeteknik På hver tælling, støder eleverne forreste hånd til hovedet. Samtidig med stødet, springer eleven fremad. 10 tællinger til begge sider. Rotationsslag Næste teknik er bagerste hånd til kroppen. Eleverne stepper lidt frem på forreste fod og roterer i overkroppen med hvert slag. 10 tællinger til begge sider. Frontspark Sidste teknik er frontspark til maven 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.	Variation: Eleverne kan stå overfor hinanden i par, hvor første elev kan vise en teknik, imens den anden elev er opmærksom og gentager teknikken. Eleverne kan også prøve at sætte to eller flere af teknikkerne sammen

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation i øvelsen
10 min	HOLDOPGAVE Læreren har forberedt små, tomme papirsedler. De lægges ud på hver post. Holdoppgaven er færdig, når klassen har fået fjernet alle sedlerne. Hver seddel repræsenterer 10 gentagelser: 1. post – armstrækninger 2. post – mavebøjninger 3. post – rygstrækninger 4. post – squats 5. post – burpees 6. post – lunges Det betyder, at når en elev har lavet 10 gentagelser af armstrækkere, så må hun/han tage en seddel og løbe videre til næste post.	Materialer: Materiale: 6 kegler Variation: Der kan sættes krav til, at eleverne skal have fx 2 sedler fra post 1 og 5 sedler fra post 4 osv. Lav evt. sedlerne i forskellige farver ift. posterne eller brug ærteposer eller toppe.
2 min	AFSLUTNING Eleverne lines op foran læreren. Der bukes samlet med hælene samlet, fødder i 45 graders vinkel og armene ned langs siden.	

Lektion 2

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation i øvelsen
3 min	DOJO-KUN Eleverne lines op foran læreren. Der bukes samtidigt med hælene samlet, fødder i 45 graders vinkel og armene ned langs siden. Læreren siger følgende 5 linjer 1. Søg den perfekte karakter 2. Vær trofast 3. Vær stræbsom 4. Respekter andre 5. Vær ikke voldelig i din optræden	Materialer: Hockeystave/ Kkostoskafter/rør/stave. Alternativt små bolde eller sandsække.
4 min	OPVARMNINGSSTAFET Eleverne går sammen i makkerpar. Første elev vælger en løbeform (sidelæns, med hop, med sving 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. løbeformen og venteøvelsen. Når halvdelen af tiden er gået, bytter eleverne roller ift. at finde på en løbeform og venteøvelse. Der må gerne opfordres til at eleverne udfordrer hinanden motorisk.	Materiale: Kegler til stafetbane. Variation: Der kan være forskellige ventepositioner: • Squat • Lunges • Sprællemænd • Skihop
6 min	CORE TABATA Eleverne stiller sig i en rundkreds. De skal lave statiske styrkeøvelser, som holdes i 20 sek. med efterfølgende 10 sek. pause, inden der fx skiftes side. Total 8 x 20 sek. arbejde. Læreren bruger hver pause på at vise hver øvelse • Almindelig planke • Planke med diagonalløft • Planke med dynamisk skift mellem høj og lav • Sideplanke med benløft	Variation: Det kan også være en elev på skift, som vælger en øvelse og viser i midten af cirklen.

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation i øvelsen
10 min	KLAPPEKAMP Se lektion 1 for beskrivelse. Efter et par opvarmningskampe, går eleverne over til at kæmpe til første scoring. Hver gang en kamp er afgjort, finder eleverne en ny modstander.	.
5 min	KARATE Eleverne tager hver en hulapring. Samme 3 basisteknikker som i lektion 1 skal nu trænes med fokus på benarbejdet. 1. Stødeteknik Stød med forreste hånd til hovedet. Udgangspositionen er med forreste ben i ringen, eleverne skal springe så langt, at begge ben kommer forbi ringen. 2. Rotationsslag Stød med bagerste hånd til kroppen. Udgangspositionen er bag ved ringen. Samtidig med stødet, skal eleverne træde forreste ben ind i ringen og rotere i overkroppen. 3. Frontspark Frontspark med bagerste ben til kroppen. Udgangspositionen er med bagerste ben i ringen. Når sparket er udført, skal foden placeres tilbage i ringen for at sikre balance. Der udføres 10 tællinger på hver side med hver teknik.	Materiale: Hulapringe
10 min	HOLDOPGAVE Læreren har forberedt et terningespil og skal inddele klassen i 4 hold. Hver gang holdet slår med terningen, skal de udføre: 1. Armstrækninger (10 gentagelser) 2. Mavebøjninger (10 gentagelser) 3. Rygstrækninger (10 gentagelser) 4. Squats (10 gentagelser) 5. Burpees (5 gentagelser) 6. Luges (10 gentagelser) Hver gang eleverne slår med terningen, sætter læreren en streg ud for tallet 1-6 for holdets navn. Holdet er færdigt, når de har gennemført alle posterne, det vil sige, at det er lykkedes dem at slå alle tallene 1-6.	Materiale: Terninger
2 min	AFSLUTNING Eleverne lines op foran læreren. Der bukkes samlet med hælene samlet, fødder i 45 graders vinkel og armene ned langs siden.	

Lektion 3

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation i øvelsen
3 min	DOJO-KUN Eleverne lines op foran læreren. Der bukkes samtidigt med hælene samlet, fødder i 45 graders vinkel og armene ned langs siden. Læreren siger følgende 5 linjer 1. Søg den perfekte karakter 2. Vær trofast 3. Vær stræbsom 4. Respekter andre 5. Vær ikke voldelig i din optræden	
5 min	OPVARMNINGSSTAFET MED STYRKE 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. 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	SPRING/BALANCE Eleverne går sammen i makkerpar. Den ene stiller sig klar på baglinjen. Den anden skal tælle til 3, hvor eleven skal hoppe så langt hun/han kan med parallelle ben. Først når hun/han står helt stille i balance, må makkeren tælle igen. Der byttes roller på vej tilbage.	Materiale: Evt. kegler til bane Variation: En anden tur, kan der hinkes i stedet for. Halvvejs byttes der ben.
10 min	KLAPPEKAMP Se lektion 1 for beskrivelse. Efter et par opvarmningskampe, går eleverne over til at kæmpe til 3 points. Knæ = 1 point, skulder = 2 points, hoved = 3 points. Hver gang en kamp er afgjort, finder eleverne en ny modstander.	
5 min	KARATE Eleverne går sammen i 3-mandsgrupper med en ærtepose og en hulahopring per gruppe. 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. 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. Spark til ærteposen Eleven skal nu sparke igennem ringen og stoppe ærteposen, som bliver kastet direkte mod eleven. 5 forsøg til hver side.	Materiale: Ærtepose og hulahopring

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation i øvelsen
10 min	HOLDOPGAVE Læreren har et sæt spillekort med. Der afmærkes 2 områder: 1 aflang løbebane og et område til styrke. Eleverne inddeles i 4 hold. Holdene skiftes til at trække et kort og skal lave det antal, som kortet viser (1-13). Røde kort betyder antal løbeture og sorte kort betyder antal af styrkeøvelsen. Trækker eleven en joker, skal hun/han både løbe 10 ture, lave 10 styrkeøvelser.	Materiale: Spillekort, kegler Variation: Læreren kan løbende vise forskellige øvelser til styrke: - Squat - Luges - Armstrækkere - Mavebøjninger - Osv.
2 min	AFSLUTNING Eleverne lines op foran læreren. Der bukkes samlet med hælene samlet, fødder i 45 graders vinkel og armene ned langs siden.	

Lektion 4

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation i øvelsen
3 min	DOJO-KUN Eleverne lines op foran læreren. Der bukkes samtidigt med hælene samlet, fødder i 45 graders vinkel og armene ned langs siden. Læreren siger følgende 5 linjer 1. Søg den perfekte karakter 2. Vær trofast 3. Vær stræbsom 4. Respekter andre 5. Vær ikke voldelig i din optræden	
5 min	OPVARMINGSSTAFET - TRILLEBØR Eleverne går sammen i makkerpar og skal nu transportere hinanden som trillebør. 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. 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.	Materiale: Kegler Variation: Banen kan laves længere/kortere afhængigt af sværhedsgrad. Der kan tillades hjælp fra armene ved at holde fast om benene på makkeren.
5 min	STEN, SAKS, PAPIR DUEL 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. Taberen udfører 10 valgfrie øvelser og vinderen kun 7 valgfrie øvelser (fx stødeteknik, rotationsslag, frontspark, selvlavet karatetrick eller lignende). Efter hver tur kan eleverne udfordre en ny fra gruppen.	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.
10 min	KLAPPEKAMP Se lektion 1 for beskrivelse. Efter et par opvarmningskampe, går eleverne over til at kæmpe på tid, hvor en 3. elev fungerer som dommer.	

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation i øvelsen
5 min	KARATE Eleverne går sammen i grupper bestående af 5-7 elever. Grupperne skal bruge et reb, som de holder i mavehøjde i rundkreds. Eleverne skal stå med cirka $1\frac{1}{2}$ meter mellem dem og de skal holde begge hænder på rebet. Den ene elev stiller sig i midten og skal forsøge at ramme en hånd, som holder rebet. Lykkedes det, bytter eleven plads med eleven, som blev ramt. Eleverne som holder rebet, må slippe rebet med en eller begge hænder eller slide sidelæns på rebet med hænderne. Men hvis rebet rammer jorden, skal den elev i midten, hvor rebet ramte. Øvelsen går ud på at overraske hinanden eller slå/bevæge sig så hurtigt, at så mange slipper på en gang, at rebet rammer jorden.	Materiale: Et reb per gruppe
10 min	HOLDOPGAVE Klassen deles i grupper af 6 elever. Hver gruppe på 6 elever skal danne underhold, hvor én og én skal dyste mod hinanden. Hver gruppe skal finde en streg på gulvet, som de vil dyste henover. Holdene skal stå overfor hinanden på hver sin side af stregen. Gulvet må ikke berøres på den anden side. Man kan erobre kæmpere til sit hold, hvis eleven rører en anden kæmper før hun/han selv bliver rørt. Der kan ikke røres en kæmper, som netop har erobret en anden kæmper. Der må kun bruges arme til at kæmpe.	
2 min	AFSLUTNING Eleverne lines op foran læreren. Der bukkes samlet med hælene samlet, fødder i 45 graders vinkel og armene ned langs siden.	



Lektion 5

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation i øvelsen
3 min	DOJO-KUN Eleverne lines op foran læreren. Der bukes samtidigt med hælene samlet, fødder i 45 graders vinkel og armene ned langs siden. Læreren siger følgende 5 linjer 1. Søg den perfekte karakter 2. Vær trofast 3. Vær stræbsom 4. Respekter andre 5. Vær ikke voldelig i din optræden	
5 min	OPVARMNINGSSTAFET MED SLAG OG SPARK Eleverne går sammen i makkerpar. Den første elev løber 2 ture mens den anden udfører så mange frontspark han/hun kan nå inden makkeren er tilbage, herefter byttes der.	Materiale: Kegler Variation: Der laves forskellige styrkeøvelser ved hver runde, fx: • Rotationsslag • Støtteknik • Selvlavet karatetrick
5 min	TRÆK/SKUB DIN MAKKER Eleverne stiller sig i rundkreds og holder i hånd. Gruppen skal nu samarbejde uden at slippe grebet, mens læreren varierer mellem følgende kommandoer: • Sæt jer ned • Rejs jer op • Læg jer på maven • Stil jer på et ben og luk øjnene • Gør cirklen stor • Læg jer på ryggen • Lav 5 squats • Lav 5 mavebøjninger • Lav 5 rygstrækninger	Variation: Det kan laves i mindre rundkredse, hvor en elev giver kommandoerne.
10 min	KLAPPEKAMP Se lektion 1 for beskrivelse. Efter et par opvarmningskampe, går eleverne over til at kæmpe til 3 points som i lektion 3. Knæ = 1 point, Skulder = 2 points Hoved = 3 points Hver gang en kamp er afgjort, finder eleverne en ny modstander, men denne gang skal modstanderen være på samme niveau som en selv. Alle starter på niveau 1, vinderen stiger til niveau 2 osv.	Variation: Hvis der på et tidspunkt er for få med fx niveau 1 eller 2, kan læreren annoncere, at alle nu er niveau 3.
5 min	KARATE Eleverne stiller sig i en rundkreds med maks. 10 elever i hver cirkel. Der skal være 1 bold per gruppe. Bolden skal kastes og gribes mellem eleverne (den må ikke slås eller skubbes). Hver gang bolden kastes, skal eleven på hver side udfører et spark med det samme. Dem som laver fejl, skal løbe hen og bukke overfor læreren. Typisk vil eleven glemme at sparke, den elev som griber kommer til at sparke eller en elev, som ikke står ved siden af griberen, kommer til at lave et spark.	Materiale: Bolde Variation: Der kan tilføjes en bold mere til rundkredsen. Klassen kan deles op til flere rundkredse. Øvelsen kan ændres, så der fx kan laves et karatehop eller rotation og så et spark.

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation i øvelsen
10 min	HOLDOPGAVE Klassen deles i grupper af 6 elever. Hver gruppe på 6 elever skal danne underhold, 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. 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. 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.	Materiale: Kegler, veste Variation: 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.
2 min	AFSLUTNING Eleverne lines op foran læreren. Der bukes samlet med hælene samlet, fødder i 45 graders vinkel og armene ned langs siden.	



Lektion 6

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation i øvelsen
3 min	DOJO-KUN Eleverne lines op foran læreren. Der bukes samtidigt med hælene samlet, fødder i 45 graders vinkel og armene ned langs siden. Læreren siger følgende 5 linjer 1. Søg den perfekte karakter 2. Vær trofast 3. Vær stræbsom 4. Respekter andre 5. Vær ikke voldelig i din optræden	
5 min	OPVARMNINGSSTAFET - SMIDIGHED Eleverne går sammen i 3-mandsgrupper. På lærerens startsignal skal den ene elev spurte ned til modsatte ende, mens de to andre stiller sig i forlængelse af hinanden i stående split med start fra stregen. Når makkeren, der løber, kommer retur, stiller han sig i forlængelse af kæden, mens den første løber. På den måde bevæger gruppen sig ned imod mållinjen.	Variation: Der kan byttes hold/tages en ekstra tur, hvis tiden tillader det.
5 min	MAKKERØVELSE MED STYRKE OG KOORDINATION Eleverne går sammen i makkerpar. • 10 armstrækkere: Eleverne er overfor hinanden, hvor der klappes højt diagonalt efter hver gentagelse • 10 benløft: Den ene elev ligger på ryggen og har fat om makkerens underben. Makkeren skubber benene ned efter hver gentagelse • 10 nordic hamstring: Den ene elev knæler. Makkeren holder anklerne nede. Den udøvende elev begynder at læne overkroppen fremad fra knæene, mens ryggen holdes lige. Sænk kroppen mod gulvet så langsomt som muligt. Armene bruges for at mindske faldet. • 10 copenhagen adductors: Den ene elev ligger på siden og støtter sig på den ene arm. Makkeren, som står ved benene, løfter det øverste ben op. Den udøvende elev ligger ned i en sideplanke, løfter derefter det nederste ben op, så det møder det løftede ben, som makkeren holder. • 10 liggende kropshævninger: Den ene elev ligger på ryggen, hvor makkeren står bøjet hen over med krydsfatning. Den udøvende elev skal nu trække sin krop op i armene, mens den ligger spændt som i en plankeposition.	
10 min	KLAPPEKAMP Se lektion 1 for beskrivelse. Efter et par opvarmningskampe, deles klassen op i 4 hold og laver en bane afgrænset af 4 toppe til gladiator dyst. Hvert hold holder til ved en af toppene og skal hele tiden have 1 kæmper inde på banen. Hvis eleven bliver ramt eller træder udenfor banen, skal hun/han skiftes ud. Hvis eleven er dygtig nok til at dræbe 3 modstandere, skal hun/han også blive skiftet ud.	Materiale: 4 toppe/kegler
5 min	KARATE En stor nedfaldsmåtte stilles op ad væggen. Eleverne deles i hold, som skiftes til at stå foran måtten for at slå og sparke på den. Samme teknikker som i lektion 1 + 2 skal nu sættes sammen til en serie. Stødeteknik – rotationsslag – frontspark Holdet udfører 10 kombinationer til hver side på lærerens tælling. Øvelsen gentages 2-3 gange.	Materiale: Måtte/madras

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation i øvelsen
10 min	HOLDOPGAVE Klassen deles i grupper af 6, som dyster mod hinanden. Holdet skal lave underhold, så der er 3 elever per hold. En stor nedfaldsmadrass lægges i midten på tværs. Sørg for, at den glatte side vender nedad, så den kan glide hen over gulvet. 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. Holdene skiftes indtil madrassen kommer over den definerede mållinje.	Materiale: Stor madras 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.
2 min	AFSLUTNING Eleverne lines op foran læreren. Der bukes samlet med hælene samlet, fødder i 45 graders vinkel og armene ned langs siden.	



LØB



(ATLETIK, O-LØB & TRIATLON)

Løb for børn og unge skal være sjovt. Derfor har vi sammen-
sat seks lektioner, hvor eleverne "glemmer", at de løbetræner
selvom intensiteten er høj, men bare føler at de leger og har
det sjovt.

"FIT FIRST løb" er udviklet i et samarbejde mellem Dansk Orien-
terings-Forbund, Dansk Atletik og Triathlon Danmark. Vi arbejder
alle ud fra den samme filosofi omkring børn og unges løbetræ-
ning, hvor teknik og tempo er i fokus, og hvor der primært løbes
korte distancer. Hvis du ønsker, at arbejde konkret med enten
orienteringsløb, atletik eller triathlon, så har vi i hver sports-
gren også udviklet specifikt undervisningsmateriale. Du finder
materialet her: <https://undervisning.skoleol.dk/virtuelle-skoleol>
Til FIT FIRST løb har vi udarbejdet 6 lektioner. Lektionerne er
bygget op, så der er 3-4 aktiviteter i hver. Her lektion har en
overskrift, som afspejler temaet for aktiviteterne. Til hver akti-
vitet er der udarbejdet en illustration og beskrivelse. I hver
lektion bliver eleverne præsenteret for forskellige aspekter af
løb. Målet er, at eleverne på sjov og legende vis lærer og gør
sig erfaringer med disciplinen løb.

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



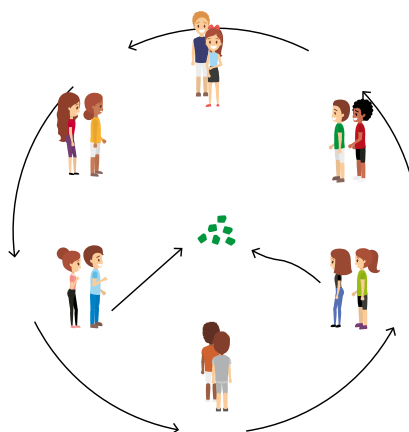
LEKTIONSOVERSIGT

Lektion	Tema
1	Hurtigt ud af starthullerne
2	Fyr den af med ærteposer
3	Op i det røde felt
4	Fuld gas med stafetter
5	Løb krydret med en masse styrke
6	Med forhindringer undervejs

Lektion 1 - Hurtigt ud af starthullerne

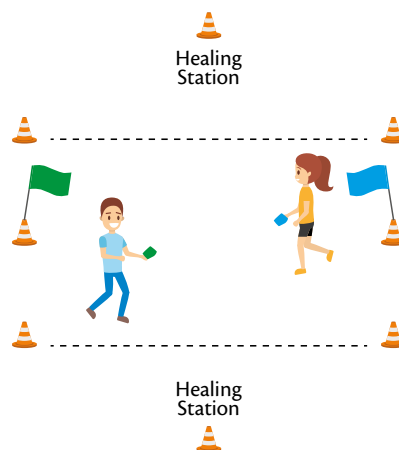
Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation
10 min	KOORDINATIONSØVELSER Start med at markere en startstreg og ca. 30 m væk skal du markere en målstreg. Eleverne stiller sig op ved startstregen og skal nu lave koordinationsøvelser over 30 meter. Det handler ikke om at komme først, men om at blive godt varm og prøve kræfter med lidt løbeteknik. Når eleverne har lavet en øvelse, skal de jogge roligt tilbage til start og stille sig klar til næste øvelse. Her er de koordinationsøvelser, som I skal lave: • Hælsparke • Høje knæ • Stive ben • Gadedrengeløb • Løbespring Se koordinationsøvelser her https://www.youtube.com/watch?v=IA6qoF2HP2A&list=PLtEr0Jk83kBQK0oU_wnnd-CQ3zPiclssYD&index=6	Kegler til at markere start- og målstreg.	

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation
8 min	RACERBILER MED EKSTRA HESTEKRÆFTER Brug den samme startstreg og flyt nu målstregen 50-80 m væk. Alle elever er nu forvandlet til racerbiler med ekstra hestekræfter. De kan accelerere virkelig hurtigt. Racerbilerne stiller sig op ved startstregen. På signal fra dig som underviser sætter racerbilerne i gang i 1. gear. Her går det langsomt. Så sætter racerbilerne i 2. gear. Her kører de lidt hurtigere. Bilerne sætter i 3. gear, hvor det igen går lidt stærkere. I 4. gear kører de næsten, så stærkt de kan, og når bilerne sætter i 5. gear, kører de alt hvad de kan. Når bilerne passerer målstregen, stopper de og kører stille tilbage til start (de går). Det handler ikke om at komme hurtigst, men om at lære at løbe og hele tiden at stige i fart. Racerbilerne kører 3 gange.	Kegler til at markere start- og målstreg.	Racerbilerne kan opdeles i grupper/heats, så eleverne ikke løber så mange ad gangen. Distancen de løber kan gøres kortere eller længere.
10 min	REAKTIONSOVÆLSER Ryk nu målstregen tilbage til 30 meter. Du skal som underviser give eleverne en position, som de skal stille sig i ved startstregen. På signal fra dig løber eleverne, så hurtigt de kan ned over målstregen. Herefter går de tilbage. Øvelsen gentages, men med forskellige startpositioner. Inspiration til startpositioner: - På alle fire - På maven - På ryggen - I skrædderstilling - Stående med ryggen til - På et ben - Stående med lukkede øjne - I 'rigtig' sprintstart, med vægten på armene og fødderne forskudt - På hovedet	Kegler til at markere start- og målstreg.	Eleverne kan evt. inddeles i grupper, så de ikke løber så mange ad gangen. Lav distancen de skal løbe kortere eller længere. Eleverne kan finde på startpositioner.
15 min	SPRINT-KONKURRENCE A LA STOLEDANS Eleverne skal gå sammen to og to. Parrene stiller sig i en rundkreds, hvor den ene elev stiller sig foran og den anden bagved. Der må gerne være god afstand mellem parrene, så det bliver en stor rundkreds. Begge elever i parrene ser ind mod midten. Inde i midten af rundkredsen lægges bolde eller ærteposer. Der skal være tre-seks mindre, end der er elever. På signal fra underviseren løber de elever, der står bagerst, en tur rundt om rundkredsen. Når de kommer tilbage til deres makker, kravler de igennem benene på deres makker ind i rundkredsen og forsøger at få en bold/ærtepose. De par som når at få fat i bold/ærtepose får et point. Konkurrencen gentages. I næste runde er det den anden i parrene, som skal løbe. Parret der vinder den samlede konkurrence er dem, der har flest point, når tiden er gået.	Bolde eller ærteposer. Der skal være tre til fem bolde/ærteposer mindre end der er elever.	Gør rundkredsen mindre eller større. Lav korte konkurrencer og lav ofte nye par. Læg flere eller færre bolde/ærteposer i midten. Forskellige farver ærteposer giver forskellige point. Ex. grøn 1p, rød 3p og gul 5 p.

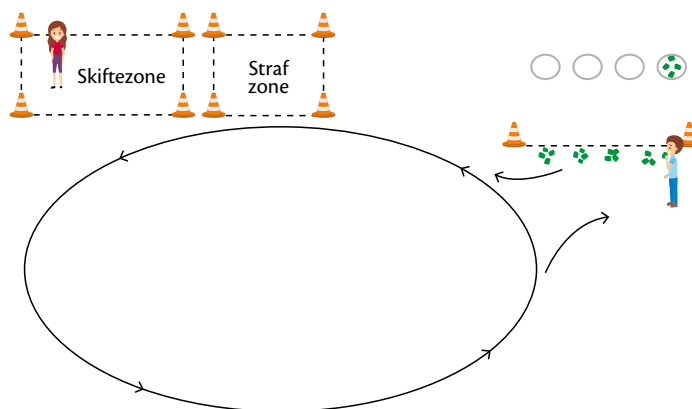


Lektion 2 - Fyr den af med ærteposer

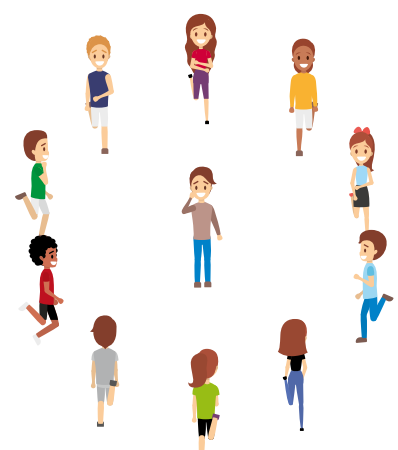
Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation
15 min	FANELEG MED ÆRTEPOSER SOM VÅBEN Inddeling af hold Eleverne inddeles i to hold. Eleverne på hvert hold får udleveret et våben/en ærtepose hver. Opstilling af bane Opstil en bane, der er ca. så bred som en fodboldbane. I hver ende af banen laves en base til hvert hold med en kegle og lige ved siden af basen lægges en fane. På midten i hver side af banen laves "livgivende healing-stationer" med kegler. Selve spillet Det gælder for holdene om hurtigst muligt at få stjålet det andet holds fane og få hentet fanen hele vejen hjem til deres egen base. Holdene kan angribe og forsvare sig ved hjælp af deres våben. De må kaste ærteposerne efter deres modstandere. Når en elev bliver ramt af ærtepose, så skal eleven løbe ud og rundt om "den livgivende healing-station" for at leve op og være med i spillet igen. Det hold der først får modstanderholdets fane ned til deres egen base vinder. Holdet der mister deres fane skal efter hver runde lave 20 fysiske øvelser, mens vinderholdet laver samme øvelse 10 gange. Regler Eleverne må gerne samle sin egen ærtepose op, når de er "døde". Eleverne må ikke røre det andet holds ærteposer. Hvis eleverne bliver ramt, mens de løber med fanen, så skal de lægge fanen, der hvor de blev ramt. Eleverne må IKKE røre sit eget holds fane.	Alle elever skal have en ærtepose som våben. Markeringsbånd eller veste til markering af hold. To kegler til baser. To markeringsveste eller lignende til fane.	Gør banen større eller mindre. Gør afstanden ud til "livgivende healing-stationer" kortere eller længere.
15 min	ÆRTEPOSERACE Lav en bane evt. med kegler, der er ca. så bred som en fodboldbane. Eleverne stilles op på række på sidelinjen af den opstillede bane. Runde 1 – Kun med løb Eleverne skal transportere deres ærteposer, så hurtigt som muligt fra den ene ende af banen til den anden ende af banen. Det gør de ved at kaste ærteposen gennem benene, mens de står med ryggen til kasteretningen. Når de har kastet, løber de over til deres ærtepose og kaster den herfra igen mellem benene videre op ad banen. De fortsætter til de når den anden ende. Runde 2 – Nu også med styrke Eleverne skal igen transportere deres ærtepose fra den ene ende af banen til den anden ende af banen, men denne gang skal de lave styrkeøvelse, inden de kaster ærteposen videre. Efter første kast skal de ved ærteposen lave et enghop, efter andet kast skal de lave to enghop, efter tredjekast skal de lave tre enghop osv. Øvelsen ændres til burpees på vejen tilbage. Runde 3 – Nu i makkerpar Eleverne går nu sammen to og to. Øvelsen gentages, men nu kaster den ene elev gennem benene på makkeren. Denne udgave kan laves både med og uden fysiske øvelser. På vejen tilbage er det den anden som kaster.		For at gøre det hårdere skal nogle elever måske både frem og tilbage. De fysiske øvelser kan varieres.



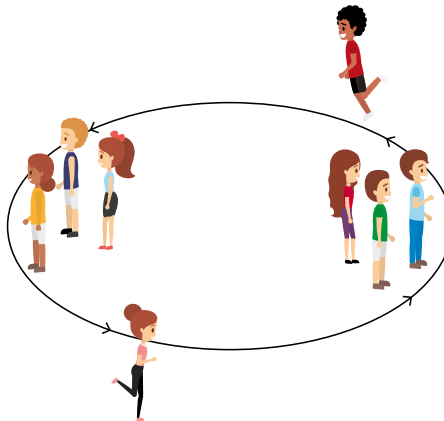
Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation
15 min	SKISKYDNING MED ÆRTEPOSER Inddeling af hold Inddel eleverne i hold med 3-4 elever på hvert. Holdene skal dyste mod hinanden i skiskydningsstafet. Hvis det ikke går op, så må en elev tage flere ture. Opstilling af banen Opstil en bane med en rundstrækning på ca. 200 m. Der laves et 'skydeområde', hvor der kastes fra en linje efter spand eller hulhopring 3-5 m væk. Afstanden til spanden eller hulhopringen skal være således, at de ofte rammer, men ikke altid. Når eleverne har kastet, løber de enten videre til skiftezone, hvor den næste elev fra holdet står klar, eller hvis de skal have en straf, løber de til strafzonen og derefter til skiftezone. Selve skiskydningsstafetten I skiskydningsstafetten skal eleverne først løbe, og herefter skal de skyde/kaste to gange med deres ærteposter. Når startskuddet lyder, løber første elev på hvert hold med begge ærteposter i hånden rundt. Herefter stiller eleverne sig op ved stregen, der kastes fra. Eleverne kaster begge ærteposter efter målet. Hvis eleverne ikke rammer skal alle på holdet udføre en øvelse inden næste elev på holdet må løbe af sted. Øvelserne er Hvis elev misser et skud: 8 engehop Hvis elev misser 2 skud: 12 engehop Det hold der først gennemfører stafetten vinder.	Spande eller hulhopringe til at skyde efter. Ærteposter.	Der kan i stedet for styrkeøvelser også laves en strafrunde, som skal løbes. Lav ændring så eleverne skal løbe kortere eller længere.



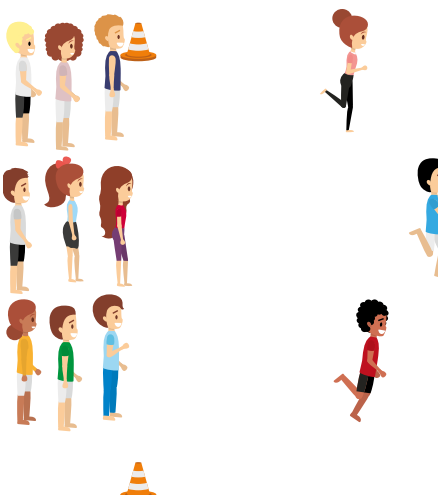
Lektion 3 - Op i det røde felt

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation
8 min	GUMMITROLD Gummitrold er en 'væg til væg' fangeleg. Opstilling af bane Start med at markere en helle-zone i den ene og anden ende af området, hvor I leger gummitrold. En elev udpeges som den farlige gummitrold. Gummitrolden skal fange de andre elever, som løber frem og tilbage mellem helle-zonerne. Når de fanges af gummitrolden, bliver de til gummitroldens hjælpere. Hjælperne skal hjælpe gummitrolden med at fange de andre, men for at blive til gummitroldens hjælpere, kræver det, at man bliver rørt af selveste gummitrolden. Derfor skal gummitroldens hjælpere fange og holde fast i klassekammeraterne, som gerne må prøve at komme fri, indtil de er blevet rørt af gummitrolden. Når hjælperne har fanget og har godt fast i en klassekammerat, skal de derfor råbe på gummitrolden 'Gummitrold, Gummitrold', som så kommer løbende og rører dem, de har fanget. Så er de også gummitroldens hjælpere. Fangelegen fortsættes til alle er fanget og blevet til hjælpere.	Hvis udendørs: Brug kegler til at markere væggen. Evt. markering af gummitrold (vest).	
8 min	TIDSFORNEMMESESLØB Eleverne står samlet, og du skal som underviser give dem et sted og en tid. Det det kunne være "ved flagstangen - 48 sek.". Så skal eleverne løbe over til flagstangen på 48 sek. Dette gentages med andre steder og andre tider. Prøv at udfordre elevernes nysgerrighed til tid og tempo, og tag eksempelvis en kort distance og giv dem lang tid, og en lang distance og giv dem kort tid, men husk, at de skal have pulsen op.	Et stopur.	Kan også laves som ud hjem. Du kan også stå i midten, hvor alle elever så løber hver sin vej væk fra dig. Her skal du give dem en tid, som f.eks. 90 sek., hvor de skal løbe ud og vende om, så de er tilbage til dig, når der er gået 90 sek.
8 min	DETEKTIVLEG Eleverne stiller op i en stor rundkreds. Først vælger du som underviser en detektiv blandt eleverne. Detektiven vender sig om, og holder sig for ørerne. Blandt de resterende udvælges en bandedeleder. Bandedelederen vælger øvelser, som resten af rundkredsen kopierer. Det kunne være høje knæløft, hælspark, squats med mere (hjælp evt. eleverne med øvelser). Detektiven stiller sig inde i midten af rundkredsen og skal gætte, hvem der er bandedelederen. Detektiven har 2 gæt. Aktiviteten er klart sjovest, hvis bandedelederen er god til at skifte øvelser jævnligt. Når detektiven enten har gættet eller ikke gættet rigtigt, så udvælges nye detektiver og bandedeledere.		Hvis du har mange elever, kan I dele op i flere grupper, så flere er i gang samtidig. Du kan sætte krav til, hvor ofte der skal skiftes øvelse.

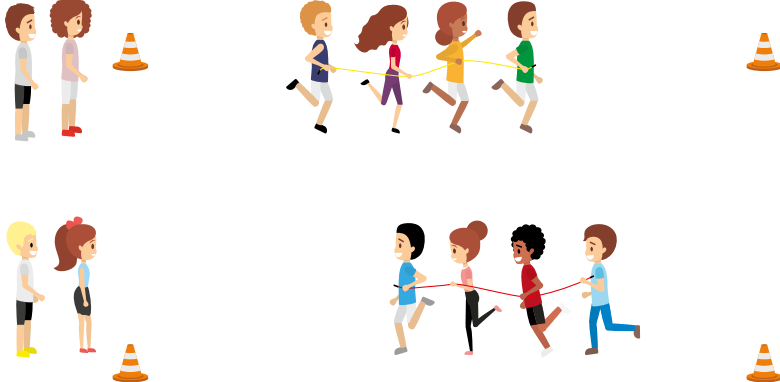
Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation
12 min	EVIGHEDSSTAFET Inddeling af hold Start med at inddele eleverne i hold, så der er 3-4 på hvert hold. Opstilling af baner Evighedsstafet tager udgangspunkt i en stor cirkel. Lav cirkler med kegler, hvor diameteren er ca. 20 m. På hver bane kan der være to hold. 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.	Kegler til opsætning af baner.	Hvis det skal blive endnu hårdere, og at du som underviser skal være sikker på, at den tager en evighed, så kan du indføre SKIFT. Når du som underviser råber SKIFT, så skal begge hold skifte retning. I kan lave en konkurrence, hvor holdene dyster mod hinanden.



Lektion 4 – Fuld gas med stafetter

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation
20 min	STAFETTER MED SKIFTETRÆNING Eleverne deles op i hold med 3-4 på hver. Der opsættes en stafetbane med kegler til hvert hold. Der skal være en kegle 20-30 m væk fra startstedet, som eleverne skal ud og runde. Der løbes tre forskellige stafetter. Hvert hold får udleveret en overtrækstrøje, som den første på holdet tager på. Når den første har løbet, gives trøjen videre til nr. to. Trøjen skal tages på inden nr. to må løbe osv. Alle elever stiller deres sko på en række ude bag ved keglen, der skal løbes ud til. Eleverne løber ned til keglen tager sko på og løber tilbage. (vær OBS på ingen løse snørebånd) Som nr. 2 – men hvor både sko og strømper skal tages på.	Kegler. En overtrækstrøje pr. hold. Elevernes sko og strømper.	
			
10 min	SPEEDLÆNGDE Opstilling af bane I skal starte med at dele sandgraven op i fire zoner med f.eks. sjippetove eller elastikker. 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. Inddeling af hold 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 den anden tilløbsbane. Selve stafetten 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. 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.	Sandgrav eller græsplæne. Sjippetove eller elastikker.	Gør tiden de skal springe kortere eller længere.

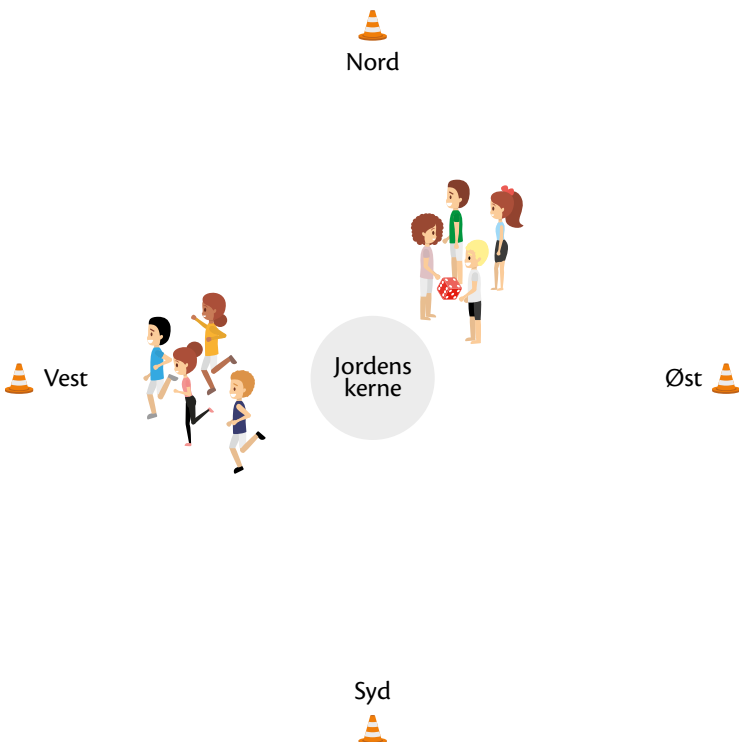
Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation
15 min	SJIPPETOVSSTAFET Der opstilles en stafetbane til hvert hold på ca. 15 m. Din klasse inddeles i lige store hold af 5-8 elever. Hvert hold får udleveret et sjippetov. Den første på holdet løber ud og tilbage med sjippetovet. Når den første kommer tilbage, samles nr. to elev op, så nr. et og to begge holder i sjippetovet og sammen løber ud og tilbage. Dette fortsætter indtil alle på holdet er samlet op. Når hele holdet samlet har løbet ud og tilbage, sættes den første af osv. Stafetten slutter, når den sidste på holdet har sat resten af holdet af og har løbet sidste tur alene. Hint: Hold sjippetovet i den rækkefølge man løber i, så bliver det nemmere at huske, når man skal af igen.	Kegler. Et sjippetov pr. hold.	



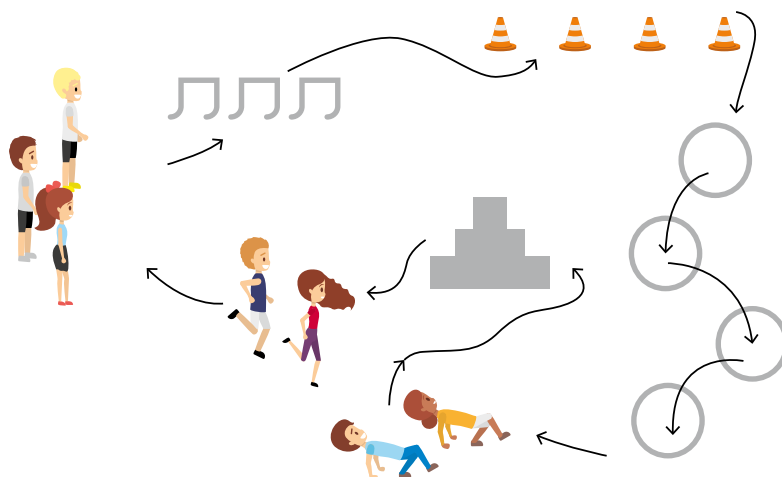
Lektion 5 - Løb krydret med en masse styrke

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation
8 min	STÅTROID MED STYRKEØVELSER Denne aktivitet fungerer fuldstændig lige som normal ståtrold. Det vil sige en fangeleg inde på en bane. Der udvælges én (eller flere) ståtrold, og ståtrolden skal fange så mange som muligt. Hvis en elev bliver fanget, stiller de sig med spredte ben og armene ud til siden (former et X). For at blive befriet skal en anden elev komme og stille sig foran, og begge laver 5 squats, før eleven er befriet. Du bør som underviser skifte fangere og øvelser løbende.	Kegler til opsætning af banen. Markering (vest) til at vise hvem der er fanger.	Du kan på forhånd have besluttet dig for flere øvelser, som eleverne skal bruge til at befri med, og så må den der er "død" ikke lave den samme øvelse mere end én gang. Ex.: Englehop Armstræk Squat Mavebøjninger
17 min	CIRKELTRÆNING MED LØB Det er nu tid til cirkeltræning. En runde består af 4 øvelser a' 20 sekunder. Der holdes 10 sekunders pause mellem øvelserne. Hver runde afsluttes med 200 m løb. Eleverne laver øvelserne samtidig. Efter hver runde skal eleverne have en længere pause på ca. 3 min. Lav gerne tre runder. Sæt endelig musik på. Du kan evt. bruge en Tabata-sang, hvor der er sat pauser ind. Et eksempel på YouTube er her: https://www.youtube.com/watch?v=ZjqM130LPTc. Bare se bort fra øvelserne og brug i stedet øvelserne nedenfor. Efter fire øvelser løbes der af sted, selvom musikken fortsætter. De fire øvelser er: Squat Armstrækkere, almindeligt eller på knæ Høje knæ på stedet Mavebøjninger 200 m løb Inden I går i gang skal du finde et sted, som eleverne skal løbe ned og vende efter 4. øvelse. Distancen skal samlet ca. være 200 m.	Evt. kegler til at markere hvor der skal løbes hen efter 4. øvelse.	Øvelserne kan både gøres hårdere eller lettere. For at gøre det hårdere er det også muligt at sætte flere øvelser ind i hver runde eller gøre distancen der løbes længere.
15 min	TERNINGESTAFET Du inddeler klassen i hold af ca. 4-5 stykker, herefter er det ligesom en "frem-tilbage-stafet": Den første elev fra hvert hold løber ned (20-40m) til en kegle, her ligger en terning, som eleven slår med. Antal øjne på terningen er antal gentagelser af en øvelse som hele holdet udfører samtidig. I første runde er det burpees. Stafetten forsættes indtil alle fra hvert hold har været igennem, det gælder om at blive først færdig. Du kan selv beslutte, hvor mange runder I kan nå – inspiration til flere øvelser: Mavebøjninger Rygøjninger Armstrækninger	Kegler og terninger.	Du kan også lave den med tid i stedet for antal – og dermed benytte øvelser som sprællemænd, høje knæløft etc. Så anbefaler vi at 1 = 10 sek., 2 = 20 sek. osv.

Lektion 6 - Med forhindringer undervejs

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation
12 min	GREENPEACE VS. SKOVHUGGER I Greenpeace vs. skovhugger er der to hold, der dystet mod hinanden. Skovhuggerne skal fælde træer, og Greenpeace skal redde træerne. I en stor firkant placeres en masse kegler, halvdelen af dem står op og den anden halvdel ligger ned (man kan også bruge toppe, hvor de står normalt, eller vender på hovedet). Dem der ligger ned er fældede træer, og dem der står op, er levende træer. Viktigt, at de placeres med god afstand til hinanden, og at der er mange flere kegler, end der er personer på holdene. Når banen er klar, har de to hold 2 min til at henholdsvis fælde eller redde så mange træer som muligt. Vinderen er det hold, der har flest, når de to minutter er gået. I kan tage tre runder, og den første til to sejre har vundet samlet. Vær opmærksom på, at I ved hver rundes start skal have lige mange væltede og reddede træer.	Masser af kegler/toppe. 	Banens størrelse kan ændres så der enten bliver kortere eller længere mellem keglerne.
12 min	KAMPEN OM DE 4 VERDENSHJØRNER Opstilling af bane I denne aktivitet har I et centrum, hvor alt foregår. Fra centrum skal I 25 m væk stille kegler i henholdsvis Nord, Syd, Øst og Vest. Inddeling af hold Inddel eleverne i hold med ca. 4 på hvert. Selve kampen Eleverne skal skiftevis på holdene slå med en terning inde i centrum. Eleverne skal sammen på holdet lave de øvelser, som svarer til det antal øjne, som terningen viser. Se øvelserne her: 1: Alle på holdet laver 6 Burpees 2: Alle fra holdet løber til NORD og tilbage 3: Alle fra holdet løber til SYD og tilbage 4: Alle fra holdet løber til ØST og tilbage 5: Alle fra holdet løber til VEST og tilbage 6: Alle fra holdet løber JORDEN RUNDT (ud til et valgfrit verdenshjørne, og hele vejen rundt om alle verdenshjørner, og når man når til starten, er det indtil Jordens kerne igen). Når eleverne har lavet en opgave, så skal de tilbage og slå med terningen igen, og sådan fortsætter det. Det betyder at hvis et hold slår to 1'ere i streg, så skal de også lave opgaven to gange i streg. Holdet er færdigt, når de har lavet alle 6 opgaver, eller når du som underviser vurderer, at tiden er gået.	Kegler, evt. kompas (så I bruger de rigtige retninger), terninger (gerne flere, så der ikke bliver kø). 	I kan lave runderne tidsbestemt, så I også kan nå en runde to, hvor det eksempelvis er NØ, SØ, NV og SV.

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation
10 min	FORHINDRINGSSTAFETTER Opstilling af bane Til denne aktivitet må du gerne være kreativ, når du laver opbygning af forhindringsbane. Det forslag vi kommer med her, er blot til inspiration. For disse staffeter skal du inddele eleverne i hold med 4-5 elever på hvert. Første elev fra hvert hold starter stafetten på underviserens kommando. Dernæst skal de igennem forhindringsbanen, ned til en kegle og retur, hvorefter den næste elev løber af sted. Det gælder naturligvis om, at hele holdet gennemfører banen. Eksempel på bane: 6 hulahopringe (hvor alle eleverne skal igennem én ad gangen), nogen ting ændres til forhindringer som eleverne skal over (hække), nogen ting eleverne skal under (hække), fra den ene kegle til den næste skal eleverne lave krabbegang og videre rund om en slutkegle og så tilbage. Tag et par runder, hvor banen bliver varieret fra runde til runde. Den helt samme opsætning kan bruges på forskellige måder – eksempelvis kan runde 1 være igennem hulahopringe, hvor runde 2 er hop med samlet ben i hulahopringe.	Kun fantasien sætter grænser, men følgende kan i hvert fald benyttes: kegler hulahopringe hække sjippetov etc.	



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. I dag 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 meget gennem årene. Rugbyspillere følger ikke kun spillets regler, men også sportens ånd. Rugby karakteriseres af passion, sammenhold, respekt, disciplin og fairplay. Hvilket skaber et stærkt fællesskab. Uanset om du spiller i skolen eller på landsholdet, er rugby en helt speciel sport og en stærk oplevelse for alle involverede. Rugby har altid været en sportsgren, hvor der er plads til alle – uanset form og størrelse. Hver position kræver forskellige fysiske og tekniske færdigheder.

KÆRE UNDERVISER

FIT FIRST rugby er tilpasset folkeskolen. De øvelser der fremgår af lektionsplanen, er uden kontakt og tilpasset, så alle kan være med. Vi håber, at du med dette materiale finder en fyldestgørende lektionsbeskrivelse og gode råd til, hvordan rugbyspillet kan integreres i undervisningen.

Hvis eleverne ønsker mere rugby, er de altid velkommen i en af vores rugbyklubber. Se mere information på www.rugby.dk

Rigtig god fornøjelse med rugbyundervisningen.
/Dansk Rugby Union

Udover de generelle mål for FIT FIRST20, berører FIT FIRST rugby også følgende:

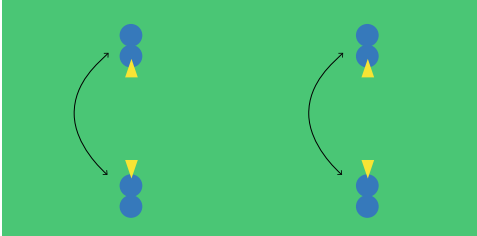
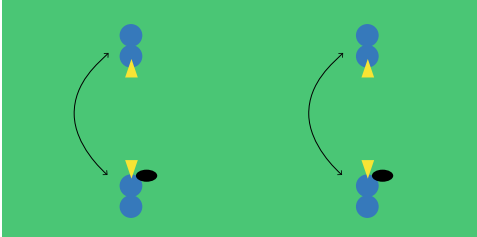
Alsided idrætsudøvelse

- Løb og kast: Eleven kan løbe med og uden bold samt kaste og gribe bolde i løb.

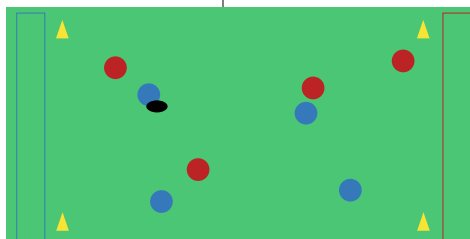


Lektion 1

Alle lektioner er opdelt i to øvelser. I denne lektion handler første øvelse om at løbe og kaste. Næste øvelse er en mini rugbykamp, hvor eleverne indgår i hold og spiller mod hinanden.

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation/ illustration
15 min	LØB OG KAST Eleverne arbejder med at løbe og kaste. For at sikre høj puls arbejdes der i korte intervaller, hvor "antal gentagelser" bruges som motiverende konkurrenceelement. Der arbejdes med 3 forskellige variationer, hvor udfordringerne i øvelsen øges for hver del. Hvis du som underviser oplever, at øvelsen bliver for svær, skal du gå tilbage til den foregående deløvelse. Eleverne deles op i grupper af 4, og hver gruppe deles i to. Der placeres to kegler med 5 meters mellemrum pr gruppe. To elever står bag hver kegle. Del 1 - stafet - arbejdstid 2 min + 2 min pause før næste del starter: Eleverne løber fra den ene kegle over og klapper den elev, der står modsat, i hånden. Herefter løber eleven, der er blevet klappet i hånden, over til den modsatte kegle. Eleven, der har løbet, går bag i køen og gør sig klar til at løbe igen. Underviseren starter alle grupper på samme tid og holder øje med tiden. Grupperne konkurrerer ved at se hvilken gruppe, der når flest gange frem og tilbage på 2 min. Del 2 - løb og aflever - arbejdstid 2 min + 2 min pause før næste del starter: Eleverne arbejder i samme grupper og på samme bane. Eleverne løber fra den ene kegle med bolden i hænderne over til modsatte kegle, hvor bolden afleveres til den elev, der står forreste i rækken. Denne elev løber så retur og afleverer bolden i modsatte ende. Underviseren starter igen alle grupper samtidig, og der konkurreres denne gang om, hvor mange gentagelser hver gruppe kan lave, hvor der hver gang løbes med bolden i hænderne på 2 min. Del 3 - aflevering løb og gribe - arbejdstid 2 min + 2 min pause før næste del starter: Eleverne arbejder i samme grupper og på samme bane. Eleverne starter med at aflevere de 5 meter over til modsatte side. Eleven, der har afleveret, løber efter bolden og stiller sig bag i køen modsatte side. Eleven der griber bolden, afleverer så retur til modsatte side og løber efter bolden. Underviseren starter igen alle grupper samtidig, og der konkurreres denne gang om hvor mange gentagelser, hver gruppe kan lave, hvor der hver gang startes med at aflevere bolden og efterfølgende løbe til modsatte side. Der arbejdes igen i 2 min.	Bane: Græs eller hårdt underlag kan anvendes. Der skal være plads nok til at opdele hele klassen i grupper af 4, hvor hver gruppe har mulighed for at løbe 5 meter. Rekvisitter: 2 kegler pr. gruppe. 1 bold pr. gruppe (der kan anvendes alle typer af bolde - hvis skolen har rugbybolde bruges disse).	 Del 1 - stafet  Del 2 - løb og aflever

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation/ illustration
25 min	MINI RUGBY KAMP Eleverne arbejder med at spille et holdspil, hvor de skal samarbejde med hinanden samt kaste, gribe og løbe. 8 elever pr kamp + en elev der fungerer som dommer (der arrangeres flere kampe så alle elever, er aktive samtidig). To hold 4 mod 4. Der spilles 3-4 kampe af 5 minutters varighed. Der kan evt. roteres mellem holdene, så de forskellige hold spiller mod nye modstandere hele tiden. Regler: Eleverne må bevæge sig frit rundt på banen. Der må afleveres i alle retninger. Eleven med bolden i hænderne må ikke løbe men skal stå stille. Hvis boldbæreren løber med bolden, bolde tabes på jorden eller ikke gribes, stopper spillet og modstanderen får bolden. Angreb: Der scores ved, at en elev griber bolden i scoringsfeltet og bolden trykkes ned mod jorden. Eleverne skal bevæge sig rundt på banen og væk fra forsvarsspillerne, så de kan modtage bolden. Tips: Opfordre eleverne til at lave korte afleveringer. Der er ofte større succes med disse frem for lange og mere satsede afleveringer. Forsvar: Forsvarsspillerne skal holde min 1 meters afstand til de angribende elever. Dette gør det muligt for de angribende elever at aflevere bolden. Dommeren: Hvis der i klassen er en elev, der ikke kan være så aktiv, kan eleven fungere som dommer. Dog vil denne elev ikke opnå samme høje træningsintensitet som de deltagende elever. Dommerfunktionen kan være med til, at elever der ellers ikke vil deltage, evt. stadig kan være en del af undervisningen. En elev udpeges til at dømme kampen. Dommerens opgave er at tælle antal scoringer samt dømme efter regelsættet. Dette kan være en svær opgave for en elev at dømme, så derfor er det vigtigt at bruge tid på at tale om, hvordan eleverne overholder regler og udviser fairplay.	Rekvisitter pr hold: 4 kegler til at markere banen. En bold – alle former for bolde kan bruges 4 overtrækstrøjer pr hold. Evt. en fløjte til dommeren. Bane: 15x15 meter. Rød hold scorer i det røde felt og blå hold scorer i det blå felt.	Spil i overtal – en elev fungerer som angriber for begge hold. Så snart der er scoret på et hold, går denne elev over og er med til at angribe for det andet hold. Det betyder, at angrebsholdet altid er i overtal. Spil 3 mod 3. Ved at spille 3 mod 3 tvinges eleverne til at være mere aktive.

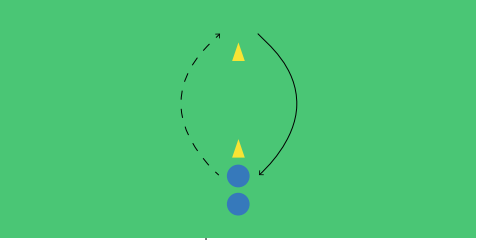
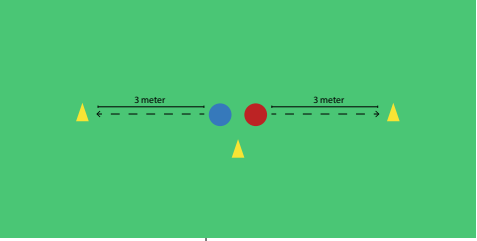


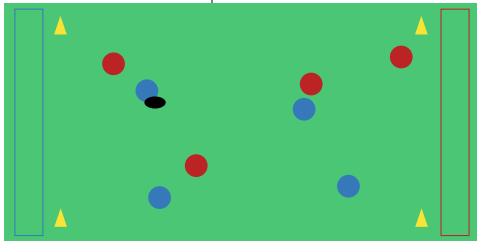
Kamp



Lektion 2

Alle lektion er opdelt i to øvelser. I denne lektion handler første øvelse om styrke og hurtighed. Næste øvelse er en mini rugby-kamp, hvor eleverne indgår i hold og spiller mod hinanden.

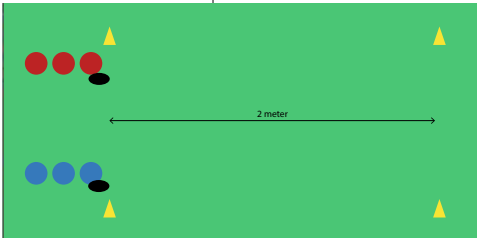
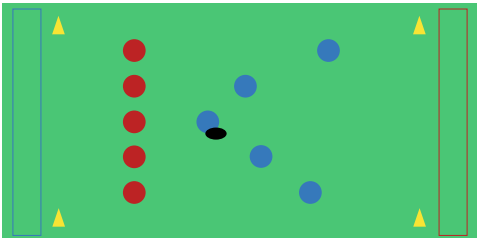
Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation/illustration
15 min	STYRKE OG HURTIGHED Eleverne arbejder her med forskellige styrkemomenter samt sprint/hurtighedstræning. Der arbejdes i korte intense intervaller for at sikre høj intensitet for eleverne. Der arbejdes med 3 forskellige momenter. For at øvelserne fungerer bedst, skal eleverne opfordres til at gå sammen to og to, hvor eleverne matcher hinanden fysisk. Første moment – træk og sprint (5 min.) Eleverne står i rækker 2 og 2. Den bagerste elev holder fast om hoften på den forreste elev. I det øjeblik underviseren giver signal, løber den forreste elev frem. Den bagerste elevs opgave er at forsøge at holde den forreste tilbage. I det øjeblik eleverne når 20 meter frem, skal de begge rundt om en kegle. Her slipper de hinanden og sprinter retur. De bytter efterfølgende rolle. De to elever konkurrerer om hvem der er hurtigst til at sprinte retur. Øvelsen gentages 4 gange, før der holdes pause. Afstand: Der løbes ca. 20 meter. Der kan evt. bruges allerede eksisterende streger på banen samt kegler til at markere start og stop. Andet moment – Skub (5 min.) Eleverne arbejder sammen 2 og 2. De to elever stiller sig ryg mod ryg med let bøjede ben. På underviserens signal forsøger de at skubbe hinanden bagud. På illustrationen vises opstillingen. Den røde elev skubber den blå elev mod den røde kegle og omvendt. Eleverne skubber hinanden 3 gange, hvorefter de går over og finder en ny modstander fra en af de andre grupper. Alle elever skal møde 3 forskellige modstandere. Afstand og underlag: Eleverne starter på en eksisterende streg på banen eller ved en kegle. 3 meter til begge sider placeres 2 kegler. Øvelsen kan udføres på græs eller på hårdt underlag. Tredje moment – sugekoppen (5 min.) Eleverne arbejder sammen to og to. De skal matche hinanden så godt muligt fysisk. Der vil i øvelsen blive arbejdet med elevernes kropsbevidsthed og styrke. Den ene elev lægger sig på maven, og skal forsøge at blive liggende her. Den andens opgave er at forsøge at vende den elev, der er placeret på maven, rundt. Underviseren starter alle elever på samme tid og giver dem 2 min til at forsøge at vende den elev rundt, der er placeret på jorden.	Rekvisitter 2 kegler pr gruppe	 Afstand og rekvisitter  Afstand og underlag

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation/ illustration
25 min	MINI RUGBY KAMP Eleverne arbejder med at spille et holdspil, hvor de skal samarbejde med hinanden samt kaste, gribe og løbe. 8 elever pr kamp + en elev der fungerer som dommer (der arrangeres flere kampe så alle elever er aktive samtidig). To hold 4 mod 4. Der spilles 3-4 kampe af 5 minutters varighed. Der kan evt. roteres mellem holdene, så de forskellige hold spiller mod nye modstandere hele tiden. Angreb: Der scores ved, at en elev løber med bolden ned over scoringslinjen og trykker den ned mod jorden. Bolden må afleveres i alle retninger til en medspiller. Forsvar: Angrebsspilleren stoppes ved at en forsvarsspiller markerer med begge hænder på angrebsspilleren. Der må markeres på kroppen, ikke i hovedet. Det er ikke tilladt at skubbe til en angrebsspiller, når denne stoppes. Angrebsspilleren skal stoppe og aflevere bolden med det samme til en medspiller når, spilleren er stoppet med to hænder. Dommeren: Hvis der i klassen er en elev, der ikke kan være så aktiv, kan eleven fungere som dommer. Dog vil denne elev ikke opnå samme høje træningsintensitet som de deltagende elever. Dommerfunktionen kan være med til at elever, der ellers ikke vil deltage, evt. stadig kan være del af undervisningen. Dommerens opgave er at tælle antal scoringer + informere eleverne, når denne er stoppet, om at der skal afleveres. Dette gøres ved at dommeren råber højt "aflever", når dommeren vurderer, at en forsvarsspiller har markeret med 2 hænder på en angrebsspiller. Hvis der ikke afleveres inden for 3 sekunder, skal dommeren stoppe spillet og give bolden til modstanderen. Dette kan være svært for eleverne at overholde, men her er elementerne at overholde regler og fairplay i højsæde.	Rekvisitter pr hold 4 kegler til at markere banen En bold – alle former for bolde kan bruges fire overtrækstrøjer pr hold Evt. en fløjte til dommeren. Bane: 10x15 meter. Rød hold scorer i det røde felt og blå hold scorer i det blå felt.	Progression Spilretningen vender hver gang der scores  Banen



Lektion 3

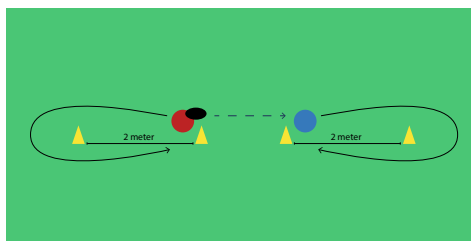
Alle lektion er opdelt i to øvelser. I denne lektion handler første øvelse at løbe. Næste øvelse er en mini rugbykamp, hvor eleverne indgår i hold og spiller mod hinanden.

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation/ illustration
10 min	LØB, LØB, LØB Der arbejdes i grupper af 3 elever. I første del arbejdes der med løb og afleveringer. Opgaven går ud på at bolden skal transporteres fra start til mål (100 m). Eleven med bolden i hænderne må ikke bevæge sig men må aflevere bolden frem til en medspiller. Eleverne, der ikke har bolden, må løbe frem. Så snart modtageren griber bolden, skal eleven stå stille. I anden del arbejdes på samme måde som del 1. forskellen er denne gang at eleverne sparker bolden frem i stedet for at aflevere.	En bold pr. tre elever	 Løb, løb, løb
30 min	MINI RUGBY KAMP Eleverne arbejder med at spille et holdspil, hvor de skal samarbejde med hinanden samt kaste, gribe og løbe. 8 elever pr. kamp + en elev fungerer som dommer (der arrangeres flere kampe, så alle elever er aktive samtidig). To hold 5 mod 5: Der spilles fire kampe af 5 minutters varighed. Der kan evt. roteres mellem holdene, så de forskellige hold spiller mod nye modstandere hele tiden. Angreb: Der scores ved at en elev løber med bolden ned over scoringslinjen og trykker den ned mod jorden. Bolden må kun afleveres bagud (i forhold til spilretningen). Dette gør, at eleverne er tvunget til hele tiden være bag boldbæreren for at være spilbar. Forsvar: Angrebsspilleren stoppes ved at en forsvarsspiller markerer med begge hænder på hele kroppen af angrebsspilleren (dog ikke hovedet). Det er ikke tilladt at skubbe til en angrebsspiller, når denne stoppes. Forsvarsspilleren må ikke være offside. Angrebsspilleren skal stoppe og aflevere bolden med det samme til en medspiller, når denne er stoppet med to hænder. Dommeren: Se tidligere beskrivelse (lektion 2, minirugbykamp)	Bane: 15x30 meter. Rød hold scorer i det røde felt og blå hold scorer i det blå felt Rekvisitter pr hold: 4 kegler til at markere banen En bold – alle former for bolde kan bruges. 5 overtrækstrøjer pr hold Evt. en fløjte til dommeren. Offside: En forsvarsspiller er offside, når den pågældende elev har bevæget sig forbi boldbæreren. På illustrationen herunder er det røde hold i forsvar. Hvis en forsvarsspiller bevæger sig frem i det område markeret med gult, er de offside.	Progression: Spilretningen vender hver gang der scores. Det gør at alle eleverne bliver tvunget til at bevæge sig rundt på banen.  Kamp

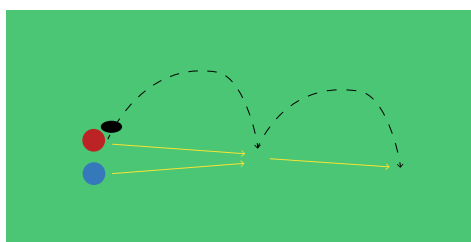
Lektion 4

Alle lektioner er opdelt i to øvelser. I denne lektion handler første øvelse om at løbe, kaste og sparke. Næste øvelse er en mini rugbykamp, hvor eleverne indgår i hold og spiller mod hinanden.

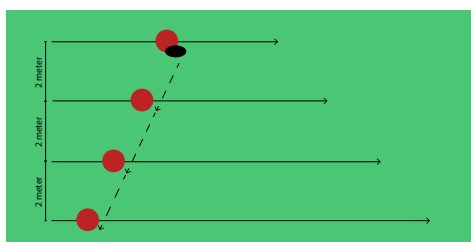
Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation/ illustration
15 min	LØB, KAST OG SPARK Eleverne arbejder med at løbe, kaste og sparke, samt øver at være placeret korrekt ift. boldbæreren. Der arbejdes med små øvelser på ca. 5 min hver, der skal være med til at sikre en høj intensitet. Eleverne går sammen to og to til de første to øvelser. Del 1 – aflever og løb Opstil en bane pr. par, bestående af to kegler med 5 meters mellem. 2 meter bagved hver kegle placeres endnu en kegle. Eleverne placerer sig ved de inderste kegler. En elev starter med bolden og kaster til makkeren. Makkeren griber bolden og begge elever løber rundt om keglen bagved dem. Forsæt med at kaste til hinanden og rund keglen efter hvert kast. Del 2 – spark og grib bolden Parrene starter igen på baglinjen. Eleven med bolden, sparker bolden fremad (et kort og højt spark). Idet der sparkes, løber makkeren frem for at gribe bolden. Eleven, der sparkede, løber op på linje med makkeren. Når de to står ved siden af hinanden, må bolden sparkes fremad. Hvis bolden ikke gribes, laver begge elever 10 sprællemænd. Det er vigtigt, at makkeren er på linje eller bagved eleven, når bolden sparkes afsted. Del 3 – kast bagud Eleverne placeres i grupper af 3-4 elever. De stiller sig på en række på baglinjen med ca. 2 meters afstand og en bold pr. gruppe. Første elev løber fremad med bolden. De resterende begynder at løbe med, men holder sig i en skrå linje bagved, så ingen af dem løber foran boldholder. Efter et par meter afleveres bolden skråt tilbage til næste elev, som afleverer til næste elev osv. Når den sidste i rækken har modtaget bolden, løber eleven frem, så der dannes en skrå linje den anden vej. Bolden afleveres tilbage i rækken. Sådan fortsætter gruppen til de når ned til den anden baglinje. Skift evt. position på vejen tilbage. Husk at eleven skal være bag boldholderen, når bolden afleveres. De må gerne løbe et par meter med bolden, inden den afleveres.	Bane: Græs eller hårdt underlag kan anvendes. Rekvisitter: 4 kegler pr. par. (del 1). Brug evt. stregerne på gulvet ved manglende antal kegler. 1 bold pr. par (der kan anvendes alle typer af bolde – hvis skolen har rugbybolde bruges disse).	Del 1: Placer 4 elever ved hver bane, hvis der er mangel på plads eller bolde. Efter eleven har kastet, løbes der ned til keglen og bagved køen. Del 2: Bolden skydes så langt som muligt og begge elever løber efter for at hente den. De skiftes til at sparke. Lav evt. en stafet ud af det, så det gælder om at komme først frem og tilbage.



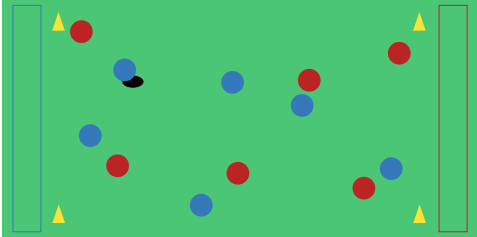
Del 1 - aflever og løb



Del 2 - spark og grib bolden



Del 3 - kast bagud

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation/illustration
15 min	MINI RUGBY KAMP Eleverne arbejder med at spille et holdspil, hvor de skal samarbejde med hinanden samt kaste, gribe og løbe. 12 elever pr. kamp + en elev fungerer som dommer (der arrangeres flere kampe, så alle elever er aktive samtidig). Eleverne går sammen i par (evt. dreng/pige). Eleverne kobles sammen evt. med to markeringsbånd bundet sammen og placeret i buksekanten, eller om håndleddene. Det er vigtigt at eleverne hele tiden er koblet sammen og har mulighed for at gribe bolden. To hold 6 mod 6: Der spilles fire kampe af 5 minutters varighed. Der kan evt. roteres mellem holdene, så de forskellige hold spiller mod nye modstandere. Angreb: Der scores ved at en elev løber med bolden ned over scoringslinjen og trykker den ned mod jorden. Bolden må kun afleveres bagud (i forhold til spilretningen). Dette gør, at eleverne er tvunget til hele tiden at være bag boldbæreren for at være spilpar. Forsvar: Angrebsspilleren stoppes ved at en forsvarsspiller markerer med begge hænder på hele kroppen af angrebsspilleren (dog ikke hovedet). Det er ikke tilladt at skubbe til en angrebsspiller, når dennes stoppes. Forsvarsspilleren må ikke være offside. Angrebsspilleren skal stoppe og aflevere bolden med det samme til en medspiller, når denne er stoppet med to hænder. Dommeren: Se tidligere beskrivelse (lektion 2, mini rugby kamp)	Bane: 50x30 meter. Rødt hold scorer i det røde felt og blå hold scorer i det blå felt. Rekvisitter: 4 kegler til at markere banen. 1 bold – alle former for bold kan bruges. 6 overtrækstrøjer pr. bane. Markeringsbånd eller lign. til at koble parrene sammen. Evt. en fløjte til dommeren. Offside: Se tidligere beskrivelse (lektion 3, mini rugby kamp).	

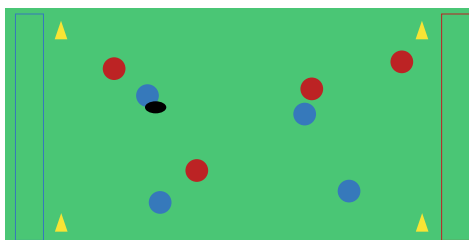
Mini rugbykamp



Lektion 5

Alle lektioner er opdelt i to øvelser. I denne lektion handler første øvelse om styrke og fysik. Næste øvelse er en mini rugbykamp, hvor eleverne indgår i hold og spiller mod hinanden.

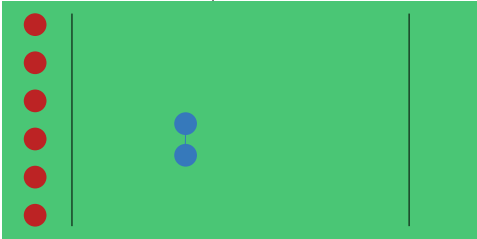
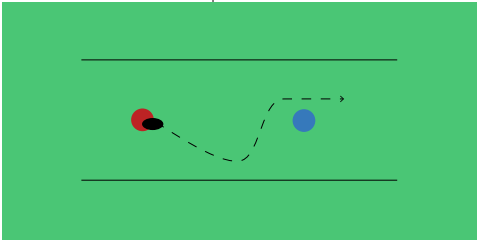
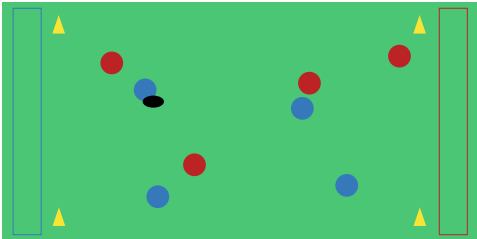
Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation/ illustration
15 min	STYRKE OG FYSIK Eleverne arbejder med forskellige styrkemomenter bestående af skubbe- og trække øvelser. For at øvelserne fungerer bedst, skal eleverne gå sammen to og to, hvor eleverne matcher hinandens fysik. Brug ca. 5 min på hver øvelse. Ram hoften Eleverne stiller sig overfor hinanden to og to, giver hinanden hånden og holder fast, så begge har højre hånd låst og venstre hånd fri. Eleverne skal derefter forsøge at ramme den anden på hoften med den frie hånd. Der må skubbes og trækkes med højre hånd. Skift hånd halvvejs. Skub over linjen Parrene stiller sig på hver sin side af en linje. Eleverne placerer deres hænder på hinandens skuldre. De skal derefter forsøge at skubbe den anden tilbage, så de selv kommer over linjen. Taberen af hver runde laver 10 sprællemænd. Vær særlig opmærksom på sikkerheden, og at hænderne bliver på skuldrene og ikke rammer hals eller hoved. Skub i par To par går sammen, gerne så de matcher i fysik. De stiller sig igen på hver sin side af linjen. Der gælder de samme regler som før, men parret må tilsammen kun bruge to arme til at skubbe med. De skal altså også holde fast i hinanden. Skift evt. arm undervejs, så begge elever prøver at skubbe med både højre og venstre. Vær igen opmærksom på sikkerheden, og at hænderne bliver på modstandernes skuldre.	Rekvisitter: Evt. to kegler pr. par, hvis der ikke er linjer på gulvet, til de to sidste øvelser.	Ram hoften: Vælg et andet sted på kroppen, som eleverne skal ramme. Træd den anden over fødderne (ikke hårdt). Lav en pistol med fingrene og se om man kan ramme modstanden i brystet med pegefingeren. Skub over linjen: Hold hinanden i hænderne (eller modsatte hånd) og forsøg at trække den anden over linjen. Skub i par: Forsøg at trække det andet par over linjen ved brug af to arme i alt. Lav regler om hvor mange arme der må bruges til at skubbe/trække i modstanderen.
25 min	MINI RUGBY KAMP Eleverne arbejder med at spille et holdspil, hvor de skal samarbejde med hinanden samt kaste, gribe og løbe. 8 elever pr. kamp + en elev fungerer som dommer (der arrangeres flere kampe, så alle elever er aktive samtidig). Ved hver scoring skal modstanderholdet lave fysik, f.eks. løbe en tur rundt om banen, lave 10 engehop, lave 10 mavebøjninger eller lign. To hold 4 mod 4: Der spilles fire kampe af 5 minutters varighed. Der kan evt. roteres mellem holdene, så de forskellige hold spiller mod nye modstandere. Angreb: Der scores ved at en elev løber med bolden ned over scoringslinjen og trykker den ned mod jorden. Bolden må kun afleveres bagud (i forhold til spilretningen). Dette gør, at eleverne er tvunget til hele tiden at være bag boldbæreren for at være spilpar. Forsvar: Angrebsspilleren stoppes ved at en forsvarsspiller markerer med begge hænder på hele kroppen af angrebsspilleren (dog ikke hovedet). Det er ikke tilladt at skubbe til en angrebsspiller, når dennes stoppes. Forsvarsspilleren må ikke være offside. Angrebsspilleren skal stoppe og aflevere bolden med det samme til en medspiller, når denne er stoppet med to hænder. Dommeren: Se tidligere beskrivelse (lektion 2, mini rugby kamp)	Bane: 15x30 meter. Rødt hold scorer i det røde felt og blå hold scorer i det blå felt. Rekvisitter: 4 kegler til at markere banen. 1 bold – alle former for bold kan bruges. 4 overtrækstrøjer pr. bane. Evt. en fløjte til dommeren. Offside: Se tidligere beskrivelse (lektion 3, mini rugby kamp).	Lad det scorende hold vælge hvilken type fysik modstanderen skal lave.



Mini rugbykamp

Lektion 6

Alle lektioner er opdelt i to øvelser. I denne lektion handler første øvelse om at øve sig i at angribe og "tackle". Næste øvelse er en mini rugbykamp, hvor eleverne indgår i hold og spiller mod hinanden.

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation/ illustration
15 minw	FORSVAR OG ANGREB Kædefanger Eleverne placerer sig på den ene baglinje. Vælg to fangere. Når man bliver fanget, bliver eleven selv fanger og de to holder hinanden i hånden. De skal derefter forsøge at fange de andre. Når de er fire fangere, der holder hinanden i hånden, deler de sig i to. Som underviser må du gerne sikre dig, at alle eleverne løber frem og tilbage. Tæl evt. ned fra 5, så alle skal løbe på 0. Når alle er fanget, starter legen forfra med nye fangere. Sæt ca. 10 min af til denne leg. 1 mod 1 Eleverne går sammen to og to. Opstil en bane til hvert par med to kegler med 5 meters mellemrum. Afgræns banen så den svarer til en halv badmintonbane (eller ca. 5x4 meter) Eleverne placerer sig ved hver sin kegle. Den ene elev er angrebsspiller og den anden forsvarsspiller. Eleverne løber frem mod hinanden. Angrebsspilleren skal forsøge at komme udenom forsvarsspilleren og hen til dennes kegle. Forsvarsspilleren skal forsøge at stoppe angrebsspilleren ved at placere to hænder på dennes krop (ikke i hovedet). Hvis angrebsspilleren kommer forbi og hen til keglen, for denne 1 point. Hvis forsvarsspilleren får tacklet angrebsspilleren, går pointet til forsvarsspilleren. Efter hver runde bytter eleverne plads, og skifter dermed også roller. Eleverne starter altid spillet ved deres kegler. Vinderen er den med flest point efter 2 min. Byt derefter modstander.	Bane: 15x30 til kædefanger. Evt. to overtrækstrøjer til fangerne. Rekvisitter: 2 kegler pr. par.  Kædefanger  En mod en	
15 min	MINI RUGBY KAMP Eleverne arbejder med at spille et holdspil, hvor de skal samarbejde med hinanden samt kaste, gribe og løbe. 9 elever pr. kamp + en elev fungerer som dommer (der arrangeres flere kampe, så alle elever er aktive samtidig). Én elev spiller som joker og er altid med det hold, der er i angreb. Skift joker i hver kamp. To hold 4 mod 4: Der spilles fire kampe af 5 minutters varighed. Der kan evt. roteres mellem holdene, så de forskellige hold spiller mod nye modstandere. Angreb: Der scores ved at en elev løber med bolden ned over scoringslinjen og trykker den ned mod jorden. Bolden må kun afleveres bagud (i forhold til spilretningen). Dette gør, at eleverne er tvunget til hele tiden at være bag boldbæreren for at være spilpar. Forsvar: Angrebsspilleren stoppes ved at en forsvarsspiller markerer med begge hænder på hele kroppen af angrebsspilleren (dog ikke hovedet). Det er ikke tilladt at skubbe til en angrebsspiller, når dennes stoppes. Forsvarsspilleren må ikke være offside. Angrebsspilleren skal stoppe og aflevere bolden med det samme til en medspiller, når denne er stoppet med to hænder. Dommeren: Se tidligere beskrivelse (lektion 2, mini rugby kamp)	Bane: 15x30 meter. Rødt hold scorer i det røde felt og blå hold scorer i det blå felt. Rekvisitter: 4 kegler til at markere banen. 1 bold – alle former for bold kan bruges. 4 overtrækstrøjer pr. bane. Plus en overtrækstrøje i en anden farve til jokeren. Evt. en fløjte til dommeren. Offside: Se tidligere beskrivelse (lektion 3, mini rugby kamp).  Mini rugbykamp	Er der for få spillere kan 3 mod 3, plus jokeren, også være en mulighed.

SQUASH, TENNIS & PADEL



TENNIS

Tennis er et boldspil, som kan spilles enten indendørs eller uden-dørs. 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 idræts-udøvere. 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 intro-duktion til sporten, som måske kan give blod på tanden til et skoleforløb, eller at nogle af eleverne ønsker en prøvetræning i den lokale tennisklub.

KÆRE UNDERVISER - VELKOMMEN TIL

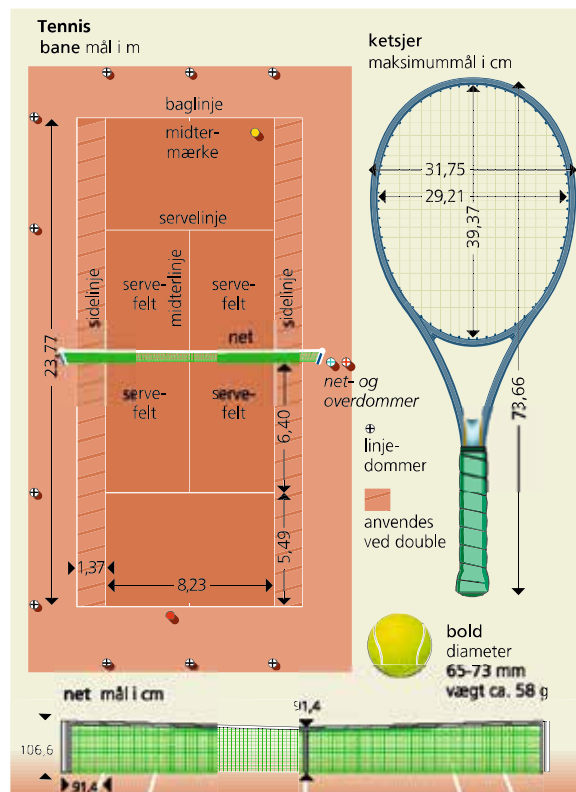
Lektionerne indeholder ketcher- og batbevægelser og enkelte fagbegreber, som eleverne vil komme til at lære. Der er i høj grad fokus på alsidig bevægelse, da jeres udstyr formentlig er begrænset. Eleverne vil i stedet blive udfordret med forskellige måder at løbe og kaste på. De tre sportsgrene kræver en vis teknisk formåen og evnen til at hjælpe hinanden med at dygtiggøre sig er essentiel. Fokus er samtidig at få pulsen op gennem spilbaserede øvelser, hvor der indsættes konkurrenceelementer samtidig med, at der er fokus på at niveaueudligne og udvise fairplay.

LEKTIONSINDHOLD

På de følgende sider finder du seks lektioner, to med fokus på henholdsvis tennis, padel og squash. Hver lektion består af 3 øvelser á ca. 10-15 minutter, som er indenfor hvert deres område: 1. opvarmning og leg (fysisk), 2. teknisk øvelse, 3. taktisk/fysisk øvelse.

OPBYGNING OG STRUKTUR

Til hver lektion er øvelserne beskrevet med formål, materialebeskrivelse, en kort beskrivelse samt forskellige justeringsmuligheder og hvad du skal være særligt opmærksom på. Nogle af øvelserne findes som videoer på trænerguiden, hvor der også er indsat links sidst i beskrivelsen.



Materialer i forløbet: Langt de fleste øvelser kræver max et minitennisnet/nedsunket badmintonnet samt bane og 1-2 skum- eller tennisbolde. Lektionerne kan gennemføres uden-dørs, 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

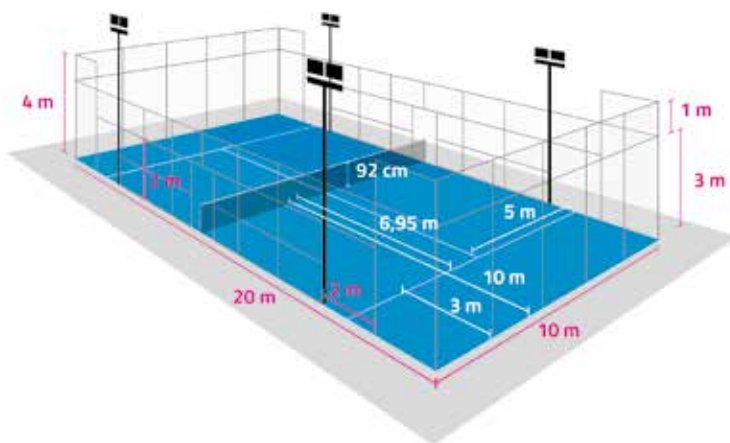
Padel er et boldspil, som kan spilles enten indendørs eller uden dørs. Spillet spilles med et bat uden strenge, hvor man slår bolden frem og tilbage over et net på tværs af en rektangulær bane med vægge omkring. Væggene er en aktiv del af spillet. Bolden skal returneres direkte eller efter ét hop på 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.

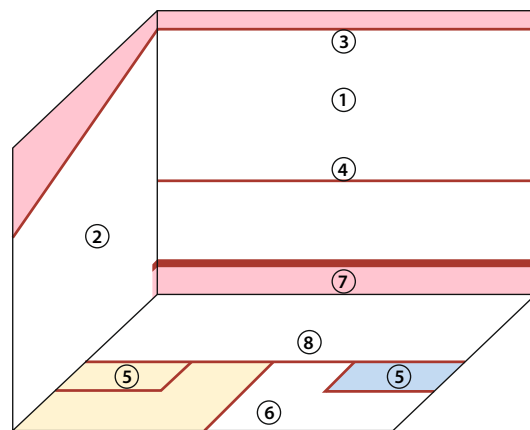


SQUASH

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:



- | | |
|------------------|-------------------------------|
| 1. Frontvæg | 6. Midterlinje |
| 2. Sidevæg | 7. "Tinet" - bolden er "nede" |
| 3. Øvre udelinje | 8. Kortlinje eller halvlinje |
| 4. Servelinje | |
| 5. Serveboks | |

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 "tinet". 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 udendørs 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.

LEKTIONSOVERSIGT:

	Lektion 1 Tennis	Lektion 2 Tennis	Lektion 3 Padel	Lektion 4 Padel	Lektion 5 Squash	Lektion 6 Squash
TEMA	Bliv ven med underhånd og bane	Bliv ven med overhånd og bane	Bliv god ven med battet -Kontrol og bevægelse	Bliv god ven med væggene	Bliv ven med væggene	Kig frem og vær hurtig!
Øvelse 1 (Fysisk)	Opvarmning: Banens geometri	Opvarmning: Bombeleg	Opvarmning: Toilet-Fanger	Opvarmning: Tre på stribe (Kryds og bolle)	Opvarmning: Toilet-Fanger	Opvarmning: Squash fægtning
Øvelse 2 (Teknik)	Begyndermodel forhånd	Begyndermodel serv	Begyndermodel forhånd	Bliv god ven med væggene	Frontvæg til bagvæg	Rundt i krogene
Øvelse 3 (Taktik)	Det sorte hul	Terning/kort kampe	Tre på stribe (Kryds og bolle)	Slangen	Slangen	Stafet



Lektion 1 - Tennis

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation:
5-10 min	OPVARMNING: BANENS GEOMETRI Formål: - at få en fornemmelse af banen. - at lytte og lære forskellige begreber/steder på banen at kende. - at få opvarmet kroppen. Beskrivelse: Eleverne fordeles på forskellige badmintonbaner/minutenisbaner (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. Vær opmærksom på: - At fordele eleverne nogenlunde lige på banerne. - At mixe eleverne i forhold til motoriske formåen. - Hvis fangelegen inddrages, at justerer undervejs på fx antal fangere eller hvem som er fangere så alle blive udfordret tilpas.	Materialer: 5-10 tennisbolde/skumbolde. Opsætning af baner (badmintonbane med nedsunket net, eller tegnet med kridt udendørs). 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. Hvis ingen kender navne på linjerne, gennemgås det løbende. 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.
30 min	BEGYNDERMODEL FORHÅND Formål: - at få en fornemmelse af forhåndsteknik/grundslag i tennis. - at samarbejde omkring mål. 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 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. Trin 3: Eleverne forsætter med underhåndskast med X'et pegende bagud. Når bolden er sluppet, drejes underarm og hånd således, at en venstrehånde elev fører X'et op på højre øre. Det forsøger de ca. 10 gange hver eller ca. 2 minutter. Vær opmærksom på: - 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.	Materialer: 1 skumbold eller tennisbold pr. 2 elever. Sprittusch til at tegn kryds på hånden. 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. Trænerguiden: Se yderligere beskrivelse og video af øvelsen her https://www.dgi.dk/tennis-padel/oevelser/14620 

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation:
5-10 min	DET SORTE HUL Formål: • at få en fornemmelse af forhåndsteknik/grundslag i tennis. • at øve placering af bolde. • at få pulsen op og flytte modstander. • at give fornemmelse af taktisk element. Beskrivelse: Denne spiløvelse hedder det sorte hul, og træner at kaste væk fra midten og dermed flytte modstanderen. Eleverne kan stå 1 mod 1, 2 mod 2 eller 3 mod 3, på en minitennisbane/badmintonbane med nedsunket net, eller optegnet område med net eller snor. Hvert hold starter med at markere et sort hul med enten hulahopring, kegler, sjippetov, kridt eller lign. De to hold spiller mod hinanden. Eleverne skiftes til at kaste underhåndskast, med fokus på høj albue og kryds til øret. Hvis bolden ikke gribes, rammer uden for banen eller i det sorte hul, så er det point til modstanderholdet. Der spilles til 5 point. Derefter kan der laves nye hold eller vinderholdets hul kan blive mindre og det hold som tabte, kan få et større sort hul. Vær opmærksom på: • At det sorte hul justeres til niveau på eleverne. • At alle har makker eller modstander, hvis der er ulige antal, kan man spille 2 mod 1, hvor dem som er to skiftes til at slå. Kan også være 1 mod 1 og hvor sidste laver en fysisk øvelse fx planke imens de to andre spiller et point.	Materialer: 1 skumbold eller tennisbold pr. 2 elever. Kridt, hulahopring, eller andet til at markere område. Justeringsmuligheder: Øvelsen kan laves som samarbejdsøvelse, hvor man efter 10 i træk uden den rammer det sorte hul eller er ude for banen, stiger til næste niveau, hvor huller så vokser. Der kan spilles som op- og nedrykning mellem baner. Der kan tilføjes, at man spiller med bagsiden er en bog, prøver at slå den over med hånden/håndslag eller benytter bagsiden af skoene til at få bolden over nettet. Trænerguiden: Se yderligere beskrivelse og video af øvelsen her på https://www.dgi.dk/tennis-padel/oevelser/14851 

Lektion 2 - Tennis

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation:
5-10 min	OPVARMNING: BOMBELEG Formål: • at træne overhåndskast, som skal benyttes til dagens fokus. • at inddrage konkurrence og samarbejde allerede i opvarmning at få opvarmet kroppen. Beskrivelse: 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 evt. bolde som er inde i skudområdet. Hver gang man har skudt, er det ud at finde en ny bold og forsøge igen indtil der er point. Vær opmærksom på: • At banen 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.	Materialer: Minimum 1 stor bold samt en bold (lige meget hvilken) til hver elev Justeringsmuligheder: Man kan justere området på banen, så det bliver nemmere eller sværere, eller ændre bolden der skal rammes til noget større eller mindre. Inddrag andet end tennisbolde der kan kastes med, så der også kan kastes med håndbolde osv. Spil på tid, se hvilket hold der får flest point Inddrag mere end en bane ved mange eleverne, så der ikke flyver for mange bolde samtidigt. Ændre evt. på holdsammensætning eller antal pr. side så det er nogenlunde lige. Trænerguiden: Se yderligere beskrivelse og video af øvelsen her på https://www.dgi.dk/tennis-padel/oevelser/12054 

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation:
10-20 min	BEGYNDERMODEL SERV Formål: - at få en fornemmelse af serv/smash i tennis. - at samarbejde omkring mål. Beskrivelse: Trin 1 starter med, at de to elever står skråt overfor hinanden ca. en meter fra nettet. Bolden holdes bøjet over hovedet og kastes i en blød bue over nettet/snoren, rammer jorden og makkeren griber. Når eleven har gjort det en gang, træder eleven et skridt tilbage laver en burpee eller 5 sprællemænd og gør det igen, og hvis eleven misser trædes et skridt frem og laves 5 englehop. Det fortsætter eleverne med indtil de har kaster fra baglinje til bagline eller i ca. 3-4 minutter. Trin 2 eleverne server med håndfladen. Bolden kastes med venstre og rammes der "serves" med højres håndflade (modsat for venstrehåndede). Ketsjerarmen begynder sin bevægelse over hovedet, ligesom da de kastede. Bolden skubbes op over nettet og ned i servefeltet skråt overfor. Man starter 1 meter fra nettet/snoren, og når de rammer feltet, rykker de et skridt tilbage, misser eleven trædes et skridt frem og udføre begge fysisk øvelse. Det fortsætter de med indtil de har servet fra baglinjen eller ca. 3-4 min Vær opmærksom på: - At alle har en makker, underviser går evt. med så det kan gå op. Alternativt 3, hvor ene udfører fysisk øvelse, fx planke mens de andre har 2 kast hver og så skift. - At der er en begrænsning enten på antal kast uden fejl eller tid pr. øvelse.	Materialer: 1 skumbold eller tennisbold pr. 2 elever. Helst mintennisbaner/ badmintonbane med nedsunket net, men ellers bare skråt overfor hinanden med gradvis afstand. Justeringsmuligheder: Lav evt. konkurrence og se hvem der først får 10 uden at misse. Tilføj at de efter hvert trin finder en ny makker. Tilføj at begge laver fysisk øvelse efter hver kast Trænerguiden: Se yderligere beskrivelse og video af øvelsen (dog med flere trin her) https://www.dgi.dk/tennis-padel/oevelser/14622 
10-20 min	TERNING/KORT KAMP Formål: - 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. 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 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. 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. Vær opmærksom på: - At tempoet forbliver højt. - At eleverne ikke bruger for lang tid på at stå i kø og vente. - At hver elev får minimum 2 kampe.	Materialer: Terninger eller kortspil. 1 skumbold eller tennisbold pr. 2 elever. Og markeret område, gerne nedsunket net på badmintonbane. Evt. halv bane, så der er plads til mindst 4 pr. bane. Justeringsmuligheder: At der skal være fuld løb frem og tilbage fra terning/kort station og banen. At eleven i køen evt. skal lave en fysisk øvelse indtil eleven står nr. 2. 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.

Lektion 3: Padel – bliv god ven med battet

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation:
10 min	TOILET-FANGER Formål: - opvarmning med puls og styrke. - fokus på de store benmuskler og skulderne. Beskrivelse: Legen er en klassisk fangeleg, hvor én elev skal fange de resterende deltagere ved at røre dem med en "forlænget arm" (feks. 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 håndleddet, så eleven nu er et "gammeldags toilet". En endnu ikke fanget elev, kan nu befri den fangede elev ved at sætte sig på "toilettet" 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. Vær opmærksom på: - 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.	Materialer: Trøje til markering af fanger. Kegler til markering af område. Justeringsmuligheder: Start med 2-3 fangere og øg antallet i forhold til område og antal elever. 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 uden et knæ i jorden.
10-15 min	BEGYNDERMODEL Formål: - få en fornemmelse af forhåndsteknik/grundslag i padel. - samarbejde omkring mål. Beskrivelse: Eleverne er sammen i makkerpar og skal kaste bolden til hinanden, gerne over net/snor, hvis muligt. Øvelsen består derefter af 3 trin. 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. 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. 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. Vær opmærksom på: - 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.	Materialer: 1 bold pr. makkerpar. Evt. et bat/ketsjer pr. elev. 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. Trænerguiden: Se inspiration her: https://www.dgi.dk/tennis-padel/oevelser/15434



Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation:
15 min	TRE PÅ STRIBE (KRYDS OG BOLLE) Formål: • opvarmning med puls og hjerne-gymnastik. • fokus bevægelse, kontrol og omtanke. Beskrivelse: 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. Der dystes i tre på stribe. På vej til 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 hånd, eller jonglere når det er 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. Vær opmærksom på: • Sørg for, at eleverne finder deres rette tempo, når de skal kontrollere en bold. Taber de den, mister de meget tid.	Materialer: 2 x 3 toppe eller andet i hver sin farve pr. bane. Sjippetov eller andet til markering af "3-på-stribe-plade". En bold pr. hold. Evt. et bat eller bog pr. hold. Kegler til markering af bane. Justeringsmuligheder: Lav bane, så der kommer retningskifte. Varierer i runder: Uden bold. Tjener: Med bold på bat/bog/bagside af hånd. Gøgler: Jonglere med bold på bat/bog/for-side af hånd. Drible. Holdkammerater må enten hjælpe eller ej. Begge dele kan være udfordrende. Trænerguiden: Se inspiration her: https://www.dgi.dk/tennis-padel/oevelser/12052 

Lektion 4: Padel – Bliv god ven med væggene

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation:
10 min	TRE PÅ STRIBE (KRYDS OG BOLLE) Formål: • opvarmning med puls og hjerne-gymnastik. • fokus bevægelse, kontrol og omtanke. Beskrivelse: Legen er en stafet, hvor eleverne både skal have 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. Der dystes i tre på stribe. På vej til 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 hånd, eller jonglere når det er 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. Vær opmærksom på: • Sørg for, at eleverne finder deres rette tempo, når de skal kontrollere en bold. Taber de den, mister de meget tid.	Materialer: 2 x 3 toppe eller andet i hver sin farve pr. bane. Sjippetov eller andet til markering af "3-på-stribe-plade". En bold pr. hold. Evt. et bat eller bog pr. hold. Kegler til markering af bane. Justeringsmuligheder: Lav bane, så der kommer retningskifte. Varierer i runder: Uden bold. Tjener: Med bold på bat/bog/bagside af hånd. Gøgler: Jonglere med bold på bat/bog/for-side af hånd. Drible. Holdkammerater må enten hjælpe eller ej. Begge dele kan være udfordrende. Trænerguiden: Se inspiration her: https://www.dgi.dk/tennis-padel/oevelser/12052 

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation:
10 min	BLIV GOD VEN MED VÆGGENE Formål: Fornemmelse af boldens bounce på væggen. Samarbejde. Beskrivelse: 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. Vær opmærksom på: Kasteren har den vigtigste opgave. Det er svært at lave det gode kast. Ryk gerne kasteren tæt på, 3-4 meter fra makkeren.	Materialer: Fri vægplads uden ribber. 1 tennis- eller skumbold pr. 2 elever. Justeringsmuligheder: Efter hvert 4. kast byttes der plads og laves 4 squat. Sværhedsgraden kan varieres med kast, der kommer i forskellige vinkler, i forskelligt tempo og højde. Tilføj et konkurrenceelement; hvor mange i træk kan makkerparret få. Trænerguiden Se inspiration her: https://www.dgi.dk/tennis-padel/oevelser/15449 
10-15 min	SLANGEN Formål: Fornemmelse af boldens bounce på væggen. Samarbejde. Beskrivelse: Eleverne er sammen i grupper af 3-5 ved en fri væg og stiller sig på en række. Den forreste elev starter med at slå bolden op på væggen med flad hånd. Bolden må nu ramme jorden én gang, hvorefter næste elev i rækken slår bolden op på væggen. Efter man har slået bolden op på væggen, skyn-der 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 slag. Vær opmærksom på: Spilles der med en tennisbold bør eleverne kun slå med håndfladen, men bruges der er 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.	Materialer: Fri vægplads uden ribber. 1 tennis el. skumbold pr. 4 elever. Justeringsmuligheder: 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.

Lektion 5: Squash - Brug af væggene på squashbanen

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation:
10 min	TOILET-FANGER Formål: • opvarmning med puls og styrke. • fokus på de store benmuskler og skulderne. 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 håndleddet, så eleven nu er et "gammeldags toilet". En endnu ikke fanget elev kan nu befri den fangede elev ved at sætte sig på "toilettet" 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. Vær opmærksom på: • 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	Materialer: Overtrækstrøje til markering af fangere. Kegler til markering af område. Justeringsmuligheder: Start med to fangere og øg antallet i forhold til område og antal elever. 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.
10-15 min	FRONTVÆG TIL BAGVÆG Formål: • fornemmelse af, hvordan man bruger frontvæggen i squash. Beskrivelse: Eleverne går sammen 2 og 2 og finder et sted med en fri væg. Eleverne skal nu markere 2 områder med en hulahopring, kridt eller lignende. Første område skal placeres ca. 2 meter fra frontvæggen. Det andet område placeres ca. 8 meter fra frontvæggen. Eleverne stiller sig nu i hvert sit område, så eleverne står i en lige linje med henholdsvis 2 og 8 meter op til væggen. Eleven tættest på væggen, kaster nu bolden ind i væggen, så den efterfølgende rammer helt ned til eleven længst fra væggen. Eleven længst fra væggen skal nu forsøge at fange bolden uden at flytte sig fra den markerede zone. Lykkedes dette bytter eleverne plads. Lykkedes det ikke skal den forreste elev tilbage og hente bolden og starte forfra. Når et hold har lavet 10 succesfulde kast findes en ny makker. Vær opmærksom på: • Bolden skal kastes med underhånd. • Der skal løbes baglæns når der byttes position.	Materialer: Fri vægplads uden ribber. 1 tennis- eller skumbold pr. 2 elever. 1 markeringszone pr. elev (hulahopringe, kridt eller andet til at markere området). Evt. terning/spillekort. Justeringsmuligheder: Hvert par finder sammen med et andet elevpar, hvor der laves indbyrdes konkurrence på to "baner" ved siden af hinanden. Igen først til 10 succesfulde kast. Vinderparret rykker efterfølgende mod højre og konkurrerer imod et nyt par, mens taberparret rykker mod venstre. Ønskes der mere et element af tilfældighed i konkurrencen, kan der alternativt inden hver kamp bruges en terning el. spillekort til at bestemme antal succesfulde kast som parret skal opnå.

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation:
10-15 min	SLANGEN Formål: • fornemmelse af boldens bounce på væggen. • samarbejde. Beskrivelse: 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 slå bolden op på væggen med flad hånd. Bolden må nu ramme jorden én gang, hvorefter næsten elev i rækken slår bolden op på væggen. Efter man har slået bolden op på væggen, skynder man sig om bagerst i køen. Gruppen forsøger nu 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 slag. Vær opmærksom på: • Spilles der med en tennisbold bør eleverne kun slå med håndfladen, men bruges der er 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.	Materialer: Fri vægplads uden ribber. 1 tennis el. skumbold pr. 4 elever. Justeringsmuligheder: Når eleverne har styr på øvelsen, hvor bolden må ramme jorden én gang, forsøges samme øvelse nu, uden at bolden må ramme jorden mellem hver elev.



Lektion 6: Squash - Bevægelse på squashbanen

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation:
10-15 min	SQUASH FÆGTNING Formål: - opvarmning med fokus på puls, skulder og forlæns/baglæns løb. 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. Vær opmærksom på: - 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.	Materialer: Vær sikker på at der er rigeligt med plads omkring eleverne. Evt. ketchere eller anden attrap for et sværd. 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.
15-20 min	RUNDT I KROGENE Formål: - lær bevægelserne på squashbanen at kende, samtidig med at der trænes hurtighed. Beskrivelse: Eleverne får udleveret 6 kegler, sko eller andet til at markere 6 punkter på "squashbanen". 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. Eleverne får nu 6 papirkugler. Den ene elev stiller sig herefter i midten af banen med de 6 papirkugler foran sig, mens den anden elev tager tid. Når tidtageren råber "start", skal eleven nu placere en papirkugle på toppen af/nede 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 gangen og vinderen er den elev med den bedste tid. Vinderen går nu sammen med en vinder og taberne med en taber. Vær opmærksom på: - Eleverne skal have fronten mod "muren" under hele øvelsen. Der skal altså løbes forlæns ved de forreste kegler og baglæns på de bagerste.	Materialer: 6 stykker papir pr. gruppe af 2 elever. 6 kegler pr gruppe evt. få eleverne til at tage deres uden-dørssko med ind. Telefon eller andet til tidtagning. Justeringsmuligheder: Øvelsen kan evt. laves, hvor eleven også skal hente kuglerne efter at have placeret dem, så intensiteten øges over længere tid.

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation:
10 min	STAFET Formål: • intervaltræning. Beskrivelse: Eleverne inddeles i hold af 4 og får udleveret 5 kegler/toppe. Hvert hold stiller sig på en række med 5 meter mellem hver række. Den forreste i række sætter nu de 5 toppe på en lang linje ud for holdet med 5 meter mellem hver top. Når alle hold er klar, startes stafetten. Den forreste i rækken starter og løber ud til første kegler og rører kegler med hånden herefter løbes der baglæns tilbage til start, hvor startkegler igen skal røres med hånden. Dette fortsætter på samme måde med alle 5 toppe, hvorefter næste i rækken starter. Det hold der først har alle gennem banen har vundet stafetten. Vær opmærksom på: • Underviseren deler holdene. • Er der et eller flere hold mere færre elever, er der én elev der løbet dobbelt.	Materialer: 5 kegler/toppe pr. hold. Justeringsmuligheder: Efter 1. runde kan 2. runde laves med udfordringer. Eksempelvis skal en elev hoppe med samlede ben, mens en anden skal lave frøhop hele vejen. Find på 5 forskellige øvelser og giv eleverne til opgave at fordele dem mellem sig.

STYRKELØFT



Siden tidernes morgen har mennesket haft en trang til at vise sin styrke. Således er forskellige styrkeprøver skildret op gennem historien. I styrkeløft findes der to konkurrencetyper. Den ene kaldes trekamp og består af disciplinerne "squat" (benbøjning), "bænkpres" (liggestem) og "dødløft" (løft fra gulvet). Vinderen er den, som løfter mest, totalt set, i de tre discipliner. Den anden konkurrencetype er enkeltdisciplinen "bænkpres". Begge konkurrencer er for både mænd og kvinder. Øvelserne, som styrkeløft består af, indgår i dag desuden som supplerende træning i mange andre idrætsgrene.

I styrkeløft arbejdes der foruden den tekniske træning i hovedløftene, ligeledes med en række supplerende øvelser. Det kan være varianter af øvelserne, men også andre supplerende øvelser, som har til hensigt at opbygge muskulatur og styrke generelt set. FIT FIRST styrkeløft er inspireret af CrossFit og tager udgangspunkt i ovennævnte øvelser, suppleret med konditionskrævende øvelser, der har til hensigt at sikre en høj puls gennem hele undervisningen. I traditionel styrkeløftstræning, vil kredsløbstræningen dog udgøre en markant mindre del, om end en god grundform er væsentlig, for bl.a. at kunne restituere hurtigere.

I lektionsplanenerne til FIT FIRST styrkeløft, kommer eleverne, gennem aktiviteter og lege, til at arbejde målrettet med deres styrke, kondition og kropsbevidsthed.

LÆRINGSMÅL FIT FIRST STYRKELØFT

FIT FIRST styrkeløft taler ind i idrætsbekendtgørelsen for udskoling på følgende parametre:

ALSIDIG IDRÆTSUDØVELSE:

1. Eleven kan anvende kropsbevidsthed i bevægelser.

IDRÆTSKULTUR OG RELATIONER:

2. Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter.

KROP, TRÆNING OG TRIVSEL:

3. Eleven kan udføre basal grundtræning.

SPØRGSMÅL:

Ved eventuelle spørgsmål kan udviklingskonsulenten i Dansk Styrkeløft Forbund kontaktes. Kontaktoplysninger findes på www.styrke.dk.



Lektion 1

Tid	Leg/øvelse	Materialer til lektionen:
10 min	Alle mod alle – Fange haler Beskrivelse: Eleverne bevæger sig rundt i afgrænset område. Eleverne skal stjæle hinandens haler, men samtidig undgå at få stjålet sin egen hale. Hvis man får stjålet en hale, skal man lave 5-10 styrkeøvelser (feks. mavebøjninger, rygbøjninger, armstrækkere, squats, air squats, englehop). Hvis man stjæler en hale, sætter man den på sig selv.	Materialer: "Haler" (bånd eller veste), stopur og kegler. Justeringsmuligheder: I stedet for at samle point kan aktiviteten også køres uden point. Aktiviteten kan også køres på tid, så det handler om at samle flest point inden for en given tid. Armstrækkere kan evt. laves på knæene.
20 min	Cirkeltræning: 2 runder á seks øvelser Beskrivelse: Stationer: Opsæt seks stationer ved hjælp af kegler eller anden markering. Placer dem i en cirkel med tilstrækkelig afstand mellem hinanden. Instruktion: Forklar eleverne, hvad der skal laves på hver station. Du kan for eksempel have øvelser som squat, sprællemænd, burpees, planke, lunges og mountain climbers. Vær sikker på, at øvelserne dækker forskellige muskelgrupper for en alsidig træning. Rotation: Eleverne fordeler sig ved de seks stationer og roterer med uret, når det er tid til at skifte station. Arbejdstid og pause: Eleverne arbejder i 60 sekunder ved hver station, udførende så mange gentagelser som muligt. Efter de 60 sekunder har de 20 sekunders pause til at skifte station. Efter at have gennemført alle seks stationer, er der 1 minut pause for at give eleverne tid til at hvile. Antal runder: Eleverne skal gennemføre to runder af cirkeltræningen. Efter den første runde med seks øvelser og pauser, gentages processen for den anden runde.	Materialer: Stopur og kegler til markering Justeringsmuligheder: Alternativt kan man arbejde med gentagelser i stedet for tid (feks. 10 gentagelser ved hver station).
10 min (As many rounds as possible)	Makkerøvelse: AMRAP Beskrivelse: Eleverne går sammen tre og tre. 1. Elev 1 løber til enden af hallen/gymnastiksalen og tilbage 2. Elev 2 laver englehop 3. Elev 3 holder balancen på ét ben Når løbet er gennemført, byttes der, så elev 3 løber, elev 2 holder balancen og elev 1 laver englehop. Det gælder om at nå flest runder på 10 minutter for gruppen.	Materialer: Stopur Justeringsmuligheder: Englehop og balance kan skiftes ud med andre øvelser (feks. mavebøjninger, rygbøjninger, armstrækkere eller lignende)

Lektion 2

Tid	Leg/ øvelse	Materialer til lektionen: Terning, stopur, kegler og håndklæde/ træningselastikker
15 min	Terningeleg Beskrivelse: Eleverne deles i grupper á 3-4. Eleverne skal nu slå med en terning, hvor hvert tal (1-6) dækker over en øvelse. 1: 10 englehop 2: 10 leg raise med makker (makker skubber benene ned, mens den udførende forsøger at holde igen. 10 stk til hver) 3: 10 Diagonal rygbøjninger 4: Walking lunges tilbage til terning 5: 10 jumpsquats 6: 10 sprællemænd	Materialer: Terning, kegler til markering og stopur Justeringsmuligheder: Aktiviteten kan enten køres på tid eller til hver gruppe har været igennem alle seks aktiviteter.
15 min	Styrkestafet Beskrivelse: Eleverne deles i grupper á 5-6. På tur skal eleverne gå i krabbe-gang ned til enden af banen (10-15 m). For enden af banen skal eleven kravle op i en ribbe, ned igen og løbe tilbage til holdet, hvorefter det er næste deltagers tur. Resten af holdet laver styrkeøvelser mens de venter på, at det bliver deres tur (feks. englehop, planke, mavebøjninger, rygbøjninger, burpees).	Materialer: Stopur, kegler eller anden markering Justeringsmuligheder: Øvelsen kan justeres ift. antal udfor-dringer undervejs på banen.
10 min	Makkerøvelse: AMRAP (As many rounds as possible) Beskrivelse: Eleverne går sammen to og to. Øvelsen er 15 m makkersprint med håndklæde/elastik. Den ene elev holder igen med håndklædet/elastikken omkring livet på makkeren. Den anden forsøger at sprinte. Efter de 15 m laves 5 burpees. Herefter byttes, så makker 1 løber og makker 2 holder igen. Parret gennemfører så mange runder som muligt på tid.	Materialer: Stopur, ét håndklæde/elastik per par Justeringsmuligheder: Har man ikke håndklæder/træning-selastikker kan øvelsen laves ved, at bagerste elev holder fast i forreste elevs hofter.



Lektion 3

Tid	Leg/øvelse	Materialer til lektionen: Stopur og kegler
10 min	Brydeleg: stående kamp Beskrivelse: Eleverne går sammen to og to. Makkerparret tager fat i hinandens højre hånd med deres højre hånd. Der tages fat omkring tommelfingeren. Ydersiden af højre fod placeres mod ydersiden af makkerens højre fod. Nu gælder det om at trække og støde hinanden ud af balance. Fødderne må ikke flytte sig. Husk at skifte hånd og fod undervejs.	Materialer: Justeringsmuligheder: Makkerparret sidder på knæ overfor hinanden. Det handler nu for dem begge om at vælte den anden.
20 min	Russisk roulette Beskrivelse: Eleverne deles i grupper á 3-4. Et stopur kører og grupperne skal nu på skift sige "stop", hvorefter der laves en mellemtid på stopuret (feks. 23.47 sek.). De sidste decimaler afgør, hvilken øvelse eleverne skal igennem (se nedenfor). 0-10: 4 gange op i ribben og ned igen 11-20: 15 m trillebør (alle i gruppen skal nå at være trillebør) 21-30: 10 armstrækkere 31-40: 1 omgang walking lunges rundt i salen 41-50: 10 makker sit-ups med highfive 51-60: 2 x 15 m hinke (én omgang på hvert ben) 61-70: 10 Lateral burpees pr. mand 71-80: 10 pull-up i bum 81-90: 2 x 15 m duck walk 91-99: 10 englehop	Materialer: Stopur og kegler/andet til markering af 15 m bane Justeringsmuligheder: Alternativt til pull-up i bum kan en rippe bruges. Det gør belastningen mindre, da man står lodret og blot læner sig tilbage for at få lidt belastning på. Armstrækkere kan alternativt laves på knæene for at mindske belastningen.
10 min	Ståtrold Beskrivelse: Klassisk ståtrold. Én eller to elever skal være fangere. De øvrige elever skal nu undgå at blive fanget (inden for begrænset areal). Hvis en elev bliver fanget eller løber uden for banen, skal vedkommende:: 1. 10 englehop 2. 10 sit-ups 3. 10 rygbøjninger 4. 10 airsquats 5. 5 armstrækkere Før man stiller sig klar til at blive genoplivet. Sørg for at skifte fanger jævnligt.	Materialer: Justeringsmuligheder: Armstrækkere kan alternativt laves på knæene.

Lektion 4

Tid	Leg/ øvelse	Materialer til lektionen: Terning,
10 min	Brydeleg: skubbe-kamp Beskrivelse: Eleverne går sammen to og to. Eleverne stiller sig på en række i makkerpar. Hvert makkerpar sidder sig ryg mod ryg med en linje imellem dem (f.eks. streg på gulvet). Nu gælder det om at skubbe sin makker baglæns over stregen ved at bruge benene. Vinderen er dén elev, som får den anden ud af balance. Vinderen rykker nu en tak til højre i rækken af makkerpar, mens taberen rykker en tak til venstre, så alle får en ny makker. Tiden afgør, hvor mange runder I kan nå.	Materialer: Justeringsmuligheder: I stedet for at rokere, kan man forblive i makkerparret og blot lade tiden afgøre, hvor mange runder hvert makkerpar kan nå.
15 min	Terningeleg Beskrivelse: Eleverne deles i grupper á 3-4. Eleverne skal nu slå med en terning, hvor hvert tal (1-6) dækker over en øvelse. 1: 5 pull-ups i bum (der skal være en lav mulighed, så man kan have fødderne i gulvet). 2: 10 lying leg raise med makker (makker skubber benene ned, mens den udførende forsøger at holde igen. 10 stk til hver) 3: 10 diagonale mavebøjninger 4: Walking lunges tilbage til terning 5: 10 jump squats 6: 10 skiløb	Materialer: Terning Justeringsmuligheder: Aktiviteten kan enten køres på tid eller til hver gruppe har været igennem alle seks aktiviteter.
15 min	Stafet Beskrivelse: Eleverne deles i to hold. Eleverne går sammen to og to på hvert hold. Ét makkerpar fra hvert hold skal nu springe buk. Det ene hold springer i den ene ende af hallen og det andet hold holder(laver) balancen på ét ben. Når et nyt par løber afsted, skiftes øvelse til skiløb, sprællemænd, engelhøp osv. Hvis der er tid tilovers, kan der gøres to runder. Alternativt kan de i runde 2 bytte spring over buk ud med trillebør, hvor makkerparret bytter position for enden af banen.	Materialer: Justeringsmuligheder: Hvis aktiviteten bliver for ensformig kan vælges andre transportformer end at springe over buk.

Lektion 5

Tid	Leg/øvelse	Materialer til lektionen: Stopur, kasse/redskab som kan bruges til box jumps,
10 min	Brydeleg: ét-bens kamp Beskrivelse: Eleverne går sammen to og to. Eleverne stiller sig på en række i makkerpar. Hvert makkerpar stiller sig over for hinanden med korslagte arme på ét ben. Eleverne skal nu skubbe hinanden ud af balance med armene. Armene må ikke løftes til hovedhøjde. Vinderen er dén elev, som får den anden ud af balance. Vinderen rykker nu en tak til højre i rækken af makkerpar, mens taberen rykker en tak til venstre, så alle får en ny makker. Tiden afgør, hvor mange runder I kan nå.	Materialer: Stopur Justeringsmuligheder: Alternativt til makkerpar, kan aktiviteten laves som "alle-mod-alle" på et begrænset område.
20 min	Cirkeltræning: 2 runder á seks øvelser Beskrivelse: Lav seks stationer vha. kegler eller anden markering. Forklar eleverne, hvad der skal laves på de enkelte stationer. Eleverne fordeler sig ved de seks stationer og roterer med uret, når der skal skiftes station. Der arbejdes i 60 sekunder efterfulgt af 30 sekunders pause. Efter hver runde, altså når alle elever har været igennem de seks øvelser, er der 1 minuts pause. Eleverne skal igennem 2 runder. Øvelse 1: Sprællemænd Øvelse 2: Planke Øvelse 3: Hælsark Øvelse 4: Burpees Øvelse 5: Høje knæløftninger Øvelse 6: Box jumps/step ups	Materialer: Stopur, kasse/redskab som kan bruges til box jumps, Justeringsmuligheder: Stepups kunne være et alternativ til box jumps. Planke kan evt. laves på knæene.
10 min	Wall-sit + englehop challenge Beskrivelse: Eleverne deles i to hold. Eleverne sidder op ad væggen med benene i 90 grader. Eleven længst til venstre laver 2 englehop, mens de andre bliver siddende op ad væggen. Når de er lavet, så sætter eleven sig tilbage op ad væggen og elev nr. 2 laver to englehop, osv. Dette gentages til alle er igennem.	Materialer: Justeringsmuligheder: Hvis eleverne er mange, kan man evt. dele gruppen i mere end to hold. Er der overskydende tid, kan der laves flere runder.

Lektion 6

Tid	Leg/ øvelse	Materialer til lektionen: Kegler og stopur
10 min	Evighedsstafet Beskrivelse: En masse kegler spredes ud i begrænset areal. Eleverne deles nu i to hold. Det ene hold skal rejse keglerne op, det andet hold skal lægge dem ned. Kør legen 2 x 5 minutter. Fortæl ikke eleverne, hvor lang tid de skal arbejde, men fortæl blot at det gælder om at være i overtal, når tiden er gået.	Materialer: Kegler og et stopur Justeringsmuligheder: Alternativt kan man indsætte en styrkeøvelse hver gang man har vendt/ rejst 5 kegler (feks. 5 englehop, 5 sprællemænd, 5 sit-ups, 5 armstrækkere).
15 min	Styrkestafet Beskrivelse: Eleverne deles i grupper á 5-6. På tur skal eleverne hinke på ét ben ned til enden af banen (10-15 m). For enden af banen skal eleven lave 5 lying leg raise, hinke tilbage til holdet på det andet ben, hvorefter det er næste deltagers tur. Resten af holdet har til opgave at lave 200 stk. styrkeøvelser tilsammen mens de venter på, at det bliver deres tur (feks. englehop, planke, mavebøjninger, rygbøjninger, burpees). Stafetten er altså først færdig, når alle har hinket og holdet tilsammen har lavet 200 styrkeøvelser.	Materialer: Justeringsmuligheder: Antallet af styrkeøvelser kan justeres op eller ned alt efter holdenes størrelse.
10 min	Planke-kamp Beskrivelse: Eleverne går sammen to og to. Eleverne stiller sig i en høj plankeposition med strakte arme og spænder op i ryg og maven, så ryg og hofte holdes ret – overfor hinanden. Det gælder nu om at ramme ovenpå makkerens hænder og samtidig reagere hurtigt, så man selv undgår at blive ramt. Når man rammer en makkers hånd, får man 1 point.	Materialer: Justeringsmuligheder: I stedet for at køre med point, så kan man køre med tid, så det blot handler om at ramme makkerens hænder så mange gange som muligt inden for en given tid.
5 min	Sugekoppen Beskrivelse: Eleverne går sammen to og to. Makker 1 lægger sig på gulvet på maven. Makker 2 har nu til opgave at få vendt sin makker om på ryggen. Makker 1 skal kæmpe i mod ved at "suge" sig fast til gulvet.	Materialer: Justeringsmuligheder: Makker 1 ligger på alle fire og skal prøve at komme op at stå. Makker 2 forsøger at vælte makker 1 og holde makker 1 nede.



TAEKWONDO



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

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

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

LEKTION 1:

Første lektion har til formål at introducere eleverne til de grundlæggende principper og traditioner i taekwondo.

LEKTION 2-5:

Disse lektioner har til formål at bygge videre på de basale øvelser, som eleverne blev introduceret til i lektion 1. Her er særligt fokus på flere taekwondoteknikker, træning af kropsstammen samt reaktionsevne.

LEKTION 6:

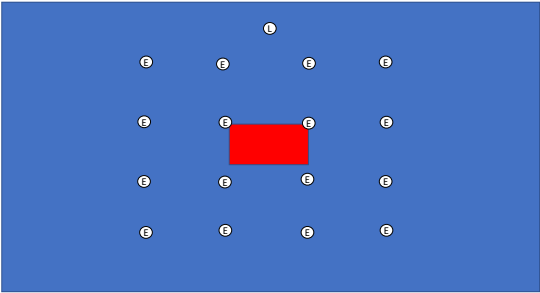
Sjette lektion har til formål at komme så tæt på en typisk taekwondo træning som muligt. Her er særligt fokus på mange gentagelser af teknikker og øvelser. Yderligere er der fokus på det åndelige aspekt af taekwondo, gennem meditation i slutningen af timen. Der tilføjes slagteknikker, som også er en vigtig del af taekwondo.

God fornøjelse med FIT FIRST taekwondo

Dansk Taekwondo Forbund

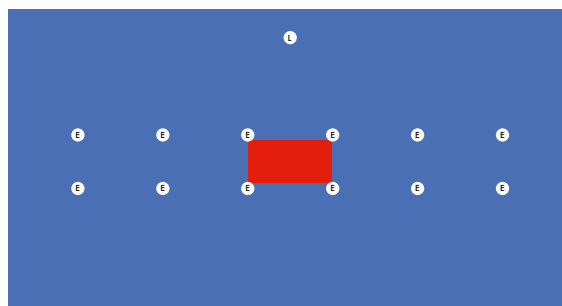


LEKTION 1:

Tid	Øvelse	Indhold
1-2 min.	ØVELSE(1.1) Opstilling og opstart Ritual – "Sæt scenen for eleverne"	Alle eleverne sidder i skrædderstilling, på rækker med ca. 1 meter imellem hver elev. Når underviseren siger: "luk øjnene", lukkes øjnene og der fokuseres på vejtrækningen. På "rejs jer" rejser eleverne sig op. På "ret" (koreansk: "Tjarriot"), "hils" (koreansk: "Kjongne") samler eleverne deres fødder, sætter hænderne ned langs siden, bukker og rejser sig op igen i ret stilling. Underviseren bukker sammen med eleverne. NB. At bukke er i taekwondo en hilsen af respekt for hinanden. At rette og bukke ("tjarriot, kjongne") kan også udføres, når eleverne står overfor hinanden i makkerpar, inden eleverne starter på øvelserne. Læringsmål: Forståelse for disciplin, ro, fokus og respekt. 
3 min.	ØVELSE (1.2) Træk balance Eleverne skal holde fast i hinandens hænder med enten venstre eller højre hånd, og forsøge at få den anden ud af balance.	Alle eleverne opdeles i makkerpar. Hvert makkerpar tager fat i hinandens højre hånd, og placerer den højre fod mod den andens fod. Når der bliver sagt "værsgo" (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. Når en af eleverne (eller begge) flytter den midterste fod, laver de 4 gentagelser af en valgfri fysisk øvelse, fx mavebøjninger, englehop, armstrække etc., og skifter til den anden side.

Tid	Øvelse	Indhold
5 min.	ØVELSE (1.3) Balance skub	Eleverne er fortsat i makkerpar. De stiller sig overfor hinanden, og hænderne op foran deres brystkasse. Håndfladerne vender mod makkeren. Hænderne skal være 10-15 cm væk fra brystkassen, så det er muligt for modstanderen at skubbe på håndfladerne. Når der bliver sagt "værsgo" (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. 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. Hvert halve minut råber underviseren "væg". Eleverne skal herefter hurtigt løbe ud til væggen og tilbage i balancelegen på midten af gulvet. 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.
5 min.	ØVELSE (1.4) Grib keglen	Eleverne skal holde fast i hinandens hender med enten venstre eller højre hånd, og forsøge at få den anden ud af balance. Eleverne står overfor hinanden med 1 meters mellemrum. Imellem dem placeres et objekt (gerne en markeringskegle). Eleverne skal stå ret op og med hænderne på hoften. Underviseren nævner nu forskellige kropsdele, som eleverne hurtigt skal røre, og derefter stille sig tilbage i udgangsstillingen. Når underviseren råber: "kegle", skal eleverne forsøge at tage keglen i midten, så hurtigt som muligt. Eleven som får fat i keglen, bestemmer en valgfri styrkeøvelse som makkerparet skal lave sammen. Når øvelsen har kørt et par minutter, tilføjes løb til væg når underviseren råber "væg". 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.
10-15 min.	ØVELSE (1.5) Sparkeløb	Eleverne står i to rækker overfor hinanden. Der er cirka 10-15 meters mellemrum mellem dem. Den ene række holder sine hænder frem i mavehøjde med håndfladerne ned mod jorden. Når underviseren siger "værsgo" (koreansk: "Shijak"), løber den anden række frem til deres makker, og laver 10 frontspark på deres hænder (skiftevis højre og venstre). De løber herefter tilbage til deres startposition, og laver 10 gentagelser af en valgfri styrkeøvelse. Når eleven, som løber, er færdig, laver han et højt kampråb (koreansk: "Kihap") for at signalere, at han er færdig. Han sætter derefter hænderne frem. Nu er det den anden elev som løber frem, udfører 10 frontspark, løber tilbage og laver 10 gentagelse af en valgfri øvelse. Eleven slutter af med kihap. Dette gøres i runder af 1,5 - 2 minutter. Eleverne skal forsøge at nå så mange runder som muligt. NB. Frontsparket kan skiftes ud med andre spark, som cirkelspark eller hoppende frontspark. Runderne og løbelængden kan ligeledes op- og nedjusteres.

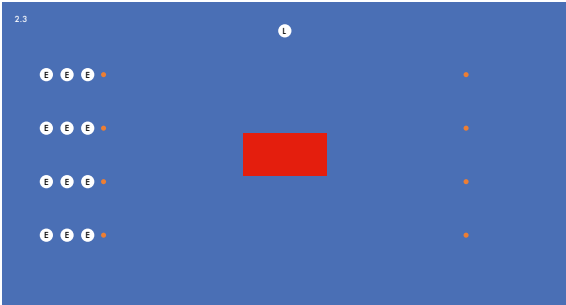
Tid	Øvelse	Indhold
5 min.	ØVELSE (1.6) Kampstand med kegleløb Alle teknikker i TKD udføres fra basis-kampstanden (atletisk stand): - 1 - 1 1/2 skulderbredde mellem fødder med lige meget vægt på hver fod. - Knæ let bøjede, så der opnås forspænding i forlåret. - Under bevægelse er man "oppe på tæerne" dvs. vægten lidt på forfoden og hælen løftes let fra gulvet (lige som i boksning). - Hænderne knyttede og arme afslappede, let bøjede (som beskyttelse af krop).	Eleverne står hver for sig med god afstand til hinanden. Front imod underviser. En kegle placeres 20 m. fra gruppen. Eleverne står i kampstand og er hele tiden i bevægelse. Bevægelsen kaldes for "step". Vægten er på forfoden og man "hopper" let op og ned på stedet, men uden at slippe forfoden fra gulvet. På signal, eller på trænerens egen bevægelse, udføres følgende øvelser: - Skift 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) Hver øvelse skal udføres i en så eksplosiv bevægelse som muligt (med måde, så teknikken stadig bibeholdes nogenlunde). Der køres 30 sekunder af gangen. Efter hver runde – løbes der ud til en kegle og tilbage på ens position. NB: Fokus på udstråling og råb ved alle øvelser. Imellem øvelserne er der konstant bevægelse, som er step på stedet i kampstanden. Variationer - Kombination af øvelserne. Enten skiftevis, hver for sig (eks. første signal: skridt frem, andet signal: skridt tilbage osv.) eller to øvelser sat sammen, så de kommer i forlængelse af hinanden (eks. skift på stedet + sidelæns frem). Der er utallige af kombinationer. - Kongens efterfølger (især 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 (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 er konge.

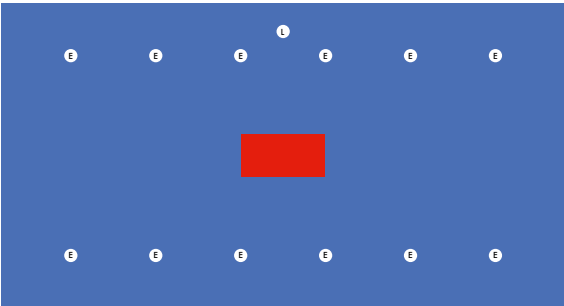


Tid	Øvelse	Indhold
10 min.	ØVELSE (1.7) Kamplege Alle teknikker i TKD udføres fra basis-kampstanden (atletisk stand): - 1 - 1 1/2 skulderbredde mellem fødder med lige meget vægt på hver fod. - Knæ let bøjede, så der opnås forspænding i forlåret. - Under bevægelse er man "oppe på tæerne" dvs. vægten lidt på forfoden og hælen løftes let fra gulvet (lige som i boksning). - Hænderne knyttede og arme afslappede, let bøjede (som beskyttelse af krop).	Eleverne står overfor hinanden i kampstand, og bukker først for hinanden. Når underviseren udbryder "Værsgo!" (koreansk: "Shi-jak") gælder det om at komme ind og daske den anden på maven. Variationer: Dask på skuldrene (pas på de ikke rammer hinanden i hovedet), eller låret. At løfte hinanden blødt. Rotere rundt om sig selv og ramme. Længere og kortere runder. NB. Husk at skifte makkerpar efter hver 2.-3. kamp.
3 min.	ØVELSE (1.8) Afslutning	Alle eleverne stiller sig på fire rækker, ligesom de startede med i øvelse 1.1. På "ret" (koreansk: "Tjarriot"), "hils" (koreansk: "Kjongne") samler eleverne deres fødder, sætter hænderne ned langs siden, bukker og rejser sig op igen i ret stilling. Underviseren bukker sammen med eleverne. NB. At bukke i taekwondo, er en hilsen af respekt for hinanden. At rette og bukke ("tjarriot, kjongne") kan også udføres, når eleverne står overfor hinanden i makkerpar, inden eleverne starter på øvelserne.



LEKTION 2:

Tid	Øvelse	Indhold
1-2 min.	ØVELSE (2.1): Intro, sæt scenen	Alle eleverne sidder i skrædderstilling, på rækker med ca. 1 meter imellem hver elev. Når underviseren siger: "Luk øjnene", lukkes øjnene og der fokuseres på vejtrækningen. På "rejs jer" rejser eleverne sig op. På "ret" (koreansk: "Tjarriot"), "hils" (koreansk: "Kjongne") samler eleverne deres fødder, sætter hænderne ned langs siden, bukker og rejser sig op igen i ret stilling. Underviseren bukker sammen med eleverne. NB. At bukke i taekwondo, er en hilsen af respekt for hinanden. At rette og bukke ("tjarriot, kjongne") kan også udføres når eleverne står overfor hinanden i makkerpar, inden eleverne starter på øvelserne.
3 min.	ØVELSE (2.2): Balanceleg	Alle eleverne opdeles i makkerpar. De stiller sig overfor hinanden. Hvert makkerpar løfter det ene ben, og sætter hænderne i hoften. Når der bliver sagt 'væsgo' (koreansk: Shijak), skal eleverne forsøge at skubbe hinanden ud af balance med kroppen. Når en elev sætter foden ned, skifter de til det andet ben. Hvert halve minut råber underviseren "væg". Eleverne skal herefter hurtigt løbe ud til væggen og tilbage i balancelegen på midten af gulvet. Variationer: Løft det ene ben, skub med begge hænder.
10 min.	ØVELSE (2.3): Øvelser på rækker	Eleverne står på række på en linje i salen, og udfører øvelser på tværs af salen over til modsat linje. 10-15 meter mellem linjer. Følgende øvelser udføres hen over gulvet fra linje til linje: - Løb (x2) - Hop som en frø. - Bjørneløb - Sideløb og løb baglæns (x2) - Luges (gå med lange skridt, hænderne i hoften) - Høje knæløft (knæerne op til hoftehøjden) (x2) - Hælsark (hælene skal ramme balderne) (x2) - Rotation (fra sidestand, roterer eleven baglæns rundt om sig selv. Skifter til den anden side på midten). Variationer: Underviseren kan også vælge at bruge øvelser, som inddrager de store muskelgrupper (spring, hop, kravle etc.). Materiale: Markering af linjer med kegler eller tape. 

Tid	Øvelse	Indhold
5-7 min.	ØVELSE (2.4): Kampstand med kegleløb Alle teknikker i TKD udføres fra basis-kampstanden (atletisk stand): - 1-1 1/2 skulderbredde mellem fødder med lige meget vægt på hver fod. - Knæ let bøjede, så der opnås forspænding i forlåret. - Under bevægelse er man "oppe på tæerne" hvor vægten er lidt på forfoden og hælen løftes let fra gulvet (ligesom i boksning). - Hænderne knyttede og arme afslappede, let bøjede (som beskyttelse af krop).	Eleverne står hver for sig med god afstand til hinanden. Fronten mod underviseren. Eleverne står i kampstand og er hele tiden i bevægelse. Bevægelsen kaldes for "step". Vægten er på forfoden og man "hopper" let op og ned på stedet, men uden at slippe forfoden fra gulvet. På signal, eller på trænerens egen bevægelse, udføres følgende øvelser: - Skift 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). Hver øvelse skal udføres i en så eksplosiv bevægelse som muligt (med måde, så teknikken stadig bibeholdes nogenlunde). Dette udføres indtil træneren råber: "kegle". Når der råbes kegle, skal eleverne løbe ud til en valgfri kegle, og udføre en øvelse. Dette kan f.eks. være 4 armstrækkere, 2 englehop eller 6 høje knæløft (underviseren bestemmer). Når eleven er færdig med øvelsen, løbes der tilbage til sin plads, hvormed man kan fortsætte. Materialer: Fire markeringskegler - én til hvert hjørne.
10 min.	ØVELSE (2.5): Sparkeløb Frontspark: Eleverne løfter deres knæ højt op. Knæet er bøjet hele vejen op. Herefter strækker de underbenet ud i luften, og rammer sparkepuden. Cirkelspark: Eleverne løfter deres knæ højt op foran dem. Knæet er bøjet hele vejen op. Inden de strækker sparkebenet, drejer eleven rundt på den stående fod, så de vender siden til modstanderen. Herefter strækker eleven sit underben ud og rammer sparkepuden. Hoppende frontspark: Samme udførsel som frontspark, men her bruges det ene ben til at hoppe op. Man skifter ben i luften og sparker inden man lander på jorden.	Eleverne står i to rækker overfor hinanden. Der er cirka 10-15 meters mellemrum mellem dem. Den ene række holder sine hænder frem i mavehøjde med håndfladerne ned mod jorden. Når underviseren siger "værsgo" (koreansk: "Shijak"), løber den anden række frem til deres makker, og laver 10 frontspark på deres hænder (skiftevis højre og venstre). De løber herefter tilbage til deres startposition, og laver 10 gentagelser af en valgfri styrkeøvelse. Når eleven, som løber, er færdig, laver han et højt kampråb (koreansk: "Kihap") for at signalere, at han er færdig. Han sætter derefter hænderne frem. Nu er det den anden elev som løber frem, udfører 10 frontspark, løber tilbage og laver 10 gentagelse af en valgfri øvelse. Eleven slutter af med kihap. Dette gøres i runder af 1,5 - 2 minutter. Eleverne skal forsøge at nå så mange runder som muligt. NB. Frontsparket kan skiftes ud med andre spark, som cirkelspark eller hoppende frontspark. Runderne og løbelængden kan ligeledes op- og nedjusteres. Variationer: • Slag på puder eller hænder i stedet. • Forskellige styrkeøvelser frem for hop. • Længere distance mellem eleverne. Materialer: Sparkepuder. Hvis skolen ikke har dette, så kan hænderne eller sammenrullede aviser også sagtens bruges. 

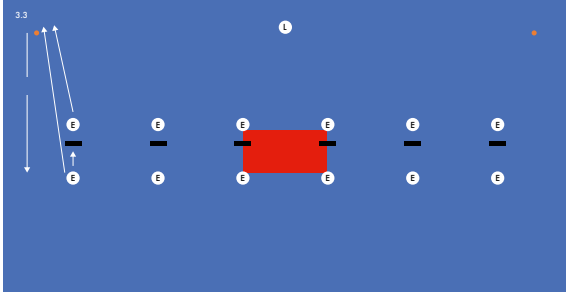
Tid	Øvelse	Indhold
10 min.	ØVELSE (2.6): Kamleg	Eleverne inddeles i makkerpar. Begge bevæger sig i kampstand, som tidligere øvet i lektionen. Når underviseren siger: "værsø" gælder det for eleverne om at røre hinanden på fokuspunktet. Man kan både køre kortere og længere runder, og ændre fokuspunktet. Fokuspunkter: Mave, skulder, forlår, baglår, toppen af hovedet. Variationer: • Rotationer inden man rører. • Løfte den anden for at få "flere points".
3-5 min.	ØVELSE (2.7): Coretræning	Eleverne står i rækker. Der udføres nu forskellige core-/stabilitetsøvelser. • Planke: 30 sek. • Sideplanke: 30 sek. (hver side) • Balance på et ben, og røre gulvet med modsatte hånd. • Rygbøjninger ("superman"). Underviseren kan sammensætte øvelserne som de vil, og også tilsætte andre øvelser der styrker stabilitet og corestyrke.
1-2 min.	ØVELSE (2.8): Afslutning	Alle eleverne stiller sig på fire rækker, ligesom de startede med i øvelse 1.1. På "ret" (koreansk: "Tjariot"), "hils" (koreansk: "Kjongne") samler eleverne deres fødder, sætter hænderne ned langs siden, bukker og rejser sig op igen i ret stilling. Underviseren bukker sammen med eleverne. NB. At bukke i taekwondo, er en hilsen af respekt for hinanden. At rette og bukke ("tjariot, kjongne") kan også udføres når eleverne står overfor hinanden i makkerpar, inden eleverne starter på øvelserne.

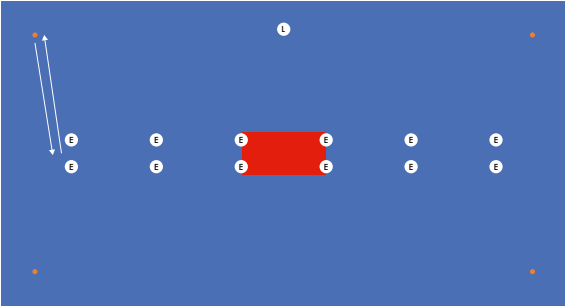


LEKTION 3

Tid	Øvelse	Indhold
1-2 min.	ØVELSE (3.1): Intro, sæt scenen	Alle eleverne sidder i skrædderstilling, på rækker med ca. 1 meter imellem hver elev. Når underviseren siger: "luk øjnene", lukkes øjnene og der fokuseres på vejtrækningen. På "rejs jer" rejser eleverne sig op. På "ret" (koreansk: "Tjarriot"), "hils" (koreansk: "Kjongne") samler eleverne deres fødder, sætter hænderne ned langs siden, bukker og rejser sig op igen i ret stilling. Underviseren bukker sammen med eleverne. NB. At bukke i taekwondo, er en hilsen af respekt for hinanden. At rette og bukke ("tjarriot, kjongne") kan også udføres når eleverne står overfor hinanden i makkerpar, inden eleverne starter på øvelserne.
10 min.	ØVELSE (3.2): Øvelser på rækker	Eleverne står på række på en linje i salen, og udfører derefter øvelser på tværs af salen over til modsat linje. 10-15 meter mellem linjer. Følgende øvelser udføres henover gulvet fra linje til linje: - Løb (x2) - Hop som en frø - Bjørneløb - Sideløb og løb baglæns (x2) - Luges (gå med lange skridt, hænderne i hoften) - Høje knæløft (knæerne op til hoftehøjden) (x2) - Hælsark (hælene skal ramme balderne) (x2) - Rotation (fra sidestand, roterer eleven baglæns rundt om sig selv. Skifter til den anden side på midten). Variationer: Underviseren kan også vælge at bruge øvelser, som inddrager de store muskelgrupper (spring, hop, kravle etc.). Materiale: Markering af linjer med kegler eller tape.



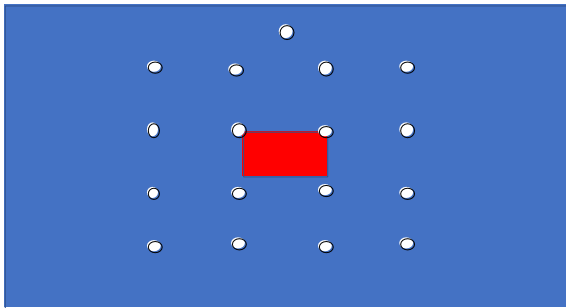
Tid	Øvelse	Indhold
5 min.	ØVELSE (3.3): TKD-teknik med kegle løb 1. Slag (knyttet hånd, lige linje fra skulder til mål). 2. Frontspark (knæet løftes, hvorefter underbenet strækkes ud mod målet. Udføres med strakt vrist og tæer. Efter sparket trækkes underbenet tilbage, og foden sættes ned). 3. Flyvende frontspark (det ben som ikke sparker løftes som et knæløft, herefter hopper man op og sparker et frontspark med det andet ben).	Eleverne er i makkerpar (A og B). Der placeres en kegle 20 m. væk fra gruppen. A er den "aktive", der udfører teknikken, og B er "hjælper", som hjælper med at holde sparkepude eller sammenrullet avis. A løber frem til B og udfører den specifikke teknik med 6 gentagelser på hhv. højre og venstre - altså 12 gentagelser i alt - og løber tilbage på plads. Herefter byttes roller, så B løber frem mod A og udfører teknikken. Den ikke-aktive elev bevæger sig på stedet, mens den aktive elev løber frem og tilbage. Når teknikken udføres står hjælperen helt stille og er fokuseret. Når begge har udført den specifikke teknik 6 gange hver, kaldes det en runde. Efter endt runde løber begge elever ud til en kegle eller væg. Der udføres 1 runde med hver teknik: • Slag • Frontspark • Flyvende frontspark Fokus: Teknikken udføres fra kampstand. Forslag til bevægelse (på stedet): Sprællemænd, høje knæløftninger, hælspark. Kombinationer af de tre øvelser. Feks. skiftevis 2 x knæløft og 2 x hælspark. Variationer: • Der udføres 2 teknikker ad gangen • Kombination af teknikker (eks. slag + frontspark) • Flere runder Materialer: Sparkepude Alternativt: Sammenrullet avis el.lign., egne hænder (kræver øvelse, teknik og kontrol, da det kan gøre ondt at blive sparket og slået for hårdt). 

Tid	Øvelse	Indhold
10 min.	ØVELSE (3.4): Slagløb Hestestand: Udgangspunktet er en squat stilling. Lidt udover skulderbreddes afstand og en smule bøjet knæ.	Eleverne deles i makkerpar. Den ene får en sparkepude eller avispapir (her kan også bruges hænderne). Der opsættes 4 kegler, een i hvert hjørne af rummet. Eleverne stilles overfor hinanden på to rækker (geled) med ansigtet mod hinanden. Den ene række tager sparkepuden, hænderne eller den sammenrullede avis op, med puden, håndfladerne eller avisen pegene mod makkeren. Den anden række gør klar til at slå fra kampstand (hænderne op foran hovedet, let bøje ben). Eleverne som modtager slag, står i hestestand indtil det bliver deres tur til at slå. Når underviseren siger: "værsø" udføres der skiftevis slag med højre og venstre (20 slag). Når eleven har slået færdig, løber de hurtigt ud til den nærmeste kegle og hurtigt tilbage. Nu er det den andens tur at slå. Dette gøres for runder á 1,5-2 minutter. Variationer: • Styrkeøvelser ved hver kegle, inden man løber tilbage. • Flere gentagelser af slag. • Flere runder med løb. • Spark i stedet for slag. 
10 min.	ØVELSE (3.5): Kampleg Hestestand: Udgangspunktet er en squat stilling. Lidt udover skulderbreddes afstand og en smule bøjet knæ.	Eleverne deles ud i makkerpar. Begge bevæger sig i kampstand, som tidligere øvet i lektionen. Når underviseren siger: "værsø" gælder det for eleverne om at røre hinanden på fokuspunktet. Man kan både køre kortere og længere runder, og ændre fokuspunktet. Fokuspunkter: Mave, skulder, forlår, baglår, toppen af hovedet. Variationer: • Rotationer inden man rører. • Løfte den anden for at få "flere points".
5 min.	ØVELSE (3.6): Coretræning	Eleverne står i rækker. Der udføres nu forskellige core-/stabilitetsøvelser. • Høj planke: 30 sek. • Sideplanke: 30 sek. (hver side). • Balance på et ben, og røre gulvet med modsatte hånd (10-15 gentagelser). • Rygbøjninger ("superman"), (10-15 gentagelser). Underviseren kan sammensætte øvelserne som de vil, og også tilsætte andre øvelser der styrker stabilitet og corestyrke.

Tid	Øvelse	Indhold
2-3 min.	ØVELSE (3.7): Meditation + afslutning	Eleverne sidder i rækker som i starten. De sætter sig i skrædderstilling, og lukker øjnene. Underviseren fortæller nu, at de skal fokusere på deres åndedræt og hvordan det føles at trække vejret dybt ned i maven og puste ud. Der fortælles også, at hvis deres opmærksomhed på åndedrættet forsvinder, at de skal vende tilbage til at fokusere på deres åndedræt. Dette fortsætter 2-3 minutter. Eleverne kan også være liggende, hvis dette er nemmere. Herefter rejser alle op og der afsluttes. Afslutning: Alle eleverne stiller sig på fire rækker, ligesom de startede med i øvelse 1.1. På "ret" (koreansk: "Tjariot"), "hils" (koreansk: "Kjongne") samler eleverne deres fødder, sætter hænderne ned langs siden, bukker og rejser sig op igen i ret stilling. Underviseren bukker sammen med eleverne. NB. At bukke i taekwondo, er en hilsen af respekt for hinanden. At rette og bukke ("tjariot, kjongne") kan også udføres når eleverne står overfor hinanden i makkerpar, inden eleverne starter på øvelserne.



LEKTION 4

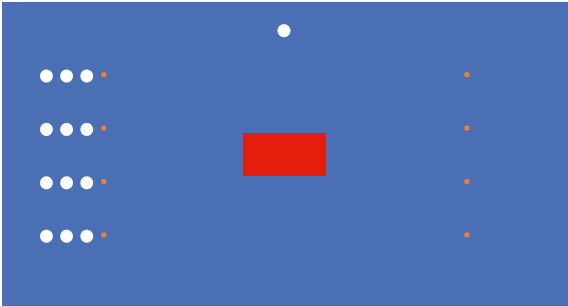
Tid	Øvelse	Indhold
1-2 min.	ØVELSE (4.1) Opstilling og opstart Ritual – "Sæt scenen for eleverne"	Alle eleverne sidder i skrædderstilling, på rækker med ca. 1 meter imellem hver elev. Når underviseren siger: "luk øjnene", lukkes øjnene og der fokuseres på vejtrækningen. På "rejs jer" rejser eleverne sig op. På "ret" (koreansk: "Tjarriot"), "hils" (koreansk: "Kjongne") samler eleverne deres fødder, sætter hænderne ned langs siden, bukker og rejser sig op igen i ret stilling. Underviseren bukker sammen med eleverne. NB. At bukke er i taekwondo en hilsen af respekt for hinanden. At rette og bukke ("tjarriot, kjongne") kan også udføres, når eleverne står overfor hinanden i makkerpar, inden eleverne starter på øvelserne. Læringsmål: Forståelse for disciplin, ro, fokus og respekt. 
3 min.	ØVELSE (4.2) Kamp balance Eleverne skal hinke, og forsøge at få den anden ud af balance.	Alle eleverne opdeles i makkerpar. Hvert makkerpar står overfor hinanden på eet ben med armene over kors foran brystet. Når der bliver sagt "værsgo" (koreansk: "Shijak"), gælder det for eleverne om at få hinanden ud af balance. Man må hinke rundt og skubbe til hinanden. Når en af eleverne (eller begge) mister balancen, laver de 4 gentagelser af en valgfri fysisk øvelse, fx mavebøjninger, englehop, armstrækkere etc., og skifter til den anden fod.
5 min.	ØVELSE (4.3) Balancekamp	Eleverne er fortsat i makkerpar. De stiller sig med i planke med hovedet mod hinanden. Hænderne skal være 10-15 cm væk fra makkerens hænder, så det er muligt for modstanderen at klappe på håndfladerne. Når der bliver sagt "værsgo" (koreansk: "Shijak"), gælder det om at ramme deres håndflader. Eleverne skal forsøge at lade deres fødder blive i gulvet. Når en af eleverne (eller begge) har ramt den anden 3 gange tager de 4 gentagelser af en valgfri fysisk øvelse, og gentager øvelsen. Hvert halve minut råber underviseren "væg". Eleverne skal herefter hurtigt løbe ud til væggen og tilbage i balancelegen på midten af gulvet. 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.

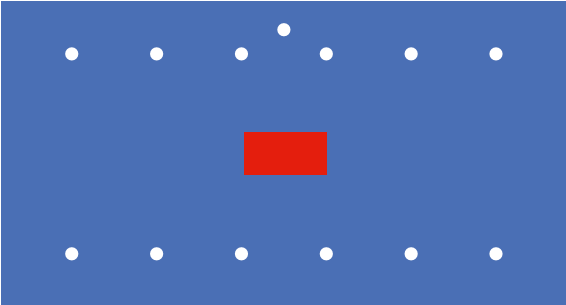
Tid	Øvelse	Indhold
5 min.	ØVELSE (4.4) Grib keglen	Eleverne står overfor hinanden med 1 meters mellemrum. Imellem dem placeres et objekt (gerne en markeringskegle). Eleverne skal stå ret op og med hænderne på hoften. Underviseren nævner nu forskellige kropsdele, som eleverne hurtigt skal røre, og derefter stille sig tilbage i udgangsstillingen. Når underviseren råber: "kegle", skal eleverne forsøge at tage keglen i midten, så hurtigt som muligt. Eleven som får fat i keglen, bestemmer en valgfri styrkeøvelse som makkerparet skal lave sammen. Når øvelsen har kørt et par minutter, tilføjes løb til væg når underviseren råber "væg". 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.
10-15 min.	ØVELSE (4.5) Cirkel-Sparkeløb	Eleverne står i to rækker overfor hinanden. Der er cirka 10-15 meters mellemrum mellem dem. Den ene række holder sine hænder frem i mavehøjde med håndfladerne ned mod jorden. Cirkelspark: (Koreansk: "Baldung dollyo chagi") Eleverne løfter deres knæ højt op foran dem. Knæet er bøjet hele vejen op. Inden de strækker sparkebenet, drejer eleven rundt på den stående fod, så de vender siden til modstanderen. Herefter strækker eleven sit underben ud og rammer sparkepuden med vristen. Frontspark: (Koreansk: "Ap chagi") Eleverne løfter deres knæ højt op. Knæet er bøjet hele vejen op. Herefter strækker de underbenet ud i luften, og rammer sparkepuden. Hoppende frontspark: Koreansk: "Doobaldangsang ap chagi" Samme udførsel som frontspark, men her bruges det ene ben til at hoppe op. Man skifter ben i luften og sparker inden man lander på jorden. Når underviseren siger "værsgo" (koreansk: "Shijak"), løber den anden række frem til deres makker, og laver 10 frontspark på deres hænder (skiftevis højre og venstre). De løber herefter tilbage til deres startposition, og laver 10 gentagelser af en valgfri styrkeøvelse. Når eleven, som løber, er færdig, laver han et højt kampråb (koreansk: "Kihap") for at signalere, at han er færdig. Han sætter derefter hænderne frem. Nu er det den anden elev som løber frem, udfører 10 frontspark, løber tilbage og laver 10 gentagelse af en valgfri øvelse. Eleven slutter af med kihap. Dette gøres i runder af 1,5 - 2 minutter. Eleverne skal forsøge at nå så mange runder som muligt. NB. Cirkelsparket kan skiftes ud med andre spark, som frontspark eller hoppende frontspark. Runderne og løbelængden kan ligeledes op- og nedjusteres.
5 min.	ØVELSE (4.6) Fangeleg med 3 roller	Eleverne deles i 3 lige store grupper. Og et passende område vælges/ markeres. Gruppe 1 skal hoppe på to ben og fange dem fra gruppe 2 Gruppe 2 må løbe og skal fange dem i gruppe 3 Gruppe 3 må kun hinke. Når man fanger en fra anden gruppe, bytte man gruppe/roller. Det gælder om at komme op i gruppe 3 og blive der så længe man kan.

Tid	Øvelse	Indhold
10 min.	ØVELSE (4.7) Kamplege Alle teknikker i TKD udføres fra basis-kampstanden (atletisk stand): • 1-1 1/2 skulderbredde mellem fødder med lige meget vægt på hver fod. • Knæ let bøjede, så der opnås forspænding i forlåret. • Under bevægelse er man "oppe på tæerne" dvs. vægten lidt på forfoden og hælen løftes let fra gulvet (lige som i boksning). • Hænderne knyttede og arme afslappede, let bøjede (som beskyttelse af krop).	Eleverne står overfor hinanden i kampstand, og bukker først for hinanden. Når underviseren udbryder "Værsgo!" (koreansk: "Shi-jak") gælder det om at komme ind og daske den anden på maven. Variationer: Dask på skuldrene (pas på de ikke rammer hinanden i hovedet), eller låret. At løfte hinanden blødt. Rotere rundt om sig selv og ramme. Længere og kortere runder. NB. Husk at skifte makkerpar efter hver 2-3 runder.
3 min.	ØVELSE (4.8) Afslutning	Alle eleverne stiller sig på fire rækker, ligesom de startede med i øvelse 1.1. På "ret" (koreansk: "Tjarlot"), "hils" (koreansk: "Kjongne") samler eleverne deres fødder, sætter hænderne ned langs siden, bukker og rejser sig op igen i ret stilling. Underviseren bukker sammen med eleverne. NB. At bukke i taekwondo, er en hilsen af respekt for hinanden. At rette og bukke ("tjarlot, kjongne") kan også udføres, når eleverne står overfor hinanden i makkerpar, inden eleverne starter på øvelserne.



LEKTION 5

Tid	Øvelse	Indhold
1-2 min.	ØVELSE (5.1): Intro, sæt scenen	Alle eleverne sidder i skrædderstilling, på rækker med ca. 1 meter imellem hver elev. Når underviseren siger: "Luk øjnene", lukkes øjnene og der fokuseres på vejtrækningen. På "rejs jer" rejser eleverne sig op. På "ret" (koreansk: "Tjarriot"), "hils" (koreansk: "Kjongne") samler eleverne deres fødder, sætter hænderne ned langs siden, bukker og rejser sig op igen i ret stilling. Underviseren bukker sammen med eleverne. NB. At bukke i taekwondo, er en hilsen af respekt for hinanden. At rette og bukke ("tjarriot, kjongne") kan også udføres når eleverne står overfor hinanden i makkerpar, inden eleverne starter på øvelserne.
3 min.	ØVELSE (5.2): Spejl-leg	Alle eleverne opdeles i makkerpar. De stiller sig overfor hinanden. Man skiftes til at vælge bevægelser som makkeren skal spejle. Det kan både være taekwondo-teknikker samt alle mulige andre øvelser, fx sprællemænd, skiløber, mavebøjninger, dansetrin mm. Der byttes efter 30-60 sek.
10 min.	ØVELSE (5.3): Øvelser på rækker	Eleverne står på række på en linje i salen, og udfører øvelser på tværs af salen over til modsat linje. 10-15 meter mellem linjer. Følgende øvelser udføres hen over gulvet fra linje til linje: • Løb (x2) • Hop som en frø. • Bjørneløb • Sideløb og løb baglæns (x2) • Lunges (gå med lange skridt, hænderne i hoften) • Høje knæløft (knæerne op til hoftehøjden) (x2) • Hælsark (hælene skal ramme balderne) (x2) • Rotation (fra sidestand, roterer eleven baglæns rundt om sig selv. Skifter til den anden side på midten). Variationer: Underviseren kan også vælge at bruge øvelser, som inddrager de store muskelgrupper (spring, hop, kravle etc.). Materiale: Markering af linjer med kegler eller tape. 

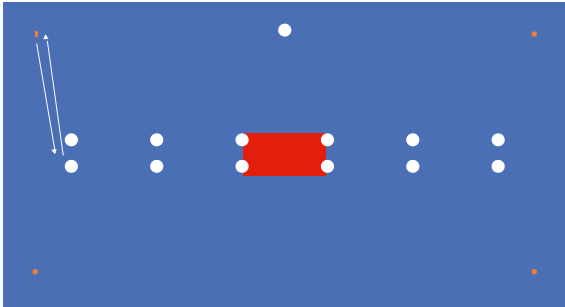
Tid	Øvelse	Indhold
5-7 min.	ØVELSE (5.4): Kampstand med kegleløb Alle teknikker i TKD udføres fra basis-kampstanden (atletisk stand): • 1-1 1/2 skulderbredde mellem fødder med lige meget vægt på hver fod. • Knæ let bøjede, så der opnås forspænding i forlåret. • Under bevægelse er man "oppe på tæerne" hvor vægten er lidt på forfoden og hælen løftes let fra gulvet (ligesom i boksning). • Hænderne knyttede og arme afslappede, let bøjede (som beskyttelse af krop).	Eleverne står hver for sig med god afstand til hinanden. Fronten mod underviseren. Eleverne står i kampstand og er hele tiden i bevægelse. Bevægelsen kaldes for "step". Vægten er på forfoden og man "hopper" let op og ned på stedet, men uden at slippe forfoden fra gulvet. På signal, eller på trænerens egen bevægelse, udføres følgende øvelser: • Skift 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). Hver øvelse skal udføres i en så eksplosiv bevægelse som muligt (med måde, så teknikken stadig bibeholdes nogenlunde). Dette udføres indtil træneren råber: "kegle". Når der råbes kegle, skal eleverne løbe ud til en valgfri kegle, og udføre en øvelse. Dette kan f.eks. være 4 armstrækkere, 2 enghop eller 6 høje knæløft (underviseren bestemmer). Når eleven er færdig med øvelsen, løbes der tilbage til sin plads, hvormed man kan fortsætte. Materialer: 4 markeringskegler - én til hvert hjørne
10 min.	ØVELSE (5.5): Keglekamp med sten/saks/papir	Eleverne står i to rækker overfor hinanden. Der er cirka 10-15 meters mellemrum mellem dem. I hver ende skal der være 20-30 kegler/toppe. Når underviseren siger "værsgo" (koreansk: "Shijak"), løber man ned til den anden ende og stjæler en kegle. De løber herefter tilbage til deres start-ende, og sætter keglen og fejrer det med et højt kampråb (koreansk: "Kihap"). Når man har en kegle med sig, kan man satse og fange en modstander med en kegle, og slå sten/saks/papir. Vinderen får begge kegler, mens taber må afsted og stjæle en ny. Variationer: • Slag/spark/blokade i stedet. • Længere distance mellem eleverne. Materialer: ingen 

Tid	Øvelse	Indhold
10 min.	ØVELSE (5.6): Kampeg	Eleverne inddeles i makkerpar. Begge bevæger sig i kampstand, som tidligere øvet i lektionen. Når underviseren siger: "værgo" (koreansk: "Shijak"), gælder det for eleverne om at røre hinanden på fokuspunktet. Man kan både køre kortere og længere runder, og ændre fokuspunktet. Fokuspunkter: Mave, skulder, forlår, baglår, toppen af hovedet. Variationer: • Rotationer inden man rører. • Løfte den anden for at få "flere points".
3-5 min.	ØVELSE (5.7): Coretræning	Eleverne står i rækker. Der udføres nu forskellige core-/stabilitetsøvelser. • Planke: 30 sek. • Sideplanke: 30 sek. (hver side) • Balance på et ben, og røre gulvet med modsatte hånd. • Rygbøjninger ("superman"). Underviseren kan sammensætte øvelserne som de vil, og også tilsætte andre øvelser der styrker stabilitet og corestyrke.
1-2 min.	ØVELSE (5.8): Afslutning	Alle eleverne stiller sig på fire rækker, ligesom de startede med i øvelse 1.1. På "ret" (koreansk: "Tjarriot"), "hils" (koreansk: "Kjongne") samler eleverne deres fødder, sætter hænderne ned langs siden, bukker og rejser sig op igen i ret stilling. Underviseren bukker sammen med eleverne. NB. At bukke i taekwondo, er en hilsen af respekt for hinanden. At rette og bukke ("tjarriot, kjongne") kan også udføres når eleverne står overfor hinanden i makkerpar, inden eleverne starter på øvelserne.



LEKTION 6

Tid	Øvelse	Indhold
1-2 min.	ØVELSE (6.1): Intro, sæt scenen	Alle eleverne sidder i skrædderstilling, på rækker med ca. 1 meter imellem hver elev. Når underviseren siger: "luk øjnene", lukkes øjnene og der fokuseres på vejtrækningen. På "rejs jer" rejser eleverne sig op. På "ret" (koreansk: "Tjariot"), "hils" (koreansk: "Kjongne") samler eleverne deres fødder, sætter hænderne ned langs siden, bukker og rejser sig op igen i ret stilling. Underviseren bukker sammen med eleverne. NB. At bukke i taekwondo, er en hilsen af respekt for hinanden. At rette og bukke ("tjariot, kjongne") kan også udføres når eleverne står overfor hinanden i makkerpar, inden eleverne starter på øvelserne.
10 min.	ØVELSE (6.2): Øvelser på rækker	Eleverne står på række på en linje i salen, og udfører derefter øvelser på tværs af salen over til modsat linje. 10-15 meter mellem linjer. Følgende øvelser udføres henover gulvet fra linje til linje: • Løb (x2) • Hop som en frø. • Bjørneløb • Sideløb og løb baglæns (x2) • Lunges (gå med lange skridt, hænderne i hoften) • Høje knæløft (knæerne op til hoftehøjden) (x2) • Hælsark (hælene skal ramme balderne) (x2) • Rotation (fra sidestand, roterer eleven baglæns rundt om sig selv. Skifter til den anden side på midten). Variationer: Underviseren kan også vælge at bruge øvelser, som inddrager de store muskelgrupper (spring, hop, kravle etc.). Materiale: Markering af linjer med kegler eller tape.

Tid	Øvelse	Indhold
10 min.	ØVELSE (6.4): Slagløb Hestestand: (koreansk: "joochoom seogi"), Udgangspunktet er en squat stilling. Lidt udover skulderbreddes afstand og en smule bøjet knæ.	Eleverne deles i makkerpar. Den ene får en sparkepude eller avispapir (her kan også bruges hænderne). Der opsættes 4 kegler i hvert hjørne af rummet. Eleverne stilles overfor hinanden på to rækker (geled) med ansigtet mod hinanden. Den ene række tager sparkepuden, hænderne eller den sammenrullede avis op, med puden, håndfladerne eller avisen pegene mod makkeren. Den anden række gør klar til at slå fra kampstand (hænderne op foran hovedet, let bøje ben). Eleverne som modtager slag, står i hestestand indtil det bliver deres tur til at slå. Når underviseren siger: "værsø" udføres der skiftevis slag med højre og venstre (20 slag). Når eleven har slået færdig, løber de begge hurtigt ud til den nærmeste kegle og hurtigt tilbage. Nu er det den andens tur at slå. Dette gøres for runder á 1,5-2 minutter. Variationer: • Styrkeøvelser ved hver kegle, inden man løber tilbage. • Flere gentagelser af slag. • Flere runder med løb. • Spark i stedet for slag. 
10 min.	ØVELSE (6.5): Kamplæg Hestestand: (koreansk: "joochoom seogi"), Udgangspunktet er en squat stilling. Lidt udover skulderbreddes afstand og en smule bøjet knæ.	Eleverne deles ud i makkerpar. Begge bevæger sig i kampstand, som tidligere øvet i lektionen. Når underviseren siger: "værsø" gælder det for eleverne om at røre hinanden på fokuspunktet. Man kan både køre kortere og længere runder, og ændre fokuspunktet. Fokuspunkter: Mave, skulder, forlår, baglår, toppen af hovedet. Variationer: • Rotationer inden man rører. • Løfte den anden for at få "flere points".
5 min.	ØVELSE (6.6): Coretræning	Eleverne står i rækker. Der udføres nu forskellige core-/stabilitetsøvelser. • Høj planke: 30 sek. • Sideplanke: 30 sek. (hver side). • Balance på et ben, og røre gulvet med modsatte hånd (10-15 gentagelser). • Rygbøjninger ("superman"), (10-15 gentagelser). Underviseren kan sammensætte øvelserne som de vil, og også tilsætte andre øvelser der styrker stabilitet og corestyrke.

Tid	Øvelse	Indhold
2-3 min.	ØVELSE (6.7): Meditation + afslutning	Eleverne sidder i rækker som i starten. De sætter sig i skrædderstilling, og lukker øjnene. Underviseren fortæller nu, at de skal fokusere på deres åndedræt og hvordan det føles at trække vejret dybt ned i maven og puste ud. Der fortælles også, at hvis deres opmærksomhed på åndedrættet forsvinder, at de skal vende tilbage til at fokusere på deres åndedræt. Dette fortsætter 2-3 minutter. Eleverne kan også være liggende, hvis dette er nemmere. Herefter rejser alle op og der afsluttes. Afslutning: Alle eleverne stiller sig på fire rækker, ligesom de startede med i øvelse 1.1. På "ret" (koreansk: "Tjarriot"), "hils" (koreansk: "Kjongne") samler eleverne deres fødder, sætter hænderne ned langs siden, bukker og rejser sig op igen i ret stilling. Underviseren bukker sammen med eleverne. NB. At bukke i taekwondo, er en hilsen af respekt for hinanden. At rette og bukke ("tjarriot, kjongne") kan også udføres når eleverne står overfor hinanden i makkerpar, inden eleverne starter på øvelserne.



TRIATLON



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

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

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

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

T1 OG T2:

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

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

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

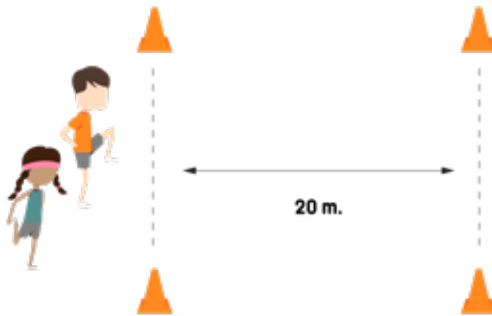
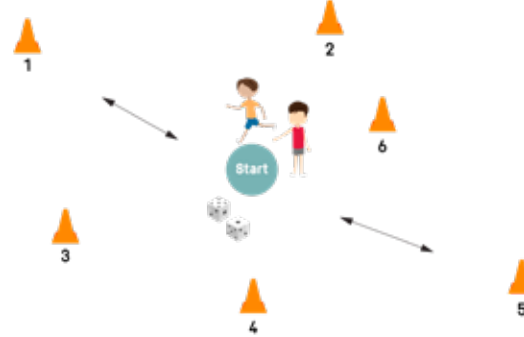
Især på de korte triatlondistancer, betyder effektivitet og hurtighed i skiftezonen meget for ens samlede tid.

LEKTIONSINDHOLD

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

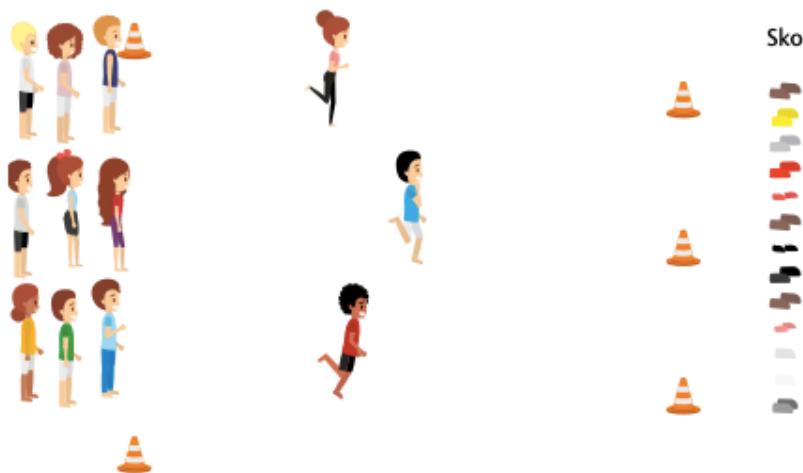


Lektion 1:

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation:
10 min	KOORDINATIONSØVELSER Start med at markere en startstreg og ca. 20 m væk skal der markeres en målstreg. Eleverne stiller sig op ved startstregen og skal nu lave koordinationsøvelser over 30 meter. Det handler ikke om at komme først, men om at blive godt varm og prøve kræfter med lidt løbeteknik. Når eleverne har lavet en øvelse, skal de jogge roligt tilbage til start og stille sig klar til næste øvelse. Koordinationsøvelser: Hælspark: Ram numsen med hælene under løb Høje knæ: Løft knæene højt op under løb Stive ben: Tag et skridt og stræk dit ben frem. Bøj dig forover og forsøg at nå ned til dine tæer. Tag et nyt skridt med det andet ben og gør det samme igen. Gadedrengeløb: Hop højt fremad med strakt afsætningsben samtidig med det andet bøjes ved knæet og hæves op imod kroppen. Løbespring: Tage lange skridt imens du løber fremad, så du svæver.	Materialer: Kegler til at markere start- og målstreg. . Variation: Der kan laves andre koordinationsøvelser: Gående lunges, fodledsjog, sidestep, krydsløb osv. 
10 min	TERNINGELØB Start med at opstille banen, som består af seks kegler. Hver kegle repræsenterer et tal fra 1-6. Keglerne placeres i forskellige afstande fra start f.eks. 25-200 meter. Eleverne skal være sammen to og to. De skal starte med at slå terningen. Slår de en 4'er, løber de hen til kegle nr. 4 og tilbage igen til terningen. Eleverne skal nå ud til så mange poster som muligt inden for den tidsgrænse, som læreren har sat.	Materialer: 6 kegler, terninger og stopur Variation: Der kan laves forskellige runder med forskellige løbestile. Fx prøv med høj kadence (hurtige skridt), lav kadence (lange skridt), løb tungt osv. 
10 min	HANEKAMP Eleverne skal dyste en mod en, hvor de stiller sig på et ben med armene på ryggen og skal nu forsøge at skubbe modstanderen med kroppen, så personen bliver nødt til at sætte foden ned. Mellem hver runde skifter man ben. Der kan evt. markeres et kampområde	Materialer: Evt. kegler til afgrænsning af område Variation: Der kan prøves med tre personer, som kan dyste mod hinanden.
10 min	STOP AND GO I triatlon må man ikke ligge på hjul af hinanden. Hvis dette alligevel forsøges, kan dommeren give en advarsel/et "stop and go". Eleverne løber ind i mellem hinanden eller rundt om en bane. Når læreren råber "stop", skal vedkommende sige en øvelse, som eleverne skal lave indtil læreren igen siger "go". Eksempler på øvelser: Sprællemænd, skihop, burpees, englehop, mountain climbers	Materialer: Evt. kegler til bane Variation: Varier gerne tiden på de forskellige øvelser inden der siges "go" igen.

Lektion 2

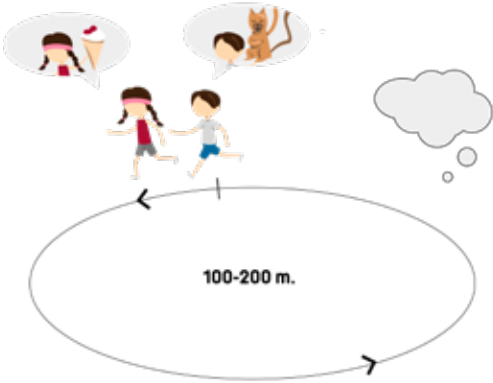
Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation:
10 min	FARVEL OG HEJ IGEN Eleverne løber i rækker af 4 personer i et roligt tempo. Den bagerste i rækken vender om og spurter i modsat retning væk fra rækken og tæller imens til 10. Derefter vender eleven om og løber tilbage til og forbi rækken og placerer sig forrest i rækken. Når eleven løber forbi den bagerste løber i rækken, er det startsignalet for den næste at vende om og løbe væk fra gruppen, tælle til 10 og igen vende tilbage mod gruppen osv. Det er vigtigt, at gruppen holder et roligt tempo, når de løber i rækken, så eleven der spurter væk fra gruppen, har mulighed for at nå tilbage og overtage.	Materialer: Evt. kegler, hvis der vælges at lave en bane, der skal løbes rundt om. Variation: Der kan laves en bane, som gruppen skal løbe rundt om og den bagerste så skal spurte hele vejen modsat rundt indtil den møder sin gruppe igen.
15 min	SKIFTEZONE-STAFET Skift i triatlon kan have afgørende betydning for den samlede tid og placering i grupperne. Eleverne inddeles i hold af 3-4 personer. Der opstilles en bane for hvert hold med to kegler med ca. 20 meters afstand. Eleverne skal stille deres sko og strømper i den modsatte ende af, hvor de starter stafetten. Dem der venter laver sprællemænd, englehop Holdene sættes i gang samtidigt, hvor første elev løber ned i den anden ende i bare fødder, hvor sko og strømper er. Her tager eleven skoene på hurtigst muligt og løber derefter tilbage og klapper den næste, som gentager processen. Skoene skal sidde fast på fødderne før eleverne må løbe tilbage til start.	Materialer: 2 kegler til hver bane. Variation: Lave flere runder, med fx en overtrækstrøje, cykelhjelm eller dykkerbriller på i modsatte ende. Slut evt. af med en runde, hvor de skal tage det hele på og så løbe tilbage.
8 min	TIDSFORNEMMESESLØB Eleverne står samlet, og du skal som underviser give dem et sted og en tid. Det det kunne være "ved flagstangen - 48 sek.". Så skal eleverne løbe over til flagstangen på 48 sek. Dette gentages med andre steder og andre tider. Prøv at udfordre elevernes nysgerrighed til tid og tempo, og tag eksempelvis en kort distance og giv dem lang tid, og en lang distance og giv dem kort tid, men husk, at de skal have pulsen op.	Materialer: Et stopur Variation: Kan også laves som ud hjem. Du kan også stå i midten, hvor alle elever så løber hver sin vej væk fra dig. Her skal du give dem en tid, som f.eks. 90 sek., hvor de skal løbe ud og vende om, så de er tilbage til dig, når der er gået 90 sek.



Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation:
10 min	RUDER, HJERTE, SPAR OG KLØR Der opsættes en bane, som er 10 meter ud/hjem. Ved hver bane lægges der et sæt spillekort ude ved keglen. Hver kulør får tilknyttet sig en "svømme"-øvelse, som laves med fx 20 gentagelser: Ruder: Sæt dig på numsen med strakte ben og læn dig lidt tilbage. Lav crawl-spark i luften. Hjerte: Sæt dig på numsen og læn dig lidt tilbage. Lav brystsvømningsben i luften. Spar: Læg dig på maven med strakte arme langs ørene og strakte ben. Herefter løft arme og ben fra jorden for at sprælle med dem. Klør: Læg dig på maven og lav brystsvømningsbevægelser i luften med arme og ben. Eleverne fordeles på banerne med 3-4 mand i hver gruppe og stiller sig på en række. Den første elev løber ned til keglen og trækker det øverste kort i bunken og udfører øvelsen. Løber derefter tilbage og klapper den næste person, som løber afsted og trækker et nyt kort, osv. Alle skal igennem 3-4 omgange.	Materialer: Kegler til bane



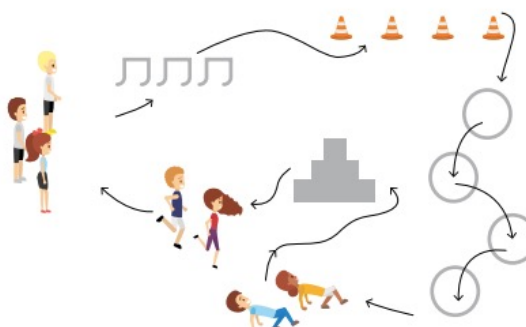
Lektion 3

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation:
8 min	HUSKELØB Lav en rute eller rundstrækning med kegler, som er ca. 200 m. lang. Eleverne er sammen to og to, som løber rundt i et roligt tempo. Så det er muligt at snakke sammen. Inden hver omgang gives en ny opgave om, at eleverne skal huske ting om hinanden. Det kan fx være, hvor mange søskende de har, hvad deres forældre laver osv. Når omgangen er løbet, skal den ene elev genfortælle, hvad han/hun kan huske om kammeraten.	Materialer: Kegler til banen Variation: Prøv fx at løbe hurtigere. Har det betydning for hukommelsen? 
10 min	SJIPPETOVSSTAFET Der opstilles en stafetbane til hvert hold på ca. 15 m. Eleverne inddeles i lige store hold af 5-8 elever. Hvert hold får udleveret et sjippetov. Den første på holdet løber ud og tilbage med sjippetovet. Når den første kommer tilbage, samles nr. to elev op, så nr. et og to begge holder i sjippetovet og sammen løber ud og tilbage. Dette fortsætter indtil alle på holdet er samlet op. Når hele holdet samlet har løbet ud og tilbage, sættes den første af osv. Stafetten slutter, når den sidste på holdet har sat resten af holdet af og har løbet sidste tur alene. Hint: Hold sjippetovet i den rækkefølge man løber i, så bliver det nemmere at huske, når man skal af igen. 	Materialer: Kegler og et sjippetov pr. hold Variation: Der kan løbes på forskellige måder f.eks. sidestep, baglæns, gadedrengeløb osv. fortsat i rækken og holde fast i sjippetovet.
8 min	STÅTROLD MED STYRKEØVELSER Denne aktivitet fungerer ligesom normal ståtrold. Det vil sige en fangeleg inde på en bane. Der udvælges én (eller flere) ståtrold, og ståtrolden skal fange så mange som muligt. Hvis en elev bliver fanget, stiller de sig med spredte ben og armene ud til siden (former et X). For at blive befriet skal en anden elev komme og stille sig foran, og begge laver 5 squats, før eleven er befriet. Du bør som underviser skifte fangere og øvelser løbende	Materialer: Kegler til banen. Markering (vest) til at vise, hvem der er fanger. Variation: Du kan på forhånd have besluttet dig for flere øvelser, som eleverne skal bruge til at befri med, og så må den, der er "død" ikke lave den samme øvelse mere end én gang. Fx.: Rygbøjning, Armstræk, Squat, Mavebøjninger

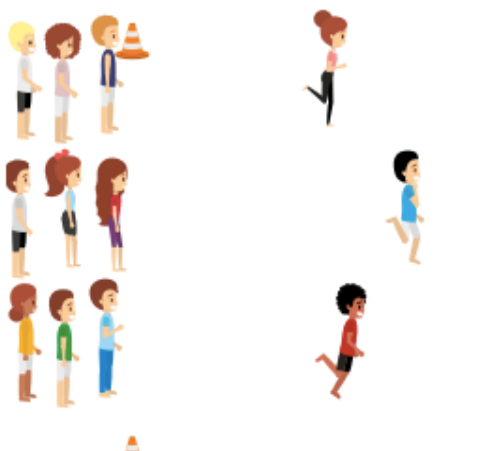
Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation:
15 min	LEG TRIATLON Del eleverne op i f.eks. tre grupper afhængigt af plads og udstyr. De sendes afsted i grupperne relativt kort tid efter hinanden. Lav et startfelt, hvor eleverne skal løbe fra og hen mod svømmedelen. Svømning: Lav en bane med en kegle ved start og slut på ca. 20 m. Ved start skal der ligge en beklædningsgenstand, som eleverne skal tage på fx en overtrækstrøje, dykkerbriller eller lignende. Brug et rullebræt, skateboard eller lignende, som elever skal bruge til at "svømme" ned rundt om keglen og tilbage igen. Skiftezone: Her skal eleverne skifte beklædningsgenstand, så de tager den af, som de tog på inden svømningen og tager en ny ting på inden cyklingen. Det kan fx være en kegletop, som "cykelhjelme". Cykling: Eleverne ligger på ryggen og skal lave cykelbevægelser med benene op i luften. De kan tælle til 50, før de må løbe videre. Skiftezone: Her skifter eleverne igen fra cyklingen til løb, hvor de fx kan tage deres sko på. Løb: Løb enten en bane rundt i salen/hallen eller hvis I har mulighed for det, så løb en kendt runde udenfor, fx rundt om skolen eller ud til flagstangen og tilbage. Mål: Have aftalt, hvor de skal løbe i mål, når de kommer tilbage fra deres løbetur.	Materialer: Kegler Rullebræt eller skateboard Overtrækstrøje Kegletop

Lektion 4

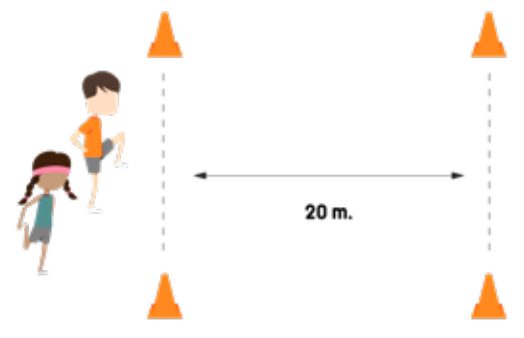
Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation:
10 min	FORHINDRINGSSTAFET Opstilling af bane Til denne aktivitet må du gerne være kreativ, når du laver opbygning af forhindringsbanen. Det bud vi kommer med her, er blot til inspiration. Eleverne skal inddeles i hold med 4-5 elever på hvert. Første elev fra hvert hold starter stafetten på lærerens kommando. Dernæst skal de igennem forhindringsbanen, ned til en kegle og retur, hvorefter den næste elev løber af sted. Det gælder naturligvis om, at hele holdet gennemfører banen. Dem der venter laver sprællemænd, englehop. Eks. på bane: 6 hulahopringe (hvor alle eleverne skal igennem én ad gangen), nogle udfordringer eleverne skal over (hække), nogle ting eleverne skal under (hække), fra kegler til kegler kan være krabbegang, og op rundt om slutkegle og så tilbage. Tag et par runder, hvor banen bliver varieret fra runde til runde. Den helt samme opsætning kan bruges på forskellige måder.	Materialer: Kun fantasien sætter grænser, men følgende kan benyttes: Kegler Hulahopringe Hække Sjippetov Madrasser mm. Variation: Ændre fx løberetning på banen, ændre måden de skal hoppe i hulahopringene eller lignende.



Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation:
8 min	GREENPEACE VS SKOVHUGGER I Greenpeace vs. skovhugger er der to hold, der dystet mod hinanden. Skovhuggerne skal fælde træer, og Greenpeace skal redde træerne. I en stor firkant placeres en masse kegler, halvdelen af dem står op og den anden halvdel ligger ned (man kan også bruge toppe, hvor de står normalt, eller vender på hovedet). Dem der ligger ned er fældede træer, og dem der står op, er levende træer. Vigtigt, at de placeres med god afstand til hinanden, og at der er mange flere kegler, end der er personer på holdene. Når banen er klar, har de to hold 2 min. til at henholdsvis fælde eller redde så mange træer som muligt. Vinderen er det hold, der har flest, når de to min. er gået. I kan tage tre runder, og den første til to sejre har vundet samlet. Vær opmærksom på, at I ved hver rundes start skal have lige mange væltede og reddede træer. 	Materialer: Masser af kegler/toppe Variation: Banens størrelse kan ændres, så der enten bliver kortere eller længere mellem keglerne.
15 min	CIRKELTRÆNING MED LØB Det er nu tid til cirkeltræning. En runde består af 4 øvelser á 20 sek. Der holdes 10 sek. pause mellem øvelserne. Hver runde afsluttes med 200 m løb. Eleverne laver øvelserne samtidig. Efter hver runde skal eleverne have en længere pause på ca. 3 min. Lav gerne tre runder. Sæt endelig musik på. Du kan evt. bruge en Tabata-sang, hvor der er sat pauser ind. Et eksempel på YouTube er her: https://www.youtube.com/watch?v=ZjqM130LPTc. Bare se bort fra øvelserne og brug i stedet øvelserne nedenfor. Efter fire øvelser løbes der afsted, selvom musikken fortsætter. De fire øvelser er: Squat Armstrækkere Høje knæ på stedet Mavebøjninger 200 m løb Inden I går i gang skal du finde et sted, som eleverne skal løbe ned og vende efter 4. øvelse. Distancen skal samlet være ca. 200 m.	Materialer: Evt. kegler til at markere, hvor der skal løbes hen efter 4. øvelse. Variation: Øvelserne kan både gøres hårdere eller lettere. For at gøre det hårdere er det også muligt at sætte flere øvelser ind i hver runde eller gøre distancen, der løbes længere.

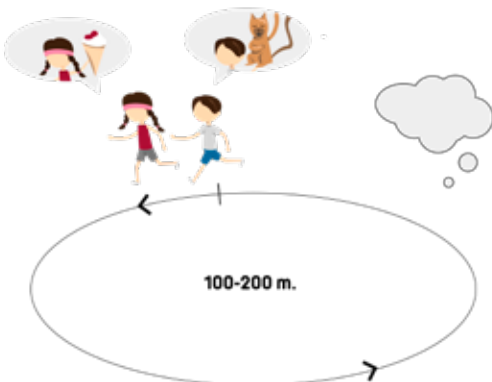
Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation:
10 min	SKIFTEZONE-STAFET Eleverne inddeles i hold af 3-4 personer. Der opstilles en bane for hvert hold med to kegler med ca. 20 meters afstand. Eleverne skal stille deres sko og strømper i den modsatte ende af, hvor de starter stafetten. Holdene sættes i gang samtidigt, hvor første elev løber ned i den anden ende i bare fødder, hvor sko og strømper er. Dem der venter lave sprællemænd, englehop Her tager eleven skoene på hurtigst muligt og løber derefter tilbage og klapper den næste, som gentager processen. Skoene skal sidde fast på fødderne før eleverne må løbe tilbage til start. 	Materialer: 2 kegler til hver bane. Variation: Lave flere runder, med fx en overtrækstrøje, cykelhjem eller dykkerbriller på i modsatte ende. Slut evt. af med en runde, hvor de skal tage det hele på og så løbe tilbage. 

Lektion 5

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation:
10 min	KOORDINATIONSØVELSER Start med at markere en startstreg og ca. 30 m væk skal der markeres en målstreg. Eleverne stiller sig op ved startstregen og skal nu lave koordinationsøvelser over 30 meter. Det handler ikke om at komme først, men om at blive godt varm og prøve kræfter med lidt løbeteknik. Når eleverne har lavet en øvelse, skal de jogge roligt tilbage til start og stille sig klar til næste øvelse. Koordinationsøvelser: Hælspar: Ram numsen med hælene under løb Høje knæ: Løft knæene højt op under løb Stive ben: Tag et skridt og stræk dit ben frem. Bøj dig forover og forsøg at nå ned til dine tæer. Tag et nyt skridt med det andet ben og gør det samme igen. Gadedrengeløb: Hop højt fremad med strakt afsætningsben samtidig med det andet bøjes ved knæet og hæves op imod kroppen. Løbespring: Tage lange skridt imens du løber fremad, så du svæver.	Materialer: Kegler til at markere start- og målstreg. Variation: Der kan laves andre koordinationsøvelser: Gående lunges, fodledsjog, sidestep, krydsløb osv. 

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation:
15 min	ÆRTEPOSERACE Lav en bane med kegler, der er ca. samme størrelse som en fodboldbane. Eleverne stilles op på række på sidelinjen af den opstillede bane. Runde 1 – Kun med løb Eleverne skal transportere deres ærteposer, så hurtigt som muligt fra den ene ende af banen til den anden ende af banen. Det gør de ved at kaste ærteposen gennem benene, mens de står med ryggen til kasteretningen. Når de har kastet, løber de over til deres ærtepose og kaster den herfra igen mellem benene videre op ad banen. De fortsætter til de når den anden ende. Runde 2 – Nu også med styrke Eleverne skal igen transportere deres ærtepose fra den ene ende af banen til den anden ende af banen, men denne gang skal de lave en styrkeøvelse, inden de kaster ærteposen videre. Efter første kast skal de ved ærteposen lave et englehop, efter andet kast skal de lave to englehop, efter tredjekast skal de lave tre englehop osv. Øvelsen ændres til burpees på vejen tilbage. Runde 3 – Nu i makkerpar Eleverne går nu sammen to og to. Øvelsen gentages, men nu kaster den ene elev gennem benene på makkeren. Denne udgave kan laves både med og uden fysiske øvelser. På vejen tilbage er det den anden, som kaster.	Materialer: Ærteposer Variation: For at gøre det hårdere skal nogle elever måske både frem og tilbage. De fysiske øvelser kan varieres.
10 min	STOP AND GO I langdistancetriathlon må man ikke ligge på hjul af hinanden. Hvis dette alligevel forsøges, kan dommeren give en advarsel/et "stop and go". Eleverne løber ind i mellem hinanden eller rundt om en bane. Når læreren råber "stop", skal vedkommende sige en øvelse, som eleverne skal lave indtil læreren igen siger "go". Eksempler på øvelser: Sprællemænd, skihop, burpees, englehop, mountain climbers	Materialer: Evt. kegler til bane Variation: Varier gerne tiden på de forskellige øvelser inden der siges "go" igen.
8 min	DET SORTE HUL Eleverne skal stå i en cirkel. En eller to af dem starter som fangere og stiller sig i midten af cirklen. Nu skal eleverne i cirklen forsøge at få øjenkontakt med hinanden og herefter bytte plads uden at blive fanget. Bli- ver man fanget, bytter man plads med fangeren.	Variation: Lav med fordel flere cirkler, hvis I er mange. 

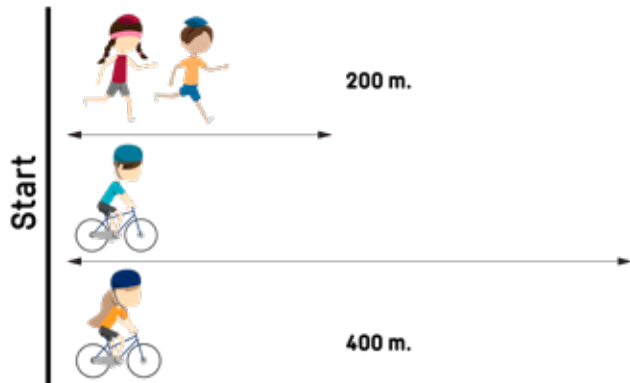
Lektion 6

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation:
10 min	FARVEL OG HEJ IGEN Eleverne løber i rækker af 4 personer i et roligt tempo. Den bagerste i rækken vender om og spurter i modsat retning væk fra rækken og tæller imens til 10. Derefter vender eleven om og løber tilbage til og forbi rækken og placerer sig forrest i rækken. Når eleven løber forbi den bagerste løber i rækken, er det startsignalet for den næste at vende om og løbe væk fra gruppen, tælle til 10 og igen vende tilbage mod gruppen osv. Det er vigtigt, at gruppen holder et roligt tempo, når de løber i rækken, så eleven der spurter væk fra gruppen, har mulighed for at nå tilbage og overtage.	Materialer: Evt. kegler, hvis der vælges at lave en bane, der skal løbes rundt om. Variation: Der kan laves en bane, som gruppen skal løbe rundt om og den bagerste så skal spurte hele vejen modsat rundt indtil den møder sin gruppe igen.
10 min	RUDER, HJERTE, SPAR OG KLØR Der opsættes en bane, som er 10 meter ud/hjem. Ved hver bane lægges der et sæt spillekort ude ved keglen. Hver kulør får tilknyttet sig en "svømme"-øvelse, som laves med fx 20 gentagelser: Ruder: Sæt dig på numsen med strakte ben og læn dig lidt tilbage. Lav crawl-spark i luften. Hjerte: Sæt dig på numsen og læn dig lidt tilbage. Lav brystsvømningsben i luften. Spar: Læg dig på maven med strakte arme langs ørene og strakte ben. Herefter løft arme og ben fra jorden for at sprælle med dem. Klør: Læg dig på maven og lav brystsvømningsbevægelser i luften med arme og ben. Eleverne fordeles på banerne med 3-4 mand i hver gruppe og stiller sig på en række. Den første elev løber ned til keglen og trækker det øverste kort i bunken og udfører øvelsen. Løber derefter tilbage og klapper den næste person, som løber afsted og trækker et nyt kort, osv. Alle skal igennem 3-4 omgange. Dem der venter lave sprællemænd, englehop	Materialer: Ærteposer Variation: For at gøre det hårdere skal nogle elever måske både frem og tilbage. De fysiske øvelser kan varieres.
8 min	HUSKELØB Lav en rute eller rundstrækning med kegler, som er ca. 200 m. lang. Eleverne er sammen to og to, som løber rundt i et roligt tempo. Så det er muligt at snakke sammen. Inden hver omgang gives en ny opgave om, at eleverne skal huske ting om hinanden. Det kan fx være, hvor mange søskende de har, hvad deres forældre laver osv. Når omgangen er løbet, skal den ene elev genfortælle, hvad han/hun kan huske om kammeraten.	Materialer: Kegler til banen Variation: Prøv fx at løbe hurtigere. Har det betydning for hukommelsen? 

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation:
15 min	LEG TRIATLON Del eleverne op i f.eks. tre grupper afhængigt af plads og udstyr. De sendes afsted i grupperne relativt kort tid efter hinanden. Lav et startfelt, hvor eleverne skal løbe fra og hen mod svømmedelen. Svømning: Lav en bane med en kegle ved start og slut på ca. 20 m. Ved start skal der ligge en beklædningsgenstand, som eleverne skal tage på fx en overtrækstrøje, dykkerbriller eller lignende. Brug et rullebræt, skateboard eller lignende, som elever skal bruge til at "svømme" ned rundt om keglen og tilbage igen. Skiftezone: Her skal eleverne skifte beklædningsgenstand, så de tager den af, som de tog på inden svømningen og tager en ny ting på inden cyklingen. Det kan fx være en kegletop, som "cykelhjelme". Cykling: Eleverne ligger på ryggen og skal lave cykelbevægelser med benene op i luften. De kan tælle til 50, før de må løbe videre. Skiftezone: Her skifter eleverne igen fra cyklingen til løb, hvor de fx kan tage deres sko på. Løb: Løb enten en bane rundt i salen/hallen eller hvis I har mulighed for det, så løb en kendt runde udenfor, fx rundt om skolen eller ud til flagstangen og tilbage. Mål: Have aftalt, hvor de skal løbe i mål, når de kommer tilbage fra deres løbetur.	Materialer: Kegler Rullebræt eller skateboard Overtrækstrøje Kegletop

Bonuslektioner med cykling og svømning

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

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation:
15 min	LØB OG CYKEL Lav en løbane på ca. 200 meter og en cykelbane på ca. 400 meter. Eleverne starter ud med at løbe 200 meter. Herefter tager de deres cykler og cykler ca. 400 meter. Efter de har cyklet, laver de 10 englehop inden de må starte en ny runde Lav 3-6 runder. 	Materialer: Cykler, cykelhelme Kegler Variation: Lav forskellige øvelser inden løb-cykel-runden starter igen Feks. burpees, sprællemænd, skihop, mountain climbers.
15 min	CYKELSALOMBANE MED STYRKE Afhængigt af elevernes cykelfærdigheder placeres keglene, så de laver en slalombane – jo tættere keglene placeres jo sværere er det. Efter keglene tegnes der en linje med kridt, som eleverne skal cykle på, når de er igennem keglene. Lav en start- og målstreg, hvor eleverne skal stige af og på cyklen. Så der trænes effektive overgange. Imellem hver runde laves der øvelser, fx 10 mavebøjninger, 10 armstrækkere, 10 rygøjninger. Husk at hold afstand mellem hinanden.	Materialer: Cykler, cykelhelme Kegler Kridt Variation: For at gøre det sværere kan keglene placeres tættere på hinanden, der kan cykles med en hånd eller variere i hastigheden (både langsommere og hurtigere). 

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation:
	EKSEMPEL PÅ AFSLUTNINGSLEKTION LØB OG CYKEL Denne lektion består af en kombination af løb, cykling og løb. Den kan fx afholdes, hvis der ikke er mulighed for at tage i svømmehal. Juster distancen efter elevernes formåen, samt udearealer omkring skolen. Eksempel på distancen: 500 m. løb – 2 km cykling – 500 m. løb 1 km løb – 5 km cykling – 1 km løb Start med at instruere eleverne i, hvad der skal foregå: • Hvor skal der løbes og cykles? • Hvor skal cykelhjelmene ligge parat, og hvor skal den være efter cykling (fx på styret)? • Få alle tvivsspørgsmålene på plads, der vil formegentligt være mange, hvis eleverne aldrig har prøvet noget lignende. Derefter startes selve løbet. Lav f.eks. løberuten x-antal gange rundt om skolen, eller en ud/hjem rute på en nærliggende cykelsti, hvis det er muligt.	Materialer: Cykler, cykelhjelme
	EKSEMPEL PÅ AFSLUTNINGSLEKTION LØB OG SVØM Denne lektion består af en kombination af løb, svømning og løb. Den kan f.eks. afholdes, hvis der ikke er mulighed for at medbringe cykler. Eksempel på distancen: 1 km løb – 100 m svømning – 1 km løb Start med at instruere eleverne i, hvad der skal foregå: • Hvor skal der løbes? • Hvor skal skiftetøjene ligge parat? • Skal der bades under bruseren imellem løb og svømning? • Hvorfra og hvortil må der gås/løbes til i svømmehallen? • Svømmes der højre rundt på banerne, eller lige op og ned? • Få alle tvivsspørgsmålene på plads, der vil formegentligt være mange, hvis eleverne aldrig har prøvet noget lignende. Derefter startes selve løbet. Lav f.eks. løberuten x-antal gange rundt om svømmehallen, eller en ud/hjem rute på en nærliggende cykelsti, hvis det er muligt. Ved afholdelse af denne afslutningslektion er det nødvendigt, at man er flere lærere, da der både skal være opsyn i og uden for svømmehallen.	Materialer: Svømmehal



17. ULTIMATE FRISBEE

BESKRIVELSE:

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

Bane- og holdstørrelse:

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

Udendørs (strand): 5 mod 5 på en bane, der er 75 x 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.



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 forsvarsspi- lleren, 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 (mod- spilleren får disc'en, selvom den er slået til jorden).
- Når et hold har scoret, stiller de sig på målzonens forlinje 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.

Spirit of the game:

En vigtig del af ultimate-spillet er spirit of the game, som omfat- ter fair play, sportslig optræden og den glæde, man udviser ved at spille spillet. Der er derfor aldrig en dommer i ultimate – hel- ler ikke i kampe på højt niveau. Det er derimod op til spillerne selv at dømme de brud på reglerne (fejl), der måtte forekomme i løbet af kampen.

Godt råd:

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

Organisering:

Fordelen ved at arbejde med ultimate i skoleregi er, at ingen eller kun ganske få af eleverne kender til selve spillet, hvorfor ingen har særlige forventninger eller en forudindtagetethed om, hvordan spillet bør afvikles. Det betyder også, at de fleste elever er på samme niveau ift. at kunne kaste og gribe en disc. Endvidere må man ikke tage skridt med disc'en, når man spil- ler, hvilket betyder, at der ikke er nogen, der kan 'gå solo' – man kan kun få succes med spillet og score ved at spille sammen.

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.

Endnu en fordel ved at spille ultimate i skoleregioner, at man kan spille kønsintegreret. For det meste spiller man med personligt forsvar, hvilket betyder, at man dækker den samme modspiller op hele tiden. Ved hold med blandede køn, er det lærerens opgave at sørge for, at eleverne matches op 2 og 2. Det behøver ikke nødvendigvis være pige-pige og dreng-dreng, hvis andet giver mening – her er løbehastighed en brugbar parameter at matche eleverne på.

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

Når man spiller udendørs, skal man være opmærksom på, at vind vil gøre det sværere at kontrollere – og dermed gribe – disc'en. Så hvis det blæser rigtig meget en dag, kan det være, at man skal gå indendørs netop den dag, hvis det er muligt. Et alternativ i forbindelse med selve spilsituationen – både ved blæsevejr og evt. de første par gange, hvor alle er nybegyndere – er at udskifte disc'en med en skumbold (som dem, man bruger til stikbold) men spille med de normale ultimate-regler.

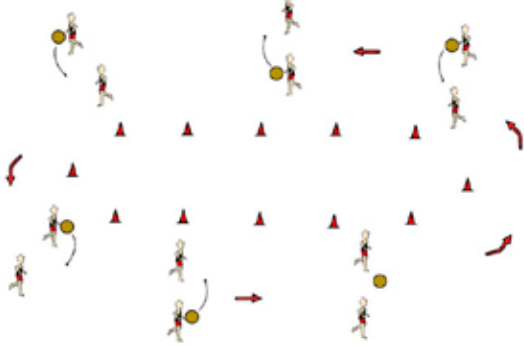
Rekvisitter:

- Frisbee's (discs): Ø 27 cm, vægt 0,175 kg – helst én til hver og ellers to spillere til én disc.
- Kegler til at markere øvelser og baner
- Overtræksveste
- Nogle skumbolde (som dem, man bruger til stikbold) som kan bruges i stedet for discs, hvis nogle elever oplever udfordringer med at kaste/gribe disc'en.

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 – baghånd og forhånd	Opvarmning – kast og løb
Aktivitet 2	Pandekage-øvelsen (kaste og gribe)	Kast i trekant og løb	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 til løber – baghånd	Kast til løber – forhånd
Aktivitet 4	Flyt disc'en fra side til side	Fang den flyvende disc	Kast i trekant med forsvar (bold)	Ultimate-bold	Ultimate	Ultimate

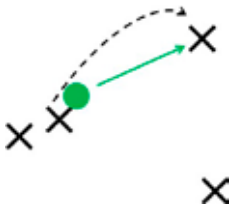
Lektion 1:

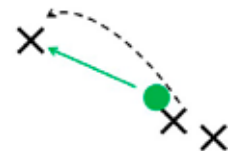
Tid	Beskrivelse	Formål	Materiale/Variation
10 min.	1. OPVARMNING: KAST OG LØB Eleverne løber i par (ca. 3 m imellem) rundt om banen og kaster en disc til hinanden (fri kasteteknik, men fremhæv, at det er godt, hvis eleven får sat spin i disc'en). Den sikreste gribeteknik, som bør bruges, når der er mulighed for det, er pandekagegribningen, hvor to hænder klapper sammen om disc'en  Gennemgang af hhv. bag- og forhåndskast kommer ifm. aktivitet 2 og 3.	- At få pulsen op - At øve kasteteknik - At øve afleveringer til gribning (den placeres lidt foran medspilleren, som skal gribe den)	Materiale: - En disc pr. 2 elever - Kegler til at markere banen (man skal løbe udenom dem) Variation: Løb kan varieres således, at der løbes forlæns, sidelæns, baglæns, gadedrengehop og krydsløb samt kombineres med andre øvelser. 
10 min.	2. PANDEKAGE-ØVELSEN (KASTE OG GRIBE) 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. Hvert par kaster 10 baghåndskast (5 hver) og 10 forhåndskast (5 hver) med pandekagegribning. Hver gang disc'en ikke gribes, løber begge elever ud/ ned til bagvæggen og tilbage, samler disc'en op og kaster videre. Følg dette link til forklaring af: - baghåndskast https://www.youtube.com/watch?v=YhNm3-Aqrk&t=3s - forhåndskast https://www.youtube.com/watch?v=420hBh7BdFg&t=1s	- At øve sig i at lave sikre og præcise kast - At øve sig i at lave sikre gribninger – og vælge den rigtige gribeteknik	Materiale: - En disc pr. 2 elever - Evt. kegler til at markere hvor de skal stå og kaste 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
10 min.	3. KAST I TREKANT - BAGHÅND 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. Hver gang disc'en ikke gribes, løber alle 3 en tur rundt om alle tre kegler (med uret) og tilbage til egen plads, samler disc'en op og kaster videre.	- At øve kasteteknik - At øve gribning	Materiale: - En disc pr. gruppe - Kegler til at markere trekanten Variation: 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.

Tid	Beskrivelse	Formål	Materiale/Variation
10 min.	4. POSSESION – MEDSPIL 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. Alle grupper spiller på den samme markerede bane. Banestørrelsen tilpasses efter antallet af elever: • Indendørs: brug hele hallens størrelse • Udendørs: afgræns banen med kegler (fx 10 x 10 m til fire 3-personers grupper) Øvelsen går ud på, at elev nr. 1 kaster disc'en til elev nr. 2, hvorefter elev nr. 1 løber et nyt sted hen på banen. Elev nr. 2 kaster til elev nr. 3 og løber ligeledes en nyt sted hen. Elever nr. 3 kaster til elev nr. 1, der jo er løbet et nyt sted hen, og løber derefter selv et nyt sted hen. Fokus for kaster: At stå stille og pivotere, når man har disc'en. At lave sikre og præcise kast. Lad eleverne øve sig i at vurdere, hvor langt væk de kan løbe fra deres medspillere, som stadig skal kunne kaste et sikkert og præcist kast. Fokus for griber: At øve pandekagegribningen. Fokus for alle: At orientere sig på banen, så man ikke løber ind i de andre spillere eller disc's bane.	• At øve kast til medspillere i løb • At øve gribninger • At øve sig i at orientere sig på banen blandt andre spillere	Materiale: • En disc pr. gruppe • Kegler til at markere banen • Evt. overtrækstrøjer (hvis man har nok i forskellige farver) for at synliggøre, hvem der er sammen Variation: 1. Differentiering: Hvis nogle grupper er meget usikre på at ka-ste og gribe disc'en, kan den udskiftes med en blød stikbold. 2. Hvis eleverne er (me-get) kompetitive, kan man evt. indføre, at gruppen får 1 point hver gang, de har gennemført 3, 6 eller 9 succes-fulde gribninger i træk. Dette kan differentieres inden for den enkelte gruppe. 3. Man kan evt. efter lidt tid indføre et antal mål-zoner (afhængig af banens størrelse og antal-let af elever), som hver består af fire kegler stillet i et kvadrat med ca. 3 m imellem, forskellige steder på banen. Efter det tredje kast, kan gruppen score 1 point ved at kaste til en medspiller, der står inde i målzonen, som skal gribe disc'en.



Lektion 2:

Tid	Beskrivelse	Formål	Materiale/Variation
10 min.	1. OPVARMNING - STÅTROLD MED DISC Der leges ståtrold på et afgrænset område. Eleverne har 3 til 5 discs på banen, som giver helle, når man holder dem. Man må ikke løbe med disc'en og skal hjælpe sine medspillere ved at kaste til dem, så de kan få helle, når der kommer en fanger tæt på. Man vælger 1-3 fangere – afhængig af banens størrelse og antallet af elever. Lav fx 3 runder à 3 min. – skift fangere ved hver runde. Når man bliver taget, stiller man sig med spredte ben og armene ud til siden og kan blive befriet af en medspiller, som kravler igennem benene (giver også helle).	• At få pulsen op • At kaste og gribe en disc i fart • At øve sig i at orientere sig ift. med- og modspillere • At øve sig i at kommunikere om disc'en	Materialer: • 3-5 discs • Kegler til at markere banen • Evt. overtræksveste til fangerne Variation: I stedet for at blive ståtrold kan man gå uden for banen og lave 10 gentagelser af en fysisk øvelse: • Armstrækkere • Mavebøjninger • Rygbøjninger • Squat • Burpees • Englehop etc.
10 min.	2. KAST I TREKANT OG LØB - BAGHÅND 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.  X = spiller Grøn cirkel = disc Grøn pil = disc'ens bane Stiplet sort pil = kasterens løbebane 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 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 sprældemand, indtil kasteren er tilbage. Følg dette link til forklaring af baghåndskast: https://www.youtube.com/watch?v=YhNm3-Aqrk&t=3s	• At få pulsen op • At øve baghåndskasteteknik • At øve afleveringer til gribning • At øve løb umiddelbart efter afleveringS	Materialer: • Én disc pr. gruppe • Kegler til at markere trekanten Variation: 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).

Tid	Beskrivelse	Formål	Materiale/Variation
10 min.	3. KAST I TREKANT OG LØB - FORHÅND 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.  X = spiller (der skal stå en kegle ved hvert hjørne i tre-kanten) Grøn cirkel = disc Grøn pil = disc'ens bane Stiplet sort pil = kasterens løbebane Disc'en kastes nu med forhåndskast mod uret rundt i tre-kanten og gribes med pandekagegribningen. Når man har kastet, løber man (efter disc'en) hen til den næste kegle og stiller sig 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 enlehop, indtil kasteren er tilbage. Følg dette link til forklaring af forhåndskast: https://www.youtube.com/watch?v=420hBh7BdFg&t=1s	• At få pulsen op • At øve forhåndskasteteknik • At øve afleveringer til gribning • At øve løb umiddelbart efter aflevering	Materiale: • Én disc pr. gruppe • Kegler til at markere trekanterne Variation: 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).
10-15 min.	4. POSSESSION - MODSPIL (MED BOLD) Lektionen afsluttes med, at eleverne skal spille possession mod hinanden, hvor der introduceres enkelte regler fra ultimate. Holdstørrelse: 3-4 spillere. Banestørrelse: 10 x 10 meter (afhængig af hallen/salens størrelse). Flere baner, så alle elever er i gang samtidig. Regler: • Der spilles med en skumbold • Ingen kropskontakt • Man må ikke løbe med bolden • Spilleren med bolden må gerne pivotere på ét ben (se aktivitet 2 i lektion 1). • Det forsvarende hold får bolden, hvis det angribende hold ikke gennemfører en aflevering. En aflevering er ikke gennemført, hvis: - Bolden rammer jorden, inden den gribes - Bolden gribes uden for banen - Bolden gribes eller blokeres af en modspiller	• Det gælder for hvert hold om at gennemføre flest afleveringer i træk uden at tabe eller miste bolden til modstanderen	Materialer: • Kegler til at markere banen med • 1 skumbold pr. 2 hold • Overtræksveste til det ene hold Variation: Det kan indføres, at et hold får 1 point, hvis det gennemfører 3, 5, 8 eller 10 afleveringer og gribniwornger i træk. Når man har fået et point, starter bolden hos det andet hold.

Lektion 3:

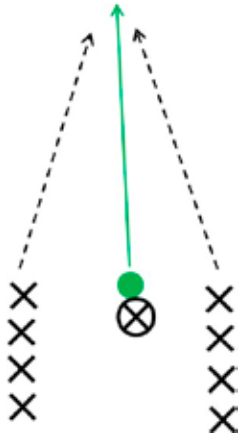
Tid	Beskrivelse	Formål	Materiale/Variation
15 min.	1. OPVARMNING - DISC GOLF Der opstilles en bane bestående af 18 "huller" (antallet kan justeres alt efter banens/salens/hallens størrelse og antal elever). Et hul består af et tee-sted markeret ved en kegle og sel-ve "hullet" markeret med en hulahopring. Tee-stedet til næste hul placeres 2-3 m fra forrige hul. 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. 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. 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. 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).	• At få pulsen op • At øve sig i at kaste præcist	Materialer: • 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 Variation: Læreren kan bestemme, at eleverne kun skal kaste med enten baghånds- eller forhåndskast. Udvikling 1: Man kan være sammen i par og skiftes til at kaste disc'en Udvikling 2: 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.
	2. SPEJL-ØVELSE Eleverne er fordelt ud i hallen/salen med god plads om-kring sig og med front mod læreren. Alle har en disc i de-res foretrukne kaste hånd med fatning omkring kanten med tommelfingeren ovenpå og de fire andre fingre inde under kanten på undersiden (baghåndsgrebet). Højre-håndskastere skal stå fast med deres venstre ben, mens det højre ben kan flyttes fra side til side (for at kun-ne kaste uden om en forsvarsspiller). Venstre-håndskastere skal stå fast med deres højre ben, mens det venstre ben kan flyttes fra side til side. Læreren står ved den ene langside med front mod eleverne med en disc i den foretrukne kaste hånd. Øvelsen går ud på, at læreren foreviser pivoterings-be-vægelsen 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. Det er vigtigt, at fokus er på ikke at flytte standbenet men til gengæld flytte kroppen og disc'en så meget som mu-ligt til siderne.	• At øve sig i at pivotere med én fod fast i gulvet og den anden fod, der flytter sig	Materiale: • Én disc pr. elever og en til læreren Variation: Man kan lave øvelsen 2 og 2, hvor eleverne på skift er den, der foreviser og den der følger/spejler

Tid	Beskrivelse	Formål	Materiale/Variation
10 min.	3. KRABBE-ØVELSEN (KASTE OG GRIBE) Eleverne går sammen 2 og 2 om én disc og stiller sig over for hinanden – fx på tværs af salen/hallen, så alle par ka-ster i samme retning. Hvert par kaster 10 baghåndskast (5 hver) og 10 forhåndskast (5 hver) med pandekagegribning. Hver gang man ikke griber disc'en, lader man disc'en ligge og løber over og bytter plads med sin makker. Herefter introduceres en ny gribeteknik (krabbemeto-den), som er beregnet til at gribe hhv. høje og lave kast: Høje gribninger: Grib fat med begge hænder om disc'ens kant (tommelfingrene på undersiden, de øvrige fingre på oversiden). Lave gribninger: Grib fat med begge hænder om disc'ens kant (tommelfingrene på oversiden, de øvrige fingre på undersiden). Eleverne kaster nu yderligere 20 kast (10 hver), hvor de selv vælger, om de vil kaste bag- eller forhånd, og hvor de skal øve de to nye gribeteknikker alt efter om disc'en ka-stes høj eller lav. Hvis man ikke griber disc'en, henter man den og løber til-bage på sin plads og kaster videre. Fokus for kaster: Gode og præcise kast – udfordre hinanden på høje og lave kast. Fokus for griber: At vælge den rigtige gribeteknik alt efter om disc'en kommer lige til (pandekagegribningen), højt eller lavt.	• At få pulsen op • At øve forhåndskaste- teknik • At øve afleveringer til gribning • At øve løb umiddelbart efter aflevering	Materiale: • Én disc pr. gruppe • Kegler til at markere trekanterne Variation: 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 keglene).
10-15 min.	4. POSSESSION - MODSPIL (MED BOLD) Lektionen afsluttes med, at eleverne skal spille pos-session mod hinanden, hvor der introduceres enkelte regler fra ultimate. Holdstørrelse: 3-4 spillere. Banestørrelse: 10 x 10 meter (afhængig af hallen/salens størrelse). Flere baner, så alle elever er i gang samtidig. Regler: • Der spilles med en skumbold • Ingen kropskontakt • Man må ikke løbe med bolden • Spilleren med bolden må gerne pivotere på ét ben (se aktivitet 2 i lektion 1). • Det forsvarende hold får bolden, hvis det angribende hold ikke gennemfører en aflevering. En aflevering er ikke gennemført, hvis: - Bolden rammer jorden, inden den gribes - Bolden gribes uden for banen - Bolden gribes eller blokeres af en modspiller	• Det gælder for hvert hold om at gennemføre flest afleveringer i træk uden at tabe eller miste bolden til modstanderen	Materialer: • Kegler til at markere banen med • 1 skumbold pr. 2 hold • Overtræksveste til det ene hold Variation: Det kan indføres, at et hold får 1 point, hvis det gennemfører 3, 5, 8 eller 10 afleveringer og gribniwornger i træk. Når man har fået et point, starter bolden hos det andet hold.



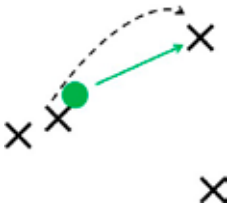
Lektion 4:

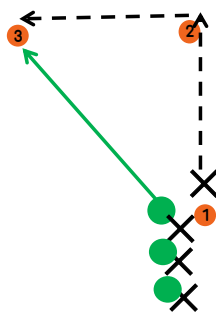
Tid	Beskrivelse	Formål	Materiale/Variation
10 min.	1. OPVARMNING - VENDE DISCS Alle discs fordeles godt ud over gulvet/græsset på banen. Halvdelen af discs'ne ligger med hhv. oversiden og undersiden opad. Eleverne deles i et hold A og et hold B (giv evt. overtrækstrøjer på). Hold A skal vende de discs, der ligger med oversiden op, så de ligger med undersiden op, og hold B skal gøre det modsatte. Regler: - 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 Sæt uret til 1-2 min. og tæl discs op på hhv. over-/underside for at se, hvilket hold, der har vendt flest. 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.	- En disc pr. elev - Evt. overtrækstrøjer	Materialer: - En disc pr. elev - Evt. overtrækstrøjer Variation: Hvis man ikke har discs nok, kan man lave øvelsen med kegler, der skal hhv. væltes og rejses op. Hvis man synes, at der er for lidt intensitet, kan man indføre, at eleverne skal løbe til nærmeste eller fjerneste endevæg, hver gang, de har vendt to discs, før de må vende endnu en disc.
10 min.	2. PANDEKAGE- OG KRABBEØVELSERNE (KASTE OG GRIBE) Eleverne går sammen 2 og 2 om én disc og stiller sig over for hinanden – fx på tværs af salen/hallen, så alle par ka-ster i samme retning. Se evt. lektion 1 og 3 for kaste- og gribeteknikker. Hvert par kaster nu: 10 baghåndskast (5 hver) 10 forhåndskast (5 hver) 10 kast, hvor de skifter mellem at kaste baghånd og forhånd (5 hver) Gribning foretages med pandekagegribning eller krabbe-gribning afhængig af kastets højde. Efter hver 10 kast lægges disc'en ned på gulvet/jorden og begge elever skal nu løbe en gang rundt i hele salen (ude langs kanten uden at genere de andre) eller uden om hele banen, hvis man er udendørs. Hver gang man ikke griber disc'en, lader man disc'en ligge og løber over og bytter plads med sin makker. Fokus for kaster: Gode og præcise kast. Fokus for griber: At vælge den rigtige gribeteknik alt efter om disc'en kommer lige til (pandekagegribningen), højt eller lavt.	- At øve sig i at lave sikre og præcise kast - At øve sig i at lave sikre gribninger – og vælge den rigtige gribeteknik	Materialer: - En disc pr. 2 elever - Evt. kegler til at markere hvor de skal stå og kaste 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

Tid	Beskrivelse	Formål	Materiale/Variation
10 min.	3. FANG DEN FLYVENDE DISC 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. Kasteren tæller nu '3-2-1-løb'. På 'løb' løber den forreste elev i hver række lige fremad, og kasteren timer efterfølgende sit kast, så de to elever kan løbe om kap for at fange 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. Disc'en lægges pænt i bunken i midten ved kasteren. 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.  X = spiller ⊗ = kaster Grøn cirkel = disc Grøn pil = disc'ens bane Stiplet sort pil = spillernes løbebane	• At løbe hurtigt • At hoppe højt • At træne fairplay/spirit (i rigtige kampe giver man også high-5's til modstanderne)	Materialer: - Én disc. pr to elever - 2 kegler til at markere rækernes start Variation: 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. Hvis der er mange elever og/eller nogle af eleverne er gode til at kaste, kan kasterollen gå på skift mellem eleverne. 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'.

Tid	Beskrivelse	Formål	Materiale/Variation
10-15 min.	4. ULTIMATE-BOLD Lektionen afsluttes med, at eleverne skal spille ultimate-bold mod hinanden med reglerne fra ultimate frisbee. Holdstørrelse: 3-4 spillere. Banestørrelse: 10 x 10 meter (afhængig af hallen/salens størrelse) – med en målzone i hver ende på 2 x 10 m. Flere baner, så alle elever er i gang samtidig. Regler: • Der spilles med en blød stikbold • Ingen kropskontakt • Man må ikke løbe med bolden • Spilleren med bolden må gerne pivotere på ét ben (se aktivitet 2 i lektion 1). • Det forsvarende hold får bolden, hvis det angribende hold ikke gennemfører en aflevering. En aflevering er ikke gennemført, hvis: - Bolden rammer jorden, inden den gribes - Bolden gribes uden for banen - Bolden gribes eller blokeres af en modspiller • Man scorer ved at en 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 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.	At få en fornemmelse af gangen i spillet – uden samtidig at være udfordret af svære kast og gribninger med disc.	Materialer: • En skumbold pr. bane • 8 kegler (4 til at markere banens hjørner, og 4 til markere de to for-linier på målzonerne) Variation: Mulighed for at spille korte kampe à fx 3-4 min. varighed og så bytte modstandere.

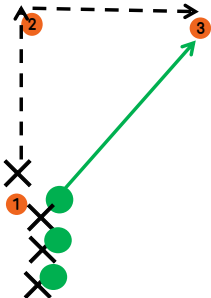
Lektion 5:

Tid	Beskrivelse	Formål	Materiale/Variation
10 min.	1. OPVARMNING - KAST I TREKANT OG LØB - BAGHÅND OG FORHÅND 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.  X = spiller Grøn cirkel = disc Grøn pil = disc'ens bane Stiplet sort pil = kasterens løbebane 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 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. Efter 3-4 min. skiftes til forhåndskast – og man kaster og løber den modsatte vej rundt. Der arbejdes med både pandekage- og krabbe-gribning alt efter hvor højt/lavt disc'en kommer.	• At få pulsen op • At øve baghåndskaste-teknik • At øve afleveringer til gribning • At øve løb umiddelbart efter aflevering	Materialer: • Én disc pr. gruppe • Kegler til at markere trekanten Variation: 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).
10 min.	2. SMØRKLAT - MED PASSIVT FORSVAR Eleverne skal være sammen 3 og 3 om én disc  X = spiller Grøn cirkel = disc Grøn pil = disc'ens bane Stiplet sort pil = kasterens løbebane • 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. 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. Hvis disc'en kastes med forhånd vil dens bane være som på figuren ovenfor. Hvis disc'en kastes med baghånd vil den passere på den modsatte side af elev nr. 2. Hver 3-personers gruppe skal have mindst 30 kast (10 hver).	At øve sig i at kaste præcise kast udenom en forsvarsspiller	Materialer: • Én disc pr. gruppe • Evt. kegler til at markere hvor de skal stå og kaste 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

Tid	Beskrivelse	Formål	Materiale/Variation
10-15 min.	3. KAST TIL LØBER - BAGHÅND Eleverne går sammen i grupper à 5 elever, som alle stiller sig i en række bag kegle 1. Alle på nær den forreste har en disc. Den forreste løber (i spurt) nu mod kegle 2, laver et cut (90° retningsskift) og løber (i spurt) mod kegle 3. Her skal kasteren, som er den næste i køen, lægge en baghånds-aflevering, som løberen kan løbe ind i og gribe (dvs. den skal ligge lidt foran løberen). Når eleven har grebet (eller tabt og hentet) disc'en, løber (lunter) eleven med disc'en ned bag rækken. Kasteren bliver den næste løber.  X = spiller Orange cirkel = kegle Grøn cirkel = disc Grøn pil = disc'ens bane Stiplet sort pil = spillerens løbebane Udvikling 1: Flyt kegle 3 over til højre og lav samme øvelse med forhåndskast. Udvikling 2: Sæt endnu en kegle (kegle 4), så man skiftevis kan cutte til venstre (baghåndskast) og højre (forhåndskast).	- At få pulsen op - At øve bag- og forhåndskasteteknik - At øve afleveringer til gribsning (den placeres lidt foran medspilleren, som griber den)	Materialer: 4 discs pr. gruppe (en færre end antallet i gruppen) 3 kegler (5-7 meter mellem kegle 1 og 2 og 5-7 meter mellem kegle 2 og 3) Variation: Hvis det ikke går op med 5 elever, kan man godt være færre eller flere til aktiviteten. Ved udvikling 2: Løberen kan kigge over den ene skulder for at indikere, at løberen vil løbe til den side, hvor der kigges. Dette er en del af den ikke-verbale kommunikation på banen og hjælper kasteren til at time sit kast bedre.
10-15 min.	4. ULTIMATE Lektionen afsluttes med, at eleverne skal spille ultimate mod hinanden. Holdstørrelse: 3-4 spillere. Banestørrelse: 10 x 10 meter (afhængig af hallen/salens størrelse) – med en målzone i hver ende på 2 x 10 m. Flere baner, så alle elever er i gang samtidig. Regler: - 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: - 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 medspiller griber disc'en 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 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.	At få en fornemmelse af spillet	Materialer: - En disc pr. bane 8 kegler (4 til at markere banens hjørner, og 4 til at markere de to for-linier på målzonerne) Variation: Mulighed for at spille korte kampe à fx 3-4 min. varighed og så bytte modstandere. Differentiering: Hvis nogle grupper er meget usikre på at kaste og gribe disc'en, kan den udskiftes med en blød stikbold (se ULTIMATE-BOLD – aktivitet 4 i lektion 4). Der kan differentieres, så nogle baner spiller med disc, mens andre spiller med skumbold.

Lektion 6:

Tid	Beskrivelse	Formål	Variation
5 min.	1. OPVARMNING: KAST OG LØB 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. Eleverne anvender deres viden og færdigheder ift. gribeteknikker ift. kastet (pandekage eller krabbe – lv og høj) Fokus for kaster: • 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	• At få pulsen op • At øve kasteteknik • At øve afleveringer til gribning (den placeres lidt foran medspilleren, som skal gribe den)	Materialer: • Én disc pr. 2 elever • Kegler til at markere banen (man skal løbe udenom dem) Variation: Løb kan varieres således, at der løbes forlæns, sidelæns, baglæns, gadedrengehop og krydsløb samt kombineres med andre øvelser.
10 min.	2. SMØRKLAT - MED AKTIVT FORSVAR Eleverne skal være sammen 3 og 3 om én disc  X = spiller Grøn cirkel = disc Grøn pil = disc'ens bane Stiplet sort pil = kasterens løbebane • 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. Hvis disc'en kastes med forhånd vil dens bane være som på figuren ovenfor. Hvis disc'en kastes med baghånd vil den passere på den modsatte side af elev nr. 2. Hver 3-personers gruppe skal have mindst 30 kast (10 hver).	At øve sig i at kaste præcise kast udenom en forsvarsspiller	Materialer: - Én disc pr. gruppe - Evt. kegler til at markere hvor de skal stå og kaste 1. 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 2. Differentiering: Hvis eleverne er gode til at kaste og har forstået det med at fin-te/"fake" et kast, kan man udvide forsvarerens (elev nr. 2) bevægelser til også at omfatte et lille skridt til si-derne for at blokere et kast.

Tid	Beskrivelse	Formål	Variation
10 min.	3. KAST TIL LØBER - FORHÅND Eleverne går sammen i grupper à 5 elever, som alle stiller sig i en række bag kegle 1. Alle på nær den forreste har en disc. Den forreste løber (i spurt) nu mod kegle 2, laver et cut (90° retningsskift) og løber (i spurt) mod kegle 3. Her skal kasteren, som er den næste i køen, lægge en baghåndsaflevering, som løberen kan løbe ind i og gribe (dvs. den skal ligge lidt foran løberen). Når eleven har grebet (eller tabt og hentet) disc'en, løber (lunter) eleven med disc'en ned bag rækken. Kasteren bliver den næste løber.  Udvikling 1: Flyt kegle 3 over til venstre og lav samme øvelse med baghåndskast. Udvikling 2: Sæt endnu en kegle (kegle 4), så man skiftevis kan cutte til venstre (baghåndskast) og højre (forhåndskast).	- At få pulsen op - At øve bag- og forhåndskasteteknik - At øve afleveringer til griбning (den placeres lidt foran medspilleren, som griber den)	Materialer: 4 discs pr. gruppe (en færre end antallet i gruppen) 3 kegler (5-7 meter mellem kegle 1 og 2 og 5-7 meter mellem kegle 2 og 3) Variation: Hvis det ikke går op med 4 elever, kan man godt være færre eller flere til aktiviteten. Ved udvikling 2: Løberen kan kigge over den ene skulder for at indikere, at løberen vil løbe til den side, hvor der kigges. Dette er en del af den ikke-verbale kommunikation på banen og hjælper kasteren til at time sit kast bedre.
15-20 min.	4. ULTIMATE Lektionen afsluttes med, at eleverne skal spille ultimate mod hinanden. Holdstørrelse: 3-4 spillere. Banestørrelse: 10 x 10 meter (afhængig af hallen/salens størrelse) – med en målzone i hver ende på 2 x 10 m. Flere baner, så alle elever er i gang samtidig. Regler: - 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: - 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 medspiller griber disc'en 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 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.	At få en fornemmelse spillet	Materialer: - En disc pr. bane 8 kegler (4 til at markere banens hjørner, og 4 til markere de to for-linier på målzonerne) Mulighed for at spille korte kampe à fx 3-4 min. varighed og så bytte modstandere. Differentiering: Hvis nogle grupper er meget usikre på at kaste og gribe disc'en, kan den udskiftes med en blød stikbold (se ULTIMATE-BOLD – aktivitet 4 i lektion 4). Der kan differentieres, så nogle baner spiller med disc, mens andre spiller med skumbold.

VOLLEYBALL



FIT FIRST volleyball er Kidsvolley med fuld fart på. Der er masser af bevægelse og udfordringer for alle. I vores FIT FIRST lektionsplaner bliver eleverne præsenteret for små spil, konkurrencer og sjove aktiviteter. Vi lægger ikke vægt på teknikken i volleyball, men I vil kunne se video af de forskellige slag på <http://www.uvolley.dk> derefter klik videre til -teenvolley, - teknik, hvor de enkelte slag kan vises, hvis I får brug for at kvalificere idrætsundervisningen. I lektionerne bliver der brugt meget få rekvisitter, så det er nemt at organisere som 40 min. bevægelse eller i idrætsundervisningen.

Rekvisitter: forskellige lette bolde + kidsvolleybolde + flexbånd, elastiksnor/snor/reb eller kidsvolleynet + kegler + evt. tøndebånd. Både flexbånd/snor/reb og kidsvolleynet kan nemt inddeles i baner ved f.eks. at sætte en snor/sjippetov/mærkebånd på nettet for at vise hvor banerne går til. I vil også kunne sætte det op udendørs, hvis der i skolegården eller området omkring skolen, findes træer eller andet båndet kan bindes op omkring.

I DISSE LEKTIONSPLANER SKAL I LÆRE AT:

- At spille småspil med konkurrence
- At udføre en serv
- At samarbejde med dine klassekammerater om forskellige småspil
- At arbejde med fingerslag, baggerslag og smash og vide hvordan de udføres

UDOVER DE GENERELLE FIT FIRST 20 MÅL, SÅ ARBEJDES DER MED FØLGENDE:

- Boldspil og boldbasis
 - Eleverne kan i bevægelse modtage og aflevere forskellige boldtyper
 - Eleven har en viden om kaste-, gribe- og slagteknik.
 - Eleven har en viden om grundlæggende tekniske elementer i boldspil

BESKRIVELSE AF DE SLAG VI BRUGER I ØVELSERNE:

1. Fingerslag:

Et fingerslag spilles foran panden hvor pegefinger og tommelfinger danner en trekant. Armene bøjes og strækkes og bolden spilles med spredte fingre.

2. Baggerslag:

Et baggerslag spilles med strakte arme hvor bolden rammer mellem albueledet og håndrodden.

3. Fingerslagskast:

Et fingerslagskast kastes foran panden hvor pegefinger og tommelfinger danner en trekant. Armene bøjes og strækkes ved kastet.

4. Baggerslagskast:

Et baggerslagskast kastes med strakte arme og løftet skuldre. Hænderne placeres på siden af bolden.

5. Serv:

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

6. Smash:

Et smash udføres ved at kaste bolden op i luften og derefter slå til bolden med flad åben hånd. Forsøg at ramme bolden højt oppe over hovedet.



Lektion 1

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation
5-10 min	FINGERSLAGSSPIL To elever på hver side af nettet/flexbåndet. Den ene elev står ved nettet, den anden ca. 3-4 m. fra nettet. Fingerslaget spilles over nettet ved at kaste bolden op til sig selv og derefter spille fingerslaget. - Spillet starter med at eleven længst væk fra nettet, spiller bolden over nettet med et fingerslag. - Bolden gribes på den anden side, og spilles tilbage over nettet med et fingerslag. - Mens bolden passerer nettet, skal den elev, der står ved nettet gennem benene på den elev, der har spillet bolden over nettet. - Dette skal nås inden bolden kommer retur. - Derefter bytter de plads, så man skiftes til at spille fingerslag og kravle gennem benene. 	Grupper på 4 sættes sammen parvis. To på hver side af nettet. 1 bold pr. gruppe.	Der kan kastes over nettet. Der kan laves en luftdribling til sig selv inden bolden kastes over nettet igen.
5-10 min	BAGGERSLAG 2V2 To elever på hver side af nettet/flexbåndet. Eleverne står ved siden af hinanden. - Der kastes en nem bold over nettet. - Bolden modtages med et baggerslag til makker, der griber bolden (vær klar til at løbe efter alle bolde) og kaster derefter bolden retur over nettet med et baggerslagskast. - Gribes bolden ikke samles den hurtigt op og kastes over nettet. - Når bolden er kastet over nettet, byttes plads ved at begge løber til baglinjen og hurtigt tilbage på plads, så de igen er klar til at modtage bolden. 	Grupper á 4 sættes sammen parvis. To på hver side af nettet. 1 bold pr. gruppe.	Kan spilles, så man giver modstander en fysisk opgave, hvis det lykkedes at lave et baggerslag som makker griber. Kan f.eks. være 10 englehop, 10 twisthop, 10 armstrækninger eller andet.

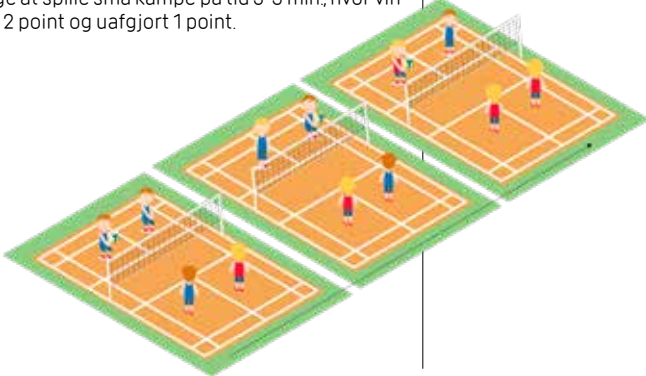
Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation
20 min	TO MOD TO, OG FYSIK Eleverne sættes sammen to og to. De fordeles således, at der på hver bane spilles to mod to. Bag baglinjen venter et nyt par på at komme ind på banen, når bolden "dør". Mens de venter, udføres forskellige fysiske øvelser. På banen gælder det om, at få bolden til at ramme gulvet på modstandernes bane. Der bruges kun fingerslagskast og baggerslagskast. • Et af holdene starter med bolden og kaster den over nettet og bytter derefter plads. • Bolden gribes på modsatte side og kastes retur, og der byttes plads. • Når bolden rammer gulvet på en af siderne, er begge hold ude og nye par kommer ind. • Når man venter på baglinjen, laves fysik indtil man igen kan komme på banerne, så det kan være meget forskelligt, hvor meget fysik I kan nå. • Man kan spille om point ved at man får 1 point for hver vundne bold. Det hold der først opnår 3-5 point har vundet. • Efter hvert spil skiftes makker. Fysik kan være: • Sprællemænd. • Hop. • Twist. • Hop på et ben. • Englehop. • Hop op og klap hinanden i hænderne. • Mavebøjninger. • Rygbøjninger. • Lad eleverne finde på opgaver. 	Grupper på 4 sættes sammen parvis. To på hver side af nettet. 1 bolde pr. gruppe.	Der kan kastes over nettet. Der kan laves en luftdribling til sig selv inden bolden kastes over nettet igen.



Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation
10 min	2 BOLDSPIL Hvert hold starter med en bold. Det gælder om at få bolden til at røre gulvet på modstanderens bane. - Spillet startes med, at der kastes (eller serves) en bold fra begge sider samtidig. - Grib bolden og kast den retur over nettet med et finger-eller baggerslagskast. - Rammer den ene bold gulvet samles den hurtigt op og sættes i spil igen. - Rammer begge bolde gulvet på samme side er duellen slut. - Man får kun point, når begge bolde er i gulvet på modstanderens side. - Det hold der først får 5 point har vundet. 	Grupper á 6-8 elever. Der kan spilles 3 mod 3 eller 4 mod 4. 3 mod 3 giver mere bevægelse. 2 bolde pr. bane.	Roter en plads hver gang bolden er kastet over nettet. Spil volleyballsag over nettet.
10 min	SMASHBALL LEVEL 1 Fordel eleverne i hold á 2-3 spillere. Sæt nettet/flexbåndet lidt ned, så det ikke er så højt. - Spillet startes med en serv eller et kast. - På modsatte side gribes bolden – bolden må gerne ramme gulvet en gang inden den gribes. - Den elev, der griber bolden, kaster bolden op til sig selv og smasher bolden over nettet. - Bolden gribes på modsatte side, kastes op til sig selv, smashes over nettet osv. - I kan evt. tage en lille kamp til 5 point. - Bolden vindes, når den ikke gribes af modsatte hold. 	Grupper á 4-6 elever. Der spilles 2 mod 2 eller 3 mod 3. 1 bold pr. gruppe.	I stedet for at smashe kan bolden spilles over med et fingerslag. Der kan roteres en plads hver gang bolden er spillet over nettet.

Lektion 2

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation
5 min	OVER-UNDER-RUNDTOM Alle elever stiller sig i en cirkel. Alle skal kigge på tre personer og huske dem. Den første skal man over. Den anden skal man gennem benene på. Den tredje skal man løbe en omgang rundt om - Når alle er klar, råbes der "LØB". - Alle skal løbe samtidig. - Når man har løst sin opgave, stiller man sig tilbage på sin plads og råber "Volley". - Lav det til en lille konkurrence om, hvem der først for løst opgaven, så kommer der fut i aktiviteten. 	Ingen rekvisitter.	Lad eleverne finde på 3 forskellige ting man skal gøre.
5-10 min	SERVEKRIG Eleverne fordeles på begge sider af nettet. Alle bolde fordeles på begge sider af nettet. Boldene skal serves over nettet. - Det gælder om at få tømt sin banehalvdel for bolde. - Det er lige meget hvor man står på banen, når der serves. - Det hold, der først får alle bolde væk fra banen, har vundet. - Kan også spilles på tid f.eks. 2-3 min., så holdet med færrest bolde vinder, når tiden er udløbet. 	Alle de bolde I har. Brug flere baner, og fordel eleverne på hver bane.	Der kan kastes over nettet. Der skal laves en fysisk opgave inde der må serves igen.

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation
15 min	KAOS-SPIL Eleverne deles i 2 hold. Hvert hold har en boldkurv med 3-5 bolde eller lægger boldene på gulvet bag baglinjen. • En elev starter med at serve bolden over nettet. • Bolden gribes på modsatte side og kastes derefter til en medspiller, der står på midten af banen ved nettet. Denne griber bolden og kaster den hurtigt videre med et baggerslags- eller fingerslagskast til en af sine medspillere, der spiller bolden over nettet med et baggerslag, fingerslag eller smash. • Derefter roterer alle elever en plads. • Bolden spilles videre til den "dør". • Holdet som taber bolden, skal selv hente den tabte bold tilbage til holdet, som lægges i holdets boldkurv/på gulvet bag baglinjen. Det er lige meget hvem, der henter bolden, bare skynd dig tilbage med bolden. • Imens sætter det andet hold et nyt spil i gang med en serv. I skal ikke vente til bolden er tilbage igen. Eleven som henter bolden, kan være med i spillet igen, så snart bolden ligger i kurven/på gulvet. • Det gælder om at komme af med alle sine bolde. • Prøv et par gange. 	Grupper á 6-8 elever. 6-10 bolde pr. gruppe.	I stedet for at spille bolden over nettet med et volleyballslag kan der kastes over nettet. Bolden kan spilles over nettet ved 2. boldberøring. Således: grib, lav en gribe-kaste hævnning til medspiller, der spiller bolden over nettet med et fingerslag eller smash.
10 min	STREETVOLLEY Spil kamp mod hinanden – enten en mod en eller to mod to. Det gælder om at få bolden til at ramme gulvet på modsatte side. • Start spillet med at serve bolden over på modsatte side. • Bolden gribes og kastes til makker som spiller bolden tilbage over nettet med et fingerslag evt. smash. • Spiller man 1 mod 1 kastes bolden op til sig selv og spilles derefter over nettet. • Det samme sker på modsatte side. • Forsøg at udspille modstanderne på den anden side af nettet. • Når bolden "dør" samles den op og sættes i spil med det samme. • Er man 2 på hver side, bytter man plads hver gang bolden er spillet over nettet. • Efter hver kamp flytter den ene side af nettet en plads mod højre, og I får dermed nye modstandere. Eleven i enden af banerne løber til en plads forrest i rækken. • I kan vælge at spille små kampe på tid 3-5 min., hvor vinderne får 2 point og uafgjort 1 point. 	Grupper á 2-4 elever 1 bold pr. bane. Lav små baner.	Start med kast i stedet for serv. Hvis man kan nå det, kan man løbe tilbage og sætte foden på baglinjen efter bolden er spillet over nettet.

Lektion 3

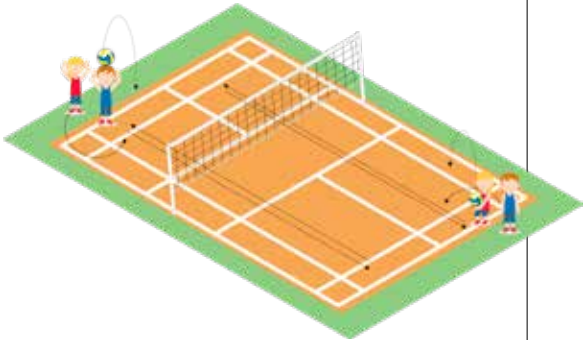
Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation
5-10 min	HUG BOLDEN To elever i hvert hjørne af banen – den ene foran den anden. (Er man tre hold laves en stor trekant med to bolde i midten). I midten af firkanten ligger 3 bolde. De bagerste elever skal forsøge at få fat i boldene efter at have lavet følgende opgaver: • Løb rundt om makker. • Hop op på ryggen af makker. • Begge elever sætter sig ned og rejser sig op. • Bagerste elev løber banen rundt (uden om de andre elever). • Mens der løbes, laver makker englehop til makker er tilbage igen. • Når man kommer tilbage til makker, skal man gennem benene på makker og derefter forsøge at få fat i en af boldene, der ligger på midten. • Der er kun 3 bolde, så en af eleverne får ikke fat i en bold og taber runden. • Byt opgave med makker, så begge prøver at jage bolden. 	Grupper á 6-8 elever. 2-3 bolde. En bold færre end antal hold.	Lad eleverne finde på 3 forskellige ting man skal gøre, inde der løbes rundt.
5-10 min	TØM BANEN FOR ELEVER Et hold på hver side af nettet. Kast med finger- og baggerslagskast. • Spillet startes med at kaste bolden over nettet. • Herefter roterer alle elever en plads i urets retning. • Bolden gribes på modsatte side og kastes retur – alle roterer en plads. • Gribes bolden ikke, løber den elev, der har "misset" bolden en omgang rundt om hele banen og er med igen når han/hun er nået banen rundt. • Spillet fortsættes mens der løbes rundt om banen. I mellemtiden kan der løbe flere elever rundt. • Lykkedes det for det ene hold at få alle elever ud at løbe, så der ikke er flere på banen, har man fået 1 point og man starter spillet op på ny med alle på banen. 	Grupper á 6-8 elever. 1 bold pr. bane.	Der kan spilles uden rotation efter hvert kast.

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation
15 min	BANEN RUNDT Eleverne stiller sig i en række efter hinanden på hver side af nettet. Bolden kastes med finger- og baggerslagskast. Bolden startes der hvor der er 3 elever. Placer en kegle ved baglinjen, som elever skal runde inden de løber ind på banen. • Bolden kastes over nettet af den første elev i den ene række og løber derefter rundt om nettet og om bagrækken på den anden side. • Bolden gribes på den anden side af den forreste elev, kaster hurtigt bolden over nettet igen, løber rundt om nettet osv. • 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. 	Grupper á 5 elever. 1 bold pr. gruppe.	Man kan lave baggerslag til sig selv, gribe og kaste over nettet. Hvis man ikke griber bolden, kan man gå udenfor banen og lave 10 fysik inden man må komme med igen.
10 min	SMASHBALL LEVEL 2 Fordel eleverne i hold á 2-3 elever. Sæt nettet lidt ned, så det ikke er så højt. Rytmen er: serv (kast), gribe og kast til medspiller ved nettet, gribe-kaste hæving langs nettet til medspiller, smash (kast) over net. • Spillet startes med en serv. • På modsatte side gribes bolden og kastes til en medspiller ved nettet, som laver en gribe-kaste hæving langs nettet til en medspiller, der smasher bolden over nettet. • Bolden vindes når den ikke gribes af modsatte hold. 	Grupper á 4-6 elever. 1 bold pr. gruppe.	Der kan spilles med, at bolden må røre gulvet inden den gribes. Der kan roteres en plads hver gang bolde spilles over nettet.

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation
10 min	SERV & BEFRI Øvelse 1 To hold à 3-4 elever. Hvert hold har en halv kidsvolleybane (badmintonbane) For hvert hold stiller 1 elev sig på den ene side af nettet (griberen), og resten på den anden side (kasterne). Vær obs på, at dem der venter på at kaste bolden over nettet, skal lave fysik mens de venter. • Den forreste elev kaster en bold til eleven på den anden side af nettet. Mens der ventes på, at der skal kastes, laves forskellig fysik. Feks. hop, mavebøjninger, sprællemænd. • Gribes bolden, får holdet 1 point. • Serveren bliver til griberen, griberen løber ned i servekøen og starter de fysiske øvelser (hop, mavebøjninger, sprællemænd) indtil der skal kastes. • Gribes bolden ikke, går kasteren bag i servekøen, og laver fysik indtil der skal serves igen. • Første hold til feks. 20 point vinder. Øvelse 2 Nu fordeles eleverne således, at der står 4 gribere på kidsbanen. Det gælder om at befri alle eleverne på banen. Eleverne befries ved, at de griber bolden. Der roteres efter hver kast. Når bolden er grebet, bliver man kaster og løber over på modsatte side af banen. Der laves fysiske øvelser indtil der skal kastes. • Der må kastes alle steder på banen. • Det hold, der først befrier alle eleverne har vundet.	Grupper af 3-5 elever. 3-5 bolde pr gruppe.	Lad eleverne bestemme, hvad er skal laves mens man venter på at kaste bolden over nettet. Når man er sikker på serve, kan der serves over nettet i stedet for at kaste.



Lektion 4

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation
10 min	LØB EFTER BOLD Grupper på 3-4 elever. En bold pr. gruppe. Eleverne stiller sig i to rækker overfor hinanden med ca. 8 m. mellemrum. Ved et ulige antal starter bolden hos rækken med flest elever. - 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. 	Grupper á 3-4 elever. 1 bold pr. gruppe.	Bolden kastes til hinanden med fingerslagskast eller baggerslagskast. Bolden modtages med fingerslag eller et baggerslag op til sig selv. Grib bolden og kast den tilbage til rækken overfor. Bolde spilles med finger- eller baggerslag til hinanden. Efter bolden er spillet løbes bag rækken overfor.
10 min	BOLDSTAFET To og to sammen. Start ved væggen eller sidelinjen. - Elev A dribler bolden til nettet, kaster bolden over nettet, griber den på den anden side og dribler til baglinjen. Gør det samme på turen tilbage og aflever derefter bolden til elev B. - Mens den ene løber laver den anden sprællemænd imens. - Hver elev får to runder. 	Grupper á 2 elever. 1 bold pr. gruppe. 3 grupper pr. bane.	Kast bolden over nettet med en hånd. Lav øvelsen på halv bane, så eleven kaster bolden over nettet, griber, kaster over igen og løber tilbage til stregen. Balancer bolden på oversiden af hånden frem og tilbage til nettet. Lav fingerslag eller baggerslag til sig selv frem og tilbage til nettet.

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation
10 min	TØM BANEN FOR BOLDE Del elever og bolde på hver side af nettet. Boldene skal spilles over nettet med et fingerslag således: • Bolden kastes op til sig selv og spilles over nettet med et fingerslag • Når bolden er spillet over, findes en ny bold, der spilles 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. 	Grupper á 8-10 elever på hver bane. Mange bolde pr. gruppe. 1 bane pr. gruppe.	Bolden kan spilles over med et fingerslagskast. Der kan laves en fingerslagsdribling inden bolden spilles over nettet. Hver gang bolden spilles over nettet, skal man ned og runde baglinjen inden næste bold spilles over.
15 min	BAGLINJE To hold af 4-6 elever. • Bolden kastes over til det ene hold, hvor den gribes. • Bolden kastes videre til en medspiller, der kaster den videre til en tredje spiller, som kaster den over nettet til holdet på den anden side. • Hver gang bolden er kastet over nettet, skal hele holdet løbe ned og røre baglinjen af banen. • Bolden må ikke kastes over nettet af den samme elev. Alle skal have kastet før eleven må kaste igen. • Det gælder om at få bolden til at ramme gulvet på modstanderens side. • Der spilles om point • Skift gerne modstander undervejs. 	Grupper á 8-12 elever. 1 bold pr. bane 1 bane pr. gruppe.	2. og/eller 3. berøring skiftes ud med baggerslag eller fingerslag. Vælg en anden linje, som eleverne skal røre f.eks. side linjen. Eleverne løber til nærmeste side-linje, baglinje, eller nettet alt efter, hvor man er placeret på banen. Sæt antallet af berøringer ned. Tilføj en fysisk øvelse til holdet med færrest point efter 5 min eller vinderen af bedst ud af 5. Alle elever skal have haft en berøring, før den sidste kaster bolden over nettet.

Lektion 5

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation
15 min	BANEN RUNDT Eleverne går sammen to og to og stiller sig på hver sin side af nettet. Lav en række startende ved den ene side-linje. Hvert par har 1 bold. Har I flere baner, kan der løbes over flere baner. • Bolden kastes over nettet til hinanden mens eleverne løber langs nettet. • Når eleverne kommer til enden af nettet, løbes tilbage langs baglinjen og der starter forfra med andre kast/slag. • Det kan være fingerslag/fingerslagskast mens eleverne bevæger sig langs nettet. • Smash bolden over nettet (stående smash), makker griber og smasher over nettet. Smashet udføres mens man bevæger sig langs nettet efter hver smash. Fortsæt til parrene kommer til enden af nettet.	Grupper á 8-12 elever. 1 bane pr. gruppe. 4-5 bolde pr. bane, så de elever, der arbejder ved nettet, har bolde. Boldene gives videre til de forreste i rækken.	Lav forskellige typer løb f.eks. høje knæløft, hælspark eller lign. Lad eleverne selv finde på måder at bevæge sig og kaste på langs nettet.
10 min	GRIB, KAST OG RUND KEGLEN Der spilles 1 mod 1 over nettet på lille bane (ca. 3 m bred x 4-5 m lang på hver side). Der stilles en kegle midt på banen ca. 1 m fra nettet. • Eleverne kaster bolden over nettet med baggerslagskast, løber hen og runder keglen, løber tilbage til udgangspositionen og griber bolden, der kommer fra modstanderen. • Det gælder om, at få bolden i gulvet på modsatte side. • Eleverne bevæger sig med fronten mod nettet – også når der løbes tilbage – og gerne lidt foroverbøjet. • Efter 3 min flyttes keglen til baglinjen og efter 3 min igen, flyttes keglen til sidelinjen.	Grupper á 2 elever. 1 bold pr. gruppe. 2 kegler pr. gruppe. 2-3 grupper pr. bane	Lav stående smash over nettet i stedet for at kaste. Grib bolden foran panden og kaste med fingerslagskast. Ved plads mangel laves større grupper f.eks. 4 pr. gruppe. Eleverne skiftes til at kaste og løber begge. En kaster og den anden laver fysik, f.eks. sprællemænd, englehop eller løb. Byt efter hvert kast eller hvert 3. min.

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation
10 min	ROTTER To hold af 4-6 personer. • Et hold starter med bolden og kaster med baggerslagskast eller fingerslagskast bolden over til modstanderen. Når holdet har kastet bolden, roterer de en plads. • Modstanderholdet griber bolden og kaster med det samme bolden over nettet og roterer en plads. • Det gælder om at få bolden til at ramme gulvet på modstanderens side. • Der spilles om point f.eks. til 5 point 	Grupper á 8-12 elever. 1 bold pr. gruppe. 1 bane pr. gruppe.	Tilføj en ekstra berøring/gribning inden bolden sendes over nettet. Lav variationer af rotationen, f.eks. at man kun bytter plads med personen foran/bagved en. Eleverne skal ned og ligge på maven og op igen, før de roterer. Tilføj fysik til holdet med færrest point f.eks. sprællemænd, løb til baglinjen, mavebøjninger eller lign.
15 min	TRILLE BOLDEN Eleverne opdeles i hold á 3-4 elever. Holdene placeres på samme linje med én bold pr. hold, samtidig vælges en mållinje f.eks. 15-20 meter længere fremme. • Alle undtagen én elev lægger sig i høj planke med strakte arme, skulder ved skulder. De skal ligge bagved og parallelt med linjen. • Den sidste elev stiller sig bagerst med bolden i hånden. • På lærerens signal løber den bagerste elev op foran og triller bolden igennem rækken. Eleven stiller sig derefter i planke forrest i rækken. • Den bagerste elev fanger bolden og løber op foran, triller bolden, stiller sig i planke osv. • Holdet, der først får alle elever over mållinjen, vinder.	Grupper á 3-4 elever. 1 bold pr. gruppe	Lav banen kortere, så eleverne skal ned til linjen og tilbage før de har vundet. Fjern bolden. Eleverne ligger på maven med lidt mere afstand. Den bagerste elev skal hoppe over sine holdkammerater og lægge sig på maven forrest i rækken osv.

Lektion 6

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation
15 min	CIRKEL MED LØB Eleverne deles i 2 lige store grupper, og placeres i en ydercirkel og en indercirkel. I midten placeres en kegle. • Eleverne i ydercirklen har en bold, mens dem i indercirklen løber uden. • Eleverne i indercirklen løber ud til en elev i ydercirklen, modtager en bold og returnerer med baggerslag. • Eleven løber ind og runder keglen i midten, før de løber ud til en ny elev i ydercirklen. • Der skiftes efter 2-3 minutter. • Derefter køres der en runde, hvor bolden returneres med fingerslag. Lav evt. en fingerslagsdribling inden bolden spilles retur.	2 lige store grupper. Bolde til alle i den ene gruppe. 1 kegle.	Start øvelsen med kun at kaste bolden. Eleverne i ydercirklen modtager bolden med fingerslag eller baggerslag og lægger den op til sig selv. Eleverne bytter efter hver returløb. Tilføj et ekstra volleyslag, så bolden ender hos eleven fra indercirklen.
10 min	BEFRI WILLY (SERVESPIL) Eleverne deles i 2 hold, som fordeles på hver deres baglinje. Hvis muligt starter alle med en bold. • Alle elever skal serve boldene over på den anden side af nettet. • Hvis en elev laver en servefejl (server ud, i nettet, under nettet) skal eleven sætte sig på numsen på modstandernes banehalvdel og forsøge at gribe en af sine medspilleres server. • Gribes en medspilleres serv, er man befriet og må gå over på sin egen banehalvdel og serve igen. Spillet vindes, når alle elever på et hold sidder på modsatte banehalvdel eller hvem der har færrest siddende, hvis man spiller på tid. 	Grupper á 5-10 elever Gerne en bold pr. elev.	Der kan kastes i stedet for at serve. Man kan stå på banen i stedet for at sidde ned og gribe. Man kan løbe banen rundt inden man sætter sig på gulvet

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation
10 min	SMASH Eleverne er sammen 2 og 2 og står på hver side af nettet. Sæt evt. nettet lidt ned. • Bolden kastes op til sig selv og slås over nettet med stor flad hånd til sin makker. • Makker griber bolden og gør det samme. • Efter man har smashet bolden over nettet, laves 2 hop. Hop så højt du kan. 	Sammen 2 og 2 1 bold pr. par.	Kast i stedet for at smashe bolden over nettet Sæt et hop på og smash til bolden
10 min	INTERVALSPIL To hold á 4 elever. To fra hvert hold er placeret uden for banen ved baglinjen. • Bolden kastes over nettet og en elev på det andet hold griber bolden. • Når bolden er kastet, løber de to elever baglæns ned til baglinjen og bytter med de to oversiddende elever, der skal nå frem og gribe bolden. • Efter bolden er grebet, skal den afleveres til makkeren, før denne må kaste den over på den anden side af nettet. • Det gælder om at få bolden til at ramme gulvet på modstanderens side. • Der spilles til 5 point. • Byt modstander. 	Grupper á 8 elever. 1 bold pr. gruppe. 1 bane pr. gruppe.	Tilføj en ekstra berøring inden bolden sendes over nettet. Tilføj et finger- eller baggerslag, f.eks. at bolden skal sendes over med et af de to slag/kast. Holdet med færrest point laver fysik f.eks. 10 sprællemænd, mavebøjninger, rygbøjninger, englehop eller løb. Lav grupperne større, så der spilles 8 mod 8 eller 6 mod 6. To grupper sidder over, så eleverne får en pause mellem skiftene.

FIT FIRST 20 - GODT AT VIDE

Hold øje med kommende FIT FIRST 20 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" <https://www.facebook.com/groups/DIFbevaegerskolen> 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. 43 26 23 08

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 Fægte-Forbund

Dansk Fægte-Forbund
dff@faegting.dk
Tlf. 43 26 20 97

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 Forbund

Rasmus Birkkjær
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@danksquash.dk
Tlf. 31 67 76 77

Dansk Styrkeløft Forbund

Peter Andersen
petera@styrke.dk
Tlf. 30 58 23 20

Dansk Taekwondo Forbund

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

Dansk Tennis Forbund

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

Fodtennis Danmark

Camilla Friberg
fodtennis@fodtennis.dk
Tlf. 29 74 04 w20

Triatlon 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

Floorball Danmark

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

FIT FIRST 20 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 Nejst 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.

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

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

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

Peter Krstrup, 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.

pkrstrup@health.sdu.dk, tlf. 21 16 15 30

REFERENCELISTE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Sundhedsstyrelsen (2019). Fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd blandt 11-15-årige. National monitorering med objektive målinger

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

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

