

# IDRÆT OG BEVÆGELSE TIL UDSKOLINGEN

FIT FIRST koncept med  
højintense og involverende  
aktiviteter fra 17 idrætsgrene



EFFEKTEVALUERINGSMANUAL 2022

**FIT FIRST TEEN, EFFEKTEVALUERINGSMANUAL, 2022,****1. OPLAG****FIT FIRST PROJEKTLEDER:**

Charlotte Sandager Aggestrup, Projektleder FIT FIRST, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet  
csandager@health.sdu.dk.

**IDRÆTSFAGLIGT SAMARBEJDE:**

Danmarks Idrætsforbund, Team Danmark og Institut for Idræt og Biomekanik på Syddansk Universitet ved Charlotte Sandager Aggestrup, Malte Nejst Larsen og Peter Krustrup.

**DELTAGENDE SPECIALFORBUND:**

Badminton Danmark, Danmarks Basketball Forbund, Dansk Amerikansk Fodbold Forbund, Dansk Atletik Forbund, Dansk Automobil Sports Union, Dansk Boldspil-Union, Dansk Håndbold Forbund, Dansk Judo og Ju-Jitsu Union, Dansk Kano og Kajak Forbund, Dansk Kickboxing Forbund, Dansk Orienterings-Forbund, Dansk Rugby Union, Dansk Styrkeløft Forbund, Floorball Danmark, Parasport Danmark, Triathlon Danmark og Volleyball Danmark.

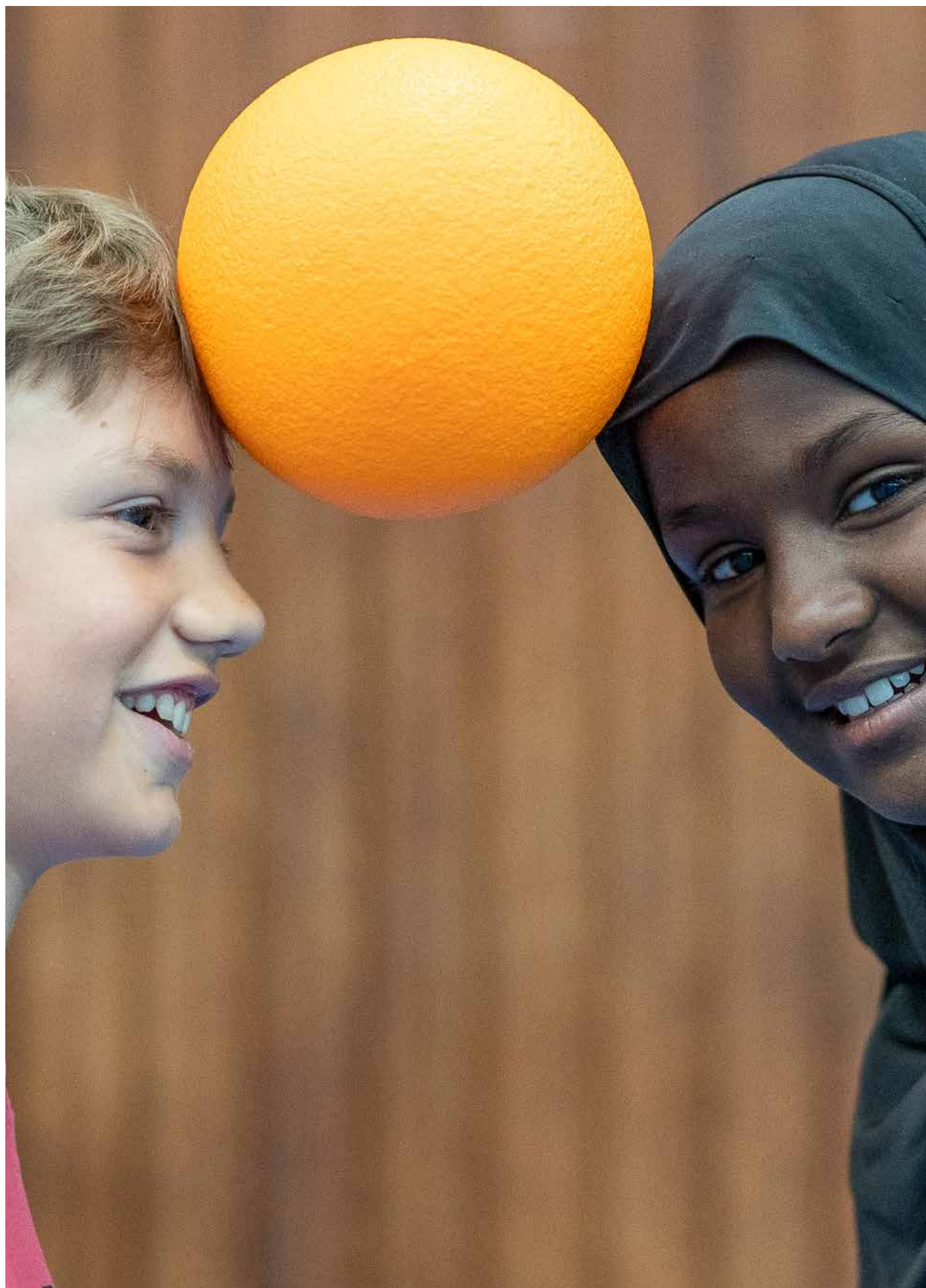
**DELTAGENDE EFFEKTEVALUERINGSKOLER:**

Bjergmarkskolen (Holbæk), Bogense Skole (Bogense), Gilbjergskolen (Gilleleje), Havdrup Skole (Havdrup), Herlev Byskole afd. Eng (Herlev), Herningvej Skole (Aalborg), Humlehøj-Skolen (Sønderborg), Hundested Skole (Hundested), Rosengårdsskolen (Odense), Sct. Albani Skole (Odense), Trekløverskolen (Kjellerup), Vemmelev Skole (Slagelse), Vestergårdsskolen (Viby J.), Vestervangskolen (Glostrup) og Ådalens Skole (Frederikssund).

Tryk Formegon ApS  
Juni 2022

# EFFEKTEVALUERINGSMANUAL

VELKOMMEN TIL FIT FIRST TEEN .....	4
FIT FIRST – IDRÆT OG BEVÆGELSE TIL HELE SKOLEN .....	6
FIT FIRST FORSKNING .....	8
FIT FIRST TEEN EFFEKTEVALUERINGEN .....	10
TESTPROCEDURE .....	11
LEKTIONSPLANER FRA DE 17 IDRÆTSGRENE .....	13
FIT FIRST Teen automobil .....	14
FIT FIRST Teen badminton .....	20
FIT FIRST basket .....	36
FIT FIRST Teen flag football .....	40
FIT FIRST Teen floorball .....	47
FIT FIRST Teen fodbold .....	51
FIT FIRST Teen håndbold .....	63
FIT FIRST Teen judo og ju-jitsu .....	71
FIT FIRST Teen judo .....	72
FIT FIRST Teen ju-jitsu .....	79
FIT FIRST Teen kickboxing .....	86
FIT FIRST Teen løb (atletik, triatlon og o-løb) .....	93
FIT FIRST Teen kano og kajak .....	103
FIT FIRST Teen rugby .....	108
FIT FIRST Teen styrkeløft .....	114
FIT FIRST Teen volley .....	121
GODT AT VIDE .....	132
PROJEKTGRUPPEN .....	132
REFERENCELISTE .....	133



# VELKOMMEN TIL FIT FIRST TEEN

*Med denne FIT FIRST Teen (FFT) effektevaluering ønsker vi at belyse, hvilke sundhedsgavnige effekter der kan være på udskolingselever, ved højintens fysisk bevægelses- og idrætsundervisning. Vi ønsker at skabe sundere børn, der trives bedre, lærer mere og har (mulighed for) nedsat risiko for livsstilssygdomme. Derfor understøttes udviklingen af FIT FIRST Teen manualen, med 10 ugers effektevaluering på 16 skoler fordelt i Danmark, med en forventning om test af 1700+ udskolingselever.*

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

## SAMARBEJDET

I 2018 indgik DIF, TD og SDU et ambitiøst idrætsfagligt samarbejde. Hensigten var, og er, at skabe det stærkeste idrætsfaglige netværk, hvor viden og erfaring fra forskning i børn og unges sundhedsprofil, sammenholdt med effekter af højintens idræt, skal udmønte sig i en aktuel og brugbar undervisning til hele skolen. For at styrke alsidigheden, og derigennem give eleverne en bredere idrætsforståelse, blev samarbejdet udvidet med først 10 til 20 specialforbund, som alle byder ind med deres idrætsgren på den nytænkende, inkluderende og højintense FIT FIRST måde i de forskellige udviklinger – FIT FIRST 10 (FF10), FIT FIRST 20 (FF20) og FIT FIRST Teen (FFT). Det idrætsfaglige samarbejde skal skabe en helhedsindsats til den danske skole, hvor meningsfulde og sundhedsfremmende bevægelses- og idrætsaktiviteter skal sikre, at en del af undervisningen bliver brugt til højintens interval- og styrkebaseret fysisk aktivitet. Dette vil, udover at give sundere børn, give en reducere i børn og unges stillesiddende adfærd, leve op til anbefalingerne for fysisk aktivitet og være en motiverende faktor for at fastholde en aktiv livsstil.

DIF arbejder målrettet, politisk såvel som fagligt, for at gøre idræt og bevægelse til en fast og væsentlig del af elevernes hverdag i folkeskolen. Som paraplyorganisation for 62 specialforbund, hvoraf 32 af dem byder ind i folkeskolen, har DIF desuden en stor interesse i at medvirke til at kvalificere og udbyde tilbud og koncepter til skolerne. TD arbejder, gennem deres aldersrelaterede tilgang til børn og unges træning, for, at alle børn og unge oplever succes og progression. DIF og TD ser folkeskolen som en vigtig og afgørende arena, hvor alle børn kan introduceres for en bred vifte af idrætter, som forhåbentlig giver dem lyst til mere og motivere dem til idrætsfaget. Professor Peter Krstrup og hans kolleger på Syddansk Universitet og Københavns Universitet har gennem 20 år arbejdet med effekten af idræt og bevægelse på børn og unges sundhed. Dette, kombineret med viden fra flere studier, som bl.a. viser, at færre spillere på banen øger den aktive deltagelse, skal sikre, at konceptet FFT lever op til parternes fælles ambitioner og konceptets formål. FF20 og FFT er støttet økonomisk af Ole Kirk's Fond.

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



# FIT FIRST - IDRÆT OG BEVÆGELSE TIL HELE SKOLEN

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

## FIT FIRST

Er den ph.d., som FIT FIRST 10, 20 og Teen, kombineret med viden fra flere andre studier, bygger på. FIT FIRST forskningen, er publiceret i otte videnskabelige artikler udgivet i perioden i 2014-2022 og beskriver sundhedseffekter af, og intensitet under, forskellige former af højintense aktiviteter for børn og unge. Disse artikler dækker studiet af Frekvent Intens Træning (FIT) ved forskellige idrætsgrene såsom Football, Interval Running og Strength Training (FIRST). Det er resultaterne i ph.d. projektet, der har inspireret til udviklingen af højintens og involverende idræt og bevægelse i skolen, med inddragelse af op til 20 specialforbund.

## FIT FIRST 10 - INDSKOLINGEN

FIT FIRST 10 er FIT FIRST konceptet udviklet til indskolingen. I 2018-2019 omsatte SDU, DIF og TD, sammen med 10 specialforbund, eksisterende forskning fra bl.a. FIT FIRST og "11 for Health" til en undervisningsmanual til indskolingen. FIT FIRST 10 består af 51 lektionsplaner, fordelt på de 10 idrætsgrene.

---

1. Badminton	4. Fodbold	17. Orienteringsløb	9. Taekwondo
2. Basketball	5. Håndbold	8. Rugby	10. Volleyball
3. Flag football	6. Judo		

---

## FIT FIRST 20 - MELLETRINNET

FIT FIRST 20 er FIT FIRST konceptet benyttet på melletrinnet. Det er udviklet med samme stærke samarbejdspartnere, der er 18 specialforbund repræsenteret, med i alt 20 idrætsgrene, og udviklingen og implementeringen er fondsstøttet af Ole Kirk's Fond. FIT FIRST 20 består af 67 lektionsplaner, fordelt på de 20 idrætsgrene.

---

1. Atletik	6. Floorball	11. Judo	16. Squash
2. Badminton	7. Fodbold	12. Ju-Jitsu	17. Taekwondo
3. Basketball	8. Fægtning	13. Orienteringsløb	18. Tennis
4. Bilsport	9. Gymnastik	14. Padel	19. Triathlon
5. Flag football	10. Håndbold	15. Rugby	20. Volleyball

---

**FIT FIRST TEEN - UDSKOLINGEN**

FIT FIRST Teen er FIT FIRST konceptet benyttet i udskolingen. Det er udviklet med samme stærke samarbejdspartnere, der er 16 specialforbund repræsenteret, med i alt 18 idrætsgrene, og udviklingen og implementeringen er fondsstøttet af Ole Kirk's Fond. FIT FIRST Teen vil inden udgivelse, have en seks måneders effektevalueringsperiode, på 16 skoler fordelt i Danmark. FIT FIRST Teen består af 63 lektionsplaner, fordelt på de 17 idrætsgrene.

- 
- |                  |              |                     |                |
|------------------|--------------|---------------------|----------------|
| 1. Atletik       | 6. Floorball | 11. Kano/kajak      | 16. Triatlon   |
| 2. Badminton     | 7. Fodbold   | 12. Kickboxing      | 17. Volleyball |
| 3. Basketball    | 8. Håndbold  | 13. Orienteringsløb |                |
| 4. Bilsport      | 9. Judo      | 14. Rugby           |                |
| 5. Flag football | 10. Ju-Jitsu | 15. Styrketræning   |                |
- 



# 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. 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). Udskolingsselevernes manglende aktivitetsniveau er et faktum, og desuden er aktivitetsniveauet faldende med alderen. 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).

## REGELMÆSSIG FYSISK AKTIVITET

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

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

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

## FIT FIRST koncepterne er en undervisningsform, som:

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





Udover, at træning med høj intensitet har en markant gavnlig effekt på den aerobe og muskulære kondition, så har en enkelt session med moderat fysisk aktivitet også en akut, gavnlig effekt på hjernefunktion, kognition og præstation i skolen hos børn og unge (Konsensuskonferencen, 2016). Derfor anbefaler vi, at eleverne har 3x40 minutters FIT FIRST undervisning om ugen, da det er her de sundhedsgavnige effekter er størst. Men også at én lektion om ugen er bedre end ingen. I forhold til indlæring, er det yderligere bevist, at den faglige præstation, på længere sigt, ikke forringes selvom den fysiske aktivitet er på bekostning af den boglige undervisning (Konsensuskonferencen, 2016). Det kunne man ydermere se i Bunkeflo projektet, hvor eleverne kundskab i matematik og svensk forbedredes, ved at have mere idræt og motorisk træning, på bekostning af stillesiddende fagtimer.

FIT FIRST undervisningen er en bevægelses- og idrætsundervisning som bygger på højintense aktiviteter, som skal indeholde elementer af sprint og/eller styrketræning og påvirkning af knogler. Øvelserne sikrer, at eleverne, ved aktiv deltagelse, opnår en gennemsnitlig puls på 75% af estimeret maxpuls, hvoraf 10% er med en puls over 90% af estimeret maxpuls. Lektionerne varer 40 minutter og sikrer dermed, at eleverne lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger. FIT FIRST undervisningen bygger også på forskningsprojektet "11 for Health", som benytter sig af de samme principper omkring høj intensitet og involvering, for mellemtrinselever. "11 for Health" projektet har påvist, at elever i denne aldersgruppe, med denne undervisningsform, kan forbedre den mentale og fysiologiske sundhed, samtidig med, at elever lærer om sundhed og forbedre deres kognitive præstation (Fuller 2017, Ørntoft, 2017 og Lind 2018, Madsen et al. 2020, Larsen et al. 2021). FIT FIRST Teen øvelserne tager afsæt i den eksisterende viden der forelægges i forhold til varighed og hyppighed, og er derudover afprøvet og vurderet på eksisterende eller nyt grundlag på elever i udkolingen, for dermed at sikre, at øvelserne lever op til de krav, der er i en FIT FIRST konceptet. Målingerne af intensitet i FIT FIRST Teen er udført på elever på Holte Skole og Sanderumskolen, Odense, med Polar Pro puls- og accelerations- og GPS målere. Aktiviteterne er livemonitoret og resultaterne analyseret af konsulenter ved Institut for Idræt og Biomekanik ved SDU. Udover den eksisterende viden, så udføres der en effektevaluering på ca. 1800 udkolings elever fra august-december 2022, hvor forskellige sundhedsmæssige parametre testes, for at se om 10 ugers FIT FIRST Teen undervisning har en positiv gavnlig effekt herpå.

## GODKENDELSE AF FIT FIRST TEEN LEKTIONER OG ØVELSER

Inden godkendelse af specialforbundenes lektionerne, har disse gennemgået en udførlig proces. Forbundene har forholdt sig til en række krav (se "Lektionskrav" og "Øvelseskrav") hvorudfra de har udviklet deres idrætsgren. Øvelser er herefter godkendt på eksisterende grundlag, og efterfølgende valideret på udkolings elever på hh. Holte Skole, Holte og Sanderum Skolen, Odense. Såfremt, at valideringen viste de ønskede resultater, godkendes øvelserne til manualen. Hvis ikke, så gennemgår øvelserne endnu en udviklingsfase.



### Lektionskrav:

1. Have 40 minutters varighed
2. Sikre en gennemsnitlig høj puls gennem hele lektionen
3. Bestå af sjove, involverende og højintense øvelser
4. Forholde sig til Fælles Mål i idræt
5. Indeholde øvelser målrettet til den virkelighed, der er i skolerne
6. 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. Nytænke 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

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

# FIT FIRST TEEN EFFEKTEVALUERINGEN

Effektevalueringen kører i perioden august-december (uge 32-49) og omfatter 16 skoler, med over 75 klasser fordelt i hele Danmark. Effektevalueringen skal klargøre hvilke sundhedsmæssige effekter FIT FIRST Teen undervisningen har på udskolings elever, om undervisningsformen motiverer eleverne og hvorvidt lærerne kan mærke en effekt af 10 ugers FFT undervisning tre gange om ugen. Der indgår 12 effektevalueringsskoler og fire kontrolskoler, og evalueringen er underlagt forskellige krav til skolerne.

## FIT FIRST TEEN EFFEKTEVALUERINGSSKOLE

Effektevalueringsskolerne (ES) skal:

1. gennemføre 30 FIT FIRST Teen lektioner på de 11 uger (inkl. efterårsferie) mellem pre- og posttest.
2. undervise i tre lektioner pr. uge.
3. notere viden og erfaringer ved så mange lektioner som muligt.
4. føre fravær og fraværsårsag for alle elever, i alle lektioner.

Det er vigtigt, at lektionerne ikke er samme dag, og der må højst være to lektioner på hinanden efterfølgende dage. Fx "tirsdag, onsdag og fredag" eller "mandag, onsdag og fredag". Alle ES

vælger frit i manualen, hvilke 30 lektioner der undervise i, men skal gerne variere mellem forbundene. Manualen vil være tilgængelig online og ES vil få udleveret et fysisk eksemplar ved pretest. Efter endt posttest må skolerne frit bruge FIT FIRST Teen undervisningen.

## FIT FIRST TEEN KONTROLSKOLE

Kontrolskolerne (KS) skal:

1. ikke ændre i skema eller aktivitetsniveau mellem pre- og posttest.
2. sørge for at deres hverdag forbliver som hvis de ikke var med i forskningen.
3. først efter posttest undervise i FIT FIRST som de har lyst.

Efter endt posttest er der ingen krav til hvordan eller hvornår KS placerer FIT FIRST Teen undervisningen, og KS kan herefter frit vælge i manualen, og undervise i de lektioner der giver bedst mening for deres skole/elever. Manualen vil være tilgængelig online og KS vil få udleveret et fysisk eksemplar ved posttest.

## Skolernes testdatoer (ES lilla, KS gul)

Skolens navn	Navn	Klasser	Dato pre	Dato post
1. Vemmelev skole	Bjarne Kær	6	Uge 34 - tirs-ons	Uge 46 - tirs-ons
2. Gilbjerg skolen	Karl Emil Larsen	9	Uge 36 - ons-fre	Uge 48 - ons-fre
3. Hundested Skole	Skaftø Herskind	3	Uge 37 - tors-fre	Uge 49 - tors-fre
4. Herlev Byskole afd. eng	Bjørn Møller	3	Uge 32 - fredag	Uge 44 - torsdag
5. Ådalens skole	Heidi Christensen	4	Uge 34 - tors-fre	Uge 46 - tors-fre
6. Antvorskov Skole	Christian Bechmann	9	Uge 35 - ons-fre	Uge 47 - ons-fre
7. Vestervangskolen	Sara Emborg	3	Uge 36 - mandag	Uge 48 - mandag
8. Havdrup skole	Janne Juhl	2	Uge 32 - torsdag	Uge 44 - torsdag
9. Bjergmarkskolen	Mark Strudal	16	Uge 33 - man-tors	Uge 45 - man-tors
10. Vestergårdsskolen	Michael Haar	2	Uge 37 - tirsdag	Uge 49 - tirsdag
11. Humlehøj-Skolen	Anne Sofie Sørensen	4	Uge 37 - onsdag	Uge 49 - onsdag
12. Herningvej skole	Thomas Rygh	2	Uge 37 - mandag	Uge 49 - mandag
13. Trekløverskolen	Christian Rodbjerg Jensen	9	Uge 35 - man-ons	Uge 47 - man-ons
14. Rosengårdsskolen	Bibi Lindegaard	3	Uge 34 - mandag	Uge 46 - mandag
15. Sct. Albani Skole	Paul Sternberg	2	Uge 36 - tirsdag	Uge 48 - tirsdag
16. Bogense Skole	Daniel Jais Hansen	2	Uge 33 - fredag	Uge 45 - fredag

# TESTPROCEDURE

Ved pre- og posttest vil vi gennemføre en række test på eleverne. Testene er de samme både pre og post, og det er vigtigt, at de foregår på stort set samme måde både til pre- og til posttest. Er yoyo-testen fx udført kønsopdelt til pretesten i august, så skal den også udføres kønsopdelt til posttesten i november.

*Det er vigtigt, at testdagen er fleksibel, og at I kan rykke rundt med alle klasser hele dagen.*

SDU kommer med konsulenter og udstyr. Lærerne forventes at være til rådighed for de ventende elever og til småopgaver i testningen. Derudover er der en række praktiske ting skolen/lærerne skal sørge for på dagen, hvilket er beskrevet i de følgende testbeskrivelser.

## BLODTRYK

**Formål:** at måle elevens blodtryk (BP).

**Udstyr som skolen skal stå for:** et lokale som er roligt, og gerne kunne mørklægges. Yogamåtter, tæpper eller lignende, som eleverne kan ligge på.

**Selve testen:** Klassen inddeles i tre grupper. Den første gruppe elever (ca. 8) ligger sig på måtterne, får påført BP apparatet og får foretaget en prøvetagning, så de kan mærke, hvordan manchetten strammer om armen. Herefter skal de slappe af i otte minutter (ligge stille på ryggen, med strakte ben, armene ned langs siden/på hofterne og ingen snak). Nu starter den egentlige BP prøvetagning. Apparaterne tændes på samme tid, og der måles to gange. Det er vigtigt, at eleverne forbliver i ro ved begge målinger.

**Obs.:** eleverne skal have manchetten på venstre overarm, på huden, tæt på skulderen. Derfor skal de have en løs trøje på, som kan tages op til skulderen, eller en trøje, hvor de på anden vis kan have armen fri.

## MÅLING AF VÆGT, FEDTPROCENT OG MUSKELMASSE

**Formål:** at måle elevens kropssammensætning.

**Udstyr som skolen skal stå for:** et lokale, og et venteområde til de andre elever.

**Selve testen:** Eleverne tages ind enkeltvis. De skal have bare tæer, og vil blive bedt om at stille sig op på vægten. Herefter dækkes displayet til, så eleverne ikke kan se deres resultater, og vægten startes. Eleven bliver bedt om at gå ned, og væk inden resultaterne noteres af testeren.

## BALANCETEST

**Formål:** at måle elevens balanceevne, koordination og muskelstyrke.

**Udstyr som skolen skal stå for:** et lokale.

**Selve testen:** Selve testen skal laves uden sko, på bare tæer/strømpesokker, på gulvet. Testen udføres på begge, først det venstre, så det højre. Eleven finder balancen på det ene ben, har vægten på hele foden og åbne øjne. Hænderne er placeret på hofterne, og det ben der ikke balanceres på, sættes foden op på indersiden af modsatte knæ – se billede.

Når eleven har balancen, så løftes hælen fra underlaget og tiden starter.

Tiden stoppes hvis:

1. hælen rører gulvet igen.
2. standfoden flytter sig.
3. hænderne forlader hoften.
4. foden, som er på indersiden af modsatte knæ, forlader knæet.
5. eleven mister balancen.

## STÅENDE LÆNGDESPRING

**Formål:** at måle elevens muskelstyrke.

**Udstyr som skolen skal stå for:** et lokale (gerne hal), en startlinje og et målebånd.

**Selve testen:** Selve testen må udføres i sko eller bare tæer. Alle elever har to forsøg og begge resultater noteres. Eleven skal hoppe så langt denne kan, på samlede ben og lande uden at vælte/tage et ekstra skridt/mv. Testen foregår ved at:

1. eleven placerer begge fødder tæt på linjen, uden at røre denne.
2. tager begge hænder i siden, lige ved hoften.
3. elev går ned i hoppeposition, og står her, mens testeren tæller til 2. Dette gøres for at undgå forspænding.
4. eleven hopper afsted fra denne position.

Resultatet noteres når eleven lander på samlede ben, uden at bevæge sig yderligere, hænderne ikke har sluppet hofterne. Sker dette ikke, så får eleven et forsøg mere med det samme.



**YO-YO TEST**

**Formål:** at måle elevens aerobe fitness.

**Udstyr som skolen skal stå for:** hal/fodboldbane, kegler, målebånd, afspilningsudstyr til lydfil.

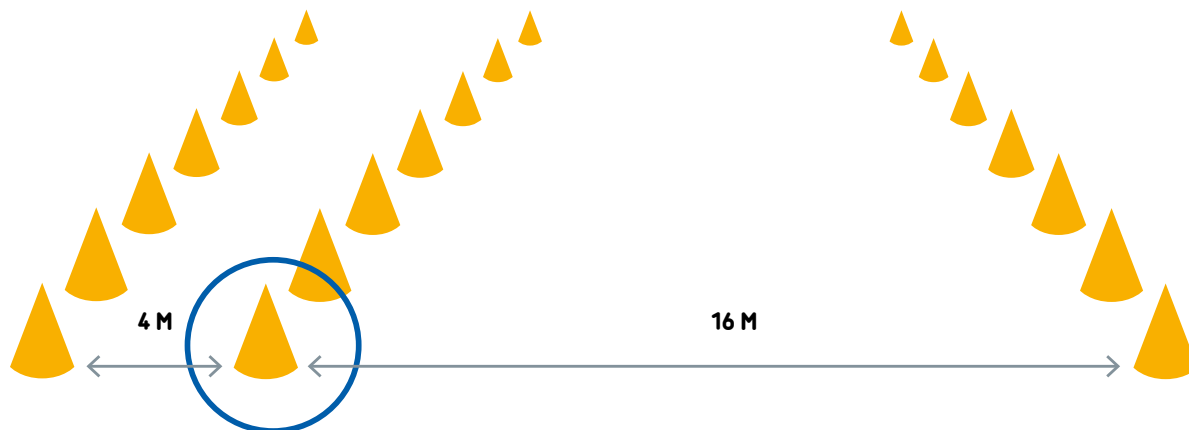
**Selve testen:** Der markeres en bane som vist på figur 1. Startlinjen er rækken ved den markerede kegle. Inden selve testen startes, skal eleverne prøve-løbe de første fire omgange (niveau 5.1 til 11.2), for at sikre, at alle har forstået testen. Dette både ved pre- og posttest. Lydfilen styrer, via bip-lyde, hvornår eleverne skal starte, vende og stoppe. Løbet er som følgende:

1. Eleverne starter ved mållinjen.
2. Ved første bip starter de deres løb, og timer det, så de er ved vende-keglen på andet bip.
3. Ved tredje bip skal elev være ved/over startlinjen igen.
4. Herefter er der en aktiv restitutionsperiode på 10 sekunder, hvor eleverne skal runde 4 m. keglen, vende tilbage til startlinjen og vente på et nyt startbip. Det er vigtigt, at eleverne udnytter pausefeltet, da de hermed undgår at bremse for meget op.
5. Hastigheden stiger for hvert gennemløb (dette styres af lydfilen).

6. Fuldfører man ikke et gennemløb, enten ved ikke at nå vendekeglen inden andet bip, eller ved ikke at nå ind over startlinjen inden tredje bip, så får man en advarsel (gult kort).
7. Anden gang man ikke når en af de ovenstående er man ude af løbet (rødt kort).
8. Når man ikke tilbage, inden de andre starter næste løb (fx hvis snørebåndet gik op), så er det ikke tilladt at deltage mere (rødt kort).

**At time løbet korrekt:** Det er vigtigt, at eleverne forsøger at time deres løb, så det passer til bippene, da de hermed vil disponere løbet korrekt. Løber de for hurtigt mellem keglerne (og fx står stille ved vendekeglen og venter på andet bip), så opnår de ikke en korrekt brug af kroppens ressourcer.

**Resultatet:** er den samlede tilbagelagte distance, indtil eleven ikke kan følge bippene længere. Er en elev startet omgangen, og har gennemført de første 16 m., så regnes omgangen med i resultatet. Det niveau lydfilen er nået til, når eleven udgår, er det resultat der noteres.



Figur 1. Opstilling af yo-yo test

# LEKTIONSPLANER FRA DE 17 IDRÆTSGRENE



# 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 Trænings Koncept). 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 Teen, vil eleverne via aktiviteter og lege, skulle arbejde fokuseret med kondition, koordination/reaktion og styrketræning.

## LÆRINGSMÅL FOR LEKTIONERNE

### Fysisk træning

- Eleven kan udføre øvelser med udgangspunkt i træningsprincipper.

### Samarbejde og ansvar

- Eleven kan samarbejde i idrætsaktiviteter.

### Kropsbasis

- Eleven kan anvende kropsbevidsthed i bevægelser.
- Eleven har viden om kroppens spænding, balance, holdning og form.

	Lektion 1	Lektion 2	Lektion 3
<b>Træn som racerkøreren Kevin Magnussen</b>	Fitness-fabrikken: arme, ryg og nakke	Fitness-fabrikken: nakke og skuldre	Fitness-fabrikken: core og samarbejde
<b>Fart over feltet</b>	Andersen test (kondition)	Kravle/krabbe-stikbold	Mekaniker på overarbejde
<b>Konkurrence</b>	Core rally	Drifting-stafet	Reaktionsevne

## Lektion 1


**FITNESS-FABRIKKEN: ARME, RYG OG NAKKE**

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer	Variationer
15 min	<p>Dette er en cirkeltræning, med fire forskellige øvelser, der træner styrke i arme, ryg og nakke.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• siddende row</li> <li>• foroverbøjet row</li> <li>• dynamisk planke</li> <li>• armbøjninger med makker</li> </ul> <p>Øvelserne udføres som cirkeltræning, med 1 minut til hver øvelse, 20 sekunders pause imellem øvelserne og to minutters pause mellem hver runde. Underviseren styrer, hvornår der skiftes. <i>Se bilag 3</i></p>	Fitness elastikker.	<p>Der kan benyttes cykelslanger i stedet for fitness elastikker.</p> <p>Hvis der ønskes mere kontinuitet og mere hyppige skift mellem øvelser, kan cirkeltræningen laves med 10-20 gentagelser på hver øvelse i stedet for 1 minuts intervaller.</p>

**ANDERSEN TEST (KONDITION)**

10 min	<p>Andersen-testen er en løbetest, der tester elevernes kondition. Eleverne løber frem og tilbage mellem stregerne. Ved hver vending skal eleverne sætte foden på stregen og røre gulvet med hånden. Eleverne løber i 15 sekunder og holder pause i 15 sekunder. Testen varer 10 minutter, og eleverne skal løbe i et tempo, så de føler at de er helt udmattede efter de 10 minutter.</p> <p>Noteringsark og beregning af kondital kan ses i slutningen af FIT FIRST Teen automobil.</p>	<p>Øvelsen kan laves både inde og ude og kræver et areal på cirka 20 x 20 meter.</p> <p>Banen skal være 20 m lang og markeres med en streg i hver ende.</p> <p>1 stopur / mobil til underviseren.</p>	
--------	---	---	--

**CORE-RALLY**

15 min	<p>I denne core-udfordring, sættes en forhindreingsbane op på græsset eller i hallen. Banen behøver ikke at være lang, men skal indeholde en masse forhindreinger, både nogle man skal omkring og over.</p> <p>Klassen deles i hold á seks elever. To elever fra hvert hold danner en trillebør (rally-bil), som skal gennemkøre banen. Holdene kan enten sættes i gang samtidig, eller med 5 sekunders interval. I start/pit-stop-området skiftes der kører. De ventende deltagere på hvert hold udfører en pauseøvelse fra <i>bilag 1</i>.</p> 	<p>Øvelsen kan laves både inde og ude og kræver blot plads til at danne en stor cirkel.</p> <p>Rekvisitter som kan bruges til forhindreinger:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kegler</li> <li>• Stepbænke</li> <li>• Bænke</li> <li>• Kilemåtter</li> </ul>	<p>Køres der indenfor, kan eleven i trillebøren evt. have hænderne på et klæde eller viskestykke, som så glider rundt imellem forhindreingerne.</p>
--------	--	--	---

## Lektion 2

**FITNESS-FABRIKKEN: NAKKE OG SKULDRE**

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer	Variationer
10 min	<p>Dette er en cirkeltræning, med 4 forskellige øvelser, der træner styrke i nakke og skuldre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nakkebøjning med bold</li> <li>• walkouts</li> <li>• nakkebøjning med elastik</li> <li>• burpees</li> </ul> <p>Se <i>bilag 2</i> for beskrivelse af øvelserne.</p> <p>Øvelserne udføres som cirkeltræning, med 1 minut til hver øvelse, 20 sekunders pause imellem øvelserne og to minutters pause mellem hver runde. Underviseren styrer, hvornår der skiftes.</p>	Skumbolde og fitnesselastikker.	<p>Der kan benyttes cykelslanger i stedet for fitness elastikker.</p> <p>Hvis der ønskes mere kontinuitet og mere hyppige skift mellem øvelser, kan cirkeltræningen laves med 10-20 gentagelser på hver øvelse i stedet for 1 minuts intervaller.</p>

**KRAVLE / KRABBE STIKBOLD**

15 min	<p>Spillet foregår som normal stikbold, dog med den regel, at man skal kravle eller krabbe sig rundt (underviseren vælger). Denne udfordring gør spillet lidt sværere, og tvinger eleverne til at arbejde statisk med deres core-muskulatur (spænding i kropsstammen). Den eneste regel er, at eleverne skal have mindst tre lemmer i gulvet samtidig. Der må gerne undviges ved at rulle rundt. Bliver man ramt, tager man 5 armstrækkere, mavebøjninger og rygstrækkere. Man har helle, når man laver fysiske øvelser.</p>	<p>Øvelsen kan laves både inde og ude, og kræver samme plads som et klassisk stikboldsspil.</p> <p>1-5 skumbolde.</p>	<p>Der kan spilles med flere skumbolde, så intensiteten stiger.</p> <p>Der kan spilles i teams, så de enkelte på samme team må arbejde sammen. En befrier kan på den måde ske ved, at en teammakker og den døde spiller skal løse en fysisk øvelse sammen. Det kræver samarbejde og overblik.</p>
--------	--	---	---

**DRIFTING STAFET**

15 min	<p>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 slalom-kegler og en pit-stop/vende kegle.</p> <p>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.</p> <p>De ventende deltagere på hvert hold udfører en pauseøvelse fra <i>bilag 1</i>.</p>	<p>Idrætshal med glat gulv, delt op i en aflang stafet-bane på 2*20 m.</p> <p>10 kegler (eller 20, hvis der laves to 2*20 baner).</p> <p>1 håndklæde eller tæppeflise pr. hold.</p>	<p>Antallet af slalomkegler kan varieres.</p> <p>For at få mere intensitet på styrkedelen, for eleven på håndklædet/tæppeflisen, kan der stilles krav om, at denne elev skal have armene i vejret og strakte ben. Omvendt kan eleven holde under lårene, hvis en lettere udgave ønskes.</p>
--------	---	---	---



## Lektion 3

**FITNESS-FABRIKKEN: CORE OG SAMARBEJDE**

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer	Variationer
15 min	<p>Dette er en fysisk træning med tre øvelser, med fokus på balance, corestabilitet og samarbejde. Øvelserne laves to og to i 1 minut til hver elev, inden der byttes i makkerparret.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hold balancen: 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.</li> <li>• 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 og byt.</li> <li>• 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.</li> </ul>	<p>Øvelserne kan laves både inde og ude.</p> <p>En blød madras (kan udelades).</p>	<p>Kan laves som cirkeltræning med 10-20 gentagelser af hver øvelse.</p>

**MEKANIKER PÅ OVERARBEJDE**

10 min	<p>Hele klassen skal ligge i planke, på en lang række, og agere biler. Der skal ca. være en menneskelængdes afstand mellem hver af elevernes skuldre. Bilernes plankeposition skal variere, så hver anden står i lav planke på albuerne, og hver anden i høj planke på strakte arme (så der er mulighed for at kravle under). Eleven bagerst i rækken agerer nu mekaniker, der skal tjekke bilernes undervogn og overflade ved at komme igennem hele rækken af biler. De lave biler (lav planke) hopper mekanikeren over med samlede fødder, og de høje biler (høj planke) kryber mekanikeren under så lavt, at maven får kontakt med gulvet. Når mekanikeren har tjekket alle biler, løber han/hun 1 gang rundt om rækken af biler i højt tempo og lægger sig nu forrest i rækken i en høj eller lav planke. Den elev, der nu er bagerst i rækken, starter når den første mekaniker er kommet over/under tre biler.</p>	<p>Øvelsen kan laves både inde og ude, og kræver plads til, at eleverne kan ligge i plankeposition på en lang række.</p> <p>Der kræves ingen rekvisitter.</p>	<p>Eleverne i plankeposition kan variere deres positioner løbende. Der kan også indtages en sideplanke i enten høj (strakt arm) eller lav (på albuen) position, så flere muskelgrupper aktiveres.</p>
--------	--	---	---

**REAKTIONSEVNE**

15 min	<p>I makkerpar af to, skal eleverne teste deres reaktionsevne. Lav en firkant med 4 kegler i samme farve og 1 kegle i midten i en anden farve. Der skal være ca. 3 meter mellem hver kegle. Giv hver kegle i hjørnerne et tal fra 1-4. Den ene elev starter med at være i firkanten med udgangspunkt ved keglen i midten. Makkeren er uden for firkanten og skal guide ved at sige et tal 1-4, hvorefter eleven i firkanten så hurtigt som muligt skal nå hen til den kegle, røre den med hånden og nå retur til centerkeglen.</p> <p>For hver gang makkeren uden for firkanten siger et tal, skal han/hun lave 1 englehop, før der må siges det næste tal. Der konkurreres altså i makkerpar mod de andre makkerpar. I skal sammen tælle, hvor mange kegler med det rigtige tal, eleven i firkanten når ud til på 2 minutter.</p> <p>Underviseren tager tid, og efter 2 minutter byttes der roller i makkerparret. Efter 4 minutter kan der laves nye makkerpar.</p>	<p>Øvelsen kan laves både inde og ude.</p> <p>5 kegler/ toppe pr. makkerpar (4 i samme farve og 1 i en anden farve).</p> <p>1 stopur / mobil til at tage tid.</p>	<p>Øvelsen for eleven, der ikke er i firkanten kan varieres. Feks. kan eleven lave burpees i stedet for englehop, hvis der ønskes ekstra intensitet.</p>
--------	---	---	--

**HESTEKRÆFTER LØBET**

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer	Variationer
10 min	<p>Eleverne går sammen 2 og 2 og skal nu dyste mod hinanden i forskellige løbeøvelser. Den ene elev starter med at løbe normalt 45 sek. Formålet er at indsamle så mange point som muligt. Pointene indsamles ved at løberen, løber ud til forskellige afmærkninger (kegler) den der er længst væk giver flest point (1,3,5 point). Mens ens makker, noterer hvor mange point man får. Der løbes 5 forskellige runder. Vinderen er den der har samlet flest point efter sidste runde.</p> <p><b>Runde 1:</b> Normalt løb  <b>Runde 2:</b> Baglæns løb  <b>Runde 3:</b> Sidelæns løb  <b>Runde 4:</b> Løb/hop på et ben  <b>Runde 5:</b> Bear crawl (både hænder og fødder skal være i gulvet når man bevæger sig frem)</p>	Kegler	Se hvor mange point klassen kan samle sammen, på tid.



## Bilag 1 - Pause / venteøvelser

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

## Bilag 2: Træning af nakke og skuldre

### 1. Nakkebøjning med bold

Stå med front mod væggen og placer bolden i ansigtshøjde. 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 bentag.



### 2. Walkouts

Med fødderne fladt i gulvet placeres hænderne tæt på fødderne i gulvet, så det strækker i baglåret. Gå med dine hænder væk fra fødderne, mens benene holdes lige, indtil du står i en høj plankeposition. Gå derefter tilbage med dine

hænder mod fødderne, samtidig med at du holder spændingen i coren.

### 3. Nakkebøjning med elastik

Bind en elastik fast i en ribbe i hovedhøjde. Stil dig med ryggen mod ribben og sæt elastikken på panden. Træd et skridt frem, så elastikken spændes ud, og bøj hovedet frem og tilbage. Bevægelsen skal foregå øverst i nakken. Samme øvelse laves også med siden til, hvor elastikken sættes rundt om hovedet over øret, og hovedet bøjes til siden. Gentag øvelsen til den anden side også.

### 4. Burpees

Stå med fødderne i hoftebreddes afstand. Læn dig forover med bøjede ben, sæt hænderne i gulvet og hop bagud med fødderne, så du står i en høj planke. Bøj i armene, så brystet rører gulvet. Stræk armene, og hop frem med fødderne igen. Hop eksplosivt op i luften og direkte ned i en planke igen og start forfra.

## Bilag 3: Træning af arme, ryg og nakke

### 1. Siddende row

- Siddende med næsten strakte ben og elastikken rundt om fødderne. Imens udgangsstilling holdes, bøjes og strækkes armene i et roligt tempo.

knæene let bøjede. Sno elastikken rundt om hænderne, så den er stram, når dine hænder er i knæhøjde. Træk albuerne op langs siden og tilbage til startposition igen.

### 2. 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

### 4. Armbøjninger med makker

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

### 3. Foroverbøjet row

- Stå med fodbalderne på elastikken. Bøj dig forover med

# BADMINTON



## KÆRE SKOLELÆRER - VELKOMMEN TIL FIT FIRST TEEN BADMINTONLEKTIONERNE

Badminton er en teknisk idræt, hvor elevernes motorik, samt evnen til at hjælpe hinanden med at dygtiggøre sig, udfordres. Et godt samarbejdet 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. Desuden vil eleverne gradvist få viden om specifikke fagtermer og lære forskellige badmintonbevægelser.

## LEKTIONSINDHOLD

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

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

Øvelserne er organiseret således, at øvelse 1 typisk foregår i grupper rundt om i hallen. Øvelse 2 og 3 foregår på badmintonbanen enten i par eller gruppe á fire elever, dvs. to par sammen, så øvelserne kan forklares mens eleverne er på banerne. Øvelse 4 er konkurrencer, hvor eleverne kan byttes rundt imellem hinanden og opleve et godt fællesskab mens de konkurrerer.

## VARIGHED

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

## MÅL

Lektionerne er bygget op, så eleverne lærer badmintonspillet via samarbejdsøvelser og små konkurrencer, hvoraf de fleste er med ketsjer og fjerbold. Målet er, at eleverne oplever høj intensitet, progression og størst mulige badmintonglæde ved hjælp af stor alsidighed i øvelserne. Til hver øvelse finder du 2-3 variationsmuligheder, så øvelserne kan tilpasses elevernes motoriske, fysiske og badmintonmæssige færdigheder.

## MATERIALER

Der er stor forskel på, hvad der er af behov for af materialer i øvelserne, hvorfor der til hver lektion er en liste med de nødvendige materialer. Optimalt er der en ketsjer til hver elev ligesom de har mulighed for at anvende en fjer-/plastikbold med fornuftig kvalitet. Hvis der ikke er en ketsjer til hver elev må eleverne løbende bytte.

De fleste øvelser foregår på en badmintonbane, hvis det ikke er tilgængeligt anbefales det at lave improviserede baner f.eks. ved hjælp af kegler.

## FÆLLES MÅL

Badmintonlektionerne er udviklet så de understøtter fælles mål. De vigtigste er:

### Alsidig idrætsudøvelse

1. Eleven har viden om kroppens spænding, balance, holdning og form
2. Eleven kan fastholde koncentration og fokus i idrætsudøvelse

### Idrætskultur og relationer

3. Eleven kan samarbejde i idrætsaktiviteter
4. Eleven kan mundtligt og skriftligt anvende fagord og begreber
5. Eleven kan vurdere samspillet mellem individ og fællesskab i idrætsaktiviteter.

## OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER:

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

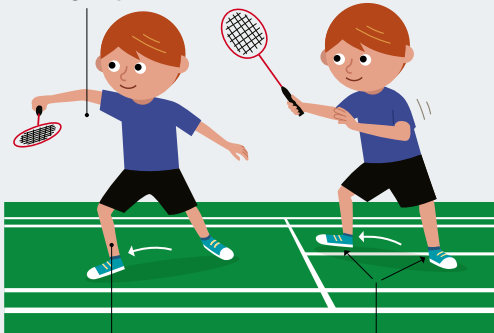
Der vil blive anvendt badmintonfagtermer, hvorfor der før lektionsplanerne er en side med illustrationer af de vigtigste badmintontermer og områder på banen.

Lektionsmatrix

	Lektion 1	Lektion 2	Lektion 3	Lektion 4	Lektion 5	Lektion 6
<b>Opvarmning</b>	Det brand-varme greb	Dagbogsløb	Vip, body-guard og lejemorder	Spil 1-2 i løb	Boldkaos med baghåndsserv	Følg lederen
<b>Badminton-teknik</b>	Vandballons-kamp	Rør ved nettet og opsamling	Sammen-spil med en ketsjer	Netkamp med under-håndsslag	Saksen	Ninjatræning
<b>Fart over feltet</b>	Tonserkamp	Two Balls	6 dags-jonglering	Samle bolde	Vælte bolde	Double på halvbane
<b>Konkurrence og småspil</b>	Rundt om nettet	China	Rundt om rækken	Kom af med boldene	Pokerton	Vind flest kampe - alle mod alle

**BADMINTONBEVÆGELSER**

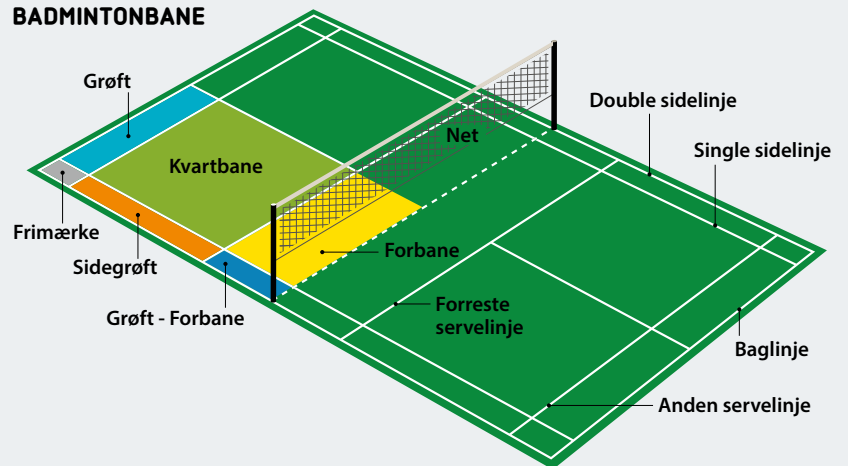
Afstand mellem albue og krop



Stemskridt

Forspændingsbevægelse

**BADMINTONBANE**



**GREB OG KETSJER BEGREBER**

Løst greb  
(Blødkogt æg)



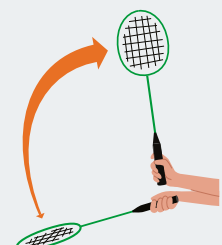
Fjernbetjeningsgreb  
(Baghåndsgreb)



Goddag-greb  
(Forhåndsgreb)



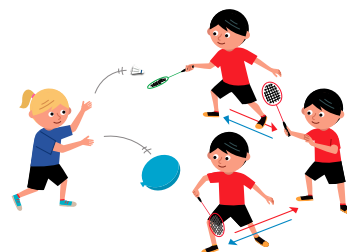
Rotation i underarm  
(Vinduesvisker)



## Lektion 1

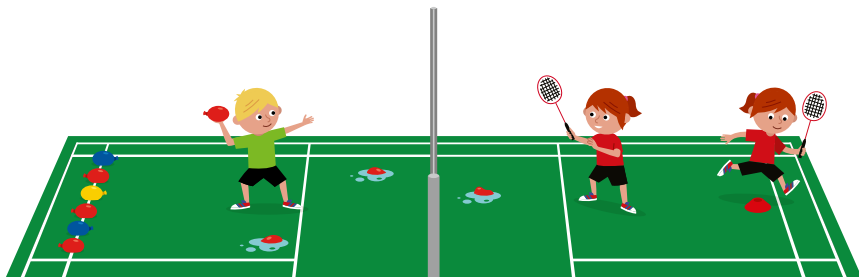
## DET BRANDVARME GREB

Tid	Leg / Øvelse	Materialeliste til lektionen: Pr. par: 2 ketsjere og 10 fjerbolde
0-10  <b>Vær opmærksom på:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fjerbolden kastes, så det passer med elevens bevægelse og ketsjerens bane (ikke for tæt på).</li> <li>At eleven er i bevægelse hele tiden uden det bliver for hurtigt dvs. forspændings-bevægelsen ikke kan udføres korrekt.</li> </ul>	<b>Formål:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Få varme i kroppen, mens elever øver de grundlæggende bevægelser: korrekt greb, rotation i underarm, forspændingsbevægelse og stems-kridt</li> <li>Opleve succes ved at ramme en fjerbold mange gange</li> <li>Skifte greb mellem forhåndsgreb og baghåndsgreb</li> </ul> <b>Beskrivelse:</b> Makkerøvelser, hvor den ene elev øver sig på at slå til en fjerbold, som den anden elev kaster. Der anvendes IKKE net. Eleven, der øver sig, starter med parallelle fødder og træder herefter skråt frem i stems-kridt på højre ben (for højrehådede, modsat for venstrehådede), 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.	<b>Materialer:</b> Pr. par: 1 ketsjer og 5-10 fjerbolde.  <b>Justeringsmuligheder:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gør øvelsen lettere ved at give eleven god tid mellem hvert slag evt. slå 2-3 slag i træk i den samme side.</li> <li>Gør øvelsen sværere ved at eleven skal skyde fjerbolden så makkeren kan gribe den. Se øvelsen: Diamantjagt på <a href="http://dgi.dk/badminton/">dgi.dk/badminton/</a> øvelser</li> <li>Gør øvelsen sværere ved at makkeren må kaste fjerbolden i sammen side to gange i træk, så eleven ikke ved fra hvilken side fjerbolden kommer.</li> </ul>



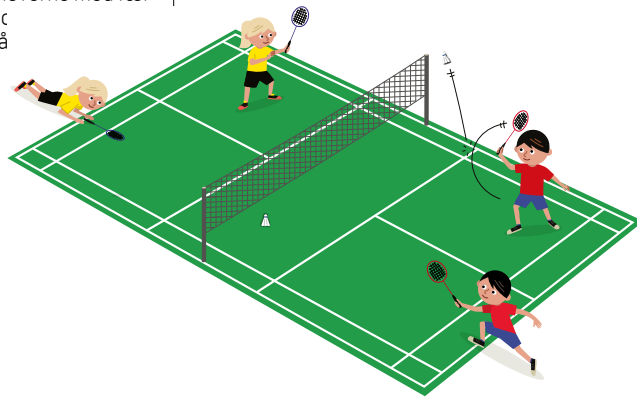
## VANDBALLONSKAMP

10-20  <b>Vær opmærksom på:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hjælp begge elever med at få succes ved at finde et passende tempo, hvor der både er fart på og teknikken er korrekt.</li> <li>At opfordre eleven der kaster til at kaste både under- og overhåndskast.</li> <li>Juster afstanden på keglen og boldens placering i forhold til om der ønskes lavere eller højere intensitet.</li> </ul>	<b>Formål:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Træne forskellige måder at kaste på, som ligner slagbevægelse i badminton</li> <li>Have det sjovt med at kaste og skyde til fjerbolden i en øvelse med høj intensitet</li> </ul> <b>Beskrivelse:</b> Makkerøvelse, hvor en løber og kaster fjerbolde over nettet, som makkeren på den anden side, skal slå tilbage med ketsjeren. Der placeres 10 fjerbolde på den ene side af nettet på baglinjen, ved eleven uden ketsjer. Eleven henter en fjerbold 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 skifter hurtigt roller, når de 10 bolde er kastet og "slået" tilbage.	<b>Materialer:</b> Pr. par: 1 ketsjer og ca. 10 fjerbolde.  <b>Justeringsmuligheder:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gør øvelsen lettere ved, at fjerbolden skal kastes til eleven med ketsjerens baghåndsside omkring forreste servelinje.</li> <li>Begge elever har en ketsjer, så eleven der kaster, i stedet skal serve en baghåndsserv.</li> <li>Som gruppeøvelser. To elever kaster/ server fjerboldene, mens to andre returnerer fjerboldene. Der anvendes en hel badmintonbane og 20 fjerbolde.</li> </ul>
---	---	--



## TONSERKAMP

Tid	Leg / Øvelse	
20-30	<p><b>Formål:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konkurrence mod hinanden med høj intensitet</li> <li>• Arbejde eksplosivt</li> </ul> <p><b>Beskrivelse:</b></p> <p>En fjerbold er placeret under nettet. To elever ligger på hver deres baglinje på en halvbane. Eleverne tæller sammen ned fra tre, 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 en ny duel startes.</p> <p>Efter 2 - 2½ min. stopper underviseren eleverne. De elever med flest point rykker en halvbane til den ene side, og eleverne med færrest point rykker en halvbane c</p> <p>Undtagen de to elever som står og har tabt/vundet.</p>	<p><b>Materialer:</b></p> <p>Pr. elev: 1 ketsjer og 1 fjerbold.</p> <p><b>Justeringsmuligheder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eleverne kan ligge længere væk, evt. ved bagvæggen.</li> <li>• Eleverne foretager en armbøjning inden de må løbe mod bolden.</li> <li>• Eleverne er sammen fire og fire, med hurtig rotation efter hver duel. Der kan her nøjes med 1 ketsjer pr. 2 elever.</li> </ul>



## RUNDT OM NETTET

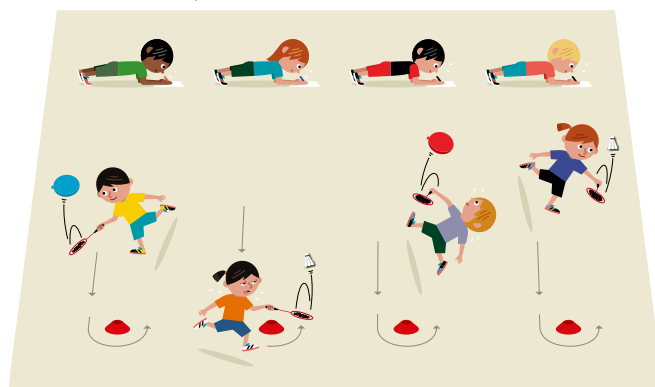
30-40 min	<p><b>Formål:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Have det sjovt med at skyde til fjerbolden i en øvelse med samarbejde og høj intensitet</li> <li>• Skabe glæde og fællesskabsfølelse ved at samarbejde</li> <li>• Opleve succes ved at øve de lærte teknikker og skyde bolden over nettet</li> </ul> <p><b>Beskrivelse:</b></p> <p>Placer elever på en bane i to grupper á 2-3 elever på hver side af nettet. Den elev, der er forrest i køen, løber der ind på banen og skyder bolden til makkeren på den anden side af nettet. Derefter løber eleven højre rundt om nettet ved siden af banen og om bagerst i den anden kø.</p> <p>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</p> <p>Husk at der serves fra den side med flest elever.</p> <p>Hvis der ikke er ketsjer til alle elever må eleverne slå til bolden og skynde sig at aflevere ketsjeren til den forreste i køen, som mangler en ketsjer.</p>	<p><b>Materialer:</b></p> <p>Pr. par 1 fjerbold og minimum 1 ketsjer.</p> <p><b>Justeringsmuligheder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Løb rundt om to baner i steder for en enkelt.</li> <li>• Gør øvelsen lettere ved, at der kun må spilles korte bolde omkring forreste servelinje. Der må kun slås med underhåndsslag.</li> <li>• 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.</li> </ul>
-----------	---	--



## Lektion 2

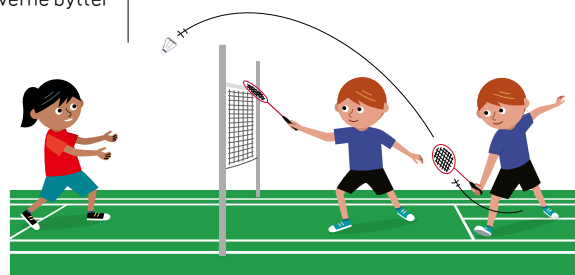
## DAGBOGSLØB

Tid	Leg / Øvelse	Materialeliste til lektionen: Pr par: 2 ketsjere, 5-10 fjerbolde, 1 skriveredskab, 1 blankt papir pr. par
<p><b>0-10</b></p> <p><b>Vær opmærksom på:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hurtige skift fra løb til planke.</li> <li>• Opfordre eleverne til at løbe så hurtigt de kan.</li> </ul>	<p><b>Formål</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Samarbejde og have det sjovt</li> <li>• Træne øje/hånd koordination med pulsen oppe</li> </ul> <p><b>Beskrivelse:</b></p> <p>Eleverne går sammen i par, og står i den ene ende af hallen. Den ene elev løber og jonglerer med fjerbolden 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.</p> <p>Varighed 3-4 minutter og gentag, så eleverne skriver to historier. Sammensæt evt. eleverne i nye par.</p>	<p><b>Materialer:</b></p> <p>Pr. par: 1 papir, 1 skriveredskab og 1 fjerbold.</p> <p><b>Justeringsmuligheder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Brug matematikopgaver i stedet for historieskrivning.</li> <li>• Løb med forskellige løbmønstre gennem hallen.</li> <li>• Gør øvelsen hårdere ved at eleverne skal løbe 2-3 ture frem tilbage før de bytter med makkeren.</li> </ul>



## RØR VED NET OG OPSAMLING

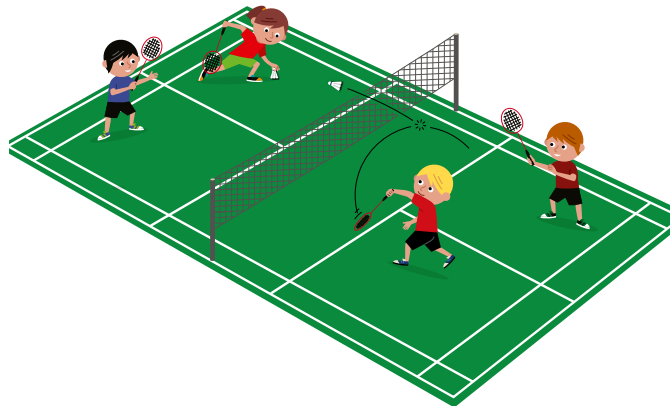
<p><b>10-20</b></p> <p><b>Vær opmærksom på:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Makkeren kaster boldene således, at eleven kan træde til siden (ca. 90 grader).</li> <li>• Makkeren kaster umiddelbart samtidig med eleven lavet sit forspænding.</li> <li>• Opfordre til kort pause mellem turene.</li> </ul>	<p><b>Formål:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Få pulsen op samtidig med, at der trænes badmintonspecifikke bevægelser</li> <li>• Øve slag ved siden af kroppen</li> <li>• Få succesoplevelser ved at ramme bolden</li> </ul> <p><b>Beskrivelse:</b></p> <p>Makkeren står på modsatte side af nettet på forreste servelinje og kaster. Eleven med ketsjeren slår et valgfrit slag til fjerbolden, som oplæggeren kaster i baghåndssiden lige foran forreste servelinje. Eleven løber herefter frem og rører nettet med ketsjeren og tilbage igen, til bag den forreste servelinje. Eleven træder derefter ud i forhåndssiden og slår et valgfrit slag til en fjerbold, som oplæggeren kaster.</p> <p>Eleven løber igen til nettet og sådan fortsættes øvelsen. Øvelsen er med net og eleverne bytter efter 10 gentagelser.</p>	<p><b>Materialer:</b></p> <p>Pr. par: 1 ketsjer, 5- 10 fjerbolde.</p> <p><b>Justeringsmuligheder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Øvelsen gøres lettere ved, at makkeren kun kaster i den ene side.</li> <li>• Øvelsen gøres sværere ved, at makkeren både kaster bløde og hårde bolde.</li> </ul>
---	--	---





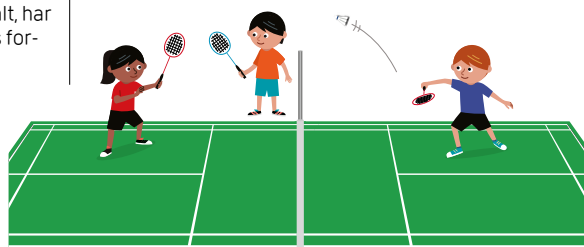
## TWO BALLS

Tid	Leg / Øvelse	
<p><b>20-30</b></p> <p><b>Vær opmærksom på:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eleverne dystes på samme niveau.</li> <li>• Eleverne har forstået reglerne.</li> <li>• Minde eleverne om at duellen er i gang så længe en bold er i spil og de skal skynde sig at sætte den anden i gang, hvis den er tabt.</li> <li>• Hurtig igangsætning efter spilstop.</li> </ul>	<p><b>Formål:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konkurrence med høj puls</li> <li>• Masser grin og smil med makker og modstandere</li> <li>• Samarbejde om at vinde</li> </ul> <p><b>Beskrivelse:</b></p> <p>Der spilles double men med to fjerbolde på én gang. Ved duelstart har én elev fra hvert par en 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 elev selv eller dennes makker. Så længe der som minimum er en bold i spil er duellen igang. Når begge bolde er vundet på samme tid af det ene par, så er duellen færdig og parret får et point.</p> <p>Det kan fx være ved at have slået den ene bold ned på modstandernes side og modstanderne har slået bolden i nettet/ud over sidelinjen.</p>	<p><b>Materialer:</b></p> <p>Pr. par: 2 ketsjere og 1 god fjerbold.</p> <p><b>Justeringsmuligheder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Småspillet kan gøres sværere ved, at eleverne kun med slå med underhåndsslag eller kun med baghånden. Dvs. at eleverne får en ekstra opgave, der skal løses.</li> </ul>



## CHINA

<p><b>30-40 min</b></p> <p><b>Vær opmærksom på:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Placere eleverne på banen så de spiller med/mod nogenlunde samme niveau.</li> <li>• At eleverne er aktive mellem banerne.</li> <li>• Hurtig rotation mellem duellerne.</li> </ul>	<p><b>Formål:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spille badminton med et konkurrenceelement</li> <li>• Koncentrere sig med pulsen oppe</li> </ul> <p><b>Beskrivelse:</b></p> <p>Tre elever er sammen om en halvbane. To af eleverne spiller én duel, mens den tredje elev udfører englehop/sprællemænd/skihopp ved siden af banen. Når duellen er færdigspillet roterer eleverne, således, at den tredje elev kommer ind på banen i stedet for eleven som har tabt duellen (som nu går i gang med hoppeøvelser).</p> <p>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. Der kan evt. laves nye grupper.</p>	<p><b>Materialer:</b></p> <p>Pr. 3 elever: 2-3 ketsjere og 1 fjerbold.</p> <p><b>Justeringsmuligheder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I stedet for hoppeøvelser kan der laves lunges.</li> <li>• Der kan spilles 2-3 dueller inden der roteres.</li> <li>• Der kan være flere elever der laver hoppeøvelser mellem banerne.</li> </ul>
--	--	--



## Lektion 3

## VIP, BODYGUARD OG LEJEMORDER

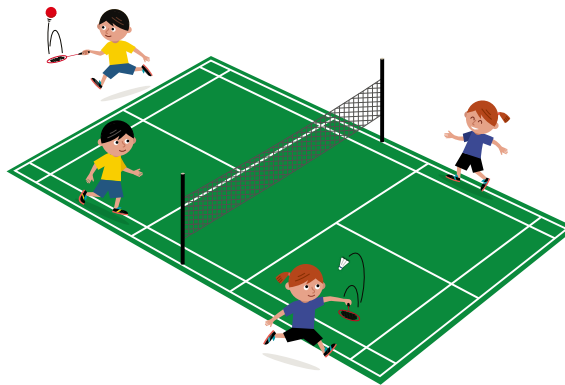
Tid	Leg / Øvelse	Materialeliste til lektionen: Pr. par: 1-2 ketsjere og 1 god fjerbold
<b>0-10</b>  <b>Vær opmærksom på:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>At eleverne ikke kommer for tæt på hinanden og på den måde får fysisk kontakt og nedsætter bevægelse.</li> <li>Lejemorderen anvender retningskift i sine forsøg på at komme forbi bodyguarden.</li> </ul>	<b>Formål</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Samarbejde og have det sjovt med opvarmning</li> <li>Indirekte lave badmintonbenarbejde i form af retningskift og stemskeid</li> </ul> <b>Beskrivelse:</b> Tre elever er sammen på samme side af nettet. Hver elev tildeles en rolle: VIP, bodyguard, lejemorder.  Lejemorderen skal forsøge at fange VIP. Imellem de to står bodyguarden, som skal forhindre lejemorderen i at lykkes. Lejemorderen skal ved hjælp af hurtige retningskift komme udenom bodyguarden og røre VIP. Bodyguardens opgave er altså at stå i vejen. Der må ikke være kropskontakt og det skal foregå inden for det aftalte område, som er en halv badmintonbane. Rollerne skifter, når kidnapperen fanger VIP eller efter 40 sek.	<b>Materiale:</b> ????????
<b>Justeringsmuligheder:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Øvelsen kan gøres mere udfordrende, ved at have to bodyguards.</li> <li>Øvelsen kan gøres mere social ved at have to bodyguards som står i en cirkel sammen VIP. De skal hele tiden have rundt om hinandens skuldre og bevæge sig rundt i cirklen og på den måde forhindre lejemorderen i at lykkes.</li> </ul>		

## SAMMENSPIL MED EN KETSJER

<b>10-20</b>  <b>Vær opmærksom på:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>At eleverne samarbejder og dermed oplever succes, ved at ramme bolden mange gange.</li> <li>At eleverne hurtigst muligt begynder at udfordre hinanden, så der kommer mest muligt bevægelse ind i øvelsen.</li> </ul>	<b>Formål:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Samarbejde om at skyde til fjerbolden</li> <li>Træne de grundlæggende bevægelser: underarmsrotation, korrekt greb og stemskeid</li> </ul> <b>Beskrivelse:</b> Eleverne arbejder parvis. Hvert par skal have én fjerbold og én ketsjer. Fjerbolden slås op i luften, hvorefter ketsjeren afleveres til makkeren. Makkeren slår herefter fjerbolden op i luften og afleverer ketsjeren tilbage og så fremdeles. Stille og roligt begynder eleverne at udfordre hinanden. Det gøres ved at spille fjerbolden, så makkeren skal bevæge sig rundt på badmintonbanen for at nå bolden.	<b>Materiale:</b> Pr. par: 1 ketsjer og 1 fjerbold.
<b>Justeringsmuligheder:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Småspillet kan gøres lettere ved at spille med en ballon.</li> <li>Småspillet kan laves til en konkurrence parrene imellem, hvor det handler om at få flest gentagelser.</li> <li>Småspillet kan laves til en konkurrence de to elever imellem. Se øvelsen Følg lederen (Lektion 6).</li> </ul>		

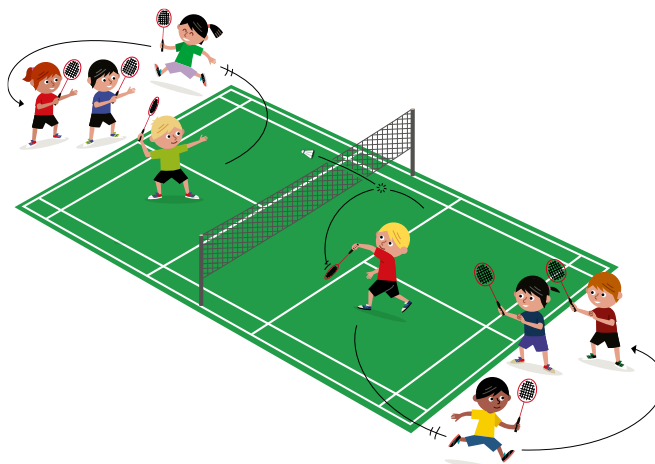
## SEKSDAGS-JONGLERING

Tid	Leg / Øvelse	
<p><b>20-30</b></p> <p><b>Vær opmærksom på:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• At der er tilpas afstand mellem de elever som løber og dem som jonglerer.</li> <li>• Gør eleverne opmærksom på, at der kan opstå farlige situationer, hvis flere elever skal passere mellem nettene samtidig.</li> </ul>	<p><b>Formål:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Få pulsen op og samtidig øve badminton teknik mens der er fart på</li> <li>• Træne grundlæggende tekniske færdigheder: Primært rotation i underarm, afstand mellem albue og krop samt løst greb</li> </ul> <p><b>Beskrivelse:</b></p> <p>Makkerøvelse, hvor den ene elev løber rundt om banen så hurtigt som muligt, mens makkeren går stille og roligt og jonglerer med en fjerbold evt. ballon.</p> <p>Der løbes rundt om en badmintonbane. Løberen løber udenfor badmintonbanen med fuld fart. Makkeren går roligt samme vej, men i badmintonbanens grøft mens der jongleres med underhåndsslag. Når eleven der løber når makkeren, byttes de roller.</p> <p>Udgangspunktet er fire elever pr. bane.</p>	<p><b>Materialer:</b></p> <p>Pr. par. 1 ketsjer og 1 fjerbold.</p> <p><b>Justeringsmuligheder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gør det til en konkurrence parrene imellem, hvor det handler om at få flest omgange på 3-5 minutter. Gentag gerne 2-3 gange.</li> <li>• Hvis der er ketsjere til alle, jonglerer begge elever. Den ene løber forlæns, mens den anden går.</li> <li>• Eleven der jonglerer slår skiftevis underhånds- og overhåndsslag. Makkeren, der løber, udfører forskellige løbemønstre som underviseren bestemmer.</li> </ul>



## RUNDT OM RÆKKEN

<p><b>30-40 min</b></p> <p><b>Vær opmærksom på:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• At der er et passende antal elever på hver side af nettet, så intensiteten holdes højt.</li> <li>• At når duellen er færdigspillet, sættes næste duel hurtigt i gang.</li> <li>• At der tælles højt, så der ikke opstår uenighed om stillingen.</li> </ul>	<p><b>Formål:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konkurrere mod hinanden i to hold</li> <li>• Have det sjovt, mens der bliver konkurreret</li> </ul> <p><b>Beskrivelse:</b></p> <p>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.</p>	<p><b>Materialer:</b></p> <p>Pr. par. 1-2 ketsjere og 1 god fjerbold.</p> <p><b>Justeringsmuligheder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der må kun slås underhåndsslag.</li> <li>• Der må ikke smashes.</li> <li>• 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.</li> </ul>
---	--	--



## Lektion 4

## SPIL 1-2

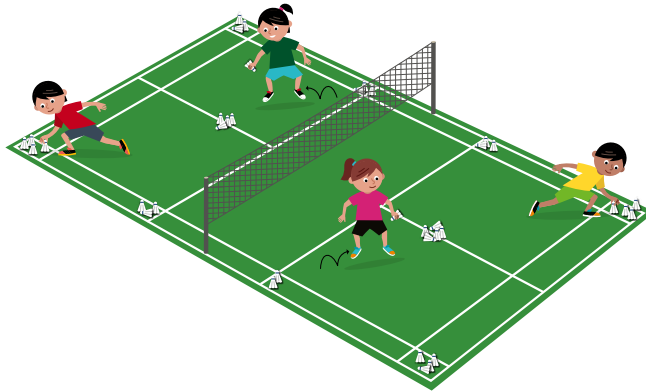
Tid	Leg / Øvelse	Materialeliste til lektionen: Pr. par: 2 ketsjere og 12 fjerbolde
<b>0-10</b>  <b>Vær opmærksom på:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>At eleverne samarbejder, dvs. har forståelse for, hvor fjerbolden skal spilles, så øvelsen holdes i gang (fjerbolden er i luften og ikke på gulvet).</li> <li>At eleverne udfordrer sig selv/hinanden ved at have tilstrækkelig med fart på.</li> </ul>	<b>Formål</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Varme op mens motorikken trænes</li> <li>Samarbejde om at få øvelsen til at fungere</li> <li>Træne de grundlæggende færdigheder ift. greb og ketsjerens bevægelse</li> </ul> <b>Beskrivelse:</b> Eleverne er sammen i par. Eleverne løber rundt i hallen og udfører forskellige løbemønstre, mens de spiller fjerbolden frem og tilbage til hinanden med ketsjeren. Løbemønstrene skiftes på signal fra underviseren.  Følgende løbemønstre forstås: Forlæns, baglæns, chasse, gadedrengeløb, skrå chasse både forlæns og baglæns, høje knæløftninger og hælspark.	<b>Materialer:</b> Pr. elev: 1 ketsjer og 1 fjerbold.  <b>Justeringsmuligheder:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hvis der kun er ketsjer til halvdelen af eleverne, kan et par udføre øvelsen som beskrevet, mens et andet par kan lave øvelsen, men ved at kaste en ærtepose/bold til hinanden.</li> <li>Øvelsen gøres sværere, ved at kombinere forskellige løbemønstre, fx ved, at der skiftes hurtigt imellem løbemønstrene i en bestemt rytme.</li> </ul>

## NETKAMP MED UNDERHÅNDSSLAG

<b>10-20</b>  <b>Vær opmærksom på:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>At eleverne ikke kommer for tæt på nettet. Eleverne kan med fordel bevæge sig frem og tilbage i takt med, at de har slået til fjerbolden.</li> <li>Det er vigtigt, at duellen sættes hurtigt i gang, umiddelbart efter den forrige duel er slut.</li> </ul>	<b>Formål:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Træne de grundlæggende færdigheder ved at få bolden over nettet mange gange</li> <li>Konkurrere mod hinanden</li> </ul> <b>Beskrivelse:</b> Eleverne spiller single netkamp mod hinanden. Eleverne må kun slå underhåndsslag dvs. slag hvor ketsjerhovedet peger nedad og fjerbolden spilles opad.  Banen er fra nettet og til forreste servelinien samt fra double sidelinien og indtil midten af banen. Der spilles altså kun på en halv bane. Der tælles point som i en almindelig kamp.	<b>Materialer:</b> Pr. par: 1 ketsjer og 1 fjerbold.  <b>Justeringsmuligheder:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Spillet kan gøres lettere ved, at eleverne også må slå overhåndsslag.</li> <li>Spillet gøres sværere ved at spille netkamp på hele singlebanen. Servelinjen er stadig baglinjen og single sidelinjerne udgør sidelinjerne.</li> </ul>
---	--	--

## SAMLE BOLDE

Tid	Leg / Øvelse	
<p><b>20-30</b></p> <p><b>Vær opmærksom på:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fra midten laves der et forspændingshop, hvorefter der trykkes retningsbestemt af, ud imod et af hjørnerne.</li> <li>• Knæ og fod på ketsjerbenet peger mod bolden i stemskriftet.</li> </ul>	<p><b>Formål:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konkurrence med høj puls</li> <li>• Udføre badmintonbenarbejde under konkurrence</li> </ul> <p><b>Beskrivelse:</b></p> <p>Eleverne er sammen i par, hvor to par dystet 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 stemskrift. Eleverne bestemmer selv fra hvilke hjørner de tager fjerboldene, men der må kun tages en bold ad gangen. Det par som først har samlet deres 12 fjerbolde på midten har vundet. Boldene ligges herefter ud i hjørnerne igen og konkurrencen gentages.</p>	<p><b>Materialer:</b></p> <p>Pr. par: 12 bolde / ærteposer/små kegler.</p> <p><b>Justeringsmuligheder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juster afstanden mellem eleverne og fjerboldene.</li> <li>• Byt løbende rundt på eleverne f.eks. vindere konkurrerer mod vindere.</li> <li>• I stedet for fjerbolde kan der bruges veste, kegler eller lignende.</li> </ul>



## KOM AF MED BOLDENE

<p><b>30-40 min</b></p> <p><b>Vær opmærksom på:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• At eleverne dystet på samme niveau.</li> <li>• At eleverne har forstået reglerne, så de undgår at blive sure på hinanden.</li> <li>• Hurtig igangsætning når en duel er færdig selvom modstanderne ikke er klar.</li> </ul>	<p><b>Formål:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Samarbejde og konkurrere sammen</li> <li>• Have det sjovt, mens der konkurreres mod hinanden, samtidig med der er masser af fart på</li> </ul> <p><b>Beskrivelse:</b></p> <p>Eleverne spiller double, hvor hvert par har placeret 5 fjerbolde bag deres baglinje. Spillet starter ved hjælp af en fjerbold yderligere. En elev igangsætter duellen, ved at serve på kryds (som de normale doubleregler).</p> <p>Det par som taber duellen skal hurtigst muligt samle fjerbolden, som der er spillet med, op og sætte på deres egen baglinje. Samtidig må det par, som har vundet duellen, hente en fjerbold fra deres egen baglinje og serve, selvom modstanderne ikke er på plads. Det par, som først kommer af med sine fjerbolde, vinder spillet.</p>	<p><b>Materialer:</b></p> <p>Pr. elev: 1 ketsjer og 3 bolde.</p> <p><b>Justeringsmuligheder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Småspillet gøres lettere ved, at der kun må serves, når eleverne på den anden side er klar.</li> <li>• Småspillet gøres svære/vildere ved, at der hele tiden må være to fjerbolde i gang.</li> </ul>
--	---	--

## Lektion 5

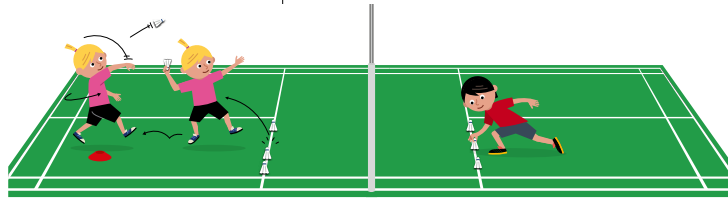
**BOLDKAOS MED SERV**

Tid	Leg / Øvelse	Materialeliste til lektionen: Pr. par: 2 ketsjere, 11 fjerbolde, Fælles: 1 kortspil
<p><b>0-10</b></p> <p><b>Vær opmærksom på:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• At opmuntre eleverne til at være energiske, så der løbes hurtigt.</li> <li>• Hvis der kun er én ketsjer pr. par, så skiftes der mellem hvem der server og kaster. Lav gerne små konkurrence af 2 minutters varighed.</li> <li>• Hvis der er få fjerbolde til rådighed kan der anvendes ærteposer til at kaste med.</li> </ul>	<p><b>Formål</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Samarbejde i par i en konkurrence med høj intensitet</li> <li>• Følge og acceptere de opstillede regler</li> <li>• Serve baghåndsserv samt kaste på forskellige måder</li> </ul> <p><b>Beskrivelse:</b></p> <p>To par står på hver deres side af nettet på en badmintonbane og skal dyste mod hinanden. Der ligger 10 fjerbolde fordelt rundt på hver banehalvdel. De to par skal forsøge at tømme deres banehalvdel for fjerbolde. Enten ved at serve baghåndsserv eller kaste. Hvis der er en ketsjer til alle eleverne, server alle sammen. Der må kun holdes og kastes/serves én fjerbold ad gangen. Eleverne må gerne skyde fjerboldene tilbage som modstanderne server. Hver gang en elev har servet eller slået en fjerbold over nettet, skal eleven løbe ned og røre baglinjen af badmintonbanen.</p> <p>Hvis der skydes udenfor banen skal fjerbolden hentes af den elev, som har skudt den ud.</p> <p>Det hold som har tømt deres bane for fjerbolde vinder. Hvis aktivitetsniveauet falder, eller der går længere tid end 2½ minut, så tæller eleverne, hvor mange fjerbolde de har tilbage på deres banehalvdel, og parret med færrest fjerbolde har vundet.</p> <p>Når kampen er afgjort fordeler eleverne boldene igen, tæller ned fra tre og starter igen. Byt evt. rundt på eleverne på banen, så de får en ny makker.</p>	<p><b>Materialer:</b></p> <p>Pr. par: 1-2 ketsjere, 10 fjerbolde alternativt ærteposer.</p> <p><b>Justeringsmuligheder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Småspillet gøres lettere ved at der ikke må skydes tilbage på serverne.</li> <li>• Placer 1-2 hulahopringe på hver banehalvdel. Hvis en fjerbold lander heri, må fjerbolden ikke kastes tilbage.</li> </ul>



**SAKSEN**

Tid	Leg / Øvelse	
10-20	<p><b>Formål:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lære det grundlæggende bevægelsesmønstre til overhåndsslag og sakse-bevægelsen</li> <li>Øve teknikken i en konkurrencesituation</li> </ul> <p><b>Beskrivelse:</b></p> <p>Makkerøvelser, hvor eleverne står på hver deres side af nettet på en halvbane. Der står fem fjerbold på forreste servelinje. Eleverne samler en fjerbold op ad gangen og bevæger sig med chasse ned forbi markeringen (anden servelinje) og kaster fjerbolden over nettet, mens de udfører et saks med benene. Herfra løbes frem til næste fjerbold.</p> <p>Vinderen er eleven, der får de fem bolde hurtigst over nettet. Kaster eleven fjerbolden i nettet, eller udenfor banen, henter eleven fjerbolden og bevægelsen, fra forreste servelinje og tilbage, startes forfra.</p>	<p><b>Materialer:</b></p> <p>Pr. elev: 5 fjerbolde.</p> <p><b>Justeringsmuligheder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Undlad nettet og kast efter et mål f.eks. hulahopringe.</li> <li>Når bolden er kastet skal eleven løber til bagvæggen og frem til nettet før næste bold må samles op.</li> <li>Lav øvelsen op ad en væg, hvor der er markeret et mål. Den elev der først rammer målet 5 gange har vundet.</li> </ul>

**VÆLTE BOLDE**

Tid	Leg / Øvelse	Materialeliste til lektionen:
20-30	<p><b>Formål</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Konkurrere mod hinanden</li> <li>Øve sakse-bevægelsen i en konkurrencesituation</li> </ul> <p><b>Beskrivelse:</b></p> <p>To elever spiller en singlekamp på halvbane. På forreste servelinje er der placeret fem fjerbolde. Eleverne skal under duellen have væltet deres fjerbolde – én ad gangen. For at må vælte en fjerbold, skal eleven have slået minimum et slag i duellen. Der må ikke væltes en fjerbold lige efter en serv – først efter den næste boldberøring i duellen. Den elev som taber duellen, skal have alle væltede fjerbolde op at stå igen. Eleven, som vinder duellen, må lade fjerboldene forblive væltede. Vinderen er den elev, som først får væltet alle sine bolde (og selvfølgelig vinder duellen).</p> <p>Der kan også spilles på tid, så eleven med flest væltede bolde, når tiden er gået, vinder.</p>	<p><b>Materialer:</b></p> <p>Pr. elev: 1 ketsjer, 5-6 fjerbolde.</p> <p><b>Justeringsmuligheder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Småspillet gøres lettere ved, at lave banen kortere, så den bagerste grøft ikke er med. På den måde bliver det lettere at komme frem og vælte boldene.</li> <li>Småspillet gøres sværere ved, at øge antallet af bolde på servelinjen så spillet varer længere.</li> </ul>

## POKERTON

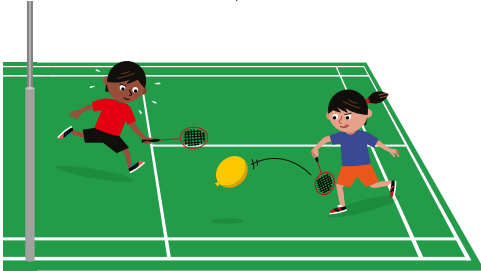
Tid	Leg / Øvelse	
<p><b>30-40</b></p> <p><b>Vær opmærksom på:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• At eleverne skifter kort og modstander hurtigt.</li> <li>• Opfordrer eleverne til gamble.</li> </ul>	<p><b>Formål:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Få spillet en masse kampe mod forskellige modstandere</li> <li>• Øve sig i kampsituationen og samtidig have det sjovt</li> </ul> <p><b>Beskrivelse:</b> Eleverne spiller halvbane single mod hinanden. Eleverne skal inden kampen trække et kort. Tal-kort 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.</p> <p>Efter kampen afleverer eleverne deres kort til spilmesteren (underviseren) og der trækker et nyt kort, og finder en ny modstander.</p>	<p><b>Materialer:</b> Pr. par: 2 ketsjere og 1 fjerbold. Fælles: 1 kortspil.</p> <p><b>Justeringsmuligheder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Småspillet kan gøres lettere ved, at vælge halvbanespil med mindre bane som eksempelvis netkamp eller kvartbane single.</li> <li>• Småspillet kan gøres sværere ved, at eleverne skal forholde sig til en taktisk restriktion. Det kunne være, at alle smashop-samlinger skal være korte.</li> </ul>





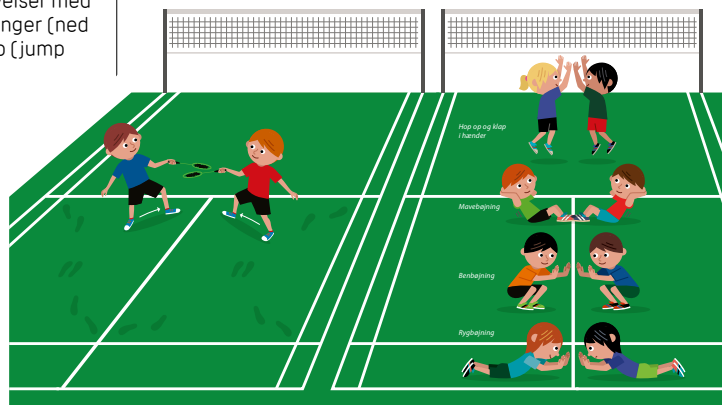
## Lektion 6

### FØLG LEDEREN

Tid	Leg / Øvelse	Materialeliste til lektionen: Pr. par: 2 ketsjere og en god fjerbold
<p><b>0-10</b></p> <p><b>Vær opmærksom på:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• At eleverne får spillet godt rundt på hele banen, så der er meget bevægelse.</li> <li>• Hurtige igangsætning af duellerne.</li> <li>• At eleverne udfører retningsbestemt afsæt før hver slag.</li> </ul>	<p><b>Formål</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Få kroppen varm med en konkurrence</li> <li>• Mange gentagelse af de grundlæggende færdigheder særligt retningsbestemte afsæt og underarmsrotation</li> </ul> <p><b>Beskrivelse:</b> To elever kæmper mod hinanden på en banehalvdel, på samme side af nettet. Der spilles en kamp, hvor der kun spilles underhåndsslag og fjerbolden skal slås i en opadgående kurve. Det gælder om at få fjerbolden i gulvet. Det gøres ved at udspille sin modstander ved at bruge hele banens størrelse. Der spilles en kamp til 7.</p> 	<p><b>Materialer:</b> Pr. par: 2 ketsjere og en fjerbold.</p> <p><b>Justeringsmuligheder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Småspillet kan gøres lettere ved, at eleverne spiller med en ballon i stedet for en fjerbold.</li> <li>• Småspillet kan gøres sværere ved, at gøre banen større. Hjørnerne af banen kan markeres med toppe.</li> </ul>

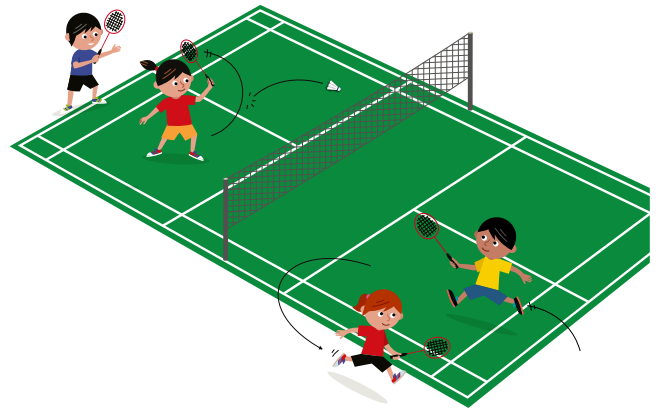
### NINJA-TRÆNING

<p><b>10-20</b></p> <p><b>Vær opmærksom på:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• At eleverne udfører øvelserne (både benarbejde og styrke) i passende tempo, så udførelsen er korrekt.</li> <li>• Kom med opmuntrende kommentarer til eleverne, så de motiveres til at bevæge sig og udføre øvelserne korrekt.</li> <li>• Sørg for at makkerparrene passer nogenlunde sammen i forhold til styrke, kondition og badmintonbevægelse.</li> </ul>	<p><b>Formål:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Styrke relationen eleverne imellem ved at samarbejde</li> <li>• Træne grundlæggende bevægelse i benarbejdet, særligt forspændingsbevægelse og stems-kridt</li> <li>• Træne elevernes styrke og kondition</li> </ul> <p><b>Beskrivelse:</b> Makkerøvelse, hvor den ene elev bevæger sig rundt i den store firkant på badmintonbanen (kvaribanen), mens makkeren skal spejle bevægelserne.</p> <p>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.</p> <p>Hver elev skal bestemme bevægelserne på badmintonbanen 4 gange, og lave 4 makker-styrkeøvelser.</p> <p>Der laves følgende makker-styrkeøvelser med klap: 12 mavebøjninger, 12 ben bøjninger (ned og klap), 12 rygbøjninger, 12 høje hop (jump squats).</p>	<p><b>Materialer:</b> Pr. par: 2 ketsjere og en fjerbold.</p> <p><b>Justeringsmuligheder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Småspillet kan gøres lettere ved, at eleverne ikke behøver at skiftes til at slå til fjerbolden.</li> <li>• Småspillet kan gøres sværere ved, at eleverne skal forholde sig til en taktisk restriktion. Det kunne være at alle smashopsamlinger skal være korte.</li> </ul>
--	---	--



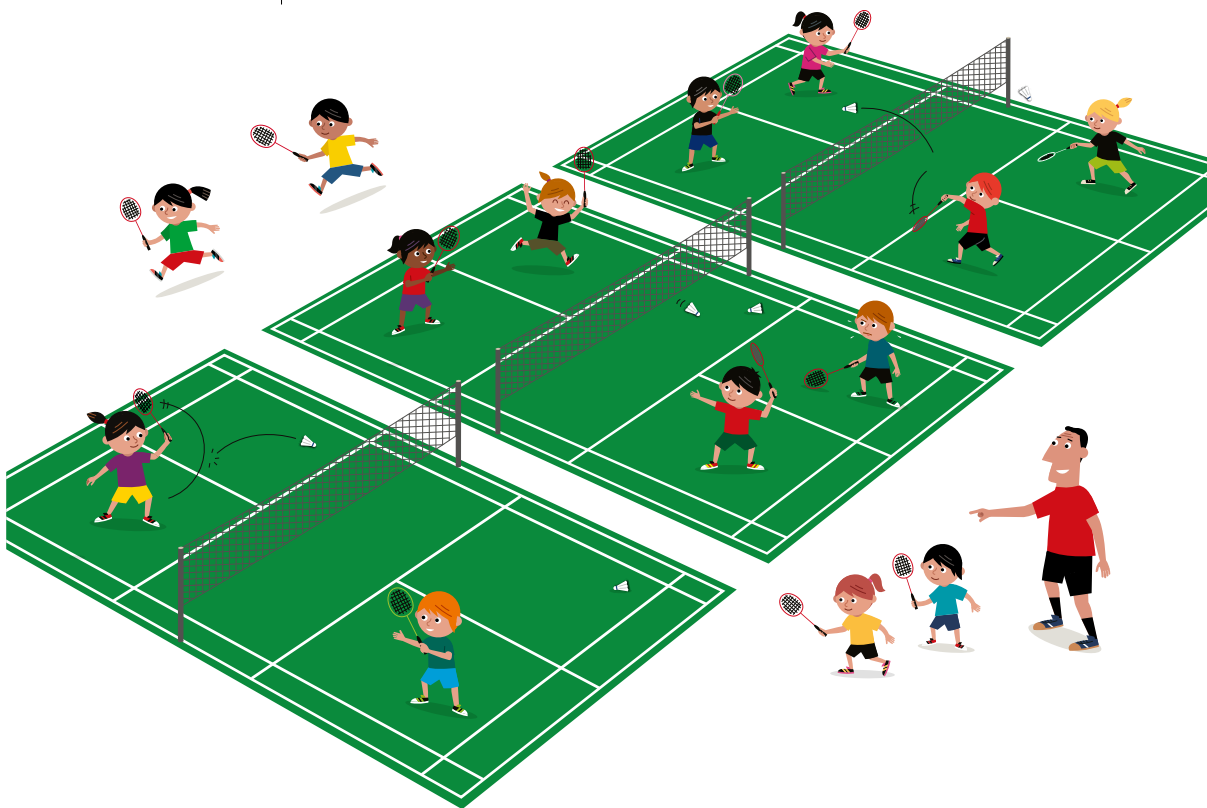
**DOUBLE PÅ HALVBANE**

Tid	Leg / Øvelse	
<p><b>20-30</b></p> <p><b>Vær opmærksom på:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• At eleverne har forstået vigtigheden i at flytte sig når de har slået. De skal hele tiden være i bevægelse.</li> <li>• At eleverne tænker taktisk ved at tænke over, hvor de spiller fjerbolden hen, så de benytter hele modstandernes bane.</li> </ul>	<p><b>Formål:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Have det sjovt med en konkurrence</li> <li>• Koncentration og samarbejde med høj puls</li> </ul> <p><b>Beskrivelse:</b></p> <p>To par spiller double mod hinanden på en halv bane.</p> <p>Eleverne i parret skal skiftes til at slå til fjerbolden. Når eleven har slået til fjerbolden, er det vigtigt at bevæge sig væk, så makkeren kan komme til at slå til fjerbolden næste gang. Der spilles en kamp til 11 med running score. Herefter kan der skiftes modstandere eller makker.</p>	<p><b>Materialer:</b></p> <p>Pr. par: 2 ketsjere og en fjerbold.</p> <p><b>Justeringsmuligheder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Småspillet kan gøres lettere ved, at eleverne ikke behøver at skiftes til at slå til fjerbolden.</li> <li>• Småspillet kan gøres sværere ved, at eleverne skal forholde sig til en taktisk restriktion. Det kunne være at alle smashopsamlinger skal være korte.</li> </ul>



## VIND FLEST KAMPE - ALLE MOD ALLE

Tid	Leg / Øvelse	Materialeliste til lektionen:
30-40 <b>Vær opmærksom på:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• At eleverne hurtigt får en ny modstander.</li><li>• Opfordre eleverne til at løbe hurtigt rundt i hallen før de får en ny modstander.</li></ul>	<b>Formål:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Prøve en konkurrence med normale badmintonregler</li><li>• Konkurrere mod mange forskellige</li></ul> <b>Beskrivelse:</b> <p>Alle eleverne spiller halvbane single mod hinanden i 2 minutter. Når tiden er gået, løber alle elever en runde i hallen. Herefter finder alle elever en ny modstander. Underviseren hjælper med hertil.</p> <p>Den elev der har vundet flest kampe til sidst er vinderen.</p>	<b>Materialer:</b> <p>Pr. par: 2 ketsjere og 1 fjerbold.</p> <b>Justeringsmuligheder:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Småspillet kan også være med løbende udskiftning ved at spille kampe til 7. Når der er spillet en kamp, løber begge elever en runde i hallen og underviseren giver dem derefter en ny modstander.</li><li>• Der kan både spilles double på hel bane, og single på hel og halvbane. Hvis der er rigtig mange elever kan der også spilles double på halv bane.</li></ul>



# BASKET



## FORUDSÆTNINGER:

**Bolde:** Som udgangspunkt er øvelserne designet til, at alle børn har en bold, de fleste øvelser kan dog gennemføres, hvis blot halvdelen har en bold. Alle bolde kan bruges, men det er en fordel, at man kan dribble med dem.

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

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

**Øvelsesprogression:** Nedenstående øvelsesskema beskriver et 6 lektioners øvelsesforløb, 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.

## 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.



	Tid Min.	Lektion 1	Lektion 2	Lektion 3	lektion 4	Lektion 5	Lektion 6
<b>Intro</b>	8	Drible-fodbold	Drible-fodbold	Sten/Saks/Papir	Sten/Saks/Papir	Ridderduellen	Ridderduellen
<b>Øvelse 1</b>	8	Drible-øvelse 1	Drible-øvelse 2	Drible-øvelse 2	Drible-øvelse 3	Aflevering/lay up 4	Aflevering/lay up 4
<b>Øvelse 2</b>	8	Aflevering 1	Drible-øvelse 2	Drible-øvelse 3	Aflevering 4	Aflevering 2	Aflevering 2
<b>Øvelse 3</b>	16	Aflevering 4	Aflevering 4	Aflevering 3	Aflevering 3	Drible-øvelse 1	Drible-øvelse 3
<b>Materialer</b>		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

Navn på øvelse	Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
<b>1.1 DRIBLE-FODBOLD</b>	8	<p><b>Drible-fodbold:</b> Børnene deles i hold á 3-4 elever og får overtræksveste på. Inddel holdene på baner, så</p> <p>Alle børn har en basketball og skal på alle tidspunkter drible med den. Nu sættes så en fodbold i spil og der defineres 2 mål med kegler, såfremt der ikke er mål i hallen. Kampen spilles uden målmand og ingen må berøre fodbolden med hænderne. Hvis der observeres spillere der ikke dribler med deres basketball, dømmes en forseelse og så gives fodbolden til det modsatte hold.</p>	Alle elever skal have en bold og en farvet overtræksvest. En fodbold og mål, eller kegler der laves til mål.	Man kan definere, at børnene kun må drible med enten højre, venstre eller svageste hånd.
<b>1.2 STEN/SAKS/PAPIR</b>	8	Alle børn 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 opgaven 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 børnene tælle antal sejre og samtidig hæve "straffen" for nederlag med 1 repetition for hver gang man taber.
<b>1.3 RIDDER-DUELLEN</b>	8	<p>Eleverne deles i par. Begge har en bold og begge har en kegle. Ridderduellen fungerer som kongens efterfølger. Til at starte med, får den ene 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 selv. Øvelsen træner altså elevernes evne til at tage gode og hurtige beslutninger. Inden den anden elev må afslutte, skal eleven også stille sin kegle på halgulvet.</p> <p>Den elev der først scorer, vinder duellen og er ridderen i næste runde og bestemmer hvornår næste duel starter.</p>	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
<b>2.1 DRIBLE "KNOCKOUT"</b>	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.	
<b>2.2 TYV</b>	8	2/3 dele af eleverne har en bold og skal dribble rundt på en markeret bane.  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.	
<b>2.3 DRIBLE- ØVLESER I PAR</b>	8	Eleverne deles i par: <i>Del 1:</i> Først står de overfor hinanden på hver sin sidelinje. De dribler mod hinanden og når de mødes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Giver de high-five.</li> <li>• Giver de low-five.</li> <li>• En dribler gennem benene på den anden.</li> <li>• Den ene sætter sig i hug, den anden hopper hen over.</li> </ul> <i>Del 2:</i> De står ved siden af hinanden på samme sidelinje. <ul style="list-style-type: none"> <li>• De holder i hånd mens de dribler til modsatte sidelinje. Byt hånd og så tilbage igen.</li> <li>• De holder i hånd, men vender hver sin vej. Den ene dribler forlæns, mens den anden dribler baglæns. Byt roller ved sidelinjen.</li> <li>• De holder i hånd og hopper på et ben mens de dribler.</li> <li>• Den ene har 2 bolde og forsøger at dribble (eller trille) begge bolde frem og tilbage.</li> <li>• Den ene elev sidder på ryggen af den anden, og prøver at dribble. Byt ved sidelinjen.</li> </ul>	Alle elever skal have en bold.	Når eleverne kommer hen til sidelinjen, så skal de løse en opgave inden de må dribble retur – fx englehop, sprællemænd eller lignende.

## Afleveringsøvelser

Navn på øvelse	Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
<b>3.1 AFLEVERINGS- MISSIONEN</b>	8	<p>Eleverne inddeles i hold á 3-4. Hvert hold har én bold.</p> <p>Det gælder nu om for gruppen at score 3 gange i træk, hele tiden på en ny kurv. Bolden må på intet tidspunkt røre gulvet, man må kun tage ét skridt når man har bolden og bolden må kun afleveres fremad. Samtidig skal alle på holdet være i bevægelse.</p> <p>Se hvor mange scoringer man kan nå på 2 minutter.</p>	Hvert hold har en bold.	I stedet for at spille til 3 scoringer i træk, så spil på tid i stedet for. Hvem scorer flest gange på 2 minutter?
<b>3.2 GULD- GRAVEREN</b>	8	<p>Eleverne inddeles i to hold. Hvis der er mange elever, så skal man lave fire hold og spille på to baner.</p> <p>Hvert hold har sin egen banehalvdel, og har lige så mange bolde som spillere. Disse bolde ligger bag deres baglinje, og symbolisere guldet. Hvilket hold samler først alt guldet?</p> <p>Det gælder om at løbe ned bag modstanderens baglinje, hvor man er i helle. Her skal man tage en bold og transportere den tilbage bag sin egen baglinje – der skal dribles. Bliver man på et tidspunkt fanget af modstanderen, så skal man løbe tilbage på sin egen halvdel, før man må være med igen.</p> <p>Hvis man er i besiddelse af en bold, når man bliver fanget, så skal man først dribble bolden tilbage bag modstandernes baglinje, før man må returnere til sine egen banehalvdel og deltage i spillet igen.</p>	Alle elever skal have en bold.	Spil indtil et hold har samlet alt guldet, eller spil på tid á 3 minutter pr. kamp.
<b>3.3 PARTIBOLD</b>	8	<p>Eleverne inddeles i hold á fire. Det er vigtigt, at der ikke er flere end fire på hvert hold, for at sikre, at alle inkluderes og deltager aktivt i samarbejdet. Banens størrelse skal laves på baggrund af holdstørrelsen (ca. en badmintonbane) og brug kegler til at markere banen.</p> <p>Det gælder nu om at få 10 succesfulde afleveringer på sit hold uden at miste bolden. Det er ikke tilladt at dribble, løbe med bolden eller have nogen form for kropskontakt. Det er vigtigt, at angrebsspillerne hele tiden er i bevægelse og hjælper hinanden.</p>	En bold pr. bane og overtrækstrøjer til inddeling af hold.	<p>Spil med følgende variationer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ingen mundtlig kommunikation er tilladt.</li> <li>Man må ikke aflevere tilbage til den samme person.</li> <li>Alle fra holdet skal røre bolden før man kan få point.</li> </ul>
<b>3.4 AFLEVERINGS- PAR</b>		<p>Eleverne deles op i par og står med ca. 4 meters afstand. Alle elever har en bold.</p> <p>Eleverne afleverer nu samtidig til hinanden. Den ene laver studsafleveringer og den anden laver brystafleveringer. Når de har lavet 10 afleveringer, skal de løse en opgave eller lave en aktivitet. Det kan være alt fra at score på kurven, kravle op i ribben og ned igen, lave 5 englehop, hop 5 gange ind og ud af en hulahopring osv. Hvilke faciliteter der er til rådighed, afgør hvilke opgaver der kan løses.</p> <p>Øvelsen fortsætter indtil et par har løst 10 opgaver.</p>	Alle elever skal have en bold.	I stedet for at spille til 10, så spil på tid i stedet for. Hvem løser flest opgaver på 2 minutter?

# 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 fem 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 fire downs (forsøg) til at passere midten af banen. Hvis dette lykkes, har holdet yderligere fire downs til at nå ned i 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 med 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 krav til koordination, hurtighed og samarbejde.

De tre 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 derimod 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.

**God fornøjelse med undervisningen.**

**Dansk Amerikansk Fodbold Forbund**



## Lektion 1 – Kaste-/gribefærdigheder

### FORMÅLET MED LEKTIONEN:

er, at eleverne skal træne kaste- og gribefærdigheder og derigennem opnå kendskab til bolden. Eleven får ligeledes indblik i teknikken når bolden kastes og gribes. Der arbejdes også med mindre kaospil, der skal give eleverne en fornemmelse af det færdige spil.



### MATERIALELISTE:

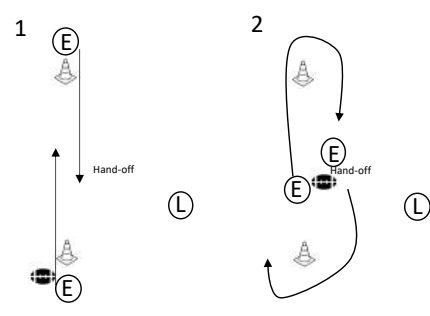
1. Et flag-sæt eller markeringsbånd (alle børn skal have et bælte på med et-to "flag"). Alternativt kan en sammenrullet overtrækstrøje, bruges som hale.
2. Kegler (2 af keglene skal kunne væltes og skal derfor være høje).
3. 5-7 amerikanske fodbolde – alternativt kan håndbolde, tennisbolde eller lignede bruges.

### OVERSIGT OVER AKTIVITETER/ØVELSER:

Tid	Indhold	Proces	Formål
8 min	Kort intro til dagens program Kampeg – 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 1 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
<b>INTRODUKTION OG OPVARMNING</b>	<b>8 min</b>	<p><b>Kampeg – fang halen:</b> Eleverne ifører sig bæltet med flag, og går sammen to og to af ca. samme højde/drøjde. Eleverne giver hinanden venstre eller højre hånd og skal nu forsøge at stjæle hinandens flag ved at trække den anden til sig, og hive flaget af. Eleven der taber, laver 10 mavebøjninger, mens eleven der "vinder", laver høje knæløft indtil den anden elev er færdig med de 10 mavebøjninger. Øvelsen kan køre et par omgange.</p> <p><b>Hajer på jagt:</b> Eleverne deles op i mindre grupper med maksimalt fire pr. gruppe. Eleverne ifører sig et bælte med flag og placerer sig i en opstillet firkant (ca. 5x5 m). Alle skal nu forsøge at fange så mange flag som muligt på 1 min. Hvis en elev mister alle sine flag, skal eleven "købe" sig ind igen ved at tage 10 armbøjninger eller mavebøjninger (eleven kommer ind uden flag). Legen fortsætter til der er en person, der har alle flag.</p>	<p>Hal/græsområde.</p> <p>Mindst et flag pr. elev – gerne to (bælter med flag, overtræksbånd, stofstykker – kan alle anvendes som flag).</p>	<p>Styrkeøvelserne kan varieres.</p> <p>For at få eleverne til kæmpe mod hinanden længere tid, kan man også vælge, at de skal hive begge flag af på den anden.</p> <p>I "hajer på jagt", kan banens størrelse justeres op og ned.</p> <p>Der må aldrig være mere end 4 personer på banen ad gangen.</p>

Aktivitet	Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
<b>HVORDAN HOLDER MAN PÅ BOLDEN?</b>	10 min	<p>Underviseren forklarer, hvordan man holder på bolden og kaster.</p> <p>Alle eleverne inddeles i grupper af max fire elever (gruppetørrelsen afhænger af antal bolde). Eleverne ifører sig et bælte med flag. En person placeres nu i midten mellem de andre personer stå 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 person plads, det samme gælder hvis personen i midten fanger et flag.</p> <p>Afstanden mm. kan justeres, ved at opstille en bane på 10x10 meter eller lignende.</p>	5-7 amerikansk fodbold bolde eller lignede	<p>På undervisernes kommando f.eks. et fløjt eller et klap, laver alle grupper fem englehop.</p> <p>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.</p>
<b>AFLEVERING OG TACKLING</b>	10 min	<p><b>Tackle-øvelse 1:</b></p> <p>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 angrebsspillet og personen uden bold 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</p>	<p>5-7 amerikansk fodbold bolde eller lignede.</p> <p>Kegler.</p> 	Banen bør være relativ smal, men kan justeres efter niveau.
<b>KAOSPIL - VÆLT KEGLEN</b>	12 min	<p>Der laves to hold med fire elever på hvert hold.</p> <p>Banen skal være på størrelse med en badmintonbane eller volleyballbane, afhængig af elevernes niveau.</p> <p>I hver ende af banen placeres et felt, der er ca. 2x2 meter, hvor en kegle placeres i midten. Det handler nu om for holdene at komme ned og vælte modstanderholdets kegle.</p> <p>Den elev der har bolden, må ikke bevæge sig, men det må de andre på holdet gerne. Tabes bolden må den gerne samles op af 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. Kun en elev med bolden kan vælte keglen.</p>	<p>8 kegler som mål.</p> <p>Kegler til afmærkning af mål og bane.</p> <p>2-3 amerikansk fodbold bolde.</p> <p>1 sæt flag til hver elev.</p>	<p>Størrelsen på banen kan ændres efter elevernes niveau.</p> <p>Målfeltets størrelse kan varieres.</p> <p>Bolden kan også ændres. Hvis eleverne fx har meget svært ved at gribe bolden kan en håndbold eller skumbold bruges.</p> <p>Lad det angribende hold spille i overtal, så de har bedre mulighed for at få flest mulige succesfulde afleveringer.</p>

## Lektion 2 - Lær at tackle

### FORMÅLET MED LEKTIONEN:

Formålet med lektion 2 er, at eleverne skal lære at tackle hinanden. Tackling i flag football træner elevens hurtighed, bevægelsesmønstre og koordination, hvilket stiller krav til både grov- og finmotorik. Samtidig lærer det eleverne at tage selvstændige beslutninger. Der arbejdes, forsat, også med mindre kaospil, der skal give eleverne en fornemmelse af det færdige spil.

### MATERIALELISTE:

- 1 flag-sæt eller markeringsbånd (alle børn skal have et bælte på med et-to "flag"). Alternativt kan markeringsbånd, eller en sammenrullet overtrækstrøje, bruges som hale.
2. Kegler (2 af keglene skal kunne væltes og skal derfor være høje).
3. 5-7 amerikanske fodbolde – alternativt kan håndbolde, tennisbolde eller lignede bruges.

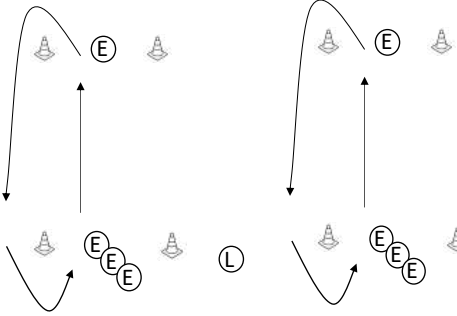
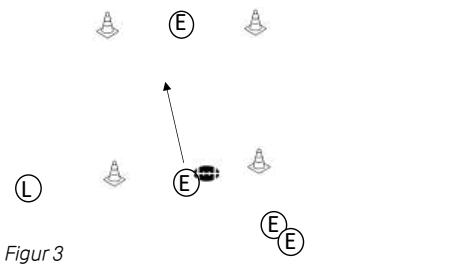


### OVERSIGT OVER AKTIVITETER/ØVELSER:

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
15 min	Tackleøvelse 1 Tackleøvelse 2 Tackleøvelse 3	Instruktion og forevisning fra underviser Løbende anvisninger fra underviser	Eleven får kompetencer indenfor tackling Eleven træner at tænke løsningsorienteret
7 min	Halefange	Instruktion fra underviser Alle mod alle	Eleven bliver alle involveret og får høj puls
7 min	Kaospil – hold på bolden	Instruktion og forevisning fra underviser Løbende anvisninger fra underviser	Eleverne bliver alle involveret og får høj puls

## Lektion 2

Aktivitet	Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
<b>INTRODUKTION + OPVARMNING</b>	8-10 min	<p><b>Kampeg – fang halen:</b> Eleverne ifører sig bæltet med flag på og går sammen to og to af ca. samme størrelse. Eleverne giver hinanden venstre eller højre hånd og skal nu forsøge at stjæle hinandens flag ved at trække den anden til sig. Eleven der taber, laver 10 mavebøjninger, mens eleven der vinder laver høje knæløft indtil den anden elev er færdig med de 10 mavebøjninger. Øvelsen kan køre et par omgange.</p> <p><b>Ståtrold:</b> Reglerne er som ved almindelig ståtrold. Der vælges 2-3 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.</p>	<p>1 flag til alle elever.</p> <p>2 overtræks-trøjer til fangere.</p>	<p><b>Fang halen:</b> Styrkeøvelserne kan varieres.</p> <p>For at få eleverne til kæmpe mod hinanden længere tid, kan man også vælge, at de skal hive begge flag af på den anden.</p> <p><b>Ståtrold:</b> Antallet af fangere kan øges, hvis man ønsker at øge intensiteten. Bane-størrelsen kan ligeledes varieres.</p>

Aktivitet	Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
<b>TACKLE-ØVELSER</b>	15 min	<p><b>Tackle-øvelse 1</b> Se øvelsen i 1. lektion</p> <p><b>Tackle-øvelse 2:</b> En elev stilles mellem 2 kegler og 5-6 elever stilles i en række med ca. 5 m hen til eleven, der står imellem keglerne. Eleverne løber nu en 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)</p> <p><b>Tackle-øvelse 3:</b> 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 den forsvarende elev begynde at løbe frem og forsøge at tackle angriberen ved at hive et flag af. Angrebsspilleren skal nå ned til den anden ende af banen med bolden, uden at blive tacklet. Begge elever 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 elever 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)</p>	<p>Kegler</p> <p>3-4 amerikansk fodbold bolde</p> <p>1 sæt flag til hver elev</p>  <p>Figur 2</p>  <p>Figur 3</p>	<p><b>Tackle-øvelse 1:</b> Banen bør være relativt smal men kan justeres breder eller smallere efter niveau.</p> <p><b>Tackle-øvelse 3:</b> 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.</p>
<b>HALEFANGE</b>	7 min	<p>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.</p>	<p>1-2 haler pr. elev</p> <p>1 sæt flag til hver elev</p> <p><b>Bane:</b> For en gruppe af 20-25 elever anbefales en bane på 20x20.</p>	<p>Ved en stor klasse kan gruppen deles i to lige store grupper. Banestørrelsen kan ligeledes varieres.</p>
<b>KAOSPIL - HOLD PÅ BOLDEN</b>	7 min	<p>Eleverne deles i hold af 3 eller 4. Der laves et passende antal baner svarende til ca. en badminton bane. Der placeres to hold på hver bane. Det gælder nu om for holdene om at holde bolden så længe som muligt. Hvis et hold kan have bolden i 10 sekunder, for de et point. Bolden skifter ved scoring.</p> <p>Eleven med bolden må ikke bevæge sig. Tabes bolden på jorden overgår bolden ligeledes til det andet hold.</p> <p>Det forsvarende hold kan vinde bolden ved at trække et flag på den der holder på bolden.</p> <p>Underviseren, eller eleverne selv, tæller højt.</p>	<p>1-2 haler pr. elev eller 1 sæt flag til hver elev.</p> <p>1 bold pr. bane.</p>	<p>I stedet for sekunder, kan der bruges berøring.</p> <p>Banestørrelsen skal/kan justeres op eller ned alt efter elevernes niveau</p>

## Lektion 3 - Tackling og løbesystemer

### FORMÅLET MED LEKTIONEN:

Formålet med lektion 3 er, at eleverne begynder at kunne spille spillet med få regler. Denne lektion vil have genkendelige elementer fra lektion 1 og 2, hvilket gerne skulle gøre eleverne mere trygge i øvelserne. Samtidig stiller øvelserne krav til samarbejde. Der arbejdes, forsat, også med mindre kaospil, der skal give eleverne en fornemmelse af det færdige spil.

### MATERIALELISTE:

12. 1 flag-sæt eller markeringsbånd (alle børn skal have et bælte på med et-to "flag"). Alternativt kan markeringsbånd, eller en sammenrullet overtrækstrøje, bruges som hale.
13. Kegler (2 af keglene skal kunne væltes og skal derfor være høje).
14. 5-7 amerikanske fodbolde – alternativt kan håndbolde, tennisbolde eller lignede bruges



### OVERSIGT OVER AKTIVITETER/ØVELSER:

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	Tackle-øvelse 1	Løbende instruktioner og forevisninger fra underviser	Eleven får føling med bolden og får samtidig kendskab til forskellige løbesystemer
10 min	Route Circuit	Løbende instruktioner og forevisninger fra underviser	Eleven får kendskab til løbemønstre og det at kaste kast løbesystemer
20 min	Kaospil – vælt keglen	Instruktion og forevisning fra underviser Spillet spilles i mindre grupper med hjælp fra undervisere	Eleven lærer at samarbejde og anvender de teknikker de tidligere er blevet introduceret for.

## Lektion 3

Aktivitet	Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
<b>INTRODUKTION + OPVARMNING</b>	5 min	<b>Hajer på jagt:</b> 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, kan skal elevenen "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 størrelse kan justeres op og ned. Der må aldrig være mere end 4 personer på banen afgang.	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 børnene har "helle", så de får en kortere pause.

Aktivitet	Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
<b>ROUTE CIRCUIT</b>	<b>10 min</b>	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 og håndbolde. To elever placeres ved boldene, de andre står i en række ved siden af. Eleverne skal nu løbe to forskellige ruter og gribe en bold. Første løbes en fly (lige ud). Eleven der har kastet bolden, skal efter kastet, selv løbe ud og løbe ruten. Eleven der kan grebet bolden, spurter nu tilbage og bliver kastet. 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 til en 3 skridt og ind mod kasteren  Der kan bruges tennisbolde eller andre runde bolde som alternativ bold.
<b>TACKLE-ØVELSER</b>	<b>10 min</b>	<b>Tackle-øvelse 3:</b> Se øvelsen i 2. lektion	4-5 bolde  Kegler	Banen bør være relativ smal men kan justeres efter niveau.
<b>KAOSSPIL - VÆLT KEGLER</b>	<b>15 min</b>	Se øvelsen i lektion 1.  Variation: fjern målfelterne, og lad holdene få point, når de har afleveret bolden til hinanden fire gange uden at blive "tacklet". Hvis bolden tabes, må den gerne 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 elever der skal sørge for at løbe sig fri.	2 kegler som mål  Kegler til afmærkning af mål og bane  1 sæt flag til hver elev	Se øvelsen i lektion 1.

# FLOORBALL



FIT FIRST floorball er en begyndervenlig stavsport, som spilles med stave og en bold. Spillet er både intenst, sjovt og simpelt. Spillets få regler gør det nemt at introducere spillet i idrætstimen. Det er ydermere nemt for nye elever til sporten at komme i gang, og for spillere 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 eller grundform. Herved får alle i klassen, om de er idrætssvage eller ej, oftest en stor succesoplevelse med spillet.

De tre 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.

## FAGLIG MÅLSÆTNING:

**Boldbasis og boldspil:** Eleven kan spille regelbaserede boldspil såvel individuelt som på hold.

**Kropsbasis:** Eleven kan anvende kropsbevidsthed i bevægelser.

**Samarbejde og ansvar:** Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter.

**Fysisk træning:** Eleven kan udføre basal grundtræning.

## 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 hoftehøjde i tilbagesvinget, før spilleren rammer bolden, eller i fremadsvinget efter spilleren har ramt bolden.

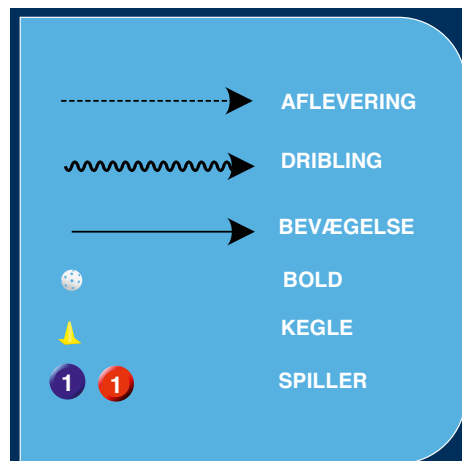
### 4. Undgå stav mellem benene

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.

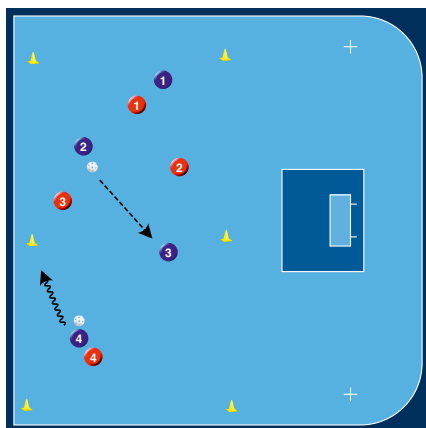
## SYMBOLFORKLARING



## Lektion 1

**Formål:** at eleverne skal træne afleveringer og modtagningen af bolden stillestående og i løb. Derudover skal eleven lære at løbe med bolden og aflevere i vilkårlige retninger og modtage bolden fra vilkårlige retninger. Her stilles krav til elevens evne til at accelerere samtidig med at træne øjehånd koordination.

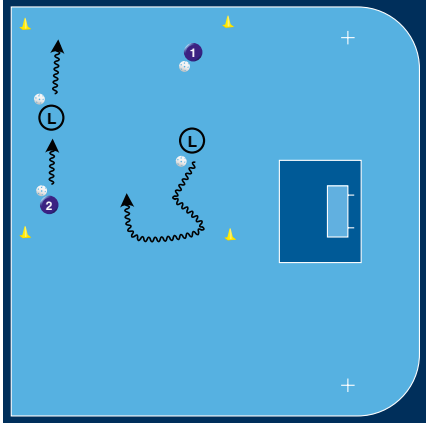
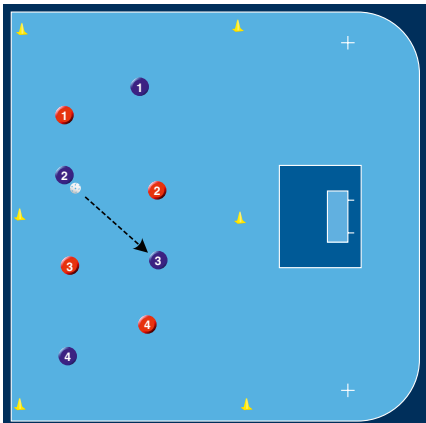
Navn på øvelsen	Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
<b>AFLEVERING PÅ TVÆRS</b>  Kræver minimum en stav til hver anden elev.	11 min	På tværs af en hal eller på langs i en gymnastiksal ca. 15-20 meter. Sammen i grupper af 3 deltagere. To deltagere i den ene ende og en i den anden ende. Forreste af de 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 startes forfra.	Alle spillere har en floorballstav og en 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 skal 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 bremse bolden med en fod i stedet for staven.
<b>MAKKER-ØVELSEN</b>	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. Denne ene deltager løber med bolden på jorden 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 stave, 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.
<b>STEREOBOLD</b>  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 min 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 antal boldberøringer bliver højere for de mindre dygtige elever.





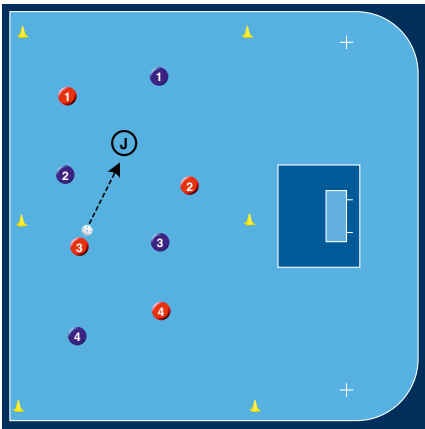
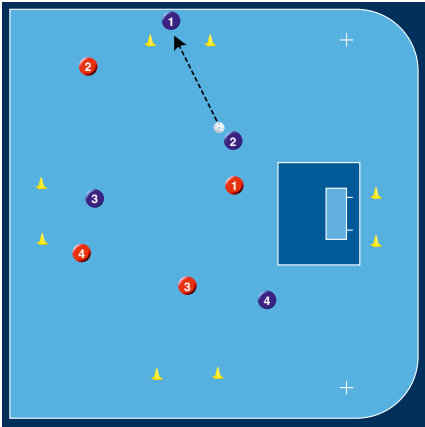
## Lektion 2

**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 medspiller. Her stilles krav til balance og koordination samt træner evnen til at holde overblikket.

Navn på øvelsen	Tid	Beskrivelse	Materialer	Variation
<b>FØLGE LEDEREN</b>	10 min	<p>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.</p> 	<p>1 stav pr. deltager og en bold pr. deltager.</p> <p>Er der ikke nok stave 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 retningskift.</p>	<p>Det kan stilles som krav at deltagerne kun bevæger sig i løb for at højne intensiteten. Øvelsen kan gøre sværere ved at løbe baglæns eller sidelæns.</p>
<b>1 MOD 1</b>	12 min	<p>En bane på 3x3 meter, afgrænset med kegler, for hver 4. deltagere. 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 den ryger ud af banen.</p>	<p>2 stave pr. 4 person, 2-3 bolde, kegler.</p> <p>Kan laves helt uden stave og bolde. Her ændres øvelsen til at berøringsøvelse hvis de to elever på banen kæmper om at give hinanden lette dask på henholdsvis knæ og skuldre hver anden gang de er på banen.</p>	<p>Intensiteten kan øges ved at begge deltagere der holder pause har en bold de kan kaste på banen så snart den ryger ud. Så får spillerne ikke muligheden for at få vejret.</p>
<b>PARTIBOLD</b>	16 min	<p>DDeltagerne deles i to hold. 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.</p> 	<p>1 stav pr. person, 1 bolde, kegler.</p> <p>Kan laves uden bolde og stave ved at kaste en bold rundt i stedet. Målet er stadig at gøre sig spilbar og eleven med bolen må ikke tage skridt.</p>	<p>Intensiteten kan øges ved at indsætte et konkurrenceelement. Når et hold har gennemført 3-5 afleveringer, får det andet hold en motionsgave form af mavebøjninger, armstrækninger etc.</p>

## 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
<b>JOKERBOLD</b>	<b>10 min</b>	<p>Klassen deles i hold á fire elever. Holdene spiller mod hinanden. Hold A spiller sammen, og 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.</p> 	<p>1 stav pr. deltager, 1 bold, kegler, en overtrækstrøje til jokeren.</p> <p>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.</p>	Lad jokeren skifte fra deltager til deltager. På den måde vil både niveau og intensitet stige og falde.
<b>KVADRATBOLD</b>	<b>13 min</b>	<p>Otte kegler opstilles således, at de danner fire mål. Klassen deles i hold af max 5 deltagere og to hold dyster på en bane. Hold A må score i alle fire mål dog med den regel, at scoring kun tæller, når en modspiller 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.</p> 	<p>1 stav pr. deltager, 1 bold, kegler.</p> <p>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.</p>	Niveauet kan gøres nemmere ved at gøre målene mindre og ligeledes sværere ved at gøre dem mindre. Større bane kan øge mængden af løb og dermed intensiteten.
<b>SMÅSPIL</b>	<b>17 min</b>	<p>Klassen skal spille 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).</p>	<p>1 stav pr. deltager, 1 bold, kegler, floorballmål (kan erstattes af høje kegler).</p>	Denne øvelse er en højintens aktivitet, og der kan derfor være tre hold om en bane, så et hold hele tiden sidder over. Kampe af 90 sekunders varighed spilles og holdene roterer.

# FODBOLD



## VELKOMMEN TIL FODBOLDLEKTIONERNE

Fodbold er meget mere end 11 mod 11 på en stor bane. Det er et inkluderende og involverende boldspil, der understøtter sundhed og trivsel og som, under de rette forudsætninger, kan få alle elever i gang på banen. I FIT FIRST Teen fodbold møder eleverne øvelser og småspil, hvor alle er nødt til at deltage for at spillet lykkes. Det er sjove og alderssvarende øvelser og småspil, hvor eleverne spiller 3v3 eller 4v4, hvilket gør, at intensiteten højnes betydeligt for alle elever, fodboldvante samt -uvante. Der er ikke nogen der kan gemme sig på banen i FIT FIRST Teen fodbold, og alle elever får mulighed for at være aktivt deltagende og få pulsen op.

FIT FIRST Teen fodbold er skabt med inspiration fra "11 for Health", som er DBU og SDU's 11 ugers undervisningsforløb til

mellemtrinnet, samt med inspiration fra "FODBOLD FITNESS", som er et motionstilbud til unge og voksne, uanset forudgående fodbolderfaringer. Aktiviteterne har dokumenteret effekt på sundhed, fysisk form, læring og trivsel. I både FIT FIRST og "11 for Health" kommer eleverne gennem øvelser og småspil, som giver eleverne mulighed for at udvikle kropslige, idrætslige, sociale og personlige kompetencer. FIT FIRST Teen fodbold er for alle.

## LEKTIONSINDHOLD

På de følgende sider finder du seks lektioner. Hver lektion består af fire øvelser. Hver lektion har et hovedtema som dækker over lektionens øvelser. Til hver øvelse finder du op- og nedjusteringsmuligheder så øvelserne kan tilpasses elevens motoriske og fodboldmæssige færdigheder. Øvelserne er lavet så alle får noget ud af dem, uanset om de før har spillet fodbold eller ej.

Lektion 1	Lektion 2	Lektion 3	Lektion 4	Lektion 5	Lektion 6
Samarbejde	Afleveringer	Temposkift	Udfordringer	Driblinger	Bredde/dybde

## MATERIALER

Til hver øvelse er der oplistet hvilke materialer, der skal bruges til øvelsen. Øvelserne kan gennemføres med justeringer med færre bolde ved f.eks. at flere par deles om den samme bold.

## FÆRDIGHEDS- OG VIDENS MÅL BRUGT I FODBOLDLEKTIONERNE:

- Eleven kan beherske tekniske og taktiske elementer i boldspil
- Eleven har viden om samspil mellem teknik og taktik i boldspil
- Eleven kan udvikle boldspil
- Eleven har viden om spilkonstruktion

God fornøjelse med undervisningen i FIT FIRST Teen fodbold.

Dansk Boldspil-Union

## LEKTION 1: Samarbejde

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 forsvarer 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.

LANDSHOLDSOPVARMNING			
Tid	Beskrivelse	Materialer	Justeringer
0-6 min.	<p>Eleverne inddeles i par. Hvert par står overfor hinanden med 15-20 meters afstand, og skal bruge ca. 2m i bredden.</p> <p><b>Øvelse 1:</b> Eleverne løber forlæns ind mod hinanden, giver high-five når de møder hinanden og løber baglæns med små skridt tilbage til egen startlinje. Gentages 2 gange.</p> <p><b>Øvelse 2:</b> Eleverne løber forlæns ind mod hinanden, giver high-five når de møder hinanden og løber baglæns i zigzag, 2 til højre 2 til venstre, tilbage til egen startlinje. Gentages 2 gange.</p> <p><b>Øvelse 3:</b> Eleverne løber sidelæns og cirkulerer rundt om hinanden og løber sidelæns tilbage til egen startlinje. Gentages 2 gange. Hvis man har løbet sidelæns med venstre side først på den første tur, skal man skifte til højre side først på anden tur og omvendt.</p> <p><b>Øvelse 4:</b> Eleverne løber forbi hinanden med høje knæløftninger hele vejen til modsatte linje, hvorefter man jogger forlæns tilbage til egen startlinje med afslappede skuldre, ved anden tur laver man hælsark ned til modsatte linje og jogger tilbage.</p> <p><b>Øvelse 5:</b> Eleverne går fremad, og laver lyskeøvelser indefra og udad, når eleverne møder hinanden svinger de med strakte ben, først 10 med højre og 10 med venstre, eleverne går dernæst tilbage til egen linje og laver lyskeøvelser udefra og indad.</p> <p><b>Øvelse 6:</b> Eleverne løber forlæns, cirkulerer om hinanden og løber forlæns tilbage til egen linje. Gentages 2 gange.</p> <p><b>Øvelse 7:</b> Eleverne løber forbi hinanden med hurtigt løb og jogger tilbage til egen startlinje med afslappede skuldre.</p> <p><b>Øvelse 8:</b> Eleverne løber forbi hinanden med gadedrengeløb med armtræk på tværs, og jogger tilbage. På anden tur er det gadedrengeløb med armtræk op og ned, og en joggetur tilbage.</p> <p><b>Øvelse 9:</b> Sprint med retningsskift, hvor den ene sprinter fremad og den anden går roligt fremad og markerer med hånden om sprint skal være højre eller venstre om, begge jogger ned til slutlinjen, og vender, hvorefter de to makker bytter roller. Gentages 2 gange.</p>	Fire toppe pr. par	
SKYDE-LØBE-GRIBE ØVELSE I PAR			
6-12 min.	<p>Samarbejdsøvelse hvor man er sammen i par (om muligt en dreng og en pige pr. par), og hvor længden og højden af sparket skal afstemmes til de to elevers fart og tekniske kunnen.</p> <p>Øvelsen går ud på at en spiller har bolden i hånden, og så sparker den op i luften og makkeren hver gang griber bolden inden den rammer jorden anden gang.</p>	1 bold pr. par.	<p><b>Opjustering:</b> Man kan aftale at flest mulige par skal gribe bolden tæt på læreren som står f.eks. 25 meter ude på banen.</p>

**SMÅSPILLET MAKKERMÅL**

Tid	Beskrivelse	Materialer	Justeringer
12-25 min.	<p>Der spilles i hold á 6-8 elever.</p> <p>2 hold pr. bane som er ca. 20x20m.</p> <p>Der scores ved, at et par danner et mål ved at holde hinanden i begge hænder, hvorigennem bolden skal spilles.</p> <p>Hvis en holdkammerat modtager bolden på den anden side, må man spille videre.</p>	En bold pr. 6-8 par.	<p><b>Opjustering:</b> Hvis det er for svært, kan man ændre til, at der scores ved at spille bolden igennem benene på en medspiller i stedet for et par. Med/uden modtagelse.</p> <p><b>Nedjustering:</b> Hvis det er for let at score, kan man kræve at bolden skal modtages af en holdkammerat.</p>

**PARFODBOLD MED 4 MÅL, 2 I HVER ENDE**

25-40 min.	<p>Inddel eleverne i hold á 6-8. Hvert hold skal danne 3-4 par (helst dreng/pige), og eleverne i hvert par skal holde hinanden i hånden.</p> <p>Lav en bane på 20x30 meter. Brug kegler til at markere 4 mål, to i hver ende af banen.</p> <p>Parrene skal hele tiden holde hinanden i hænderne.</p> <p>Hvert hold skal spille sammen i parrene og forsøge at score mål.</p> <p>Der spilles uden målmænd, og man må ikke have kropskontakt.</p> <p>Hvis der er et ulige antal elever eller et par tilovers, 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 på hvert hold, så der er to par og en enkeltspiller. I så fald må enkeltspillerne ikke score.</p>	En bold pr. 6-8 par.	<p>Der kan også scores, ved et par danner et mål ved at holde sammen i begge hænder, hvorigennem bolden skal spilles.</p> <p>Hvis man bruger denne justering, kan man lade eleverne spille frit uden at holde i hånden til sidst.</p>
------------	--	----------------------	---

## LEKTION 2: Afleveringer

Dagens lektion handler om afleveringer. I den forbindelse kan det være en god ide at snakke om fairplay. 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 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.

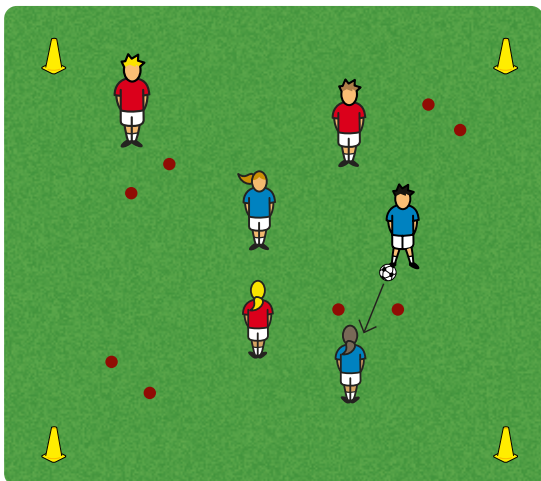
FODBOLD FITNESS OPVARMNING			
Tid	Beskrivelse	Materialer	Justeringer
0-10 min.	<p><b>LØB OG DRIBLINGER I MODERAT TEMPO (2 MIN):</b> 2 dobbeltture på tværs af banen. 1 tur hvor alle jogger på tværs af banen, vender og jogger tilbage. 1 tur på tværs af banen med let gadedrengeløb, vend og løb med høje knæløftninger tilbage, knæene op til vandret.</p> <p>2 dobbeltture på tværs af banen. Dribl i roligt tempo på tværs af banen og tilbage. Denne ene elev dribler den ene vej og den anden elev dribler på tilbagevejen.</p> <p><b>BALANCE- OG STYRKE (4 MIN):</b> Først 2-benshop frem og tilbage i ca. 30 sek, dernæst 2-benshop fra side til side og til slut 2-benshop på stedet med armene hhv. op og ned. Herefter kombineres de tre hoppeformer. Brug evt. sangen "hot" (frem og tilbage, fra side til side, op og ned)</p> <p><b>LØB OG DRIBLINGER MED HØJERE INTENSITET (4 MIN)</b> Den ene elev i parret dribler med bolden, og den anden følger efter 1-2 meter derfra uden bold. Ved sidelinjen skiftes. For at lave lidt sjov er det frivilligt, hvor boldholderen søger hen, så eleverne kommer til at løbe ud og ind mellem hinanden. Driblingerne foregår i roligt tempo med mange retningsskift. Byt efter ca. 45 sekunder. Udfør to gange hver.</p>	1 fodbold pr. 2 elever.	
UD AF SKYGGEN			
10-16 min.	<p>Der spilles 3v1 på en bane der er 10x10 meter, eller lidt større, hvor eleven i midten skal forsøge at erobre bolden fra de 3 andre. Ved erobring byttes eleven i midten.</p> <p>Vigtigt at boldholderen hele tiden har 2 spillemuligheder = løb i frit område.</p>	<p>1 bold.</p> <p>4 kegler/toppe.</p> <p>1 vest.</p>	<p><b>Opjustering:</b> Begrænset antal berøringer.</p> <p>Den enkelte elev må højst være i midten 1 minut ad gangen.</p> <p>Man kan skiftes til at være i midten.</p> <p>Større firkant.</p> <p><b>Nedjustering:</b> Mindre firkant</p>

**PARTIBOLD 4V4**

Tid	Beskrivelse	Materialer	Justeringer
16-28 min.	<p>Samme banestørrelse fastholdes. Der spilles 4 mod 4, med elever fra to baner i den foregående øvelse.</p> <p>Formålet med denne øvelse er sammenspil. Indenfor banen spiller de to hold imod hinanden.</p> <p>Det gælder om at holde bolden i egne rækker, med bolden i hænderne. Det vil sige, at eleverne skal kaste til hinanden indenfor holdet.</p>	<p>Veste til det ene hold</p> <p>Fire kegler til markering af banen, som bør være kvadratisk.</p>	<p><b>Opjustering:</b> Større firkant</p> <p>Begrænset antal sekunder inden bolden skal spilles videre.</p> <p><b>Nedjustering:</b> Der gives point efter et bestemt antal (eks. 10) afleveringer uden modstanderholdet har erobret den. Sæt en ekstra bold i spil, så der spilles med to bolde. Der kan spilles med en joker, som altid er med det hold, der har bolden.</p> <p>Mindre firkant.</p> <p>Øvelsen kan afsluttes med bolden ved fødderne.</p>

**4 V 4 MANGE MÅL**

28-40 min.	<p>Eleverne skal spille 4v4 på en bane, der er ca. 20x15 meter. Brug kegler til at lave 5 små mål på banen, et i hvert "hjørne" og et i midten.</p> <p>Der scores ved at bolden spilles til en holdkammerat igennem et af keglemålene. Man kan score fra begge sider af målene, men man må ikke score på det samme mål to gange i træk.</p> <p>Efter en scoring, forbliver bolden hos det scorende hold, og der spilles videre med det samme.</p> <p>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</p>	<p>10 toppe per bane.</p> <p>Fodbolde.</p> <p>4 store kegler.</p> <p>Veste til det ene hold.</p>	<p><b>Opjustering:</b> Sæt en begrænsning på antallet af berøringer, så man eksempelvis maksimalt må have to berøringer, og bolden senest skal spilles videre på den 3. berøring.</p> <p><b>Nedjustering:</b> Hvis spillet klumper sammen, kan banen gøres større.</p>
------------	--	--	--



## LEKTION 3: Temposkift

Dagens lektion handler om temposkift. Som underviser kan du kort tale om hvad temposkift er og hvordan det kan bruges. Temposkift er et vigtigt redskab for at komme fri af modstanderens opdækning og bryde igennem deres forsvar. Det kan bruges både med bolden når man dribler og uden bolden f.eks. når man laver overlap, hvor man kommer bagfra, og løber uden om ens boldholdene med spiller i høj fart. Dette er meget effektivt når man har skabt en overtalsituation med to medspillere og én modspiller, 2v1 (se lektion 4 om overtalsituationer). I dag skal vi primært arbejde med overlap.

<b>FLETTEØVELSE</b>			
<b>Tid</b>	<b>Beskrivelse</b>	<b>Materialer</b>	<b>Justeringer</b>
<b>0-10 min.</b>	<p>Afleveringer mellem tre medspillere som starter på linje med 5m mellem sig.</p> <p>To ture på tværs af banen, den midterste spiller har bolden, spiller den til venstre og løber selv bagom eleven til venstre. Eleven til venstre spiller bolden ud til eleven helt til højre og løber bagom eleven til højre osv. (flettemønster).</p> <p>Tre ture på tværs af banen, den midterste elev har bolden. Spiller bande med eleven til venstre. Spiller dernæst bande med eleven i højre osv. Øvelsen er slut når alle tre har været i midten.</p>	1 bold pr. 3 spillere.	
<b>OVERLAP FIRKANT</b>			
<b>10-20 min.</b>	<p>Opstil baner bestående af fire kegler, som danner en rombe, hvor der er cirka 20 meter mellem ende-keglerne. Der skal være ca. fem elever per bane.</p> <p>Bolden spilles fra den ene række op til eleven, der står ved keglen i midten. Eleven vender rundt med bolden og venter på at eleven, der spillede bolden, siger "hej", idet han eller hun laver et overlap (løber forbi og på ydersiden af eleven med bolden, som spiller denne til ham/hende).</p> <p>Herefter spilles bolden ned i den anden række. Eleven, der står ved keglen i midten, flytter sig over til den anden kegle i midten. Huske at udskifte eleven ved keglen i midten.</p>	<p>Fire kegler.</p> <p>Fodbolde.</p>	<b>Nedjustering:</b> For at gøre det nemmere at opnå god timing kan man lave en 3x3m firkant som skal være i det område bolden skal spilles i.
<b>SMÅSPILSKAMP TIL TO MÅL</b>			
<b>20-40 min.</b>	Spil kampe med 3-4 elever pr. hold på baner som måler ca. 15x20 m. Brug 5-mands- eller keglemål. Der spilles uden målmand og alle skal med frem over midterlinjer før der kan scores.	<p>1 bold per hold.</p> <p>2 mål/ keglemål pr. hold.</p>	<p><b>Opjustering:</b> Krav om temposkift (evt. som overlap) med eller uden bold før der kan scores.</p> <p>Hvis nogle elever dribler meget selv, kan der indføres regler som modvirker dette. Eksempelvis at vedkomne har højest 2-3 berøringer.</p>



## LEKTION 4: Udfordringer

Dagens lektion handler om finter og udfordringer. Udfordringer kan være en god mulighed at tale om hvordan man håndterer udfordringer. Fodbold i skolen handler ikke om at vinde men om at lykkes. 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.

11+ ØVELSE			
Tid	Beskrivelse	Materialer	Justeringer
0-10 min.	<p>Opvarmningen organiseres ved at sætte to rækker kegler (5-8 kegler i hver række) med hver 6-8 meter mellem rækkerne og 4-6 meter mellem keglene i hver række.</p> <p>Deltagerne er sammen i par, og parrene fordeler sig med en i hver række.</p> <p>Hver øvelse gennemføres i samarbejde med sin makker. Når hver øvelse er lavet ved en kegle, løber man på hver sin yderside af opstillingen tilbage bag i rækken. Hver øvelse laves 2 gange.</p> <p>Løb roligt frem forbi alle keglene-følg makkeren.</p> <p>Jog frem. Ved hver kegle løftes det ene ben til låret er vandret, hvorefter knæet føres så langt udad som muligt. Herefter sænkes benet og parrene jogger videre til næste kegle, hvor modsatte ben løftes og føres udad.</p> <p>Løb lidt hurtigere to kegler frem. Brems ved keglen og jog baglæns 1 kegle tilbage til den kegle du netop løb forbi. Gentag med to kegler frem i hurtigere løb, 1 kegle tilbage baglæns og så fremdeles til alle keglene er gennemført.</p> <p>Løb 2 x på tværs af banen med stigende fart.</p> <p>Løb slalom 2 x på tværs af banen med stigende fart.</p> <p>2 x jog halvvejs på tværs af banen, og løb så hurtigt som muligt resten af vejen</p>	10-16 kegler.	Der kan med fordel opstilles to eller flere baner, så der står færre elever i kø.
SNYD DIN MODSTANDER - 1V1			
10-16 min	<p>Eleverne sættes sammen i par.</p> <p>Opstil en bane, men en lille firkant i midten (3x3 m.) og en større firkant udenom (15x15 m.)</p> <p>Øvelsen er god til at træne 1v1, og specielt hvor vigtigt det er at 'snyde' sin modstander for at få denne ud af balance. Elev A skal forsøge at dribble over linjen i en af siderne. Elev B må først forsøge at tackle, når A er kommet ud af den lille firkant i midten af banen. Dette gør, at A skal forsøge at få B ud af balance, inden man forsøger at dribble mod linjen. B skal blot forsøge at få tacklet bolden ud.</p> <p>Start evt. øvelsen ved, at eleverne giver hinanden 'highfive', så begge elever er klar.</p> <p>Vis evt. en kropsfinte eller anden finte som inspiration.</p> <p>Husk, at eleverne både skal være tackler og dribler, så sørg for rotation enten efter hvert angreb eller efter halvdelen af tiden.</p>	16 kegler. Én bold pr. to elever.	<p><b>Opjustering:</b> Lav banen længere. Lav en tidsbegrænsning.</p> <p><b>Nedjustering:</b> Lav banen kortere. Kør øvelsen uden bold, hvor B skal fange ved at røre A på skulderen.</p>
FLERE PÅ BANEN 1V1			
16-28 min	<p>Eleverne sættes sammen i par. Der opstilles baner á 20x13 m. (tre-mandsbaner), svarende til antal elever.</p> <p>Øvelsen er en god til at træne individuelle 1v1 færdigheder. Rød spiller bolden til blå (i begge ender på samme tid), som skal dribble rød elev og score. Den grå linje er 'scoringzonen';- her skal blå dribble ind inden afslutning. Dette sikrer, at eleverne får deres 1v1 duel. Hvis rød erobrer bolden, skal han/hun lave omstilling og score i de modsatte mål. Dette træner eleverne i at dribble mod modstanderens mål, når han/hun erobrer bolden. Når der er flere 1v1 grupper i gang på samme bane, tvinger det eleverne til at orientere sig under deres 1v1 situation.</p> <p>Lad evt. eleverne hjælpe deres holdkammerater, hvis deres bold er ude, så situationen bliver en 2v2.</p> <p>Husk, at eleverne både skal være defensive og offensive, så sørg for rotation enten efter hvert angreb eller efter halvdelen af tiden.</p>	<p>4 toppe til banen og 4 toppe til grå-scoringzone.</p> <p>4 mål.</p> <p>Veste til halvdelen.</p> <p>1 bold pr. elev.</p>	<p><b>Opjustering:</b> Lav banen eller scoringzonen mindre. Tving en finte på for at dribble modstander. Sæt en tidsbegrænsning på 8 sek.</p> <p><b>Nedjustering:</b> Lav banen eller scoringzonen større. Lad angriberen starte inde i banen.</p>

**4 V 4 MED JOKER**

Tid	Beskrivelse	Materialer	Justeringer
28-40 min	<p>4v4 med joker, der er med det angribende hold.</p> <p>Inddel så vidt muligt eleverne på jævnbyrdige hold á 3-4 elever, og gerne med lige mange drenge og piger på hvert hold.</p> <p>Ved brug af kegler stilles det antal fodboldbaner (20x30 m) op, der passer til antallet af hold. Brug evt. kegler som mål i hver ende af banen.</p> <p>Holdene spiller i 5-10 min. Derefter byttes modstander.</p>	<p>En bold pr. to hold.</p> <p>Kegler.</p>	<p>Som variation kan man evt. spille på 4 mål. Hvert hold forsvarer 2 mål på egen mållinje</p> <p>Lad eleverne selv finde deres løsninger. Giv ikke for mange instrukser. Spilles uden målmand.</p>



## LEKTION 5: Driblinger

Dagens lektion handler om driblinger. Driblinger giver mulighed for at føre bolden frem og/eller komme forbi modstandere. Du kan også få eleverne til at sætte personlige mål og/eller holdmål for lektionens øvelser og bede dem holde fokus på disse. Målene kan både være personlige mål, holdets mål eller mål, der er sat op for en øvelse. Målet er ikke at vinde, men der kan sættes mål for selve processen.

FODBOLD FITNESS OPVARMNING			
Tid	Beskrivelse	Materialer	Justeringer
0-10 min.	<p><b>Løb og driblinger i moderat tempo (2 min):</b> 2 dobbeltture på tværs af banen. 1 tur hvor alle jogger på tværs af banen, vender og jogger tilbage. 1 tur på tværs af banen med let gadedrengeløb, vend og løb med høje knæløftninger tilbage, knæene op til vandret.</p> <p>2 dobbeltture på tværs af banen. Dribl i roligt tempo på tværs af banen og tilbage. Denne ene spiller dribler den ene vej og den anden spiller dribler på tilbagevejen.</p> <p><b>Balance- og styrke (4 min):</b> Først 2-benshop frem og tilbage i ca. 30 sek., dernæst 2-benshop fra side til side og til slut 2-benshop på stedet med armene hhv. op og ned. Herefter kombineres de tre hoppeformer. Brug evt. sangen "hot" (frem og tilbage, fra side til side, op og ned)</p> <p><b>Løb og driblinger med højere intensitet (4 min)</b> Den ene elev i parret dribler med bolden, og den anden følger efter 1-2 meter derfra uden bold. Ved sidelinjen skiftes. For at lave lidt sjov er det frivilligt, hvor boldholderen søger hen, så eleverne kommer til at løbe ud og ind mellem hinanden. Driblingerne foregår i roligt tempo med mange retningsskift. I bytter efter ca. 45 sekunder. Udfør to gange hver.</p>	En fodbold pr. to elever.	
DRIBLEØVELSE I PAR			
10-18 min	<p>Eleverne fordeler sig i par.</p> <p>Øvelse 1: Eleven uden bold løber fremad, boldholderen følger efter, boldholderen råber "stop" efter nogle få sekunder (ca. 10 meters løb) og makkeren stopper med samlede ben. Boldholderen dribler hele vejen rundt om makkeren og videre fremad, og sender bolden tilbage til makkeren med hælen. Makkeren får bolden og råber stop, etc.</p> <p>Øvelse 2: Boldholderen råber stop, makkeren stopper i bredstående, boldholderen spiller bolden igennem makkerens ben, og løber forbi makkeren og spiller med hælen tilbage.</p> <p>Øvelse 3: Boldholderen råber stop og makkeren står med samlede ben. Spil bolden den ene vej om makkeren og løb den anden vej, Overhal makkeren og spil bolden tilbage med hælen.</p>	En bold pr. par.	<p><b>Opjustering:</b> Prøv at komme hele vejen rundt om makkeren på 4 berøringer, 90 grader per berøring, prøv at komme rundt om makkeren både på venstre og højre side.</p>

<b>DRIBLEBANE</b>			
<b>Tid</b>	<b>Beskrivelse</b>	<b>Materialer</b>	<b>Justeringer</b>
<b>18-25 min</b>	<p>Sæt driblebaner op ved brug af 3 kegler med ca. 15 meter mellem hver kegle</p> <p>Inddel grupper af fire-seks elever, som hver har en række med tre kegler. Gruppen placerer sig med tre elever i hver ende af deres driblebane. Husk eleverne på, at det handler om at lære at drible- ikke om hvem der er hurtigst.</p> <p><b>Almindelig Dribling:</b> Dribl almindelig over til modsatte kegle og giv bolden videre til den forreste i køen.</p> <p><b>Skudfinten:</b> Drible mod keglen mod midten. Sæt støttebenet ved siden af bolden og lad som om, at du skal skyde. Men i stedet flytter du hurtigt bolden til højre eller venstre med yder- eller indersiden af foden. Lav et temposkift væk fra keglen og giv bolden videre til den forreste i køen.</p> <p><b>Husmandsfinten:</b> Dribl mod keglen i midten og placer støttefoden (venstre ben, hvis du sparket med højre) på siden men lidt foran bolden. Sving dit højre ben over den venstre side af bolden og ud foran bolden, mens den stadig triller. Placer højre foden på højre side af bolden og tag bolden med ydersiden af venstre fod. Lav et temposkift væk fra keglen og spil bolden til den forreste i køen.</p> <p><b>Tunnel:</b> En elev stiller sig ved midterkeglen med spredte ben (skulderbredde). Dribl nu imod ham/hende og spark bolden mellem benene (dette kaldes en tunnel). Løb forbi eleven, der står med spredte ben og rul bolden tilbage til ham/hende. Eleven der modtager bolden, fortsætter i spilretningen og overdrager bolden til den forreste i køen. Den elev der lige har lavet tunnel, stiller sig nu med spredte ben, og øvelsen fortsættes således. Reglerne kan evt. ændres så eleven, der står med spredte ben, løber af sted med det samme, efter at bolden er spillet gennem hans/hendes ben, og spilleren, der laver tunnelen, stiller sig op med spredte ben med det samme</p>	<p>3 kegler.</p> <p>Fodbolde.</p>	
<b>DRIBLE OVER MÅLLINJEN</b>			
<b>25-40 min</b>	<p>Inddel klassen i hold á 3-4 elever pr. hold. To hold spiller mod hinanden på en rektangulær bane (ca. 15x20 m.) uden mål. Der scores ved at drible bolden over modstanderens baglinje.</p>	<p>Veste.</p> <p>En bold pr. bane.</p> <p>Kegler.</p>	<p><b>Nedjustering:</b> Hvis det er for svært at score, når der spilles på den lange led, kan man i stedet spille på den korte led.</p> <p>Man kan spille til alm. mål, men i stedet øve driblinger ved, at man kun må passere midterlinjen med dribling</p>

## LEKTION 6: Bredde/Dybde

Dagens lektion handler om bredde og dybde i fodbold. Når man har bolden, er det, som hold, vigtigt at skabe bredde og dybde, for at kunne spille sig ud af pres og/eller at gennembryde modstandernes forsvar. At angribe bredt kan give mulighed for indlæg, som kan føre til mål, mens angreb i dybden kan give mere direkte mulighed for afslutninger.

LANDSHOLDSOPVARMNING			
Tid	Beskrivelse	Materialer	Justeringer
0-10 min.	<p>Eleverne inddeles i par. Hvert par står overfor hinanden med 15-20 meters afstand. Hvert par har en "Yo-Yo" test bane" som de løber i, som er 1½-2 meter bred, og er markeret med toppe i hver ende.</p> <p><b>Øvelse 1:</b> Eleverne løber forlæns ind mod hinanden, giver high-five når de møder hinanden og løber baglæns med små skridt tilbage til egen startlinje. Gentages 2 gange.</p> <p><b>Øvelse 2:</b> Eleverne løber forlæns ind mod hinanden, giver high-five når de møder hinanden og løber baglæns i zigzag, 2 til højre 2 til venstre, tilbage til egen startlinje. Gentages 2 gange.</p> <p><b>Øvelse 3:</b> Eleverne løber sidelæns og cirkulerer rundt om hinanden og løber sidelæns tilbage til egen startlinje. Gentages 2 gange. Hvis man har løbet sidelæns med venstre side først på den første tur, skal man skifte til højre side først på anden tur og omvendt.</p> <p><b>Øvelse 4:</b> Eleverne løber forbi hinanden med høje knæløftninger hele vejen til modsatte linje, hvorefter man jogger forlæns tilbage til egen startlinje med afslappede skuldre, ved anden tur laver man hælspark ned til modsatte linje og jogger tilbage.</p> <p><b>Øvelse 5:</b> Eleverne går fremad, og laver lyskeøvelser indefra og udad, når eleverne møder hinanden svinger de med strakte ben, først 10 med højre og 10 med venstre, eleverne går dernæst tilbage til egen linje og laver lyskeøvelser udefra og indad.</p> <p><b>Øvelse 6:</b> Eleverne løber forlæns, cirkulerer om hinanden og løber forlæns tilbage til egen linje. Gentages 2 gange.</p> <p><b>Øvelse 7:</b> Eleverne løber forbi hinanden med hurtigt løb og jogger tilbage til egen startlinje med afslappede skuldre.</p> <p><b>Øvelse 8:</b> Eleverne løber forbi hinanden med gadedrengeløb med armtræk på tværs, og jogger tilbage, på anden tur er det gadedrengeløb med armtræk op og ned, og en joggetur tilbage.</p> <p><b>Øvelse 9:</b> Sprint med retningsskift, hvor den ene sprinter fremad og den anden går roligt fremad og markerer med hånden om sprint skal være højre eller venstre om, begge jogger ned til slutlinjen, og vender, hvorefter de to makkere bytter roller. Gentages 2 gange.</p>	En fodbold pr. to elever.	
<b>3 V 1 OVERTAL</b>			
6-12 min	<p>Del eleverne i grupper af tre.</p> <p>To ture på tværs af banen, den midterste elev har bolden, spiller den til venstre og løber selv bagom eleven til venstre. Eleven til venstre spiller bolden ud til eleven helt til højre og løber bagom eleven til højre osv.</p> <p>Derefter skal to af eleverne øve sig i at komme forbi den tredje ved at bruge bredden og/eller dybden på en 10x20 m bane hvor opgaven er at komme fra den ene til den anden ende og ligge bolden stille på den modsatte baglinje. Man skiftes til at være forsvarsspiller, og hver bane kan bruges til 3-4 tre-mands grupper.</p>	En bold pr. 3 elever.	

<b>3 V 3 MED SCORING BAGFRA</b>			
<b>Tid</b>	<b>Beskrivelse</b>	<b>Materialer</b>	<b>Justeringer</b>
<b>12-25 min</b>	<p>Spil 3v3 på baner hvor målene vender omvendt: dvs. med bagsiden mod banerne. Der skal være plads til at spille bagom målene. Banerne inddeles i to målzoner (en i hver ende) og en midterzone.</p> <p>Hvert hold skal have mindst tre berøringer i midterzonen for at kunne score. Der må ikke være en målmand, og alle skal være i målzonen, før der kan scores.</p>	<p>En fodbold pr. 6 elever.</p> <p>Mål.</p> <p>Toppe.</p>	
<b>GRØFTESPIL</b>			
<b>25-40 min</b>	<p>Lav baner på ca. 30x50 meter med et mål i hver ende og en zone i hver side.</p> <p>Inddel eleverne i hold af fire-fem elever.</p> <p>Der kan ikke scores, før bolden har været ude i én af zonerne, hvor der skal laves et overlap af en medspiller.</p> <p>Til at starte med må der ikke være forsvarsspillere i zonerne, senere kan man evt. sætte én derud.</p>	<p>Mål.</p> <p>Kegler.</p> <p>Fodbolde.</p> <p>Veste.</p>	<p><b>Nedjustering:</b> Start evt. med at kaste bolden rundt, hvis eleverne har svært ved øvelsen.</p>

# HÅNDBOLD



Håndbold er et holdspil, hvilket betyder, at du er sammen med andre, når du dyrker det. Derfor er mange af de udvalgte øvelser, lege og aktiviteter i materialet organiseret, så der i stor udstrækning arbejdes i par eller i mindre hold og grupper. Centrale elementer som kast, skud og kropskontakt kommer naturligt ind i mange af aktiviteterne, og der arbejdes med taktiske grundelementer, som at bevæge sig i, og have blik for, frie rum samt at være spilbar. På sidste side af FIT FIRST håndbold, gennemgås håndboldreglerne fra bunden, og det kan være et godt sted at starte, hvis man ikke er bekendt med reglerne i spillet.

Håndbold er et såkaldt kaosspil og det vil mange af aktiviteterne også være. Dette dækker over, at der arbejdes i intervalprægede sekvenser med mange skift. Et skift kan f.eks. være, når et hold mister bolden eller når der er blevet scoret. Det intervalprægede, med høj intensitet, egner sig særligt godt til kravene i 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 streethåndbolde, eller gule Five-a-side bolde, 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 tidligere bolderfaring.

Håndbold spilles primært indendørs, men spilles også både i sand, på græs og på asfalt. Ligesom boldene ikke må være en begrænsning, så må bane og mål heller ikke være det. Det handler om at være kreativ og finde på løsninger, der kan fungere inden for skolens rammer. Eksempelvis kan en madras opsættes som mål, og der kan laves et felt med reb eller kegler.

	Lektion 1	Lektion 2	Lektion 3	Lektion 4	Lektion 5	Lektion 6
<b>Leg og opvarmning</b>	Hulahop partibold	Samle bær	Trampolinbold	Midtbold	Fangeleg med bold	Pletsrud
<b>Krop og bold</b>	Motorikbane med finte og hopsrud	Vurderings- og presspil	Hopsrud med returbane + hopsrudsfinte	Kontraspil på stor bane	Motorikbane med finte og hopsrud	Skiskydning
<b>Spil og kamp</b>	Totalhåndbold (kamp)	Partibold – vælte kegler	Hopsrudskamp	Kontraspil med tre hold	Fra serie 6 til Champions League	Miniturnering
<b>Fællesmål</b>	<i>Kropsbevidsthed i bevægelser</i>	<i>Viden om regler og taktiske muligheder</i>	<i>Grundlæggende teknikker i boldspil</i>	<i>Samspil mellem individ og fællesskab</i>	<i>Beherske tekniske og taktiske elementer</i>	<i>Udvikling af konstruktive samarbejdsrelationer</i>

## Lektion 1:

**HULAHOP PARTIBOLD**

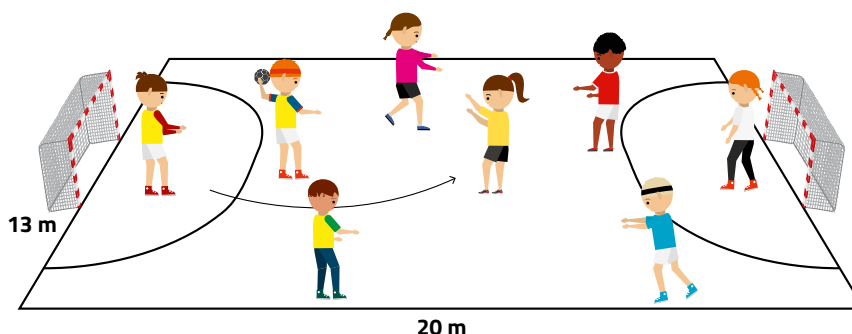
Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variationer
10 min	<p>Der placeres hulahopringe rundt på gulvet inden for et afgrænset område. Som i alle slags partibold spiller man sammen på hold. Der scores ved at studse bolden igennem en hulahopring, hvorefter en medspiller griber bolden inden den rammer jorden. Bolden overgår ikke til modstanderholdet når man scores – der spilles blot videre mod en af de andre hulahopringe. Der må ikke scores i samme hulahopring to gange i træk.</p> <p>For at øge intensiteten kan der spilles hurtige kampe til 10 point, hvorefter det tabende hold modtager straf på 10 mavebøjninger eller lignende.</p>	<p>Der skal bruges én bold og 6-10 hulahopringe pr. bane. De skal placeres rundt på gulvet på et areal på størrelse med en volleyballbane. Eleverne opdeles i hold af 4-6 stk. og det er muligt at spille med både to eller tre hold.</p> <p>Evt. fire kegler el. toppe til afmærkning af baneområde.</p>	<p>Har man kun bløde bolde til rådighed, kan man score ved at kaste til en medspiller, der modtager bolden inde i en af hulahopringene.</p> <p>Der kan spilles i tre eller fire hold.</p>

**MOTORIKBANE MED FINTE OG HOPSKUD**

15 min.	<p>Motorikbanen kan opstilles på mange måder, men hovedideen er, at eleverne bevæger sig rundt på en minibane, hvor diverse motorisk udfordrende øvelser skal passeres. Samtidig indlægges der finte og hopskud i hver sin ende af banen. Indlæg flere motoriske øvelser, hvis der opstår kø rundt på banen.</p> <p>Finten i den ene ende af banen er tretrinsfinten, hvor man først hopper ud på sit venstre ben, tilbage på højre og går forbi modstanderen på sit sidste skridt med venstre ben (omvendt, hvis man kaster med venstre hånd). Der opsættes tre kegler, således det er nemt for eleven at se, hvor fødderne skal sættes. (se illustration)</p> <p>Til hopskuddet kan der evt. placeres en flad balancebold, der sættes af på.</p>	<p>Se illustration for eksempel på, hvordan banen kan opstilles, men vær gerne kreativ med de remedier I har, der kan udfordre motorikken.</p> <p>Alle elever har en bold med rundt på banen.</p>	<p>Der kan varieres i de motoriske øvelser, der opstilles.</p> <p>Der kan sættes målvogtere i målene, samt forsvarspillere i begge ender.</p> <p>Eleverne kan evt. inddrages i opsætningen af en motorikbane og hvilke færdigheder, der trænes undervejs.</p>
---------	--	---	---

**TOTALHÅNDBOLD (KAMP)**

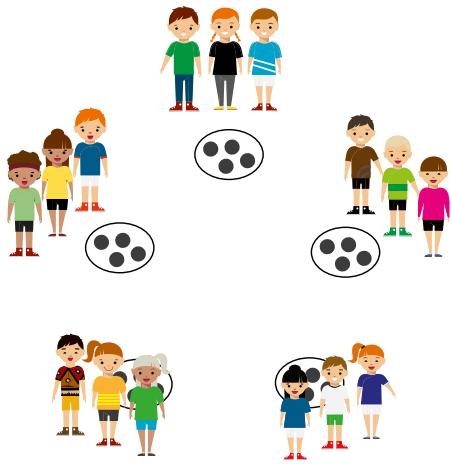
15 min.	<p>Totalhåndbold</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der spilles på minibane (20 x 13m og med minimål)</li> <li>• Der spilles med en blød bold</li> <li>• Hvert hold stiller med tre markspillere og en målmand. Målmanden må deltage i angrebet.</li> <li>• Ved scoring gives bolden op fra målfeltet.</li> <li>• Ingen fysisk kontakt eller tacklinger.</li> </ul>	<p>Eleverne deles i små hold af 4-5 spillere med to hold pr. bane.</p> <p>Minibaner med mål og en blød bold til hver bane.</p>	<p>Spiller man med en udskifter, er en god regel, at den som skyder på mål, bliver skiftet ud, og den der skal skiftes ind, går ind på målet. Så er der hele tiden rotation på målet og den samme kommer ikke til at skyde hver gang</p>
---------	---	--	--



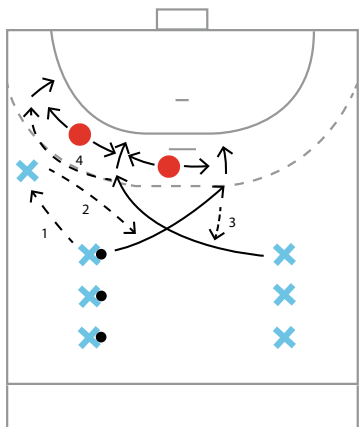


Lektion 2:

**SAMLE BÆR**

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variationer
10 min	<p>Der afgrænses eksempelvis fem områder (bærkurve) med hulahopringe. I hvert område ligger fire bolde (bær), som et hold af tre spillere skal passe på.</p> <p>Nu handler det om at passe på sine egne bær, men samtidig 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 (flest bolde) når tiden er gået, har vundet.</p> <p>Der kan køres forskellige runder, hvor mængden af kropskontakt øges. Runderne kan for eksempel være med følgende regler:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ingen kropskontakt tilladt, så det blot er tilladt at løbe til og fra andres base</li> <li>2. Man må have én forsvarsspiller ved sin base ad gangen. De to andre må hente</li> <li>3. Al kropskontakt er tilladt (på nær fx at rive, slå eller sparke) og man må også gerne lægge sig på sin base for at forsvare den</li> </ol> <p>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.</p>	<p>Hulahopringe i et antal svarende til antal hold.</p> <p>3-4 bolde pr. hold.</p> 	<p>Der kan ændres i antal spillere pr. hold, således, at nogle hold er i overtal/undertal.</p> <p>Der kan gøres forskel på hvor mange bær de forskellige områder har til at starte med.</p>

**VURDERINGS- OG PRESSPIL**

10 min.	<p>Der trænes presspil tre mod to, hvor det handler om at vurdere, hvornår man går mod mål og hvornår man spiller bolden.</p> <p>To forsvarsspillere dækker op mellem to kegler midt for målet. De tre angribende spillere starter ved midten med at aflevere bolden imellem hinanden. En af spillerne yderst starter presset ved at løbe ind mod forsvarsspillerne og aflevere bolden videre. Hver spiller lægger pres mod forsvaret indtil, der opstår en åbning i forsvaret, og der går mod mål.</p> <p>Forsvarsspillernes opgave er at forhindre mål ved boldebringer og paradepil.</p>	<p>Kegler til at markere banen samt en bold til hver gruppe af tre elever.</p> 	<p>Kør gerne øvelsen på flere mål, så der ikke opstår lang kø og opretholdes højt intensitetsniveau.</p> <p>Er det for nemt kan der indsættes en ekstra forsvarsspiller, så der spilles tre mod tre.</p>
---------	---	---	--

**PARTIBOLD - VÆLTE KEGLER**

15 min.	<p>To hold spiller mod hinanden på en markeret bane (fx volleyballbane). Hvert hold har en baglinje, hvor der er placeret 4-6 høje kegler. Det handler om at spille sig op i modstanderholdets ende og vælte deres kegler ved at kaste bolden ind på en af keglerne. Lykkes man med at vælte en kegle, tager man den væltede kegle med tilbage og placerer på sin egen baglinje. Bolden overgår til modstanderholdet ved scoring.</p> <p>Der spilles på tid eller indtil et af holdene har alle keglerne stående på egen baglinje.</p>	<p>Der spilles i hold af 3-4 personer.</p>	<p>Der kan markeres et felt fra keglerne og et par meter ud, som man ikke må bevæge sig i. Således undgår man, at der dækkes op oveni keglerne og det gøres samtidig sværere at ramme keglerne.</p>
---------	--	--	---

## Lektion 3:

## TRAMPOLINBOLD

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variationer
10 min	To hold spiller mod hinanden, og hvert hold har et felt at forsvare. Inde i feltet er placeret en trampolin (ball bouncer) på højkant, som man skal forsøge at ramme med bolden, hvorefter en medspiller skal gribe bolden inden den rammer jorden. Således scorer man og bolden overgår derefter til det andet hold.	Der skal bruges to trampoliner, basketballplader eller vægge samt en læderbold der spilles med.	Har man ikke en trampolin til rådighed, kan man benytte en basketballplade eller blot en væg.  Man spiller videre efter scoring, og skal derefter score i den modsatte ende. Det kan være med til at øge intensiteten i spillet.  Der kan varieres med flere trampoliner, der spilles op ad.

## HOPSKUD MED RETURBANE + HOPSKUDSFINTE

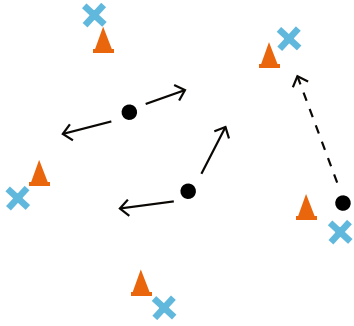
10 min.	<p>En af eleverne i hver gruppe er tilspiller og de øvrige har en bold hver.</p> <p>Den første kaster til tilspilleren og får bolden retur. Herefter tages tre skridt V,H,V og på sidste venstre skridt laves et hink og bolden kasten mod målet samtidig. (Kaster eleven med venstre hånd, H,V,H)</p> <p>Herefter samles bolden op og eleven bevæger sig igennem returbanen på vej til "start".</p> <p>I returbanen laves basisøvelser af styrke og koordination der knytter sig til hopskuddet.</p> <p>Et hopskud kan brydes ned i flere elementer som hink (høje eller lange), tempo- og retningskifte.</p>	<p>Del eleverne i grupper, med 5-8 i hver gruppe.</p> <p>Der kan skydes mod mål (hvis man har det), eller mod madras / kryds på væg.</p>	<p>Man kan øge sværhedsgraden ved at træne "Hopskudsfinten" (se illustration)</p>
<p>The illustration details the following exercises:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Sværhedsgrad 1 (Hopskud):</b> A diagram showing a sequence of steps: V1, H2, V3.</li> <li><b>Sværhedsgrad 2 (Hopskudsfinte):</b> A diagram showing a sequence: V1, H2, V3, with a cone placed between H2 and V3.</li> <li><b>Korte hink:</b> A diagram showing a short hop over a net.</li> <li><b>Fintebevægelse:</b> A diagram showing a sequence of hops over cones, labeled 1, 2, 3.</li> <li><b>Lange hink:</b> A diagram showing a long hop over a net.</li> <li><b>Hink til side og frem:</b> A diagram showing hops to the side and forward, labeled V and H.</li> </ul>			

## HOPSKUDSKAMP

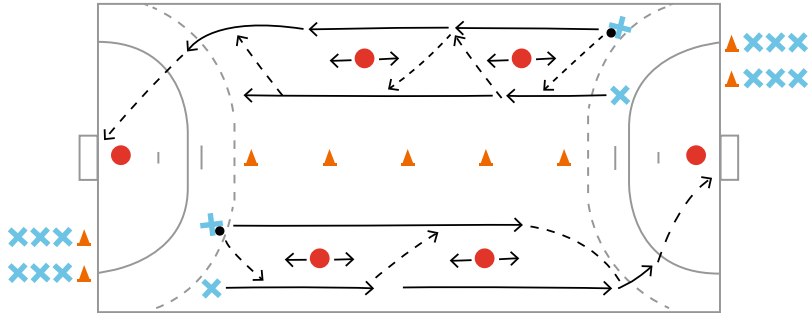
20 min.	Hopskudskamp med almindelig håndboldregler, hvor der kun kan scores mål på hopskud. Eleven skal altså hænge i luften, når der afsluttes, for at scoringen tæller.	<p>Mål og overtræksveste.</p> <p>Banestørrelse tilpasses rum og rammer. Fire elever pr. gruppe.</p>	Der må scores almindeligt, men hopskud tæller dobbelt.
---------	---	---	--

Lektion 4:

**MIDTBOLD**

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variationer
5 min	Der markeres en firkant (ca. 5*5m), og der går 6-7 elever ud i hver firkant. To elever starter i midten og skal forsøge at jage bolden, som de resterende spillere holder i gang. Når man er i midten, kan man bytte med en af de andre ved enten at få fat i bolden, røre ved den spiller der har bolden eller hvis bolden ryger ud af firkanten. Den elev, der har været længst tid i midten, bytter med den elev, der lavede en fejl.	Kegler til at markere baner, samt en bold til hver bane.	

**KONTRASPIL PÅ STOR BANE**

15 min.	Den store håndboldbane opdeles med kegler ned langs midten. To elever starter som målmænd. Eleverne går sammen i par med en bold. Parret spiller sammen fra den ene ende af banen til den anden, og slutter af med at skyde på mål. Udfordringen bliver tit, at parrene løber med for kort eller lang afstand til hinanden. Fokus skal derfor være på, at parret kommer op i den anden ende af banen uden at tabe bolden, og får lavet en fornuftig afslutning.	Bolde til hvert makkerpar samt kegler til at markere banen.	Placer nogle spillere, som kan stjæle bolden som vist med de røde prikker på tegningen herunder. Spillerne må kun bevæge sig lidt og må kun genere med armene.
			

**KONTRASPIL MED TRE HOLD**

20 min.	Der spilles kontraspil på stor bane, hvor eleverne opdeles i tre hold a' 4-6 personer. Der er to elever, der starter som målmænd (skift gerne løbende). To af holdene starter i forsvar i hver sin ende af banen, mens det sidste hold angriber ned mod et af de forsvarende hold. Det er kontraspil og der skal derfor afsluttes hurtigt (max 15-20 sekunder pr. angreb). Når et hold har afsluttet, bytter de med det forsvarende hold. Holdet, der forsvarede angriber nu ned i den modsatte ende, hvor de afslutter og bytter med det forsvarende hold.	En bold og stor bane med mål.	Der er meget høj intensitet på øvelsen og der kan derfor sagtens arbejdes med fire hold, hvor der hver gang er et oversiddende hold. I så fald spilles der blot i korte intervaller a' 2 minutter.  Man kan spille med, at samme spiller ikke må afslutte to angreb i træk
---------	---	-------------------------------	--

## Lektion 5:

**FANGELEG MED BOLD**

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variationer
10 min	Der spilles inden for et markeret område, fx en volleyballbane. 3-4 elever starter med at være fangere og disse spiller sammen med en bold. Når en fanger har bolden, må denne kun tage tre skridt, hvorefter bolden skal afleveres til en "medfanger". Det er kun muligt at fange en person, når man har bolden i hænderne. Bliver man fanget, tager man en overtræksvest på og er fanger sammen med de andre fangere. Sådan fortsætter spillet indtil alle er fanget. Der kastes ekstra bolde ind i spillet i takt med at der kommer flere fangere (ca. en bold pr. 4-5 fangere)	Fangere ikklædes overtræksveste og der ligger en stak veste klar til nye fangere. Der startes med en bold og tilføjes ekstra bolde løbende (gerne bløde bolde).  Variation: Fangelegen kan vendes på hovedet således at, det er de "frie der spiller sammen om boldene", mens fangerne blot skal løbe rundt og fange. Her er man "helle", hvis man er i besiddelse af en bold. Der skal gerne 4-5 bolde i spil til 20-25 mand.	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 fangere og fangerparret bliver ikke-fangere. Vær dog OBS på, at ingen par forbliver fangere i lange perioder. De skal have succes.

**MOTORIKBANE MED FINTE OG HOPSKUD**

10 min.	Motorikbanen kan opstilles på mange måder, men hovedideen er, at eleverne bevæger sig rundt på en minibane, hvor diverse motorisk udfordrende øvelser skal passeres. Samtidig indlægges der finte og hopskud i hver sin ende af banen. Indlæg flere motoriske øvelser, hvis der opstår kø rundt på banen.  Finten i den ene ende af banen er tretrinsfinten, hvor man først hopper ud på sit venstre ben, tilbage på højre og går forbi modstanderen på sit sidste skridt med venstre ben (omvendt, hvis man kaster med venstre hånd). Der opsættes tre kegler, således det er nemt for eleven at se, hvor fødderne skal sættes. (se illustration)  Til hopskuddet kan der evt. placeres en flad balancebold, der sættes af på.	Se illustration for eksempel på, hvordan banen kan opstilles, men vær gerne kreativ med de remedier I har, der kan udfordre motorikken.  Alle elever har en bold med rundt på banen.	Der kan varieres i de motoriske øvelser, der opstilles.  Der kan sættes målvogtere i målene samt forsvarsspillere i begge ender.
---------	---	--	--

**FRA SERIE 6 TIL CHAMPIONS LEAGUE**

20 min.	Fra serie 6 til Champions League handler om at kæmpe sig op i rækkerne. Der spilles almindelig partibold på små baner (fx en halv badmintonbane), hvor det handler om at spille sammen og score ved at placere bolden på modstanderens baglinje. Man spiller to og to sammen og uden driblinger. Alle hold er fordelt ud på en masse små baner, hvor den ene ende hedder serie 6 og den modsatte ende hedder Champions League. Når man vinder en kamp, rykker man op mod Champions League, og hvis man taber rykker man ned mod serie 6. Taber man i serie 6 bliver man på banen og det samme gør sig gældende, hvis man vinder i Champions League.	Der skal markeres x antal baner, således alle elever kan fordeles ud på banerne med fire elever på hvert hold. Der spilles med bløde bolde.  Der spilles korte kampe af 2 minutters varighed.	Der kan varieres i banestørrelserne og banen i Champions League kan eksempelvis laves til dobbelt størrelse.
---------	--	--	--

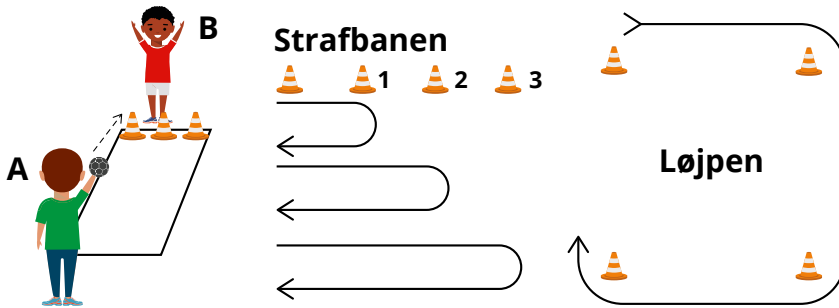
Lektion 6:

**PLETSKUD**

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variationer
10 min	To hold dystet mod hinanden af cirka 4-6 elever. Holdene står bag hver deres baglinje med en masse håndbolde. På midten af banen er placeret en volleyball, gymnastikbold eller andet, som man skal forsøge at ramme med sine håndbolde og få den over modstanderholdets baglinje.	Opdel fire hold, så der dystes på to baner. Placer en bold på midten af begge baner, samt et antal bolde bag baglinjerne.	Boldtyper kan ændre spillet og der kan ændres på afstanden man kaster fra.

**SKISKYDNING**

10 min.	<p>Denne øvelse er velegnet til udendørs brug, hvor man har god plads (græsbane eller skolegården). Opstil en skydeplet med tre kegler på linje, og en skydeposition ca. fem meter derfra. Lav en løjpe rundt i hele hallen, eller med samme afstand udenfor. Lav til sidst en strafrunde på ca. 20 meter. Hvis I er i hallen, kan denne opstilles midt på banen (mens løjpen er rundt om banen).</p> <p>Eleverne er samme i par. I skiskydning gælder det om at ramme plet. Hvis man misser, skal man på en "strafrunde", før man kan løbe ud på løjpen igen.</p> <p>Elev A starter ved skydepletten og elev B bag keglene og kaster bolden tilbage til A efter hvert af de tre skud. A har 3 skud. Rammer han/hun alle keglene skal A+B bare afsted ud på løjpen sammen, og når de når tilbage til skydebanen, er det B der skyder og A der står bag keglene.</p> <p>Misser skytten en eller flere af de tre kegler, skal både A og B på det antal strafrunder, der er misset, inden de må løbe ud på løjpen igen.</p> <p>Rundt på løjpen afleverer A og B til hinanden med bolden.</p> <p>En strafrunde kan også være at sprinte ud til en kegle, men det kan også være 10 enghop /sprællemænd / hink / høje knæløft.</p>	<p>Eleverne er sammen i par. Halvdelen af parrene starter i løjpen og halvdelen starter ved skydebanen.</p> <p>Bolde nok så hvert par har en bold. Alle bolde kan bruges.</p> <p>Kegler – til at skyde til måls efter.</p> <p>Evt. springhække eller andre materialer til forhindringer på løjpen.</p>	<p>Skydepositionen kan variere, med mere/mindre afstand, alt efter hvor gode eleverne er til at ramme.</p> <p>Brug forskellige bolde, så parrene hver gang skal vælge en ny bold at spille med (håndbolde, skumbolde, sammenrullede sokker, volleyballbolde, tennisbolde).</p>
---------	--	--	--



**MINITURNERING**

20 min.	Der spilles miniturnering på små mål, med bløde bolde og med almindelige håndboldregler.	Bløde håndbolde og minimål.	
---------	--	-----------------------------	--

## HÅNDBOLDREGLER - HELT FRA BUNDEN

### MÅLFELTET

er "målvogterens felt", her må markspillerne IKKE løbe ind eller igennem. Som markspiller må man gerne lande i målfeltet efter et skud mod mål. Når bolden ligger i målfeltet er det KUN målvogteren der må samle bolden op. Forsvarsspillerne må ikke betræde målfeltet.

### FORSVAR OG ANGREB.

I håndbold kalder man det "at være i forsvar" eller "at dække op", når man forsvarer sit mål og modstanderholdet har bolden. Når ens hold har bolden, er man "i angreb", og så gælder det om at komme forbi modstanderne, der så er i forsvar. Når ens hold har bolden, gælder det om i fællesskab at spille sig til en fri chance og score mål.

### SKRIDT OG SAMSPIL.

I håndbold må man max tage 3 skridt med bolden. Når man har bolden, skal man forsøge at aflevere bolden til en på sit hold der er fri. Man skal derfor på holdet arbejde med at bevæge sig for hinanden. Det betyder, at når man ikke er den der har bolden, skal man bevæge sig hen i et "frit rum", så det bliver nemt for holdkammeraten med bolden at spille en.

### RETURLØB

er når et angreb er afsluttet (ved skud på mål, eller bolden er mistet), skal alle spillerne, fra holdet der netop har været i angreb, hurtigt tilbage og spille forsvar.

### RETURBOLD

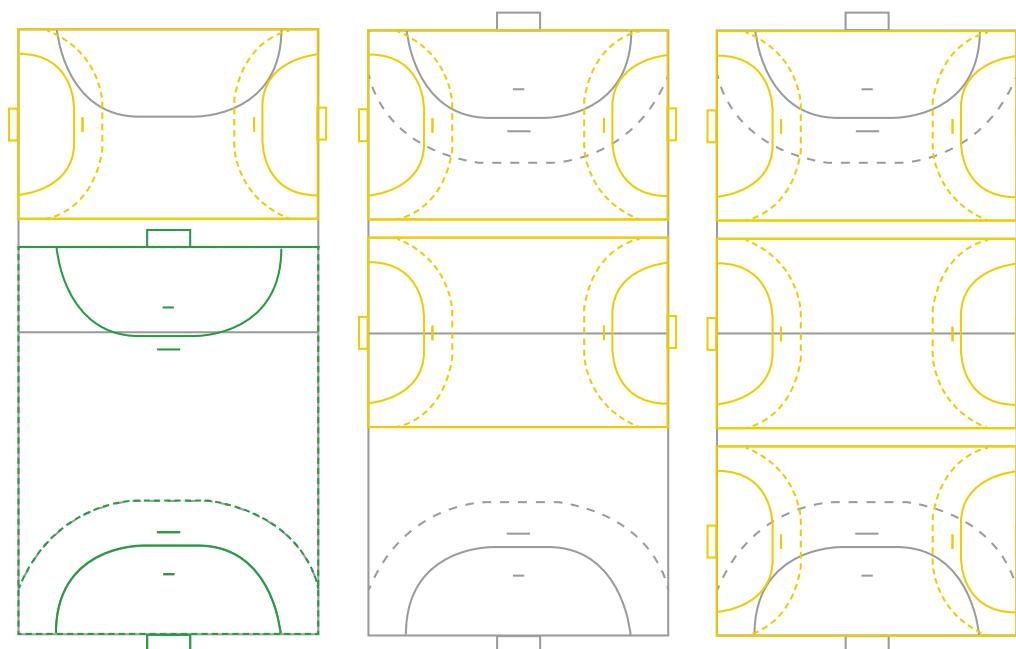
er når en bold kommer tilbage i spil, efter en målvogterredning, eller et stolpeskud. Bolden kan samles op af begge hold. DRIBLING. En dribling er når man slår bolden ned i jorden og den hopper op igen. Griber man fat om bolden efter en dribling, må man IKKE dribble igen, i så fald har man lavet en "dobbeltdribling" (og modstanderne får bolden). Slår man derimod bolden ned igen, kan man forsætte med at dribble. Når man dribler, har man alle de skridt man vil bruge.

### INDKAST.

Når bolden ryger ud over sidelinjen, går bolden til det modsatte hold. Spillet sættes i gang igen med et indkast. Et indkast tages ved, at man har foden på linjen (der hvor bold røg ud) og kaster bolden ind til en medspiller på banen.

### POSITIONER PÅ BANEN:

I FIT FIRST Teen håndbold spilles der fem mod fem, og der arbejdes derfor ikke med stregspiller. Det gøres der, da det handler om at skabe aktivitet med masser af bevægelse og høj puls. Der bliver mere løb for alle og flere afslutninger på mål på denne måde.



■ Minibane 13x20 meter

■ Kortbane 25,5x20 meter

■ Alm. håndboldbane 40x20 meter

# JUDO OG JU-JITSU



De to kampsportsgrene judo og ju-jitsu har begge rødder tilbage til de japanske samuraier. Begge sportsgrene er velegnede til træning med høj intensitet, hvor der samtidig er stort fokus på balance, koordinering og fornemmelse for sin krop – derudover er det sjovt. Udover, at appellere til fascinationen af kamp og konkurrence, lægger FIT FIRST judo og FIT FIRST ju-jitsu timerne også op til at arbejde med, hvordan man behandler hinanden, selvbeherskelse, beherskelse af kroppen og accept af ens egen krop. En central del af, at dyrke judo eller ju-jitsu er, at man kommer på sin egen dannelsesrejse. I den sammenhæng er der fokus på disciplin og etikette. Dette er emner, man også kommer til at berøre i forbindelse med undervisningen. I dette materiale findes der tre lektioner i FIT FIRST judo og tre i FIT FIRST ju-jitsu.

## FAGMÅL

Udover de fagspecifikke mål, der ligger i FIT FIRST Teen, er fagmålene i materialet fra judo og ju-jitsu:

1. Der bygges på grundmotorikken og koordinering.
2. Eleven kan spænde og afspænde isolerede kropsdele

Ritualer skærper koncentrationen og forbedre relationer 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 makkerparrene for hinanden, når en øvelse starter og slutter, for at vise respekt for hinanden. Hilsesritualerne kan være særligt interessante at have fokus på for skoler/klasser, som kan være udfordret af uro og manglende koncentration.

## START- OG STOPSIGNALER

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, hvorefter 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.

## UDSTYR

Det vil være en fordel, hvis I lægger måtter eller madrasser ud på gulvet. Gerne så tæt som muligt, så der er et rimelig blødt underlag.

## FIT FIRST TEEN JUDO

Dette materiale er udarbejdet af Flemming Otvald Jensen, Morten Wiberg og Martin Sækmose Lykkegaard for Judo Danmark 2021.

Judo betyder direkte oversat "den milde vej". Det henviser især til, at der ikke indgår slag og spark i judo. Judo er i udgangspunktet tænkt som en pædagogik og en dannelsesvej. I judo vinder du på point for korrekt udført teknik – ikke på at påføre skade. Der er flere vigtige livsværdier forbundet med judo, herunder: Mod, respekt, beskedenhed, venskab, ære, oprigtighed, selvkontrol og høflighed.

Læs mere om Judo på: [www.judo.dk](http://www.judo.dk).

## FIT FIRST TEEN JU-JITSU




Dette materiale er udarbejdet af Sebastian Lund og Jeppe Tellund på vegne af Ju-Jitsu Danmark i januar 2022.

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](http://www.ju-jitsu.dk)





# JUDO

## Lektion 1







Tid	Øvelse	Beskrivelse	Variation
2 min	<b>STARTRITUAL.</b>	<p>Stående hilsen. Eleverne er placeret på en række og underviseren står på den anden side. Hilsenen foregår via et simpelt buk.</p> 	
2x2 min	<b>TRÆK OG SKUB</b>	<p>Øvelsen laves i par. Eleverne omfavner hinanden, så de hver har henholdsvis en arm over skulderen og en arm under skulderen. Når der øves træk, må begge elever kun trække. Når der øves skub, må begge elever kun skubbe. Når tiden er gået, skiftes der makker.</p> 	<p>Øvelsen kan varieres ved at markere et område, eleverne skal blive indenfor. Her må eleverne både trække og skubbe for at få den anden ud af området.</p>
2x2 min	<b>OVER OG UNDER BRO FREM OG TILBAGE.</b>	<p>Øvelsen laves i par. Eleverne stilles overfor hinanden med passende afstand imellem sig (strækning der skal løbes). Den ene elev sætter sig på alle 4. Den anden elev løber hen og kravler under og hopper tilbage hen over broen og løber tilbage til udgangspunktet, hvorefter øvelsen gentages indtil tiden er gået. Når tiden er gået, er det den anden elevs tur.</p> 	<p>Øvelsen kan varieres ved at broen "styrter sammen". Eleven, der agerer bro, lægger sin vægt på eleven, der kravler under, men uden at gøre yderligere modstand.</p>



Tid	Øvelse	Beskrivelse	Variation
7 min	<b>KESA-GATAME</b>	<p>Øvelsen laves i par. Den ene elev (1) lægger sig på ryggen med bøjede ben. Den anden elev (2) sætter sig på højre side, så hoften/ballen er ned mod gulvet. Derefter tages fat rundt om hovedet på 1 med højre arm og rundt om 1's højre arm med sin venstre arm.</p> <p>2 fører højre ben op mod hovedet på 1 og sit venstre ben bagud.</p> <p>Derefter prøver den anden elev.</p> 	
3x2 min.	<b>HOLDEGREB-STAFET KESA-GATAME 3 PERSONER.</b>	<p>Øvelsen laves 3 og 3. Eleverne stilles overfor hinanden med passende afstand imellem sig (strækning der skal løbes) og en elev i midten. De to elever på kanten lækker sig på ryggen med bøjede ben og fødderne pegende hen mod hinanden.</p> <p>Der løbes først til den ene elev og holdegreb indsættes. Derefter løbes over til den anden elev og holdegreb gentages. Øvelsen fortsætter til tiden er gået. Herefter skal en ny elev i midten og øvelsen gentages, indtil alle har været i midten.</p> 	Den ventende elev kan lave mavebøjninger, hvor hænderne placeres på lårene og føres lige op på den anden side af knæet ved hvert mavebøj.
6 min	<b>FRIGØRELSESTEKNIK FRA KESA-GATAME.</b>	<p>Øvelsen laves i par. Den ene elev indsætter holdegrebet Kesa-gatame. Den anden elev sætter, med bøjede ben, fødderne/hælene i gulvet/måtten og griber fat i eget håndled rundt om makkeren. Makkeren trækkes så vidt muligt op på maven, hvorefter eleven løfter numse og ryg fra gulvet/måtten i en diagonal bevægelse, så makkeren rulles af hen over egne skuldre.</p> <p>Derefter prøver den anden elev.</p> 	

Tid	Øvelse	Beskrivelse	Variation
6x 0,5 min.	<b>FRIGØRELSE FRA KESA-GATAME MED MODSTAND.</b>	<p>Øvelsen laves i par. Holdegrebet Kesa-gatame indsættes, hvorefter det forsøges at komme fri, indtil tiden er gået. Kommer man fri indsættes holdegreb igen og startes forfra.</p> <p>Når tiden er gået, er det den anden elev, der skal forsøge at komme fri. Der skiftes til at holde for hver 30 sek. evt. med ny makker.</p> 	
6 min.	<b>NEDTAGNINGS-TEKNIK FRA KNÆ TIL KESA-GATAME</b>	<p>Øvelsen laves i par. Eleverne sidder oprejst på knæ over for hinanden. Den ene elev tager med højre hånd fat i makkerens bluse lige under venstre kraveben, og med venstre hånd tages fat i blusen på makkerens højre arm omkring albuen. Har makkeren korte ærmer, tages der fat omkring håndledet. Makkeren spejler grebet, og tager fat på samme måde.</p> <p>Øvelsen starter med, at eleven med højre knæ krydser over på ydersiden af makkerens højre knæ, så det blokeres. Samtidigt løftes venstre arm til albue og håndled er i skulderhøjde og makkeren trækkes tæt ind til kroppen. Derefter trækkes med venstre arm i en cirkelbevægelse, hvor albue og håndled holdes i samme højde samtidig med, at højre arm tager rundt om hovedet.</p> <p>I det makkeren mister balancen følges der med ned i holdegrebet Kesa-gatame.</p> <p>Øvelsen er færdig og, den anden elev kan prøve.</p>  	Som alternativ kan hånden placeres på makkerens skulder i stedet for, hvis det er for grænseoverskridende for eleven at tage fat under kravebenet.
2 min	<b>AFSLUTNINGS-RITUAL.</b>	<p>Stående hilsen. Eleverne er placeret på en række og underviseren står på den anden side. Hilsenen foregår via et simpelt buk.</p> 	Den ventende elev kan lave mavebøjninger, hvor hænderne placeres på lårene og føres lige op på den anden side af knæet ved hvert mavebøj.


## Lektion 2

Tid	Øvelse	Beskrivelse	Variation
2 min	<b>STARTRITUAL.</b>	Stående hilsen. Eleverne er placeret på en række og underviseren står på den anden side. Hilsenen foregår via et simpelt buk.	
2x2 min	<b>ARMTRÆK. EVT. PÅ RYGGEN.</b>	<p>Øvelsen laves i par. Den ene elev stiller sig med let spredte ben. Den anden elev lægger sig på maven med bøjede ben, og tager fat om anklerne på makkeren med bøjede arme, så hovedet er i mellem benene på makkeren.</p> <p>Derefter tager makkeren to skridt frem, så armene på eleven bliver strakte. Først når begge arme er strakte, og makkeren står fast, må eleven trække sig hen til makkeren, så hovedet igen er imellem benene på makkeren.</p> <p>Der byttes, når tiden er gået.</p>  	Øvelsen kan varieres ved at ligge på ryggen med bøjede ben.
4x1 min.	<b>LØB MED MAKKER PÅ RYG OG BÆRENDE INKL. SQUAT OG LØFT.</b>	<p>Øvelsen laves i par. Eleverne danner i videst mulig omfang par med en elev på samme størrelse/højde. Den ene elev hopper op på makkerens ryg, hvorefter løb sættes i gang. Efter ca. 40 sek. laves ca. 5 squats. Herefter er den andens tur.</p> <p>Når begge elever har prøvet, gentages øvelsen, men denne gang bæres makkeren foran sig ligesom en brud, og i forlængelse af hvert squat løftes makkeren så højt op, som det er muligt.</p> <p>Herefter er det den andens tur.</p>  	Er det for tungt, kan øvelsen udføres alene uden makker. Alternativ til at løfte en person kan være en tung medicinbold eller anden håndterbar genstand med lidt vægt.
7 min.	<b>O-SOTO-GAKE</b>	<p>Øvelsen laves i par. Eleverne stiller sig overfor hinanden med fødderne i ca. skulderbredde. Med højre hånd gribes i blusen lige under makkerens venstre kraveben og med venstre hånd tages fat i blusen på makkerens højre arm omkring albuen. Har makkeren korte ærmer, tages der fat omkring håndleddet. Makkeren spejler grebet, og tager fat på samme måde.</p> <p>Den ene elev starter med O-soto-gake. Venstre fod føres frem ved siden af makkerens højre fod med plads til at højre ben kan komme imellem elevens egen fod og makkerens fod. Samtidigt løftes venstre arm til albue og håndled er i skulderhøjde og makkeren trækkes tæt ind til kroppen, så balancen er på højre ben. Elevens højre fod føres om, og sættes, bag ved makkerens højre fod, så denne blokeres. Tærne skal pege ca. samme vej som på venstre fod i kasteretningen. Derefter skubbes der i retning af tærne mens grebet fastholdes, så der er kontrol hele vejen ned og makkeren ikke slår sig.</p> <p>Herefter er det den andens tur.</p>  	Som alternativ kan hånden placeres på makkerens skulder i stedet for, hvis det er for grænseoverskridende for eleven at tage fat under kravebenet.

Tid	Øvelse	Beskrivelse	Variation
4x1 min.	<b>TRÆK FOD MOD FOD (BAGERSTE FOD MÅ GERNE FLYTTES).</b>	<p>Øvelsen laves i par. Eleverne står med siden til hinanden med højre fod mod højre fod, eller venstre fod mod venstre fod. Begge elever griber omkring makkerens nærmeste håndled. Man skal være neutral, indtil instruktøren siger start.</p> <p>Der skiftes makker ca. hvert minut.</p> 	
7 min	<b>VENDETEKNIKKER FRA MAVEN</b>	<p>Øvelsen laves i par. Den ene elev lægger sig på maven, og den anden sætter sig på knæ vinkelret på makkeren venstre side. Elevens venstre hånd presses ind ved makkerens venstre armhule og føres op bag nakken, så denne kan presses nedad. Højre hånd griber i venstre ben og brystkassen bruges til at skubbe makkeren rundt på ryggen samtidig med at venstre hånd trykker nedad og højre hånd løfter benet. Der skal være tæt kontakt med brystkassen mod makkerens brystkasse, når der skubbes.</p> <p>Herefter er det den andens tur.</p> 	
2x2 min.	<b>GULVKAMP.</b>	<p>Øvelsen laves i par. Eleverne sidde på knæ overfor hinanden. Der bukkes for hinanden, når der sættes i gang. Nu gælder det om at få modstanderen om på ryggen og forsøge at holde ham/hende på ryggen i 20 sek. Opnås det starter man bare forfra. Når tiden er gået bukkes der igen for hinanden og siges: "tak for kampen".</p> <p>Der skiftes makker efter 2 minutter.</p>	
6 min.	<b>REPETITION KESAGATAME, NEDTAGNINGSTEKNIK FRA KNÆ</b>	<p>Øvelsen laves i par. Se Kesa-gatame og nedtagningsteknik fra lektion 1.</p>	
2 min	<b>AFSLUTNINGSRITUAL.</b>	<p>Stående hilsen. Eleverne er placeret på en række og underviseren står på den anden side. Hilsenen foregår via et simpelt buk.</p>	

## Lektion 3

Tid	Øvelse	Beskrivelse	Variation
2 min	<b>STARTRITUAL.</b>	Stående hilsen. Eleverne er placeret på en række og underviseren står på den anden side. Hilsenen foregår via et simpelt buk.	
3x2 min	<b>MÅTTELØB UNDER BEN OG OVER BUK SKIFTEVIS 3 PERSONER.</b>	<p>Øvelsen laves 3 og 3. Eleverne stilles overfor hinanden med passende afstand imellem sig (strækning der skal løbes) og en elev i midten.</p> <p>Elev i midten starter med at løbe hen til den ene makker og kravler igennem benene, hvorefter der hoppes tilbage over buk. Derefter løbes til den anden makker, og øvelsen gentages.</p> <p>Når tiden er gået, stiller en af de andre elever sig i midten, og udfører øvelsen. Øvelsen er slut, når alle 3 har været igennem.</p> 	Den ventende elev kan udføre burpees, hvor man står i udgangsstilling til armbøjninger og flytter begge knæ op under sig samtidigt, så man sidder i hug, hvorefter eleven rejser sig, strækker armene over hovedet og laver et hop. Eleven fortsætter ned i hug og tilbage til udgangsstillingen.
2x2 min.	<b>KAMPLEG. LØFT DIN MODSTANDER.</b>	<p>Øvelsen laves i par. Eleverne stiller sig overfor hinanden. Der bukkes for hinanden, når der sættes i gang. Nu gælder det om at komme ind og få løftet sin modstander. Når en elev bliver løftet, startes der forfra. Når tiden er gået, bukker man for hinanden og siger: "tak for kampen". Der skiftes makker efter 2 min.</p> 	
6 min.	<b>IPPON SEOI NAGE</b>	<p>Øvelsen laves i par. Eleverne stiller sig overfor hinanden.</p>  	

Tid	Øvelse	Beskrivelse	Variation
3x2 min.	<b>UCHI-KOMI LØB 3 PERSONER (INDGANGE UDEN KAST).</b>	<p>Øvelsen laves 3 og 3. Eleverne stilles overfor hinanden med passende afstand imellem sig (strækning der skal løbes) og en elev i midten.</p> <p>Eleven i midten starter med at løbe hen til den ene makker, der står klar med armene strukket ud i vandret foran sig. Eleven laver 5 indgange uden kast til O-soto-gake eller Ippon Seoi Nage, så hurtigt han/hun kan. Se O-soto-gake i lektion 1 og Ippon Seoi Nage i lektion 3. Derefter løbes til den anden makker, og øvelsen gentages.</p> <p>Når tiden er gået, stiller en af de andre elever sig i midten og udfører øvelsen. Øvelsen er slut, når alle 3 har været igennem.</p> 	Den ventende elev kan lave planken. Planken kan gøres lettere ved at gå ned på knæene, men stadig med ret/strakt krop.
6 min	<b>FRIGØRELSE FRA HOLDE- GREBET KESA-GATAME (REPETITION).</b>	Øvelsen laves i par. Se frigørelsesteknik til Kesa-gatame i lektion 1.	
2x2 min.	<b>SUMOBRYDNING</b>	Øvelsen laves i par. Eleverne stiller sig overfor hinanden. Der bukkes for hinanden, når der sættes i gang. Nu gælder det om at få sin modstander ned på ryggen. Når tiden er gået, bukker man for hinanden og siger: "tak for kampen". Der skiftes makker efter 2 min.	Et område kan markeres. Hvis man kommer uden for markeringen, scorer eleven inden for markeringen point. Der scores stadig point, hvis man får sin modstander ned på ryggen.
2 min.	<b>AFSLUTNINGSRITUAL</b>	Stående hilsen. Eleverne er placeret på en række og underviseren står på den anden side. Hilsenen foregår via et simpelt buk.	

# JU-JITSU

Materialet består af tre lektionsplaner med beskrivelser og billeder af øvelserne.

## Lektion 1:

Øvelse	Tid	Lektion 1
1	10	Ståtrold med slag
2	5	Kampleg – trække
3	5	Armstrækker leg
4	5	Stafetter med slag/spark
5	5	Reaktion (klap på kropsdel. Slag/spark med det, der bliver klappet)
6	10	Kampleg

## Lektion 2:

Øvelse	Tid	Lektion 2
1	5	Flyt din makker – skub og træk
2	10	Kampleg – skub på hænder
3	5	Stafetter med 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 2
1	7	Ståtrold med slag
2	5	Slå og duk
3	5	1, 2, 3
4	10	Dragons tail
5	5	Hurtig op og stå!
6	10	Kampleg – løft din makker

## Lektion 1

## STÅTROLD MED SLAG

Tid	Beskrivelse	Materialer	Formål	Op- og nedjusteringer
10 min	<p>Almindelig ståtrold – men når en person er fanget, skal denne lave sprællemænd. Eleven befries ved at en anden kravler igennem benene og slår 4 hurtige slag på elevens håndflader.</p> 	Trøje til fangeren		Forskellige variationer af ståtrold – kun fantasien sætter grænser.

## KAMPLEG – TRÆKKE

5 min	<p>To og to sammen. Makkerparret stiller sig overfor hinanden og stiller højre fod på ydersiden af hinanden mens de har fat i hinandens højrehænder.</p> <p>Nu gælder det om at skubbe/trække hinanden ud af balance. Ved endt kamp findes ny makker.</p> <p>Lav sprællemænd til der er en makker fri.</p>	Ingen	Styrke balancen	Skift mellem højre og venstre side
				

## ARMSTRÆKKER LEG

2x2 min.	<p>To og to står man på hænder og fødder med hovederne mod hinanden i udgangspositionen til at lave armbøjninger.</p> <p>Det gælder om at klappe sin modstander over fingrene. Den der først klapper den anden tre gange, vinder.</p>	Ingen	Stabilitet i Skuldre og core. Reaktionstræning	Lettere version – stå på strakte arme og på knæene.
				



**STAFETTER MED SLAG/SPARK**

Tid	Beskrivelse	Materialer	Formål	Op- og nedjusteringer
5 min	<p>Eleverne er sammen to og to. På en bane (længde vælges af læreren), skiftes de to til at løbe til keglen og tilbage. Mens den ene løber, laver den anden en øvelse.</p> <p><b>Øvelse 1:</b> Hurtige step med slag ud i luften  <b>Øvelse 2:</b> Hurtige step med uppercut  <b>Øvelse 3:</b> Kankan spark til den ene side  <b>Øvelse 4:</b> Kankan spark til den anden side</p>	Kegler/anden markering	Pulstræning Kendskab til slag og spark	Længden af banen kan forkortes eller forlænges afhængig af konditionsniveauet



**REAKTIONSOEVELSE**

5 min	<p>Eleverne er sammen to og to. Den forreste skal lave slag/spark, som bestemmes af den bagerste. Den bagerste klapper på den forreste, på den kropsdelt der skal udføre en øvelse.</p> <p>Hvis der klappes på højre arm, skal man slå med den arm.</p> <p>Når der fløjtes, skal den forreste løbe til enden af banen og tilbage, hvorefter der byttes roller.</p>	Ingen	Reaktion Kendskab til slag/spark	
-------	--	-------	-------------------------------------	--




**KAMPLEG - KLAP PÅ LÅRENE**

10 min.	<p>Eleverne er 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 enten på side- eller baglår.</p> <p>Man vinder når man har 3 point. Derefter findes en ny makker. Mens man venter, laver man sprællemænd.</p>	Ingen	Kamp og konkurrence	
---------	--	-------	---------------------	--



## Lektion 2

## FLYT DIN MAKKER - SKUB OG TRÆK

Tid	Beskrivelse	Materialer	Formål	Op- og nedjusteringer
5 min	<p>Man er to og to sammen. Eleverne skiftes til at skubbe og trække hinanden ned ad en opstillet bane. Den der trækkes eller skubbes, giver let modstand.</p> 	Evt kegler, man skal runde	Opvarmning	Mere eller mindre modstand fra makkeren.


## KAMPLEG - SKUB PÅ HÆNDER

10 min	<p>Man er to og to sammen. Man starter overfor hinanden med benene i ca skulderbrede. Makkerparret starter ved at tælle ned fra tre sammen. Det gælder om at skubbe hinanden ud af balance, kun ved at klappe på hinandens hænder.</p> <p>Flyttes fødderne eller rører man gulvet, har man tabt.</p> <p>Ved endt kamp finder man en ny makker – mens man venter laver man sprællemænd.</p>	Ingen	Balance og taktik	
				


## STAFETTER MED SLAG/SPARK

5 min.	<p>Eleverne er sammen to og to. På en bane (længde vælges af læreren), skiftes de to til at løbe til keglen og tilbage. Mens den ene løber, laver den anden en øvelse.</p> <p><b>Øvelse 1:</b> Hurtige step med slag ud i luften  <b>Øvelse 2:</b> Hurtige step med uppercut  <b>Øvelse 3:</b> Kankan spark til den ene side  <b>Øvelse 4:</b> Kankan spark til den anden side</p>	Ingen	Stabilitet i Skuldre og core. Reaktionstræning	Lettere version – stå på strakte arme og på knæene.
				


**SLÅ - REAKTIONSOVÆLSE**

Tid	Beskrivelse	Materialer	Formål	Op- og nedjusteringer
5 min	<p>Eleverne tår overfor hinanden. Den ene holder hænderne lukket foran sig, og åbner i tilfældig rækkefølge en hånd af gangen. Makkeren skal slå kryds på den åbne hånd. På lærerens signal løber den elev der har slået ned i den anden ende af hallen og tilbage, hvorefter eleverne bytter.</p>	Ingen	<p>Reaktionsevne Intro til slag Kondition</p>	
				

**STAFETTER - MED MAKKER**

5 min	<p>Man er to og to sammen – ca lige i drøjde. Eleverne skiftes til at bære hinanden ned i enden af banen og tilbage (15-20 m).  Hver gang skal man finde på en ny måde at bære sin makker på.  2-3 ture pr. person</p>		<p>Styrke Kreativitet</p>	
				

**SNU ELLER STÆRK - TRÆK MAKKER OVER LINJEN**

10 min.	<p>Eleverne er to og to sammen. Man starter overfor hinanden. Bag hver person er en linje, som man skal trække sin makker hen over. Så snart man har trukket den anden hen over linjen, har man vundet.</p>		<p>Reaktion puls</p>	
				

## Lektion 3

**STÅTROLD MED SLAG**

Tid	Beskrivelse	Materialer	Formål	Op- og nedjusteringer
7 min	<p>Almindelig ståtrold – men når en person er fanget, skal denne lave sprællemænd. Eleven befries ved at en anden kravler igennem benene og slår 4 hurtige slag på elevens håndflader.</p> 	Ingen	Opvarmning	

**SLÅ OG DUK**

5 min	<p>Eleverne står overfor hinanden. Den ene holder hænderne bøjet op foran sig selv, med håndfladen vendt mod makkeren. Makkeren slår her på håndfladerne med skiftevis højre og venstre arm. På lærers signal (nu) strækker personen der har hænderne oppe, armen ind over personen der slår. Den der slår skal nu squatte for at undvige "slaget". Personen fortsætter lige efter med at slå igen.</p> <p>Kør øvelsen i ca. 30 sekunder, med skiftende intervaller af signaler til duk.</p>		Reaktion Puls	
-------	--	--	------------------	--

**1, 2, 3**

5 min.	<p>Hvert tal fra 1-3 giver man en øvelse. Eleverne løber rundt mellem hinanden og når man råber enten 1, 2 eller 3 skal vi lave de øvelser, som hører til.</p> <p>Eksempel: 1= slå 10 gange ud i luften 2 = Spark 5 gange med højre ben 3 = lav 5 armstrækkere. Lav tre runder a 1-1,5 min (med forskellige øvelser i hver runde)</p> <p>Bland gerne fysiske øvelser med slag eller spark</p>	Ingen	Puls Reaktionsevne Hukommelse	Gør det svære – lad eleverne huske mere komplekse kommandoer
--------	---	-------	-------------------------------------	--


**DRAGONS TAIL**

Tid	Beskrivelse	Materialer	Formål	Op- og nedjusteringer
10 min	<p>5-6 elever står på en række og holder om maven/hofterne på hinanden. 1 elev er fanger og starter med front mod den første i 'halen'. Fangeren skal fange den bagerste elev i 'halen'.</p> <p>Lav skift så det passer med antallet af elever i 'halen'. Fx 1 min som fanger til hver.</p>		<p>Samarbejde Taktik Hurtighed</p>	
				

**HURTIG OP AT STÅ!**

5 min	<p>Eleverne ligger ned på forskellige måder (maven/ryggen). Når der bliver råbt OP, skal man hurtigst muligt op og slå ud i luften i kampstand.</p>		<p>Reaktion Hurtighed Koncentration</p>	
				

**KAMPLEG - LØFT DIN MAKKER**

10 min.	<p>Eleverne er to og to sammen. Kampen starter ved at begge tæller ned fra 3. Her gælder det om at løfte sin makker. Når begge ben ikke rører jorden, har man tabt.</p> <p>Efter endt kamp finder man en ny makker. Hvis ingen er fri laver man sprællemænd indtil der er.</p>		<p>Styrke Taktik</p>	
				

# KICKBOXING



Kickboxing er en kampsport, der kombinerer klassisk boksning og spark fra karate og thai boksning (muay thai). Kickboxing har rødder tilbage til 1950'ernes Japan, hvor sporten gik under navnet 'karate-boksning'. Sporten opstod ud fra et ønske om at udvikle en kampsport, der tillod kontakt til hovedet, hvilket karatereglerne ikke tillod. I 1966 fik sporten navnet Kickboxing og sporten vandt for alvor frem i USA i 1970'erne.

I kickboxing kæmpes der stående og sporten inkluderer således ikke gulvkamp, som mange andre kampsportsgrene. Kickboxing er en velegnet disciplin til at opnå en god form, kondition og styrke. Det er en individuel sportsgren, der i høj grad handler om egen udvikling, disciplin og selvforsvar. Det er en træningstype der ligger vægt på kraftfulde og hurtige bevægelser. Sporten kan både benyttes med formålet om at kæmpe, og som en motions sport. Det danske kickboxing miljø er præget af åbenhed, hvor alle er velkomne. Det er en sport der både henvender sig til børn, voksne, familier og ældre, ligesom at det er en sport der samler mange nationaliteter.

Kickboxing er en sportsgren, der vægter respekt og moral højt. De teknikkerne; spark og slag man lærer i kickboxing, tages ikke med ud af træningslokalet.

## FORMÅL:

1. Eleverne lærer at udvise hensyn og respekt overfor hinanden via en idrætsgren med fokus på kropskontakt og kamp.
2. Eleverne lærer forskellige bevægelsesfærdigheder, herunder at undvige og angribe, samt at bevægelseskoordinere.

## HVAD ER DER FOKUS PÅ I LEKTIONER?

1. **Lektion 1:** Første lektion har til formål at give eleverne et indblik i kickboxings forskellige teknikker. Der er derfor i høj grad fokus på at lære grundstillingen, fodarbejdet, slag og spark, som benyttes i kickboxing.
2. **Lektion 2:** I denne lektion er der både fokus på kickboxing teknikker, samt styrke-, koordinations-, reaktions- og konditionstræning. Elementerne er vigtige i forbindelse med at udøve sporten.
3. **Lektion 3:** I denne lektion er der fokus på at komme så tæt på en kickboxingkamp, som muligt og således at ramme med de enkelte slag og spark. Samtidig er der fokus på selvdisciplin, respekt og tillid, da eleverne med hensyntagen til hinanden skal udføre teknikker med 2 og 2.

## BESKRIVELSE AF KICKBOXING TEKNIKKER:

Ved udførelsen af teknikkerne er det vigtigt at undgå overstræk, når både slag og spark udføres.

### 1. BOKSETEKNIKKER

#### a. Parader:

Med knyttede næver tages begge arme op for at beskytte hovedet (ca. i kæbehøjde) og man er derved forberedt på kamp og modstanderens boksleslag.

#### b. Lige boksleslag:

Begge arme føres i paradestilling, herfra føres den ene arm frem med lige slag. Slaget skal ramme med knoerne dvs. den knyttede næve vender vandret med tommelfingeren nedad når slaget rammer. Benene står let spredte og nede i knæ.

#### c. Uppercut:

Opadgående boksleslag, hvor man står med hofte og skuldre let drejet i slagets retning. Underarmen bevæges forover til en vinkel på ca. 90 grader i forhold til overarmen samtidig med at kroppen bøjes let i samme retning.

#### d. Hook (sideslag):

Dette slag udføres ved at dreje coren og ryggen og herved svinge armen, som er bøjet horisontalt i en 90 graders vinkel.

### 2. SPARKETEKNIKKER

#### a. Frontspark:

Knæet trækkes op til brystet, vrysten strækkes og tærerne flexes tilbage, hvorefter underbenet føres frem og der rammes med fodballen.

#### b. Hook spark (sidespark):

Løft det sparkende ben op og spark mod siden, mens kroppen drejes med sparket. Der rammes med vrysten.

#### c. Fodfejning:

Bruges til at binde modstanderen ud af balance. Bevæg det bagerste ben ud til siden og brug det andet ben til at sparke til modstanderen forreste ben.

## Lektion 1

Tid	Øvelse/ Beskrivelse	Materialer	Op- og nedjusteringer
2-3 min	<b>INTRODUKTION TIL KICKBOXING</b> Beskriv Kickboxing som sport. Herunder at det er en sportsgren, der vægt respekt og selvdisciplin højt, man tager ikke teknikkerne med ud af træningslokalet.		
<b>1.0. KOORDINATION OG REFLEKSER</b>			
10 min	<b>1.1.DØDBOLD</b> Brug keglerne til at opridse en bane til spillet. Spil efter de almindelige dødboldregler. Find et punkt et godt stykke væk fra dødboldsbanen. Når eleverne bliver ramt af bolden, så skal de løbe hurtigt ned til dette punkt og udfører 10 gentagelser af en styrkeøvelse  Eksempler: mavebøjninger, armstrækninger, englehop, rygbøjninger, jump-squats, sprællemænd.  Bliver eleverne ramt af bolden flere gange, så må de ikke lave den samme styrkeøvelse.  1.1.2. Undervejs i spillet afbrydes spillet med løb. Bolden lægges på gulvet og alle elever løber hen til punktet og tilbage til banen. Den første tilbage samler bolden op og starter spillet igen.	Kegler  Skumgummibold	Sæt flere skumgummibold i spil for at øge intensiteten af spillet.  <b>Relation:</b> Koordination, gode reflekser, styrke og kondition er vigtigt for at blive en god kickboxer. Øvelsen træner den enkeltes reflekser ved at skulle undgå at blive ramt af bolden, ligesom at de øvelser der skal udføres, når eleverne bliver ramt af bolden, har til formål at øge elevernes styrke og kondition.
<b>2.0. FODARBEJDE- OG PARADEØVELSER</b>			
5 min.	<b>2.1. STIGEØVELSE</b> Eleverne skal med løftede knæ steppe sidelæns hen ad stigen uden at krydse fødderne i stigens felter.  <b>2.1.1</b> Øvelsen gentages, hvortil armene tilføjes. Hænderne holdes op foran hovedet (parade) for at beskytte ansigtet.  <b>2.1.2</b> Øvelsen gentages nu hvor man slår ud i luften skiftevis med begge arme.	Agility stiger Længde: 4-6 meter Bredde: ca. 60 cm Afstand mellem trinene: ca. 45 cm. Alternativt kan stigens mål udformes med andet eks. elastikker, reb, malertape, kegler, sten eller tegnes med kridt udendørs mm. Det er også muligt at udføre øvelsen uden stigen eller anden markering.	<b>Relation:</b> Fodarbejdet og parade er vigtige teknikker i Kickboxing. Både forarbejdet og paraderne er til for at beskytte mod slag og være forberedt.  Øvelsen træner hurtige ben-bevægelser.
5 min.	<b>2.2 SKI-ØVELSE</b> Den ene fod starter i en af stigens firkanter. Løft den arm der er modsat af benet op og bevæg nu skiftevis benet ind i boksen og ud, som hvis man stod på ski.  <b>2.2.1</b> Fortsæt øvelsen ned langs stigen.  <b>2.2.2.</b> Gentag øvelsen i et højere tempo  <b>2.2.3</b> Gentag øvelsen og tilføj slag med armene		<b>Relation:</b> Øvelsen træner koordinationssevnen og ben-skift, som er vigtigt i Kickboxing.
5 min.	<b>2.3. STIGE-SQUAT</b> Stå uden for stigen i en squat position og hop ind i boksen og opnå en stående position. Sørg for at have armene oppe i squat positionen, så bryttet får en lige position.  <b>2.3.1</b> Forsæt øvelsen ned langs stigen.  <b>2.3.2</b> Gentag øvelsen i et højere tempo		<b>Relation:</b> Øvelsen træner ben, udholdenhed, koordination, kondition og styrke.

**3.0. KICKBOXING TEKNIKKER**

Tid	Øvelse/ Beskrivelse	Materialer	Op- og nedjusteringer
10 min	<p><b>3.1. TEKNIKØVELSE</b> Underviseren stiller sig op foran eleverne og fremviser de enkelte teknikker og siger samtidig navnene på de enkelte teknikker.</p> <p>Eleverne efterligner teknikkerne. Step på stedet eller gå fra side til side og tilføj nedenstående slag og spark. Gentag hver enkelte teknik nogle gange til alle elever er med. Imellem hver teknik spurter eleverne hen til et fikspunkt (fx væg, bænk mm.)</p> <p><b>3.1.1. Lav Boksleslag:</b> Op med paraderne og før den ene arm frem med lige slag. Hånden knyttes og tommelfingeren vender nedad. Benene står let spredte og nede i knæ.</p> <p><b>3.1.2. Lav Upper cut:</b> Slaget udføres med hofte og skulder let drejet i slagets retning. Underarmen bevæges forover til en vinkel på ca. 90 grader i forhold til overarmen, samtidig med at kroppen bøjes let i samme retning.</p> <p><b>3.1.3. Lav Hook (sideslag):</b> Dette slag udføres ved at dreje coren og ryggen og herefter svinges armen, som er bøjet horisontalt i en 90 graders vinkel.</p> <p><b>3.1.4. Front spark:</b> Knæet trækkes op til brystet, vristen strækkes og tærne flexes tilbage, hvorefter underbenet føres frem.</p> <p><b>3.1.5. Hook spark (Sidespark):</b> Spark ud med det ene ben og hold balancen på det andet ben. Imens der spændes i maven og kroppen drejes i sparkets retning</p>		<p><b>Relation:</b> De enkelte teknikker trænes og der er fokus på at udførelsen af teknikkerne er korrekt.</p>
5-7 min	<p><b>3.2. TEKNIKSERIE</b> De enkelte teknikker sættes nu sammen til en serie med alle fire teknikker. Husk hele tiden at have paraderne oppe</p> <p><b>3.2.1. Serie 1:</b> 1 x Upper cut 2 x Boksleslag (1x højre, 1x venstre) 4 x Hookspark (skiftevis med hvert ben) 1 x front spark 2 x Hook (1x højre, 1x venstre) 2x fodfejning (Skiftevis med hvert ben)</p> <p>Spurt hen til fikspunkt</p> <p><b>3.3.2. Serie 2:</b> 4 x Boksleslag (skiftevis med hver arm) 4 x Hookspark (skiftevis med hvert ben) 2 x Hook (1x hver arm) 1 x front spark (venstre ben) 4 x hook (skiftevis hver arm) 1 x front spark (højre ben).</p> <p><b>Det er kun fantasien der sætter grænser – lav selv seriekombinationer</b></p>		<p>Variation i tempo kan gøre serierne nemmere eller svære.</p> <p>Lad eventuelt eleverne komme op foran de andre elever og lad dem selv finde på seriekombinationer.</p> <p><b>Relation:</b> Her trænes både udførelsen af de enkelte teknikker og evnen til at kombinere teknikkerne.</p>



## Lektion 2

Tid	Øvelse/ Beskrivelse	Materialer	Op- og nedjusteringer
<b>1.0. KOORDINATION OG REFLEKSER</b>			
10 min	<p><b>1.1. HØVDINGE-BOLD</b> Brug keglerne til at lave høvdingeboldbanen. Spil efter de almindelige høvdingeboldregler. Find et punkt et godt stykke væk fra banen. Når eleverne bliver ramt af bolden, så skal de løbe hurtigt ned til dette punkt og udfører 10 gentagelser af en styrkeøvelse</p> <p>Eksempler: mavebøjninger, armstrækninger, englehop, rygbøjninger, jump-squats, sprællemænd.</p> <p>Bliver eleverne ramt af bolden flere gange, så må de ikke lave den samme styrkeøvelse.</p> <p><b>1.1.2.</b> Undervejs i spillet afbrydes spillet med løb. Bolden lægges på gulvet og alle elever løber hen til punktet og tilbage til banen. Den første tilbage samler bolden op og starter spillet igen.</p>	<p>Kegler</p> <p>Skumgummibold</p>	<p>Sæt flere skumgummibold i spil for at øge intensiteten af spillet.</p> <p><b>Relation:</b> Koordination, gode reflekser, styrke og kondition er vigtigt for at blive en god kickboxer. Øvelsen træner den enkeltes reflekser ved at skulle undgå at blive ramt af bolden, ligesom at de øvelser der sal udføres, når eleverne bliver ramt af bolden, har til formål at øge elevernes styrke og kondition.</p>
<b>2.0. KICKBOXING CIRKELTRÆNING</b>			
15 min.	<p><b>2.1. CIRKELTRÆNING</b> Brug keglerne til at lave forskellige stationer. Eleverne bliver fordelt på stationerne, så der er ca. lige mange elever ved hver station. Brug stopuret til at tage tid. 30 sek. ved hver station. Sig til når der er gået 15 sek. af de 30. Da nogle af øvelserne kræver man skifter ben eller arm efter 15 sek.</p> <p>30 sek. pause mellem stationsskift.</p> <p><b>Stationer:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Planken</b></li> <li><b>Bokseslag:</b> Til denne station skal den oprejste madras bruges. Ved denne station stemples der samtidig med at der bokses mod madrassen, skiftevis med begge arme. Husk at have paraderne oppe (se kickboxing teknikker på første side)</li> <li><b>Mavebøjninger</b></li> <li><b>Læg:</b> Hop på et ben uden at rører gulvet med hælen. (Skift ben efter 15 sek.)</li> <li><b>Twister maveøvelse</b> (de skrå mavemuskler): Sid på numsen og find en god balance. Løft overkroppen og ben fra gulvet. Bevæg kroppen fra side til side samtidig med, at benene skifter side. Når armene er til venstre, skal benene være til højre – og omvendt.</li> <li><b>Jump Squat:</b> Hop op i luften og ned i en squat.</li> <li><b>Armstrækker</b> (armbøjninger)</li> <li><b>Ben syre:</b> Sid og ad en væg som, hvis man sad på en stol.</li> <li><b>Tov-duk:</b> Spænd et tov op mellem to punkter. Ved denne station skal eleverne med paraderne oppe dukke sig under rebet, fra side til side langs tovet.</li> <li><b>luges/frontspark:</b> Stå med samlede ben og luges tilbage med det ene ben og spark derefter fremad. (der skiftes mellem højre og venstre ben)</li> <li><b>Rygbøjninger</b></li> </ol>	<p>Kegler</p> <p>En stor madras, som stilles lodret op ad en væg.</p> <p>Et tov eller reb</p> <p>sjippetov</p> <p>Stopur</p>	<p><b>Relation:</b> Koordination, gode reflekser, styrke og kondition er vigtigt for at blive en god kickboxer. Øvelserne har både fokus på udholdenhed, styrke, kondition og teknikker. Station 7 træner elevernes dukketeknik, som er vigtigt i kickboxing for at undvige et hook slag.</p> <p>Rækkefølgen af de enkelte stationer er udformet så der er variation i rækkefølgen og at eleverne således ikke træner den samme muskelgruppe lige efter hinanden.</p>

**3.0. SIMON SAYS KICKBOXING**

Tid	Øvelse/ Beskrivelse	Materialer	Op- og nedjusteringer
15 min	<p><b>3.1. OMVENDT 'SIMON SAYS'</b></p> <p>Underviseren stiller sig op foran eleverne. Underviseren og eleverne tripper på tæerne. Underviseren vælger skiftevis forskellige spark- eller slag. Men i stedet for at gøre det samme som underviseren, så skal eleverne undvige. Se nedenstående og vis det for eleverne</p> <p><b>Hvis Simon gør følgende, så reagerer de andre således:</b></p> <p>Uppercut = flyt bagud  Lige bokseshug = flyt hovedet til modsatte side af den håndslaget udføres med  Hook = Duk  Front spark = Flyt bagud  Sidespark = gå til modsatte side  Fodfejning = hop</p> <p><b>3.2.</b> Lad eleverne komme op og være Simon</p>		<p><b>Relation:</b></p> <p>Denne øvelse træner både de forskellige kickboxing teknikker og elevernes reaktionsevne.</p> <p>De elever der prøver at være 'Simon' øver koordinering og det at kombinere de forskellige teknikker.</p>



## Lektion 3

Tid	Øvelse/ Beskrivelse	Materialer	Op- og nedjusteringer
<b>1.0. KOORDINATION OG REFLEKSER</b>			
10 min	<p><b>1.1. HØVDINGE-BOLD</b> Brug keglerne til at lave høvdingeboldbanen. Spil efter de almindelige høvdingeboldregler. Find et punkt et godt stykke væk fra banen. Når eleverne bliver ramt af bolden, så skal de løbe hurtigt ned til dette punkt og udfører 10 gentagelser af en styrkeøvelse</p> <p><b>Eksempler:</b> mavebøjninger, armstrækninger, englehop, rygbøjninger, jump-squats, sprællemænd.</p> <p>Bliver eleverne ramt af bolden flere gange, så må de ikke lave den samme styrkeøvelse.</p> <p><b>1.1.2.</b> Undervejs i spillet afbrydes spillet med løb. Bolden lægges på gulvet og alle elever løber hen til punktet og tilbage til banen. Den første tilbage samler bolden op og starter spillet igen.</p>	<p>Kegler</p> <p>Skumgummibold</p>	<p>Sæt flere skumgummibold i spil for at øge intensiteten af spillet.</p> <p><b>Relation:</b> Koordination, gode reflekser, styrke og kondition er vigtigt for at blive en god kickboxer. Øvelsen træner den enkeltes reflekser ved at skulle undgå at blive ramt af bolden, ligesom at de øvelser der sal udføres, når eleverne bliver ramt af bolden, har til formål at øge elevernes styrke og kondition.</p>
<b>2.0. KICKBOXING CIRKELTRÆNING</b>			
15 min.	<p><b>2.1. CIRKELTRÆNING</b> Brug keglerne til at lave forskellige stationer. Eleverne bliver fordelt på stationerne, så der er ca. lige mange elever ved hver station. Brug stopuret til at tage tid. 30 sek. ved hver station. Sig til når der er gået 15 sek. af de 30. Da nogle af øvelserne kræver man skifter ben eller arm efter 15 sek.</p> <p>30 sek. pause mellem stationsskift.</p> <p><b>Stationer:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Planken</b></li> <li><b>Bokseslag:</b> Til denne station skal den oprejste madras bruges. Ved denne station stemples der samtidig med at der bokses mod madrassen, skiftevis med begge arme. Husk at have paraderne oppe (se kickboxing teknikker på første side)</li> <li><b>Mavebøjninger</b></li> <li><b>Læg:</b> Hop på et ben uden at rører gulvet med hælen. (Skift ben efter 15 sek.)</li> <li><b>Twister maveøvelse</b> (de skrå mavemuskler): Sid på numsen og find en god balance. Løft overkroppen og ben fra gulvet. Bevæg kroppen fra side til side samtidig med, at benene skifter side. Når armene er til venstre, skal benene være til højre – og omvendt.</li> <li><b>Jump Squat:</b> Hop op i luften og ned i en squat.</li> <li><b>Armstrækker</b> (armbøjninger)</li> <li><b>Ben syre:</b> Sid og ad en væg som, hvis man sad på en stol.</li> <li><b>Tov-duk:</b> Spænd et tov op mellem to punkter. Ved denne station skal eleverne med paraderne oppe dukke sig under rebet, fra side til side langs tovet.</li> <li><b>lungetilbage/frontspark:</b> Stå med samlede ben og lunge tilbage med det ene ben og spark derefter fremad. (der skiftes mellem højre og venstre ben)</li> <li><b>Rygbøjninger</b></li> </ol>	<p>Kegler</p> <p>En stor madras, som stilles lodret op ad en væg.</p> <p>Et tov eller reb</p> <p>sjippetov</p> <p>Stopur</p>	<p><b>Relation:</b> Koordination, gode reflekser, styrke og kondition er vigtigt for at blive en god kickboxer. Øvelserne har både fokus på udholdenhed, styrke, kondition og teknikker. Station 7 træner elevernes dukketeknik, som er vigtigt i kickboxing for at undvige et hook slag.</p> <p>Rækkefølgen af de enkelte stationer er udformet så der er variation i rækkefølgen og at eleverne således ikke træner den samme muskelgruppe lige efter hinanden.</p>

**3.0. SIMON SAYS KICKBOXING**

Tid	Øvelse/ Beskrivelse	Materialer	Op- og nedjusteringer
15 min	<p><b>3.1. OMVENDT 'SIMON SAYS'</b></p> <p>Underviseren stiller sig op foran eleverne. Underviseren og eleverne tripper på tæerne. Underviseren vælger skiftevis forskellige spark- eller slag. Men i stedet for at gøre det samme som underviseren, så skal eleverne undvige. Se nedenstående og vis det for eleverne</p> <p><b>Hvis Simon gør følgende, så reagerer de andre således:</b></p> <p>Uppercut = flyt bagud  Lige boks slag = flyt hovedet til modsatte side af den håndslaget udføres med  Hook = Duk  Front spark = Flyt bagud  Sidespark = gå til modsatte side  Fodfejning = hop</p> <p><b>3.2.</b> Lad eleverne komme op og være Simon</p>		<p><b>Relation:</b></p> <p>Denne øvelse træner både de forskellige kickboxing teknikker og elevernes reaktionsevne.</p> <p>De elever der prøver at være 'Simon' øver koordinering og det at kombinere de forskellige teknikker.</p>

# LØB



## (ATLETIK, O-LØB & TRIATLON)

FIT FIRST Teen løb er udviklet i et samarbejde mellem Dansk Orienterings-Forbund, Dansk Atletik og Triatlon Danmark. Vi arbejder alle ud fra den samme filosofi omkring børn og unges løbetræning, hvor teknik og tempo er i fokus, og hvor der primært løbes korte distancer.

Vi har sammensat seks lektioner, hvor de unge bliver motiveret til at løbe, da de får det præsenteret varieret og med et twist, hvor de bliver udfordret og oplever, at løb kan være rigtig sjovt. Lektionerne er sammensat så der arbejdes med løb på forskellige måder i hver lektion, og altid med korte overskuelige distancer. Vi har i FIT FIRST Teen lidt mere konkurrenceprægede øvelser end der var i FIT FIRST 20, da vi gerne vil udfordre de unge lidt mere. Lektionerne i FIT FIRST Teen løb afspejler den træning, der laves ude i børne- og ungdomsafdelingerne under de tre forbund. På trods af, at de tre forbund bruger løb forskelligt i deres sport, er det alligevel samme fundament for løbetræning, som børnene og de unge skal udvikle. Hver sportsgren har forskellige elementer, som afspejler deres sport, nogle af disse elementer er også til stede i FIT FIRST Teen løb modulerne.

Hvis du ønsker, at arbejde konkret med enten orienteringsløb, atletik eller triatlon, så har hver idrætsgren også udviklet specifikt undervisningsmateriale. Du finder materialet her: <https://undervisning.skoleol.dk/virtuelle-skoleol>

I FIT FIRST Teen løb har vi udarbejdet seks lektioner. Lektionerne er bygget op, så der er 3-4 aktiviteter i hver. Hver lektion har en overskrift, som afspejler temaet for aktiviteterne. Til hver aktivitet er der udarbejdet 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

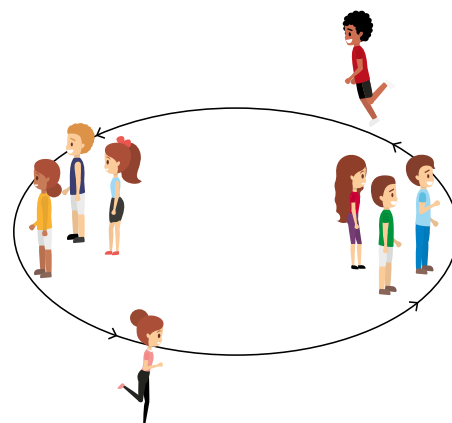
Lektion	Tema
1	Samarbejde, puls og styrke i et
2	Stafetter med et twist
3	Boost udholdenheden
4	Sprint og løbeteknik
5	"De hårde lege"
6	Løbeduellerne



## Lektion 1

## SAMARBEJDE, PULS OG STYRKE I ET

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation
8 min	<p><b>KOMMANDO-LØB</b> (Højre, venstre, mave, ryg)</p> <p>Eleverne løber langs en firkant (eksempelvis 30x20m), i midten står underviseren og råber kommandoer. Hvis underviseren råber "HØJRE", skal eleverne røre jorden med højre hånd, hvis "VENSTRE" skal de røre med venstre hånd, hvis der råbes "MAVE", skal eleverne ned at ligge på maven, inden de rejser sig op og løber videre og ved "RYG", skal de naturligvis ned på ryggen.</p> <p>Underviseren starter med en kommando, men efter lidt tid, kan der siges flere på en gang, som eleverne så skal udføre i rækkefølge.</p> <p>Efter ca. 4 minutter løbes modsatte vej rundt.</p>	4 kegler	Du kan benytte dig af flere kommandoer, det er bare om at være kreativ.
17 min	<p><b>CIRKELTRÆNING MED LØB</b> Det er nu tid til cirkeltræning.</p> <p>En runde består af 4 øvelser af 20 sekunder, efterfulgt af 100-200 m løb.</p> <p>Der holdes 10 sekunders pause mellem øvelserne. Eleverne laver øvelserne samtidig. Efter hver runde skal eleverne have en længere pause på ca. 3 min. Lav gerne tre runder.</p> <p>Sæt endelig musik på. Du kan evt. bruge en Tabata-sang, hvor der er sat pauser ind. Et eksempel på YouTube er her: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZjqM130LPTc">https://www.youtube.com/watch?v=ZjqM130LPTc</a>.</p> <p>Bare se bort fra øvelserne og brug i stedet øvelserne nedenfor. Efter fire øvelser løbes der af sted selvom musikken fortsætter.</p> <p>De fire øvelser er:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Squat</li> <li>2. Armstrækkere almindeligt eller på knæ</li> <li>3. Høje knæ på stedet</li> <li>4. Mavebøjninger</li> </ol>	Evt. kegler til at markere hvor der skal løbes hen efter 4. øvelse.	<p>Øvelserne kan både gøres hårde eller lettere.</p> <p>For at gøre det hårdere er det også muligt at sætte flere øvelser ind i hver runde eller gøre distancen der løbes længere.</p>
15 min	<p><b>EVIGHEDSSTAFET</b> Evighedsstafet tager udgangspunkt i en stor cirkel. Hvis I er på en fodboldbane, så kan midtercirklen bruges. Klassen inddeles i fire hold, som dystet mod hinanden to og to. Placer to grupper på hver side af cirklen.</p> <p>Stafetten gælder om at indhente det andet hold. Hver elev løber en omgang. Herefter klappes den næste i hånden, der så løber af sted. Sådan fortsættes til det ene hold indhenter det andet.</p> <p>Forsøg at dele eleverne i jævnbyrdige hold. Så lever øvelsen op til sit navn.</p>	Evt. kegler til opsætning af banen.	Hvis det skal blive endnu hårdere, så kan du indføre SKIFT. Når du som underviser råber SKIFT, så skal begge hold skifte retning.



## Lektion 2

## STAFETTER MED ET TWIST

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation
15 min	<p><b>MANGEKAMPS - OPVARMNING</b></p> <p>Underviser og elever løber rundt i en hal eller på græsplæne. På alle sider løber I, og i alle hjørner stopper I og laver forskellige øvelser. Jeres underviser styrer hvilke øvelser I laver og hvordan I løber.</p> <p>Ideer til øvelser:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sprællemænd</li> <li>2. Skihop</li> <li>3. Twist</li> <li>4. Englehop</li> <li>5. Mavebøjninger</li> <li>6. Rygbøjninger</li> <li>7. Armstrækninger</li> <li>8. Squats</li> <li>9. Burpees</li> <li>10. Mountainclimbers</li> <li>11. Høje knæløft</li> <li>12. Hælspark</li> <li>13. Speedbounce</li> </ol>	Ingen	<p>Ideer til hvordan der kan løbes på siderne:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Almindelig løb</li> <li>2. Gadedrengeløb</li> <li>3. Løb med lange skridt</li> <li>4. Sidelænsløb</li> <li>5. Hurtigt løb</li> </ol>
15 min	<p><b>SAMARBEJDS-STAFETTEN</b></p> <p>Underviseren deler klassen op i hold af 8-10 elever og laver en bane på 40-100m. For hvert hold handler det om at komme igennem banen så hurtigt som muligt.</p> <p>Når "startskuddet" lyder, løber hele holdet afsted samlet, i løbet af de 40-100m er der 3 samarbejdsøvelser:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Post 1: Alle holder i hånden på en række, og herefter skal en hulahopring transporteres igennem rækken og tilbage igen så hurtigt som muligt.</li> <li>2. Post 2: Eleverne stiller sig på en række og får en medicinbold til rådighed, denne skal over hovedet gives videre til den næste, hvorefter nummer 2 i rækken giver den videre igennem benene på sig selv, på denne måde vil medicinbolden gå over-under-over-under osv. Når medicinbolden er ved bagerste, så løber denne person op foran, og starter øvelsen forfra – dette forsættes indtil den der startede forrest, igen er forrest.</li> <li>3. Post 3: Trillebør – når de når til denne post skal de gå trillebør. De 8-10 elever går sammen to og to, og de to første par går 10 m. ud, hvorefter de skifter trillebør/kører og går 10 m. tilbage. Når de er færdige, må de næste to par gå i gang osv.</li> <li>4. Slutspurt: Når de er færdige med de tre poster, løber de samlet i mål, og først når alle er over strengen, så stopper tiden.</li> </ol> <p>(Alle poster foregår 90grader på løbsretningen, så man ikke nærmer sig målstrengen, når man laver øvelserne).</p> <p>Denne laves to gange i træk, så man kan se om man kan forbedre sig på runde 2.</p>	Hulahopringe, kegler, medicinbold (eller anden type)	<p>Posterne er til fri fortolkning, man kan sætte andre type udfordringer på, men det er vigtigt, at øvelserne har fokus på samarbejde.</p>

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation
10 min	<p><b>TIDSDUELLEN</b> Du har et centrum, hvor underviseren har placeret 8-10 stopure/mobiltelefoner. Ud fra centrum placeres 10 kegler i forskellige afstande fra centrum (mellem 10 og 60m). Keglerne nummereres.</p> <p>Nu tager en elev et stopur, hvis stopuret ender på:  <b>5.</b> xx:x1 løbes til kegle 1  <b>6.</b> xx:x2 løbes til kegle 2  <b>7.</b> Osv.  <b>8.</b> xx:x0 løbes til kegle 10</p> <p>For hver kegle man løber til, får man 1 point, og så skal man se, hvor mange point man kan få på otte minutter.</p>	Kegler og stopur/mobiltelefoner	Man kan variere længderne eller sætte udfordringer/forhindringer ind, så eleverne bliver udfordret mere.

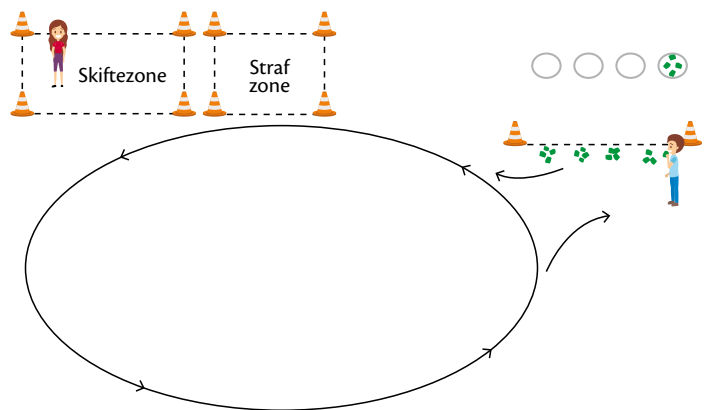





Lektion 3

**BOOST UDHOLDENHEDEN**

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation
10 min	<p><b>ÆRTEPOSERACE</b> Lav en bane evt. med kegler, der er ca. så bred som en fodboldbane. Eleverne stiller op på sidelinjen af den opstillede bane.</p> <p><b>Runde 1 – Kun med løb</b> 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.</p> <p><b>Runde 2 – Nu også med styrke</b> 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 englehop, efter andet kast skal de lave to englehop, efter tredjekast skal de lave tre englehop osv. Øvelsen ændres til burpees på vejen tilbage.</p> <p><b>Runde 3 – Nu i makkerpar</b> 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.</p>	Ærteposer og evt. kegler.	<p>For at gøre det hårdere skal nogle elever måske både frem og tilbage.</p> <p>De fysiske øvelser kan varieres.</p> <p>Banens størrelse kan varieres op/ red alt efter, hvor meget eleverne skal løbe. Nogle gange er det fint at løbe kort/hurtigere end langt/langsommere.</p>
15 min	<p><b>SKISKYDNING MED ÆRTEPOSER</b> Klassen inddeles i hold á tre elever. Hver gruppe skal se, hvor mange runder de kan nå på 12 minutter.</p> <p><b>Opstilling af banen</b> Opstil en bane med en rundstrækning på ca. 200 m. Der laves et 'skydeområde', hvor der kastes fra en linje efter en 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 til omgang 2, skal have en straf, løber de til strafunden og derefter til runde 2.</p> <p><b>Selve skiskydningsstafetten</b> I skiskydningsstafetten skal eleverne først løbe og herefter skal de skyde/kaste to gange med deres ærteposter.</p> <p>Når startskuddet lyder, løber første elev på hvert hold med begge ærteposter i hånden rundt. Herefter stiller eleverne sig op ved strengen, der kastes fra. Eleverne kaster begge ærteposter efter målet. Hvis eleverne ikke rammer skal de lave straf inden næste elev på holdet må løbe af sted.</p> <p><b>Straffen er:</b> Der løbes en strafrunde på ca 20-30m per misset kast.</p> <p>Det hold der først gennemfører stafetten vinder.</p>	<p>Spande eller hulahopringe til at skyde efter Evt. afmærkning/ kegler</p>	<p>Rundstrækningen kan laves kortere eller længere.</p>



Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation
15 min	<p><b>SJIPPETOVSTAFET</b> Der opstilles en stafetbane til hvert hold på ca. 15m. Din klasse inddelles i lige store hold af 5-6 elever. Hvert hold får udleveret et sjippetov.</p> <p>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.</p> <p>(hint: hold sjippetovet i den rækkefølge man løber i, så bliver det nemmere at huske, når de skal af igen)</p>	Kegler Et sjippetov pr. hold.	
			

## Lektion 4

## SPRINT OG LØBETEKNIK

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation
7 min	<p><b>KOORDINATIONSØVELSER</b></p> <p>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 at blive godt varm og prøve kræfter med lidt løbeteknik.</p> <p>Når eleverne har lavet en øvelse, skal de jogge roligt tilbage til start og stille sig klar til næste øvelse.</p> <p>Her er de koordinationsøvelser, som I skal lave:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>9. Hælspark</li> <li>10. Høje knæ</li> <li>11. Høje knæ baglæns</li> <li>12. Stive ben</li> <li>13. Gadedrengeløb</li> <li>14. Sideløb</li> <li>15. Krydsløb</li> <li>16. Baglæns løb</li> </ol>	Ærteposer og evt. kegler.	<p>For at gøre det hårdere skal nogle elever måske både frem og tilbage.</p> <p>De fysiske øvelser kan varieres.</p> <p>Banens størrelse kan varieres op/ ned alt efter, hvor meget eleverne skal løbe. Nogle gange er det fint at løbe kort/hurtigere end langt/langsommere.</p>
8 min	<p><b>PYRAMIDELØB</b></p> <p>En strækning på 100-150 m opdeles i fem lige store zoner og markeres med start og mål.</p> <p>Fokus i denne øvelse er at løbe i forskellige tempi.</p> <p>Når underviseren giver start, løber alle elever i det tempo der er angivet for zonerne.</p> <p><b>Zone 1:</b> roligt  <b>Zone 2:</b> jævnt  <b>Zone 3:</b> spurt  <b>Zone 4:</b> jævnt  <b>Zone 5:</b> roligt</p> <p>Øvelsen gentages 3 gange</p>	Kegler til at markere start- og målstreg	Øvelsen kan varieres ved at gøre distancen kortere eller længere, eller varier længden mellem de forskellige zoner.
10 min	<p><b>REAKTIONSOVELSER</b></p> <p>Ryk nu målstregen fra pyramideløb, 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.</p> <p>Inspiration til startpositioner:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. På alle fire</li> <li>2. På maven</li> <li>3. På ryggen</li> <li>4. I skrædderstilling</li> <li>5. Stående med ryggen til</li> <li>6. På et ben</li> <li>7. Stående med lukkede øjne</li> <li>8. I "rigtig" sprintstart med vægten på armene og fødderne forskudt</li> <li>9. På hovedet</li> </ol>	Kegler til at markere start- og målstreg	<p>Eleverne kan evt. inddeles i grupper, så de ikke løber så mange ad gangen.</p> <p>Lav distancen de skal løbe kortere eller længere.</p> <p>Eleverne kan finde på startpositioner (evt. dynamiske)</p>

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation
15 min	<p><b>POINTLØB</b> Eleverne skal gå sammen to og to.</p> <p>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.</p> <p>Begge elever i parrene ser ind mod midten. Inde i midten af rundkredsen lægges 3 ærteposer – 1 rød (3 point), 1 grøn (2 point) og 1 gul (1 point).</p> <p>Ved hver runde giver underviseren et signal til start, dette signal gives ved at sige - <b>over, under</b> eller <b>rundt om</b>. Signalet angiver hvordan makkeren der skal løbe – skal passere sin makker, efter der er løbet rundt om kredsen, for at løbe ind mod midten og tage point.</p> <p>De par som når at få fat i en ærtepose får det antal point som farven angiver. Konkurrencen gentages. I næste runde lægges der nye ærteposer og det er nu den anden i parrene, som skal løbe.</p>	Ærteposter i 3 farver x de antal runder man kører.	<p>Gør rundkredsen mindre eller større.</p> <p>Lav korte konkurrencer og lav ofte nye par.</p> <p>Læg flere ærteposer/point i midten.</p>

## Lektion 5

## DE HÅRDE LEGE

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation
10 min	<p><b>KOMMANDOLØB</b> (Højre, venstre, mave, ryg)</p> <p>Eleverne løber langs en firkant (eksempelvis 30x20m), i midten står underviseren og råber kommando, hvis underviseren råber "HØJRE", skal eleverne røre jorden med højre hånd, hvis "VENSTRE" skal de røre med venstre hånd, hvis der råbes "MAVE", skal eleverne ned at ligge på maven, inden de rejser sig op og løber videre og naturligvis på ryggen i den sidste.</p> <p>Underviseren starter med en kommando, men efter lidt tid, kan der siges flere på en gang, som eleverne så skal udføre i rækkefølge.</p> <p>Efter ca. 4 minutter løbes modsatte vej rundt.</p>	4 kegler	Du kan benytte dig af flere kommandoer, det er bare om at være kreativ.
15 min	<p><b>SUICIDE - TERNINGEDITION</b></p> <p>Du har et udgangspunkt, hvor eleverne slår med terningen, herfra er der 10m ud til første kegle, 20m ud til næste osv. indtil 60m til kegle nummer 6.</p> <p>Nu slår eleverne med en terning (hav flere) og løber ud til den kegle som terningen viser.</p> <p>For hver gang en elev har løbet ud og tilbage giver det 1 point. Hvis én elev har været ved alle 6 kegler, så kan man lægge 10 point til. Når en elev har været ved alle keglerne 0-stilles denne del af konkurrencen, og når eleven igen har været ved alle 6 kegler, kan denne opnå 10 point igen. 1 point per tur bliver ved med at tælle.</p> <p>Eleverne tæller selv.</p> <p>Hvor mange point kan eleverne nå på 10 minutter.</p>	Terninger, kegler	<p>Afstanden mellem keglerne, point kan laves om til de antal øjne terningen viser.</p> <p>Inddel klassen i par eller grupper á tre elever.</p>
15 min	<p><b>SPEJL-LØB</b></p> <p>Eleverne deles op to og to. Hver elev har en "streg" at stå på og stregerne har ca. en længde på 10m. Eleverne står over for hinanden.</p> <p>Den ene elev har nu til opgave at sætte den anden elev af. Man må bevæge sig med sideløb (gerne nede i benene), men man må også vende 90 grader og lave en spurt, hvor efter man skal tilbage i sideløb igen. Denne øvelse laves af fire omgange af 1 ½ minut, så hver elev får lov til at føre an to gange. (man holder 1 ½ min. pause imellem hver tur).</p>		Med en hel klasse kan man med fordel dele klassen op i to, så halvdelen laver øvelsen, og den anden

## Lektion 6

LØBEDUELLERNE			
Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation
5 min	<p><b>DEN VILDE TYR</b> 3-4 sjippetov bindes sammen, så de danner en cirkel. Alle elever tager fat i sjippetovet (på ydersiden), så det holdes omkring mave højde. En enkelt elev bliver valgt til tyr og er derfor fanget inde i cirklen.</p> <p>For tyren gælder det nu om at komme ud og tyren må ikke røre rebet.</p> <p>Tyren kommer ud på følgende måder:  <b>10.</b> Ved at røre en elevs hånd, som stadig har fat i sjippetovet  <b>11.</b> Hvis tyren får nok elever til at tabe sjippetovet og det derfor ligger fladt på jorden. Hvis det sker kan tyren løbe ud og fange en elev            Når tyren fanger, bytter man plads.</p> <p>Eleverne, der holder sjippetovet, kan give slip og tage fat, men det handler om ikke at blive fanget.</p>	Sjippetov	Prøv med to tyre.
10 min	<p><b>STEN / SAKS / PAPIR</b> Klassens deles i to hold og placerer sig i hver ende af et område – fx en håndboldbane.</p> <p>Hvert hold vælger enten sten, saks eller papir. Herefter løber alle op til midten og i fællesskab slår alle sten, saks, papir og viser det hele holdet valgte. Vinderholdet skal nu fange de andre inden de når ned til deres ende igen. Hvis en elev fanges skifter de hold. De elever der ikke fanges, bliver de på samme hold. Herefter aftaler holdene et nyt tegn, og legen forsættes indtil alle er på samme hold (og evt. flere runder).</p>	Evt. kegler til at markere bagende.	
15 min	<p><b>KORT-STAFETTEN</b> Klassen deles op i otte hold. Alle otte hold får et es i forskellig kulør.</p> <p>Hernæst er det hvert holds opgave at samle deres kortspil i rækkefølge fra es til konge i samme kulør.</p> <p>Alle de andre kort er gemt med ryggen opad i den anden ende af banen (ca. 20-30m). Når en elev fra et hold løber ned, kan de vælge en bunke at kigge i, hvis 2'eren i deres kulør er der, må de tage den med retur, hvis det er alt andet skal de blot løbe tilbage og skifte til næste elev. Kortene skal samles i rækkefølge, så hvis ikke det er næste kort, så kan man med fordel forsøge at huske, hvilke kort der ligger hvor.</p>	2 kortspil + kegler/toppe.	Kortene kan også ligge i et område i den anden ende, under toppe/kegler, og man må kun vælge at kigge under en per løbetur.
10 min	<p><b>KRYDS OG BOLLE</b> Klassen deles op i hold af tre-fire elever, hvoraf to hold mødes i en kryds og bolle duel.</p> <p>Der laves et antal baner, så alle er i gang samtidig.</p> <p>Der skal laves en kryds og bolle plade (eksempelvis med 9 hulhopringe, kegler eller anden markering). Hvert hold har tre ærteposer, toppe eller overtrækstrøjer, og nu gælder det om at få tre på stribe, som i en klassisk kryds og bolle.</p> <p>Hvert hold står ca. 20-30m væk fra "spillepladen", og når der bliver sagt GO kan en elev ad gangen løbe op og placere sin top/ærtepose og løber tilbage, hvorefter den næste må løbe afsted. Det er sjovest hvis man ikke kan se "spillepladen" fra der hvor ens udgangspunkt er, så kan den skjules bag små madrasser eller lign. gør det opgaven mere spontan og der skal tænkes hurtigt.</p> <p>Når runden er slut, bytter man modstandere.</p>	Toppe, hulhopringe, ærteposer og evt. noget til at skjule "spillepladen"	

# KANO OG KAJAK



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

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

Danmark. Det er udviklet for at udfordre elevernes motoriske færdigheder, så forskellige bevægelsesmønstre kommer i spil, i form af fysiske anstrengelser og yderpositioner.

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

## FÆLLES MÅL

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

**Krop, træning og Trivsel:** Eleven kan udføre egne og andres træningsprogrammer.

**Krop og Identitet:** Eleven kan analysere fysiske og psykiske forandringer i forbindelse med kroppens udvikling.



## Lektion 1

**STRÆK OG KOORDINERING**

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation
10 min	<p>Alle eleverne skal have en stav, og enten enkeltvis eller i par lave følgende øvelser:</p> <p>Øvelse 1: Gå sammen 2 og 2 Stå med ryggen mod hinanden og roter så I kigger på hinanden. Staven skal holdes vandret, men afleveres lodret til makkeren.</p> <p>Øvelse 2: Staven afleveres nu igennem benene og over hovedet, stadig med ryggen mod hinanden.</p> <p>Øvelse 3: Stå alene med staven, med et greb som er lidt bredere end dine skuldre. Det greb bliver du ved med at holde. Nu skal du se, om du kan træde skiftevis det ene ben ind i mellem armene og staven, og dernæst det andet ben.</p> <p>Øvelse 4: Behold ovenstående greb og hold staven vandret med strakte arme frem foran dig. Staven tiltes så den ene arm er ud for hoften og den anden ud for skulderen. Overkroppen rotere, mens benene står fast, nu skulle staven gerne være ud for dit lår. nederste hånd som er ved din hofte. løftes op så staven er vandret og øvelsen gentages til modsatte side. Sådan fortsættes, med fokus på at have strakte arme og at overkroppen rotere.</p> <p>Øvelse 5: Eleverne går sammen 2 og 2. Den ene har en stav, den anden ikke. Dem med stave, stiller sig i en cirkel med en 1 meters mellemrum. Resten stiller sig i en cirkel udenom, ca. 3 meter ud for deres makker. Cirklen udenom løber i samme retning rundt om indercirklen. Dem med stave skal nu skiftevis flytte sig til højre eller venstre, efter underviserens kald, og lade deres stav stå, så eleven ved siden af kan tage den. Hvis en stav falder til jorden, bytter man plads med en elev i den yderste ring, som samler staven op og stiller sig i indercirklen. Eleven der tabte staven, løber nu med i den yderste ring.</p>	Kosteskafte/ rør/stave. Alternativt små bolde eller sandsække.	Hvis skolen ikke har stave, så brug små bolde eller sandsække.

**OLYMPISK ONKEL TRÆNING**

10 min	<p>Fokus på: balance og styrke.</p> <p>Inddel klassen i fire grupper, og opstil fire stationer, med nedenstående øvelserne. Eleverne skal være på stationerne i 4 x 30 sekunder, med 15 sekunders hvile mellem hver. Der laves så mange gentagelser som muligt. Herefter skiftes der station.</p> <p><b>Station 1:</b> Sid på gulvet, med fødderne hævet over jorden, let bagoverbøjet, så der kun balanceres på balderne. Lav så et 'tag' med 'pagajen', hvor den ene arm skubbes frem og på tværs i en horisontal linje, samtidig med, at det ene ben 'cykler' med op i samme side.</p> <p><b>Station 2:</b> Position på figuren laves. Herfra skal det strakte ben trækkes ind under maven og armene klappes ned foran brystet. Der skiftes ben for hvert 30 sekunders arbejde.</p> <p><b>Station 3:</b> Øvelsen laves som billedet. Det er nemmere uden bold er nemmest, og kan også laves stående på knæene. Eleverne skal, fra denne position, skiftevis klappe hinanden i hænderne på tværs.</p> <p><b>Station 4:</b> Der laves box jumps. Hop gerne op og ned igen på den anden side, og vend om. Kan laves på trapper, tilskuerpladser, gymnastikbænk mv. Har man ikke disse ting, så kan der laves squats.</p>	Kosteskafte/ rør/stave.  Bænke.	<p>Overtræks-trøjer eller reb af 1 m. længde, kan bruges i stedet for stave. Her skal trøjerne/rebet bare holdes stramt.</p> <p>Der er mulighed for, at eleverne selv sætter tempoet, ved at sætte et bestemt antal gentagelser på, i stedet for på tid.</p> <p>Øvelserne kan også laves i fællesskab i stedet for som stationer.</p>
--------	--	--	---



## ROTATIONS REGATTA

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation
15 min	<p>Eleverne deles op i par, og der sættes bænke frem (alle dem I har). Er der ikke nok til alle, så sætter parrene sig på en streg. Der skal tælles, hvor mange gentagelser der kan laves på 3 x 1 minut i hver øvelse, husk at holde en kort pause mellem hver.</p> <p>Øvelse 1: Parrene sætter sig med fødderne mod hinanden, med hælene i bænken, let bøjed ben og en let foroverbøjet krop. Start med at rette ryggen og roter overkroppen ud til den ene side, så begge hænder er ud for hoften. Herefter roteres der til den anden side.</p> <p>Øvelse 2: Sid på samme måde, men nu med strakte arme i vandret position. Rotér i overkroppen så jeres arme er parallelle med bænken og kig på hinanden. Prøv nu at strække højre arm frem og rør ved venstre fod, samtidig trækkes venstre håndflade op på venstre skulder. Benet må gerne bukkes let, gør det så skiftevis, så venstre hånd rører højre tæer, osv. Start langsomt og find en rytme i et tempo, hvor parret kan følge med.</p> <p>Øvelse 3: Sid på samme måde, men nu skal parret samarbejde. I stedet for at nå egne tæer, skal du ramme din mackers fingerspidser. I skal i samtidig strække højre arm frem og lige akkurat røre hinanden, husk stadig rotationen og benene. Efter de tre øvelser, skiftes der makker. Hav fokus på, om fx højde har noget at skulle have sagt.</p>	<p>Bænke.</p> <p>Skal laves i par.</p>	<p>Kan også gøres på gulvet sidende på en streg i gulvet.</p> <p>Kan også gøres lidt sværere ved at have en smallere bänk.</p> <p>Benene kan løftes fra gulvet, for dem som har stærk core allerede.</p>

## Lektion 2

**BRITISH BULLDOG**

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation
10 min	<p>Der laves en omgang kongeløber. Lav en bane hvor der løbes på tværs med helle i hver ende. Én starter i midten med at være fanger.</p> <p>Man bliver fanget når man bliver løftet op fra jorden, så ingen kroppsdel rører jorden. Det gælder derfor om for fangeren/fangerne om at samarbejde om at løfte en løber op fra jorden og derefter bliver de automatisk også fangere. Sådan fortsættes til alle personer er fangere.</p>	Kosteskafte/rør/stave. Alternativt små bolde eller sandsække.	Hvis skolen ikke har stave, så brug små bolde eller sandsække.

**OLYMPISK ONKEL STYRKETRÆNING**

15 min	<p>Samme beskrivelse /udførelse, som <i>lektion 1</i>.</p> <p><b>Station 1:</b> Fire elever stiller sig i planke med hovederne mod hinanden. De skal nu se, om de kan klask hinandens hænder, uden at bevæge sig for meget i planke positionen. Hvem får flest klask på 30 sekunder?</p> <p><b>Station 2:</b> Fire elever går sammen og holder hinanden i hånden. Nu skal de lave squats uden at slippe hinanden.</p> <p><b>Station 3:</b> Fire elever lægger sig på gulvet, med fødderne mod midten (så de ligger i fire retninger). Herfra skal de lave mavebøjninger og give en knuckle til personen overfor.</p> <p><b>Station 4:</b> Eleverne ligger enkeltvis på maven og løfter ben og arme fra gulvet. I denne position skal de nu klappe skiftevis foran hovedet og bag om ryggen.</p>	Evt. god styrketræning musik.	
--------	---	-------------------------------	--

**K4 STAFET**

15 min	<p>Der laves hold á fire elever. Da K4, er betegnelsen for en kajak med 4-roere som sidder i samme kajak.</p> <p>Nu skal der laves stafet. Men i stationer. På stationerne skal eleverne sidde som i en K4 kajak på række og lave øvelserne i takt.</p> <p><b>Første station</b> er at man sætter sig på en lang bænk med stave og i takt lave padletag som er fuldstændig ens der skal laves 50 ens tag, den forreste sætter tempoet ved at snakke højt hvilket tempo der skal fortsættes i.</p> <p><b>Anden station</b> sætter sig på gulvet på række, hvor kun balderne røre gulvet, dvs. løftet fødder og hænder. man sidder på linje som første station, nu skal man samtidig hoppe fremad på balderne. i en lige linje. der skal rykkes 10M.</p> <p><b>Tredje Station</b> Bear Crawl i takt 25M, på række så der bliver gået i denne position takt.</p> <p><b>Fjerde station</b> I skal nu på skift løfte den ene i gruppen frem og tilbage den sammen distance i lavede Bear crawl. dvs. 1 person gør sig så stiv i kroppen så muligt mens de 3 andre løfter personen.</p>	Stave. Bænke.	Man kan evt. sidde på gulvet.
--------	---	---------------	-------------------------------

## Lektion 3

STAFET			
Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation
10 min	<p>Eleverne deles i grupper á tre, så der er tilpas med ventetiden inden man skal i gang igen.</p> <p>Her skal eleverne på tværs af hallen, vha. jumping squats, commando crawl, bear crawl, løb med indlagte burpees.</p>		
FLYT BÅDEN			
15 min	<p>Eleverne sættes sammen i grupper á fire. Der skal laves tre forskellige øvelser.</p> <p><b>Øvelse 1.</b> En elev i gruppen lægger sig fladt på maven, med spredte arme og ben. Nu skal resten af gruppen forsøge at vende personen.</p> <p><b>Øvelse 2.</b> To elever lægger sig på ryggen med benene skråt opad. De to andre elever, skal nu skubbe de liggende elever, ved at placere den liggende elevs fødder på maven, og herefter gå fremad.</p> <p><b>Øvelse 3.</b> Alle fire elever stiller sig på alle fire, med kun fødder og hænder der rører gulvet. Eleverne skal nu forsøge at vælte hinanden ved at skubbe hinanden omkuld med kroppen. Man må godt arbejde sammen.</p>	Madras eller måtte.	Kan laves ligesom "Olympisk Onkel træning" med intervaller af 30-60 sekunder.
BLIV OPPE I BÅDEN.			
15 min	<p><b>Øvelse 1:</b> Alle eleverne stiller sig på en balancebom, gymnastikbænk eller en streg. De skal nu udføre hurtige rotationer med overkroppen, som hvis de padlede med en pagaj, og forsøge at lave</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Små hop på stedet</li> <li>Vendinger 180 gr.</li> </ol> <p>Når de falder ned, så "falder de i vandet", og skal 'svømme' til land. Dvs., at de skal commando kravle hen til nærmeste væg, for at komme tilbage i legen.</p> <p><b>Øvelse 2:</b> Når alle elever har forsøgt sig med små hop og vendinger, så skal de sættes sammen i par, og udfordre hinanden ved at prøve at daske modstanderen af linjen. Den der taber, 'svømmer' og skal hurtigt tilbage og finde en ny makker.</p> <p><b>Øvelse 3:</b> Alle elever laver nu 10 burpees, hvorefter de hurtigt skal genfinde balancen i 30 sekunder. Derpå skal der laves et sprint rundt i hallen, og tilbage på balancebommen i 30 sekunder. Dette gentages minimum seks gange.</p> <p><b>Øvelse 4:</b> Eleverne skal nu tage stavene/overtrækstrøjerne, og starte med at "padle", stående på bommen. Efter kort tid sættes tempoet op, og der skal laves mange padletag så mulig, indtil eleven falder ned. Lav evt. en konkurrence, hvor eleverne tæller hvor mange tag hele klassen kan tage i 1, 2. og 3. runde.</p>		

# RUGBY



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

Rugby karakteriseres af passion, sammenhold, respekt, disciplin og fairplay, og dermed skabes der et stærkt fællesskab. Hvad enten du spiller i skolen eller på landsholdet, er rugby en helt speciel sport og en stærk oplevelse for alle involverede. Rugby har altid været karakteriseret ved at være en sportsgren, hvor der er plads til alle – uanset form og størrelse. Hver position kræver forskellige fysiske og tekniske fysiske og tekniske færdigheder.

Når eleverne har haft de tre lektioner i FIT FIRST Teen rugby, har de gennemgået om følgende:

## ALSIDIG IDRÆTSUDØVELSE:

1. Boldbasis og boldspil: Eleven kan spille regelbaserede boldspil på hold.
2. øb, og kast: Eleven kan løbe med og uden bold samt kaste og gribe bolde i løb.

## IDRÆTSKULTUR OG RELATIONER:

3. Samarbejde og ansvar: Eleven har viden om ansvar og hensyn i holdspil.
4. Normer og værdier: Eleven kan handle i overensstemmelse med fairplay.

## KROP, TRÆNING OG TRIVSEL:

5. Fysisk træning: Eleven kan udføre basal grundtræning.

## KÆRE LÆRER

FIT FIRST Teen rugby er tilpasset udskolingen. 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 bruges i undervisningen.

Hvis eleverne får lyst til mere rugby, er de altid velkommen i en af vores rugbyklubber. Se mere information på [www.rugby.dk](http://www.rugby.dk)

Rigtig god fornøjelse med FIT FIRST Teen rugby undervisningen.

Dansk Rugby Union



## Lektion 1

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

**LØB OG SPARK**

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation/ illustration
15 min	<p>Eleverne arbejder med at løbe og sparke. For at sikre høj puls skal eleverne først løbe og efterfølgende lave et præcisionsspark. Der arbejdes med korte arbejdsintervaller, hvor en elev arbejder og to holder pause.</p> <p>Eleven der arbejder, starter med meget høj intensitet (løb på 20 meter), hvorefter der skal sparkes mod et område (lav intensitet) og efterfølgende skal bolden hentes (mellem intensitet).</p> <p>Aktiviteten kører i 5 minutter, efterfulgt af en kort pause. Den elev der scorer flest point (1p pr. spark der rammer firkanten) vinder aktiviteten.</p> <p>Der er afsat 15 min til aktiviteten, og målet er at gennemføre 2 x 5 minutters aktivitet.</p> <p>Eleverne arbejder sammen i grupper af tre elever.</p> <p>Hver gruppe har en bane bestående af en afmærket løberute (kan være to kegler der viser start og slut) og en afmærket firkant (kan markeres med fire kegler), hvor bolden skal sparkes mod. Samt tre bolde.</p> <p>Aktiviteten startes ved, at første elev løber frem og tilbage på løberuten (20 meter) og efterfølgende samler en bolden op og sparker mod den afmærket firkant (firkanten er placeret 10 meter væk fra sparkeren). Hvis bolden rammer ned i firkanten, giver det eleven 1 point. Efter sparket løber første elev hen og henter bolden og gør sig klar til at løbe igen (når tredje elev har gennemført løberuten).</p> <p>Anden elev skal starte når første elev kommer retur fra løb. Det vil sige, at anden elev løber mens første elev er i gang med at sparke. Når anden elev kommer retur, skal der sparkes mod firkanten på samme måde som første elev, og bolden hentes efterfølgende. Herefter gør anden elev sig klar når det bliver elevens tur.</p> <p>Tredje elev skal starte når anden elev kommer retur fra løb. Efterfølgende skal der sparkes mod firkanten. Bolden skal herefter hentes, og eleven gør klar til at løbe igen, når det bliver dennes tur.</p>	<p><b>Bane</b> Græs eller hårdt underlag kan anvendes. Der skal være plads nok til at opdele hele klassen i grupper af 3 hvor hver gruppe har mulighed for at løbe 20 meter og sparke mod en firkant 10 meter væk.</p> <p><b>Rekvisitter</b> 6 kegler pr gruppe 3 bold pr gruppe (der kan anvendes alle typer af bolde – hvis skolen har rugby bolde bruges disse)</p>	<p>Øge løbeafstanden fra 20 meter til 30 meter. Dette vil gøre øvelsen hårdere.</p> <p>Firkanten der sparkes mod skal starte med at være 5x5 meter. Hvis der skal være mulighed for flere point kan firkanten ændres til 10x10 meter.</p> <p>Flere grupper kan sparke mod samme firkant hvis der er pladsudfordringer.</p>

## RUGBY KAMP

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation/ illustration
25 min	<p>Eleverne arbejder med at spille et holdspil, hvor de skal samarbejde med hinanden, samt kaste, gribe og løbe.</p> <p>Klassen inddeles, så der er seks elever pr. kamp + en elev der fungerer som dommer (der arrangeres flere kampe så alle elever er aktive samtidig). To hold spiller tre mod tre.</p> <p>Der spilles 3-4 kampe af fem minutters varighed. Der kan evt. roteres mellem holdene så de forskellige hold spiller mod nye modstandere hele tiden.</p> <p><b>Regler:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Spillerne må bevæge sig frit rund på banen.</li> <li>2. Der må afleveres i alle retninger.</li> <li>3. Spilleren med bolden i hænderne må ikke løbe, men skal stå stille.</li> <li>4. Hvis boldbæreren løber med bolden, tabes bolden på jorden stopper spillet og modstanderen får bolden.</li> </ol> <p><b>Angreb:</b></p> <p>Der scores ved, at en spiller griber bolden i scoringsfeltet og bolden trykkes ned mod jorden. Spillerne skal bevæge sig rundt på banen og væk fra forsvarsspillerne så de kan modtage bolden.</p> <p>Tips: Opfordre spillerne til at lave korte afleveringer. Der er ofte større succes med disse, frem for lange og mere satsede afleveringer.</p> <p><b>Forsvar:</b></p> <p>Forsvarsspillerne skal holde min. 1 meters afstand til de angribende spillere. Dette gør det muligt, for de angribende spillere, at aflevere bolden.</p> <p><b>Dommeren:</b></p> <p>Hvis der er en elev, der ikke kan være så aktiv, så kan eleven fungere som dommer. Dog vil denne elev ikke opnå samme høje træningsintensitet som de delta-gende elever. Dommerfunktionen kan være med til, at elever der ellers ikke vil deltage stadig kan være del af undervisningen.</p> <p>Dommerens opgave er at tælle antal scoringer, samt dømme efter regelsættet. Det kan være en svær opgave, for en elev at dømme, så det er vigtigt at tale om hvordan eleverne overholde regler og udviser fairplay.</p>	<p><b>Rekvisitter pr hold</b></p> <p>4 kegler til at markere banen</p> <p>En bold – alle former for bolde kan bruges</p> <p>3 overtrækstrøjer pr hold</p> <p>Evt. en fløjte til dommeren</p> <p><b>Bane:</b></p> <p>15x15 meter Rød hold scorer i det røde felt og blå hold scorer i det blå felt.</p>	<p><b>Spil i overtal</b></p> <p>– en ekstra (elev nummer 7) spiller fungerer som angrebsspiller for begge hold.</p> <p>Så snart der er scoret på et hold går denne spiller over og er med til at angribe for det andet hold. Det betyder at angrebsholdet altid er i overtal.</p> <p><b>Spil 4 mod 4</b></p> <p>Ved at spille 4 mod 4 vil aktivitetsniveauet sænkes – dette indføres KUN hvis eleverne mod slutningen af kampene er meget trætte.</p>

## 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.

## STYRKE OG HURTIGHED

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation/ illustration
15 min	<p>Eleverne arbejder med forskellige styrkemomenter samt sprint. Momenterne er basal fysisk træning og hurtighedstræning. Der arbejdes i korte intense intervaller, for at sikre høj intensitet for eleverne. Der arbejdes med tre forskellige momenter. For, at øvelserne fungerer bedst, skal eleverne opfordres til at gå sammen to og to, hvor de matcher hinanden fysisk.</p> <p><b>Første moment - træk og sprint (5 min.)</b> Eleverne står i rækker to og to. 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 fire gange før der holdes pause.</p> <p><b>Afstand</b> Der løbes 20 meter. Der kan evt. bruges allerede eksisterende streger på banen, samt kegler til at markere start og stop.</p> <p><b>Andet moment - Skub (5 min.)</b> Eleverne arbejder sammen 2 og 2. De to elever stiller sig ryg mod ryg med let bøjede ben. På læreren signal forsøger de at skubbe hinanden bagud. På <i>illustrationen</i> vises opstillingen. Den røde elev skubber den blå elev mod den røde kegle, og omvendt. Eleverne skubber hinanden tre gange hvorefter de finder en ny modstander fra en af de andre grupper. Alle elever skal møde tre forskellige modstandere.</p> <p><b>Afstand og underlag</b> 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.</p> <p><b>Tredje moment - sugekoppen (5 min.)</b> 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 et blive liggende her. Den anden elev skal forsøge at vende eleven, der er placeret på maven, rundt. Underviseren starter alle elever på samme tid og giver dem to min. til at forsøge at vende eleven rundt.</p>	<p><b>Bane</b> Græs eller hårdt underlag kan anvendes. Der skal være plads nok til at opdele hele klassen i grupper af 3 hvor hver gruppe har mulighed for at løbe 20 meter og sparke mod en firkant 10 meter væk.</p> <p><b>Rekvisitter</b> 6 kegler pr gruppe 3 bold pr gruppe (der kan anvendes alle typer af bolde - hvis skolen har rugby bolde bruges disse)</p>	<p>Øge løbeafstanden fra 20 meter til 30 meter. Dette vil gøre øvelsen hårdere.</p> <p>Firkanten der sparkes mod skal starte med at være 5x5 meter. Hvis der skal være mulighed for flere point kan firkanten ændres til 10x10 meter.</p> <p>Flere grupper kan sparke mod samme firkant hvis der er pladsudfordringer.</p>

## RUGBY KAMP

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation/illustration
25 min	<p>Eleverne arbejder med at spille et holdspil, hvor de skal samarbejde med hinanden, samt kaste, gribe og løbe. Klassen inddeles, så der er seks elever pr. kamp + en elev der fungerer som dommer (der arrangeres flere kampe så alle elever er aktive samtidig). To hold spiller tre mod tre. 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.</p> <p><b>Angreb:</b> Der scores ved, at en spiller løber med bolden ned over scoringslinjen, og trykker den ned mod jorden. Bolden må afleveres i alle retninger til en medspiller.</p> <p><b>Forsvar:</b> 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 spilleren stoppes. Angrebsspilleren skal stoppe og aflevere bolden med det samme til en medspiller når spilleren er stoppet med to hænder.</p> <p><b>Dommeren:</b> Hvis der er en elev, der ikke kan være så aktiv, så 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, stadig kan være del af undervisningen. Dommerens opgave er at tælle antal scoringer + informere spillerne om, at en spiller er stoppet, og, at der skal afleveres. Dette gøres ved, at dommeren råber "aflever", når denne vurderer, at en forsvarsspiller har markeret med to 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: "overholde regler og fairplay" i højsæde.</p>	<p><b>Rekvisitter pr hold</b> 4 kegler til at markere banen En bold – alle former for bolde kan bruges 3 overtrækstrøjer pr hold Evt en fløjte til dommeren</p> <p><b>Bane:</b> 10x15 meter Rød hold scorer i det røde felt og blå hold scorer i det blå felt</p>	<p><b>Progression</b> Spilretningen vender hver gang der scores.</p>





## Lektion 3

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

## STAFETLØB

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation/ illustration
10 min	<p>Aktiviteten handler om at løbe.</p> <p>Eleverne opdeles i grupper af fire elever pr. gruppe. To kegler placeres med 5 meters mellemrum. Gruppen placerer sig bag den første kegle, og står bag hinanden.</p> <p>Når aktiviteten startes, løber første elev ud og omkring den anden kegle. Eleven løber retur og tager elev nummer to i hånden. Sammen løber de omkring kegle nr. to og retur. Her henter de elev nummer tre, gentager løberuten og henter nu elev nr. fire. Alle fire elever holder nu i hånden, og sammen løber de rundt om kegle nr. to og retur.</p> <p>Eleverne opdeles i flere grupper, som konkurrerer om, hvem der er hurtigst.</p> <p>Der arbejdes med to løbeintervaller. Første runde er rækkefølgen elev nr. 1,2,3,4 og i anden runde er elevrækkefølgen 4,3,2,1. Mellem hver runde er der to minutters pause.</p>	2 kegler pr gruppe	<p>Hvis en gruppe er meget hurtigere end andre grupper:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Juster afstanden således den hurtige gruppe løber længere</li> <li>2. Tilføj en elev mere til den hurtige gruppe så de er 5 elever</li> </ol>

## RUGBY KAMP

30 min	<p>Eleverne arbejder med at spille et holdspil, hvor de skal samarbejde med hinanden, samt kaste, gribe og løbe. Klassen inddeles i seks elever pr. kamp + en elev der fungerer som dommer (der arrangeres flere kampe så alle elever er aktive samtidig). To hold fire mod fire.</p> <p>Der spilles fire kampe af fem minutters varighed.</p> <p>Der kan evt. roteres mellem holdene så de forskellige hold spiller mod nye modstandere hele tiden.</p> <p><b>Angreb:</b> Der scores ved, at en spiller løber med bolden ned over scoringslinjen og trykker den ned mod jorden. Bolden må kun afleveres bagud (i forhold til spilretningen). Dette gør, at spillerne er tvunget til hele tiden at være bag boldbæreren, for at være spilbar.</p> <p><b>Forsvar:</b> 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 spilleren stoppes. Forsvarsspilleren må ikke være offside. Angrebsspilleren skal stoppe, og aflevere bolden med det samme til en medspiller, når spilleren er stoppet med to hænder.</p> <p><b>Dommeren:</b> Hvis der 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 stadig kan være del af undervisningen. Dommerens opgave er at tælle antal scoringer + informere spillerne om, at en spiller er stoppet, og at der skal afleveres. Dette gøres ved, at dommeren råber højt "aflever", når denne vurderer, at en forsvarsspiller har markeret med to hænder på en angrebsspiller. Hvis der ikke afleveres inden for 3 sekunder skal dommeren stoppe spillet og give bolden til modstanderen. Det kan være svært for eleverne at overholde reglerne. Det er derfor vigtigt at bruge lidt tid på at tale regler igennem, og huske at fairplay er i højsædet.</p>	<p><b>Bane:</b> 15x10 meter Rød hold scorer i det røde felt og blå hold scorer i det blå felt</p> <p><b>Rekvisitter pr hold</b> 4 kegler til at markere banen En bold – alle former for bolde kan bruges 3-4 overtrækstrøjer pr hold Evt en fløjte til dommeren</p> <p><b>Offside:</b> En forsvarsspiller er offside når den pågældende spiller 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.</p>	<p><b>Progression</b> Spilretningen vender hver gang der scores. Det gør at alle spillerne bliver tvunget til at bevæge sig rundt på banen.</p>
--------	---	--	---

# 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 styrkeløfttræning, vil kredsløbstræningen dog udgøre en markant mindre del, om end en god grundform er væsentlig, for bl.a. at kunne restituere hurtigere.

I lektionsplanerne 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 udskolingen 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](http://www.styrke.dk).

## Lektion 1

### MAKKERØVELSE: AMRAP

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation/ illustration
10 min (As many rounds as possible)	<p>Eleverne går sammen i grupper á tre.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Elev 1 løber til enden af hallen/ gymnastiksalen og tilbage.</li> <li>2. Elev 2 laver airsquats.</li> <li>3. Elev 3 holder balancen på et ben.</li> </ol> <p>Når løbet er gennemført, byttes der, så elev 2 løber, elev 1 laver balance og elev 3 laver airsquats, osv.</p> <p>Det gælder om at nå flest runder på 10 minutter for gruppen</p>	Stopur.	Airsquats kan udskiftes med pushups/mavebøjninger/rygbøjninger i hver runde.

### CIRKELTRÆNING: 3 RUNDER AF 6 ØVELSER.

20 min	<p>Lav seks stationer vha. kegler eller anden markering. Forklar eleverne, hvad der skal laves på de enkelte stationer.</p> <p>Eleverne fordeler sig ved seks stationer og roterer med uret rundt i rækkefølgen. Der arbejdes i 45 sek. og der er 15 sek. til at komme til næste øvelse. Efter hver runde, altså når alle elever har været igennem de 6 øvelser, er der 1 minuts pause.</p> <p>Eleverne skal gennemføre tre runder.</p> <p><b>Øvelse 1:</b> Mountain climbers  <b>Øvelse 2:</b> Split jumps  <b>Øvelse 3:</b> Atomic Situps  <b>Øvelse 4:</b> Broad Jumps  <b>Øvelse 5:</b> Sjip  <b>Øvelse 6:</b> Rygbøjninger</p>	<p>Stopur.</p> <p>Sjippetov/ snor.</p>	<p>Alternativ til sjip kunne være sprællemænd, skiløber eller høje knæløft på stedet.</p>
5 min	<p>Eleverne står i planken, på underarmene, og holder den så længe som muligt.</p>	Stopur.	<p>Planken kan også laves stående i udgangsstilling til armbøjninger, dvs. med strakte arme.</p>



## Lektion 2

**MAKKERØVELSE: AMRAP**

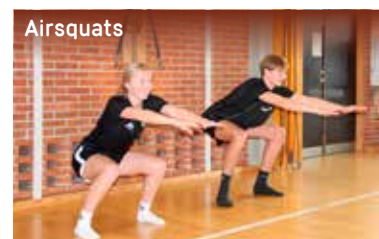
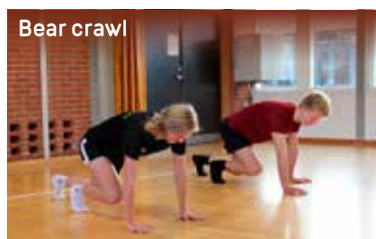
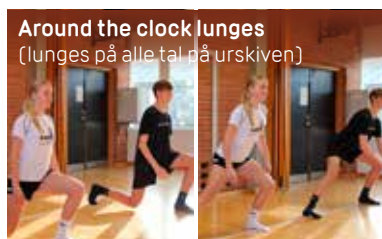
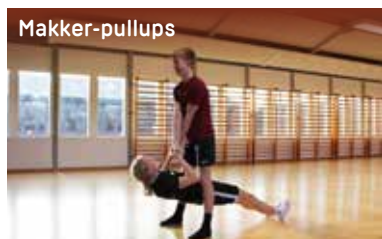
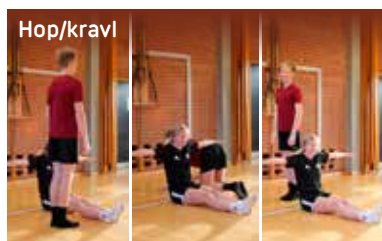
Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation/ illustration
<b>15 min</b> (As many rounds as possible)	<p>Eleverne går sammen to og to.</p> <p><b>Øvelse 1:</b> En elev sidder på gulvet på bagdelen med armene ud til siden i et statisk hold. Den anden elev skal hoppe over elevens ben og efterfølgende kravle under den ene arm, rejse sig og kravle under den anden arm.. Der laves to runder.</p> <p><b>Øvelse 2:</b> Eleven, som har siddet på gulvet, laver fem makker-pullups, hvor den, der lige har hoppet, stiller sig med spredte ben og krydsede arme. Eleven, som har siddet på gulvet, lægger sig på ryggen, stiv som et bræt, tager fat i makkerens hænder og laver pullups (se billeder efter lektionen).</p> <p>Herefter byttes der position og den anden elev sidder ned. Dette gentages indtil den samlede tid er gået. En runde svarer til, at begge har siddet på gulvet og begge har lavet fem makker-pullups.</p>	Stopur.	Hop over ben. Kravl under arme.

**CIRKELTRÆNING: 3 RUNDER AF 6 ØVELSER**

<b>20 min</b>	<p>Samme opstilling og fremgangsmåde som cirkeltræningsøvelsen i <i>lektion 1</i>.</p> <p><b>Øvelse 1:</b> around the clock lunges (lunge på alle tal på urskiven)  <b>Øvelse 2:</b> 10 situps  <b>Øvelse 3:</b> 10 burbees  <b>Øvelse 4:</b> 10m bear crawl  <b>Øvelse 5:</b> 10 push ups  <b>Øvelse 6:</b> 10 tuck jumps</p>	Stopur.	
---------------	--	---------	--

**MOBY FLOWERS - CHALLENGE**

<b>5 min</b>	Sæt nummeret "Flowers" på. I sangen synges der: "Bring Sally up, bring sally Down". Hver gang der bliver sunget "up" eller "down", bevæger eleven sig op eller ned i en airquat.	Streaming af nummeret: "Flowers" af Moby.	Kan også laves med armbøjninger, mavebøjninger mm. i stedet for airsquats.
--------------	--	---	--



## Lektion 3

### MAKKERØVELSE: AMRAP

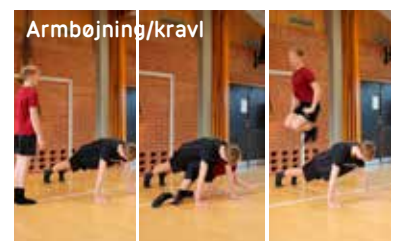
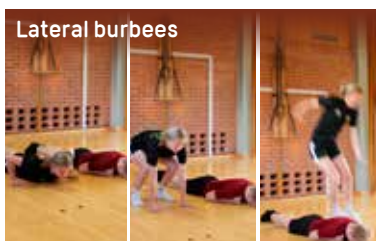
Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation/ illustration
15 min (As many rounds as possible)	<p>Sæt eleverne sammen parvis, af nogenlunde samme højde/drøjde.</p> <p><b>Øvelse 1:</b> Lateral burpees over makker. En elev ligger fladt på maven, den anden elev laver en burbee og afslutter den med at hoppe hen over den liggende elev. Dette gøres skiftevis til eleverne har lavet fem hver.</p> <p><b>Øvelse 2:</b> Siddende skulderpres. Elev 1 sidder på jorden på knæ og presser hænderne op mod himlen. Elev 2 yder en passende modstand, med sine egne hænder. Der laves 10 "tryk op mod loftet" og herefter byttes plads.</p> <p>Øvelse 3: Trillebør 2*15m.</p>	Stopur.	

### CIRKELTRÆNING: 3 RUNDER AF 6 ØVELSER

20 min	<p>Samme opstilling og fremgangsmåde som cirkeltræningsøvelsen i <i>lektion 1</i>.</p> <p><b>Øvelse 1:</b> 10 Jump squats  <b>Øvelse 2:</b> 10 shoulder taps (5 til hver side)  <b>Øvelse 3:</b> 10 reaktionsøvelser  <b>Øvelse 4:</b> 2*10m Walking lunges  <b>Øvelse 5:</b> 10 pullups i bum  <b>Øvelse 6:</b> 10 Froggers</p>	Stopur.	
--------	--	---------	--

### MAKKERPLANKE- CHALLENGE (AMRAP)

5 min	<p>En person står i udgangsstilling til armbøjning. Den anden skal kravle under og hoppe over vedkommende 3 gange. Herefter byttes der plads.</p> <p>Der gennemføres flest mulige omgange på given tid.</p>		
-------	---	--	--



## Lektion 4

**MAKKERØVELSE: AMRAP**

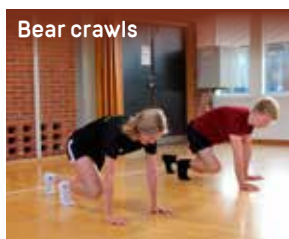
Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation/ illustration
<b>10 min</b> (As many rounds as possible)	<p>Eleverne går sammen to og to.</p> <p>Øvelsen er 15 m makkersprint med håndklæde. Den ene elev holder igen med håndklædet omkring livet på makkeren. Den anden forsøger at sprinte. Herefter byttes.</p> <p>Herefter 5 armbøjninger pr. elev.</p> <p>Parret gennemfører så mange runder som muligt på 10 minutter.</p>	<p>Stopur.</p> <p>1 stort håndklæde pr. gruppe.</p> <p>Har man ikke håndklæder til rådighed, kan øvelsen udføres ved, at bagerste elev holder fast i forreste elevs hofter.</p>	

**CIRKELTRÆNING: 3 RUNDER AF 6 ØVELSER**

<b>20 min</b>	<p>Samme opstilling og fremgangsmåde som cirkeltræningsøvelsen i <i>lektion 1</i>.</p> <p><b>Øvelse 1:</b> Lying leg raise <b>Øvelse 2:</b> Jump Squats <b>Øvelse 3:</b> Pull ups i bom <b>Øvelse 4:</b> Bear Crawls <b>Øvelse 5:</b> Rygbøjninger <b>Øvelse 6:</b> Sprællemænd</p>	Stopur.	
---------------	---	---------	--

**PLANKE+BURBEE-CHALLENGE**

<b>5 min</b>	<p>Eleverne deles i to hold.</p> <p>Eleverne står i planken på underarmene på en lang række. Eleven længst til venstre laver 2 burbees, mens de andre bliver liggende i planken. Når de er lavet, så ligger eleven sig tilbage i planken, og elev nr. 2 laver to burbees, osv. Dette gentages til alle er igennem.</p>	Stopur.	<p>Planken kan også laves stående, i udgangsstilling til armbøjninger, dvs. med strakte arme.</p> <p>Er der overskydende tid, kan der laves flere runder.</p>
--------------	--	---------	---



## Lektion 5

### MAKKERØVELSE: AMRAP

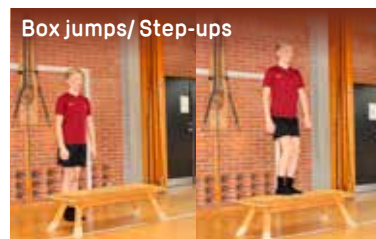
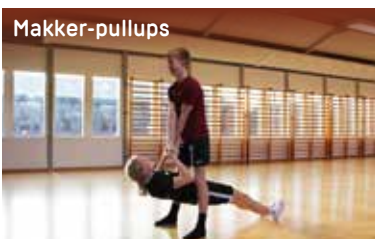
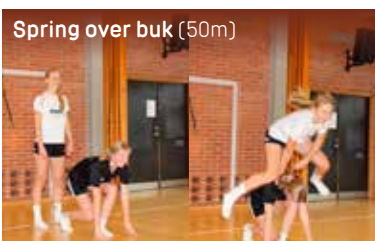
Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation/ illustration
10 min (As many rounds as possible)	<p>Eleverne går sammen to og to. (nogenlunde sammen højde og drøjde).</p> <p><b>Øvelse 1:</b> Spring over buk 50 m (i salens længde). Eleverne skiftes til at springe buk hen over hinanden.</p> <p><b>Øvelse 2:</b> For enden af salen laver hver elev fem makker pull-ups. En elev stiller sig med spredte ben og krydsede arme. Den anden elev, lægger sig på ryggen, stiv som et bræt, tager fat i makkerens hænder og laver pullups (se billeder efter lektionen).</p> <p>Parret skal nå så mange runder som muligt på tid.</p>	Stopur.	

### CIRKELTRÆNING: 3 RUNDER AF 6 ØVELSER

20 min	<p>Samme opstilling og fremgangsmåde som cirkeltræningsovelsen i <i>lektion 1</i>.</p> <p><b>Øvelse 1:</b> Situps  <b>Øvelse 2:</b> Walking lunges  <b>Øvelse 3:</b> Et bens-hop med 90 graders rotation. Skift retning når 360 grader er nået. Skift ben når der er roteret begge veje på samme ben.  <b>Øvelse 4:</b> Russian twist m. bold/ Kettlebell  <b>Øvelse 5:</b> Hip thrusters på gulv  <b>Øvelse 6:</b> Box Jumps/ Step-ups</p>	<p>Stopur.</p> <p>Bolde/ Kettlebells.</p> <p>Kasse til boxjumps/ stepups.</p>	<p>Stepups som alternativ til boxjumps. Alternativ øvelse uden redskaber kunne være sprællemænd, hælsark på stedet eller reaktionsøvelser.</p>
--------	---	---	--

### DUCK WALK - TAGFAT

5 min	<p>Fangeleg, hvor eleverne skal gå/løbe fra/i duck walk position.</p> <p>Bliver man fanget laves der enten 5 armbøjninger, 10 situps eller 10 rygbøjninger, hvorefter man er med igen.</p> <p>Husk at skifte fangere ofte.</p>	Stopur.	<p>Man kan øge antallet af fangere, hvis man gerne vil have flere til at lave de fysiske øvelser.</p>
-------	--	---------	---



## Lektion 6

**MAKKERØVELSE: AMRAP**

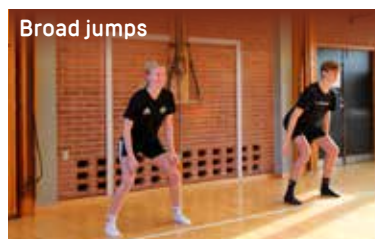
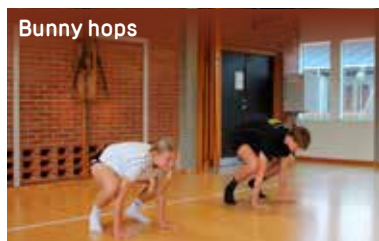
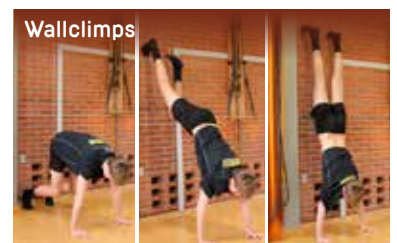
Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation/ illustration
<b>10 min</b> (As many rounds as possible)	<p>Eleverne går sammen to og to.</p> <p>Eleverne skiftes mellem øvelserne:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wallballs.</li> <li>2. 10 m bunny hops. Før hænderne frem foran og hop frem med fødderne. Dette gentages til man har nået 10m 5 frem+5m tilbage)</li> </ol> <p>Eleverne bytter øvelse, når den som laver bunny hops har lavet 10 m.</p> <p>Så mange runder som muligt på tid.</p>	Stopur.	<p>Forefindes der ikke tunge bolde til wallballs kan almindelige bolde også benyttes. Det vigtigste er at udføre kaste- og gribe-bevægelsen i øvelsen, samtidig med squatten laves.</p> <p>Wallballs kan udskiftes med airsquats.</p>

**CIRKELTRÆNING: 3 RUNDER AF 6 ØVELSER**

<b>20 min</b>	<p>Samme opstilling og fremgangsmåde som cirkeltræningsøvelsen i <i>lektion 1</i>.</p> <p><b>Øvelse 1:</b> Dips på bænk/ kasse  <b>Øvelse 2:</b> Split jumps  <b>Øvelse 3:</b> Skrå mavebøjninger  <b>Øvelse 4:</b> Broad Jumps  <b>Øvelse 5:</b> Wall climbs  <b>Øvelse 6:</b> "Skøjtøløber". Start på et ben. Hop til siden og land på modsatte ben. Få balancen og hop tilbage.</p>	<p>Stopur.</p> <p>Sjippetov/ snor.</p>	<p>Alternativ til wallclimbs kan være wall stand eller armbøjninger</p>
---------------	--	--	---

**HINKE-TAGFAT**

<b>5 min</b>	<p>Vælg fire elever som fangere.</p> <p>Eleverne må kun bevæge sig rundt ved at hinke. Der må skiftes ben efter 5 hink.</p> <p>Bliver man fanget tages enten 5 armbøjninger, 10 mavebøjninger eller 10 rygbøjninger, hvorefter man er med igen.</p> <p>Husk at skifte fangere ofte</p>	Stopur.	<p>Antallet af fangere kan øges, hvis man gerne vil have flere til at lave de fysiske øvelser.</p> <p>Klassen kan inddes i to, eller flere, grupper på mindre baner. Dette vil give mere intensitet.</p>
--------------	--	---------	--





# VOLLEYBALL



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

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

1. forskellige lette bolde
2. kidsvolley bolde
3. flexbånd eller kidsvolleynet
4. kegler

Både flexbånd og kidsvolleynet kan nemt inddeles i baner ved f.eks. at sætte et tøndebånd på nettet for at vise hvor banerne går til.

I disse lektionsplaner skal I lære at:

- spille små spil med konkurrence
- samarbejde med dine klassekammerater om forskellige småspil
- arbejde med fingerslag, baggerslag, smash, serv og rullefald og vide hvordan de udføres

Der bliver arbejdet med følgende færdigheds -og vidensområder og mål

## Boldspil og boldbasis

- Eleverne kan beherske tekniske og taktiske elementer boldspil

## Samarbejde og ansvar

- Eleven kan vurdere samspillet mellem individ og fællesskab i idrætsaktiviteter

## Ordkendskab

- Eleven har en viden om fagord og begreber

## BESKRIVELSE AF DE SLAG VI BRUGER I ØVELSERNE:

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

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

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


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

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


**Smashtilløb:** er et 3 skridts tilløb. Skridtryk er venstre, højre-venstre. (venstrehåndede starter med højre ben). Flade skridt med stigende acceleration. Der springes på begge ben.

## Lektion 1


**GRIS**

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation
10 min	<p>Eleverne stiller sig i en rundkreds, hvor bolden spilles rundt.</p> <p>Spilletts regler:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hver elev må kun røre bolden en gang i træk</li> <li>• Hver gang man har rørt bolden, laver man 1 burpee, hvorefter man er med igen</li> <li>• Får man ikke spillet bolden videre, eller spiller den ud af rundkredsen, så der ikke kan spilles videre, får man et bogstav</li> <li>• Når man får g-r-i-s får man en fysisk belønning, f.eks.: <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 jumpsquats</li> <li>- 8 burpees</li> <li>- 15 mavebøjninger</li> <li>- 5 armstrækkere</li> </ul> </li> <li>• Når "belønningen" er udført, kan man komme ind i rundkredsen igen</li> </ul> 	<p>Gruppe af 5-10 elever.</p> <p>1 bold pr. gruppe.</p>	<p>Der kan spilles med forskellige forudbestemte volleyballslag, som må bruges.</p> <p>Der kan bruges forskellige former for fysik, både som "belønning" og som den obligatoriske, efter hver boldberøring.</p>


**LINJELØB**

5 min	<p>Eleverne stiller sig på baglinjen af en eller flere volleyballbaner (afhængigt af antal elever og baner).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Underviseren sætter løbet i gang</li> <li>• Hver elev skal først op og røre ved 3-meter linjen (se illu. den korte pil) på den samme side af nettet, og derefter tilbage og røre baglinjen, hvor de startede</li> <li>• Når de har rørt baglinjen, skal de op og røre midterlinjen, og derefter tilbage og røre baglinjen igen</li> <li>• Når de har rørt baglinjen, skal de op og røre 3-meter linjen på den anden side af nettet, og derefter tilbage og røre baglinjen igen</li> <li>• Til sidst skal de hele vejen over at røre baglinjen på den anden side af nettet, og derefter tilbage og røre baglinjen igen, der hvor de startede</li> <li>• Linjerne skal røres med hånden</li> </ul> 	<p>Enkeltvis.</p>	<p>Der kan løbes på forskellige måder f.eks. forlæns/baglæns/sidelæns løb, hinkende forlæns/baglæns eller med frøhop.</p> <p>Løbet kan udføres som en stafet, i hold.</p> <p>Udføres den som stafet, kan der varieres i holdenes størrelse, samt hvor mange gange hver elev skal gennemføre.</p> <p>Der kan varieres i typen af fysik, som skal laves imens den anden løber f.eks. armstrækkere, mavebøjninger, rygstrækkere, burpees eller englehop.</p>
-------	---	-------------------	---

**1 MOD 1 MED FYSIK**

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation
10 min	<p>Eleverne er sammen parvis, og parrene stiller sig på hver side af nettet.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der spilles nu 1 mod 1 på en lille bane</li> <li>• Spillet sættes i gang med et fingerslag over nettet</li> <li>• Der er 3 tvungne berøringer, inden bolden spilles over nettet</li> <li>• 1. berøring et volleyballslag, 2. berøring gribes bolden, 3. berøring spilles bolden over nettet med et volleyballslag</li> <li>• Efter eleven har spillet bolden over nettet, skal han/hun lave en på forhånd aftalt type fysik</li> <li>• Eleverne kan skiftes til at bestemme fysik. Skift efter 3-5 gange af samme fysiske øvelse</li> </ul> <p>Fysik kan være: armstrækkere, mavebøjninger, rygstrækkere, burpees eller ned og røre en specifik linje på banen.</p> 	<p>Parvis.</p> <p>1 bold pr. par.</p> <p>Net/flexbånd.</p> <p>Banestørrelse markeres med tøndebånd eller lign.</p>	<p>Der kan være 1 el. 2 tvungne berøringer inden bolden spilles over.</p> <p>Der kan varieres i, hvor mange fysik man skal tage.</p> <p>Man kan kaste bolden over nettet i stedet for at spille med et volleyslag.</p> <p>Der kan spilles sammen i stedet for mod hinanden.</p>

**BAGGERSLAG OG SMASH**

10 min	<p>2 elever på hver side af nettet/flexbåndet. Eleverne står ved siden ad hinanden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der serves en nem bold over nettet</li> <li>• Bolden gribes og kastes derefter til sin makker der griber bolden og kaster den op i luften til sig selv og smasher bolden over nettet</li> <li>• På modsatte side gribes bolden, kastes til makker, der kaster den op til sig selv og smasher bolden over nettet osv.</li> <li>• Når bolden er smashet over nettet, byttes plads ved at begge løber til baglinjen og hurtigt tilbage på plads, så de igen er klar til at gribe bolden</li> <li>• Hver gang bolden "dør" startes med en serv</li> </ul> 	<p>Grupper á 4 sættes sammen parvis. 2 på hver side af nettet.</p> <p>1 bold pr. gruppe.</p>	<p>Kan spilles som kamp, hvor man får et point hver gang man vinder bolden.</p> <p>I stedet for at serve, kan bolden kastes over nettet.</p>
--------	--	--	--

## Lektion 2

**2 BOLDSPIL**

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation
10 min	<p>Hvert hold starter med en bold. Det gælder om at få bolden til at røre gulvet på modstanderens bane.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Spillet startes med, at der kastes (eller serves) en bold fra begge sider samtidig</li> <li>2 Grib bolden, og kast den op til dig selv og spil fingerslag eller smash over nettet</li> <li>3 Rammer den ene bold gulvet samles den hurtigt op og sættes i spil igen</li> <li>4 Rammer begge bolde gulvet på samme side er duellen slut</li> <li>5 Man får kun point når begge bolde er i gulvet på modstanderens side</li> <li>6 Det hold der får 5 point har vundet</li> </ol>	<p>Grupper á 4-8 elever.</p> <p>Der kan spilles 3 mod 3.</p> <p>3 mod 3 giver mere bevægelse.</p> <p>2 bolde pr. bane.</p>	<p>Rotér en plads hver gang bolden er spillet over nettet.</p> <p>Bolden modtages med et volleyballslag i stedet for at gribe den.</p>

**MAKKERLINJELØB**

5 min	<p>Eleverne går sammen parvis og placerer sig på baglinjen af en volleyballbane.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Den ene elev laver linjeløb (se øvelse: Linjeløb)</li> <li>2. Den anden elev laver fysik, indtil den første elev er færdig med sit linjeløb, hvorefter der byttes</li> <li>3. Der gennemføres 1 runde af 3 linjeløb pr. elev</li> <li>4. Der kan evt. gennemføres flere runder, med pause imellem runderne</li> </ol> <p>Fysik kan være: Hop så højt du kan, twist, hop på 1 ben, skiløb.</p>	<p>Alle.</p> <p>Ingen rekvisitter.</p>	<p>Der kan varieres i typen af fysik, som skal laves imens den anden løber f.eks. armstrækkere, mavebøjninger, rygstrækkere, burpees eller englehop</p>
-------	--	--	---



## VOLLEY BOUNCE

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation
5 min	<p>Eleverne er sammen parvis, og parrene stiller sig på hver side af nettet. Bolden bounces over nettet.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Bolden slås hårdt i gulvet/bounces foran sig selv så den hopper over nettet</li> <li>6. Den gribes af makker på modsatte side, som bouncer bolden retur over nettet</li> <li>7. Når bolden er bouncet over nettet, lægger man sig på maven og rejser sig hurtigt op igen</li> <li>8. Der kan evt. spilles om point. Hvis bolden ikke gribes, får boucherer et point</li> </ol>	<p>Parvis.</p> <p>Lav små baner og spil 1 mod 1.</p> <p>1 bold pr. par.</p>	<p>Bolden kan modtages med et baggerslag til sig selv inden den bounces tilbage.</p>



## SPRING OVER

15 min	<p>2 elever på hver side af nettet/flexbåndet. Den ene står ved nettet, den anden tilbage i banen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der kastes en nem bold over nettet fra den bagerste elev</li> <li>• Bolden modtages på modsatte side med et volleyballslag til sig selv som gribes og kastes over nettet, derefter lægger man sig på maven</li> <li>• Makker der står ved nettet springer over eleven, der ligger på maven og der byttes derefter plads</li> <li>• På modsatte side gøres det samme</li> </ul>	<p>Grupper á 4 sættes sammen parvis. 2 på hver side af nettet.</p> <p>1 bold pr. gruppe.</p>	<p>Spillet kan startes med en serv i stedet for et kast.</p> <p>Der kan spilles med volleyballslag i stedet for kast.</p>
--------	--	--	---



**2 MOD 2 OG LØB**

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation
10 min	<p>Eleverne sættes sammen 2 og 2. De fordeles således, at der på hver bane spilles 2 mod 2. Bag begge baglinjer venter et nyt par på at komme ind på banen, når bolden "dør". Mens de venter, løbes rundt om banen. På banen gælder om, at få bolden til at ramme gulvet på modstandernes bane. Der bruges kast, fingerslag, baggerslag og smash.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Et af holdene starter med bolden og kaster den over nettet og bytter derefter plads</li> <li>2. Bolden gribes på modsatte side og kastes til medspiller, der kaster bolden op til sig selv og spiller bolden over med et fingerslag eller smash. Derefter byttes plads</li> <li>3. Der byttes plads hver gang bolden passerer nettet</li> <li>4. Når bolden rammer gulvet på en af siderne, er begge hold ude og nye par kommer ind</li> <li>5. Når man går ud, løbes hele banen rundt og man er derefter klar til at komme på banen igen</li> <li>6. Man kan spille om point, ved at man får 1 point for hver vundne bold. Det hold der først opnår 5 point har vundet. Efter hvert spil skiftes makker</li> </ol>	<p>Grupper á 4 - 8 sammen parvis.</p> <p>2 hold på banen 2 hold uden for banen.</p> <p>1 bold pr. bane.</p>	<p>Der kan spilles med, at kun det hold, der taber bolden skiftes ud.</p> <p>Man fortsætter med at løbe indtil man skal på banen igen.</p>

**MODTAGEREN I ILDEN**

10 min	<p>Eleverne går sammen i grupper af 3, med 2 bolde pr. gruppe</p> <p>1 elev klar med 2 bolde, som skal kastes over nettet. De 2 andre elever på modsatte side klar til at modtage, lave en gribe-kaste hævnning og smashe.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2 elever uden bolde står på den ene side af nettet eller flexbåndet - den ene (modtageren) står ca. midt på banen, med front mod nettet, den anden (hæveren) står ved nettet med front mod modtageren</li> <li>2. Den sidste elev står på den anden side af nettet, med 2 bolde</li> <li>3. Den første bold kastes over nettet til modtageren, som modtager bolden op til hæveren</li> <li>4. Hæveren griber bolden og kaster den op til en hævnning, som modtageren hopper op smasher over nettet</li> <li>5. Herefter baglæns-shuffler (læs: løber baglæns med bøjede ben og front mod nettet) modtageren ned og røre baglinjen og så tilbage til udgangspunktet, midt på banen</li> <li>6. Den næste bold kastes over nettet til modtageren osv.</li> <li>7. Der byttes plads efter 3 modtagninger/slag</li> </ol>	<p>Grupper af 3 elever.</p> <p>2 bolde pr. gruppe.</p> <p>Volleynet/ flexbånd.</p>	<p>Der kan varieres i antallet af modtagninger og slag, inden der byttes.</p> <p>Der kan spilles uden hop i smash, hvis det er for svært. I stedet kan der laves et stående slag/et fingerslag, hvorefter der laves et eller flere blokadehop, som erstatning.</p>
--------	--	--	--



**SMASH UNDER NET OG BLOKER MED RUMPEN**

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation
	<p>Der spilles kamp 3 mod 3. Fordel eleverne i hold à 3 elever. Opstilling i trekant. Se muligheder på illu.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Spillet startes med en serv</li><li>• På modsatte side gribes bolden og kastes til den elev der står ved nettet, som laver en gribe-kaste hævning langs nettet til eleven på højre eller venstre side, der smasher bolden under nettet</li><li>• På modsatte side må bolden blokeres ved at den elev, der står ved nettet, bevæger sig mod bolden og vender rumpen mod bolden, så den forhindrer bolden i at komme under nettet</li><li>• Passerer bolden under nettet spilles videre</li><li>• Hver gang bolden smashes under nettet roteres en plads</li><li>• Bolden vindes når den ikke gribes af modsatte hold</li></ul>	<p>Grupper af 6 elever.</p> <p>3 elever på hver side af nettet.</p> <p>1 bold pr. gruppe.</p>	<p>Bolden kan modtages med et baggerslag.</p> <p>Bolden må ramme gulvet en gang inden den gribes/modtages med baggerslag.</p>



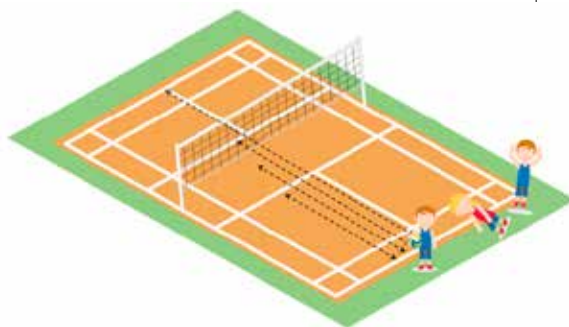
## Lektion 3

**ANGREB ELLER FORSVAR**

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation
5 min	<p>Eleverne går ud på banerne enkeltvis og stiller sig ca. midt imellem net og baglinje</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Underviseren styrer legen vha. 2 kommandoer, som er hhv. 'Angreb' og 'Forsvar'</li> <li>2. Råbes der 'Angreb', løber eleverne op til nettet, laver et hop (evt. et smash tilløb) og et smash ud i luften</li> <li>3. Råbes der forsvar, vender eleverne sig om, løber ned til baglinjen og smider sig ned på gulvet (evt. rullefald)</li> <li>4. Efter hver kommando er udført, returnerer eleverne til udgangspositionen</li> <li>5. I udgangspositionen står eleverne nede i benene og tripper på stedet med 'hurtige fødder', indtil den næste kommando bliver råbt</li> </ol>	Volleyball baner med net eller flexbånd.	<p>Der kan varieres i, hvordan eleven i midten skal bevæge sig: Forlæns, baglæns, sidelæns, på alle 4, hoppe på 1 eller 2 ben.</p> <p>Kan også laves i grupper af 3, hvor den ene vil stille sig ved nettet og den anden ved baglinjen. Ordrene bliver her 'nettet' og 'baglinjen'.</p>


**SERVESTAFET**

5-10 min	<p>Eleverne går sammen i grupper af 3, med 1 bold, og stiller sig på baglinjen, hvor bolden også placeres.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Den første elev gennemfører et linjeløb (se øvelse: Linjeløb), mens de to andre laver fysik</li> <li>2. Når eleven har gennemført linjeløbet, samles bolden op, og eleven server den over nettet</li> <li>3. Laves der servefejl henter eleven bolden, løber tilbage og prøver igen</li> <li>4. Når bolden er servet over nettet, henter eleven bolden og lægger den på baglinjen</li> <li>5. Der byttes og den næste elev går i gang med linjeløb mm.</li> <li>6. De 2 elever der skal lave fysik, skal lave planke og englehop i først runde. Burpees og mavebøjninger i 2. runde (hvis der laves 2 runder)</li> <li>7. Den gruppe som kommer først, har vundet stafetten.</li> </ol>	<p>Grupper af 3 elever</p> <p>1 bold pr. gruppe</p> <p>Volleyball- bane med net eller flexbånd.</p>	<p>Der kan serves med over- eller underhåndsserv.</p> <p>Der kan varieres i måden linjeløbet skal gennemføres f.eks. forlæns/baglæns/sidelæns løb eller forlæns/baglæns hink.</p> <p>Der kan varieres i, hvor mange gange hver elev skal igennem linjeløbet, før stafetten er slut.</p>
----------	--	---	---







**PARTIBOLD**

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation
10 min	<p>Eleverne går sammen i 2 hold af 3-5 elever på en halv eller en hel volleyballbane (uden net), med 1 bold.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Det ene hold starter med bolden, og skal forsøge at aflevere til hinanden 10 gange i træk, med almindelige kast uden, at det andet hold erobrer bolden, eller at den kommer uden for banen</li> <li>2. Griberen tæller HØJT efter hver succesfuld aflevering</li> <li>3. Kommer bolden uden for banen, eller bliver erobret af det andet hold, overtager det andet hold besiddelsen af bolden</li> <li>4. Den person som har bolden må ikke bevæge sig, så alle holdkammeraterne skal bevæge sig, så de bliver frie og dermed spilbare</li> </ol> 	<p>2 grupper af 3-5 elever.</p> <p>1 bold.</p> <p>½-1 hel volleyballbane (uden net).</p> <p>Overtrækstrøjer til det ene hold.</p>	<p>Der kan varieres i, hvordan bolden skal afleveres f.eks. med fingerslag, underhåndsserv eller smash.</p> <p>Der kan indføres en fællesbe-lønning til det tabende hold, hvis modstanderen får lavet 10 afle- veringer i træk f.eks. linjeløb eller en vilkårlig type fysik.</p> <p>Der kan spilles med 2 bolde pr. bane.</p> <p>Der kan indføres en 'joker', som altid er på det hold, som har bold- besiddelse, så de altid er i overtal.</p>

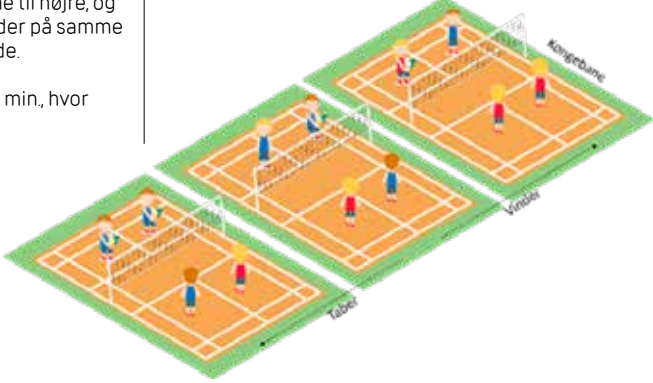
**MODTAGNINGS-MAKKERØVELSE**

10 min	<p>Eleverne går sammen parvis med 1 bold.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De to elever stiller sig overfor hinanden, med ca. 3-4 meters afstand</li> <li>2. Den ene kaster bolden, den anden spiller bolden tilbage med baggerslag</li> <li>3. Samtidig med, at bolden hhv. kastes og spilles tilbage, bevæger de to elever sig ca. 5 meter fra side til side</li> <li>4. Bevægelsen udføres som en side-shuffle (læs: side-læns-løb med bøjede ben og front mod hinanden, hvor benene ikke krydser hinanden)</li> <li>5. De to elever bevæger sig sammen, så de hele tiden er ud for hinanden</li> <li>6. Der byttes efter 20 kast og tilbagespilninger.</li> </ol> 	<p>Parvis</p> <p>1 bold pr. par</p>	<p>Der kan varieres i hvordan bol- dene skal spilles tilbage til kasteren. Der kan bruges bagger- slag, fingerslag eller grib-og-kast.</p> <p>Afstanden mellem parret og kaster kan varieres, for at justere sværhedsgraden.</p> <p>Der kan spilles på tid i stedet for 20 kast.</p>
--------	--	-------------------------------------	--

**MONSTER BLOCK**

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation
10 min	<p>2 elever på hver side af nettet. Den ene elev er ved nettet, mens den anden er bagved.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Den ene bagspiller starter med at kaste bolden over nettet</li> <li>På modsatte side hopper forreste elev op og forsøger at lave en blokade (hopper op med strakte arme). Blokeres bolden ikke, så gribes den af den bagerste spiller, som kaster den tilbage mod sin medspiller ved nettet</li> <li>Spilleren laver en gribe-kaste hævnning til den bagerste spiller, som løber op mod nettet og smasher bolden over nettet</li> <li>Spilleren på modsatte side, der står ved nettet, forsøger at lave en blokade og vender sig herefter hurtigt om, klar til at lave en gribe-kaste hævnning</li> <li>Der smashes og blokeres på modsatte side osv.</li> <li>Blokeres bolden spilles videre efter alm. teenvolleyregler. Blokaden tæller ikke som en berøring</li> </ul> <p>Man kan bytte plads efter hver smash. Ellers byttes opgave efter feks. 10 smash.</p> 	<p>Grupper à 4. Sammen parvis.</p> <p>1 bold pr. gruppe.</p>	<p>Der kan spilles fingerslag over i stedet for smash.</p> <p>Der kan hæves i stedet for en gribe-kaste hævnning.</p>

**KONGEBANE**

10 min	<p>Spil kamp mod hinanden – enten 1 mod 1, eller 2 mod 2. Det gælder om at få bolden til at ramme gulvet på modsatte side.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Start spillet med at serve bolden over på modsatte side</li> <li>Bolden gribes og kastes til makker som spiller bolden tilbage over nettet med et fingerslag evt. smash.</li> <li>Spiller man 1 mod 1, kastes bolden op til sig selv og spilles derefter over nettet</li> <li>Det samme sker på modsatte side</li> <li>Forsøg at udspille modstanderne på den anden side af nettet</li> <li>Når bolden "dør" samles den op og sættes i spil med det samme</li> </ol> <p>Er man 2 på hver side, bytter man plads hver gang bolden er spillet over nettet.</p> <p>Efter hver kamp flytter vinderholdet en bane til højre, og taberne en bane til venstre. Hvis to hold ender på samme bane, går det ene hold over på modsatte side.</p> <p>I kan vælge at spille små kampe på tid á 3-5 min., hvor vinderne får 2 point og uafgjort 1 point.</p> 	<p>Grupper á 2-4 elever.</p> <p>1 bold pr. bane.</p> <p>Lav små baner.</p>	<p>Start med kast i stedet for serv.</p> <p>Hvis man kan nå det, kan man løbe tilbage og sætte foden på baglinjen efter bolden er spillet over nettet.</p>
--------	---	--	--



# GODT AT VIDE

For spørgsmål vedr. test og afvikling af FIT FIRST Teen effektevalueringen, kontakt projektleder Charlotte Sandager Aggestrup på [csandager@health.sdu.dk](mailto:csandager@health.sdu.dk) eller på 3135 1666. Charlotte står til rådighed for spørgsmål og vejledning gennem hele testperioden (hverdage kl. 8.00-17.30).

I kan bestille FIT FIRST 10 og FIT FIRST 20 manualerne, ved at sende en mail til [uddannelse@dif.dk](mailto:uddannelse@dif.dk). Notér kontaktperson, skole, adresse, EAN nr. samt antal manualer. Prisen er 155 kr. inkl. forsendelse, og 115 kr. ved afhentning i Idrættens Hus, Brøndby. De kan desuden hentes gratis online på [dif.dk/aktivskole](http://dif.dk/aktivskole) - under fanen FIT FIRST. FIT FIRST Teen manualen er færdig medio 2023, og kan bestilles/hentes samme sted.

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

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

Der afholdes løbende kurser i FIT FIRST 20. Kurserne i effektevalueringensperiode er:

- **Hafnia Hallen d. 2. aug.**  
<https://event.dif.dk/ff2022-kbh-02082020>
- **Bjergmarkskolen d. 9. aug.**  
<https://event.dif.dk/ff20-holbaek-09082022>
- **Vejen Idrætscenter d. 29. sep.**  
<https://event.dif.dk/ff20-vejen-29092022>
- **Jysk Arena d. 12. okt.**  
<https://event.dif.dk/ff20-silkeborg-12102020>

# FIT FIRST TEEN PROJEKTGRUPPEN

**Charlotte Sandager Aggestrup**, projektleder FIT FIRST ved Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet. Bsc. i idræt og lærer med speciale i brug af bevægelse og idræt i skolen, og arbejder ligeledes med forskningsgruppens andre skoleprojekter. Derudover projektleder på FIT FIRST 10 og FIT FIRST 20.  
[csandager@health.sdu.dk](mailto:csandager@health.sdu.dk), tlf. 6550 4493 eller 3135 1666

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

**Peter Jensen**, konsulent i Team Danmark. Arbejder til dagligt med talentarbejdet og Team Danmark Elitekommuner. Er Team Danmarks repræsentant i projektgruppen.  
[peje@teamd danmark.dk](mailto:peje@teamd danmark.dk), tlf. 2720 3733

**Liselotte Byrnak**, cand.scient humanfysiologi, konsulent i DIF Udvikling. Arbejder med DIFs initiativer indenfor børne- og ungeområdet, herunder dagstilbud og skoleområdet. Rådgiver specialforbundene i udviklingen af materialer målrettet folkeskolens idrætsundervisning.  
[lby@dif.dk](mailto:lby@dif.dk), tlf. 4326 2070

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

# REFERENCELISTE

- Madsen, M., et al. (2022). Well-Being, Physical Fitness, and Health Profile of 2,203 Danish Girls Aged 10–12 in Relation to Leisure-time Sports Club Activity—With Special Emphasis on the Five Most Popular Sports. *The Journal of Strength & Conditioning Research*.
- Larsen, M. N., ..., Castagna C (2021). Accuracy and reliability of the InBody 270 multi-frequency body composition analyzer in 10-12-year-old children. *PLoS one*. DOI: 10.1371/journal.pone.0247362, ahead of print
- Larsen, M. N., et al. (2021). Well-being, physical fitness and health profile of 10–12 years old boys in relation to leisure-time sports club activities: a cross-sectional study. *BMJ open* 11 (11): e050194.
- Larsen, M. N., ..., Hansen, P. R (2020). Cardiovascular adaptations after 10 months of daily 12-min bouts of intense school-based physical training for 8–10-year-old children. *Progress in Cardiovascular Diseases*. 63, 6, s. 813-817
- Larsen, M. N., ..., Krstrup P (2021). An 11-week school-based 'health education through football programme' improves health knowledge related to hygiene, nutrition, physical activity and well-being—and it's fun! A scaled-up, cluster-RCT with over 3000 Danish school children aged 10–12 years old. *British Journal of Sports Medicine* Published Online First. doi: 10.1136/bjsports-2020-103097
- Madsen, M., ..., Krstrup, P (2020). The "11 for Health in Denmark" intervention in 10- to 12-year-old Danish girls and boys and its effects on well-being—A large-scale cluster RCT. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. 30, 9, s. 1787-1795.
- Lind RR, ..., Geertsen SS (2019). Acute high-intensity football games can improve children's inhibitory control and neurophysiological measures of attention. *SJMSS* (10):1546-1562.
- Madsen, M., ..., Larsen, M. N (2019). Activity Profile, Heart Rate, Technical Involvement, and Perceived Intensity and Fun in U13 Male and Female Team Handball Players: Effect of Game Format. *Sports* 7, 4, 14 s. 90.
- Sundhedsstyrelsen (2019). Fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd blandt 11-15-årige. National monitorering med objektive målinger
- Larsen MN, ..., Hansen PR (2018). Cardiovascular adaptations after 10 months of intense school-based physical training for 8- to 10-year-old children. *SJMSS* 28(S1):33-41.
- Larsen MN, ..., Krstrup P (2018). Positive effects on bone mineralisation and muscular fitness after 10 months of intense school-based physical training for children aged 8-10 years: the FIT FIRST randomised controlled trial. *BJSM*. 52(4):254-260
- Lind RR, ..., Krstrup P (2018). Improved cognitive performance in preadolescent Danish children after the school-based physical activity programme "FIFA 11 for Health" for Europe - A cluster-randomised controlled trial. *EJSS* 18(1): 1-10, 130-139.
- Póvoas, S., ..., Castagna C (2018). Heart rate and perceived experience differ markedly for children in same- versus mixed-gender soccer played as small- and large-sided games. *BRI* 2018:7804642.
- Póvoas, S. C. A., ..., Larsen, M. N (2018). Reliability of Submaximal Yo-Yo Tests in 9-to 16-Year-Old Untrained Schoolchildren. *Pediatric exercise science*, 20(XX), 1-9.
- Skoradal MB, ..., Krstrup P (2018). 'FIFA 11 for Health' for Europe in the Faroe Islands: Effects on health markers and physical fitness in 10- to 12-year-old schoolchildren. *SJMSS* 28(S1): 8-17.
- Larsen MN, ..., Krstrup P (2017). Fitness Effects of 10-Month Frequent Low-Volume Ball Game Training or Interval Running for 8-10-Year-Old School Children. *BRI* 2017:2719752.
- Elbe AM, ..., Krstrup P (2017). The importance of cohesion and enjoyment for the fitness improvement of 8-10-year-old children participating in a team and individual sport school-based physical activity intervention. *EJSS* 17(3):343-350.
- Fuller C, ..., Krstrup, P (2017). "FIFA 11 for Health" for Europe. I: Effect on health knowledge and wellbeing of 10- to 12-year-old Danish school children. *BJSM* 51(20):1483-1488.
- Bangsbo J., ..., Krstrup P (2016) The Copenhagen Consensus Conference 2016: children, youth, and physical activity in schools and during leisure time. *BJSM*. Oct;50(19):1177-8.
- Krstrup P, ..., Bangsbo J (2016). Small-sided football in schools and leisure-time sport clubs improves physical fitness, health profile, wellbeing and learning of children. *BJSM* 50(19): 1166-1167.
- Larsen, MN (2016). Fitness and Health Effects of Frequent Intense Training in 8-10-Year Old Danish Children. København: Department of Nutrition, Exercise and Sports, Faculty of Science, University of Cph.
- Ørntoft C, ..., Krstrup, P (2016). "FIFA 11 for Health" in Europe. II: Effect on health markers and physical fitness in Danish school-children aged 10-12 years. *BJSM* 50(22): 1394-1399.
- 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.
- Krstrup P, ..., Bangsbo J (2014). Structural and functional cardiac adaptations to a 10-week school-based football intervention for 9-10-year-old children. *SJMSS* 24(S1):4-9.
- Ardo DN, ..., Ortega, FB (2013). A Physical Education trial improves adolescents' cognitive performance and academic achievement: the EDUFIT study. *SJMSS* 24: e52-e61
- Pilgaard M (2012). Teenageres idrætsdeltagelse i moderne hverdagsliv. *SSSF* 3: 71–95
- Koivusilta, LK, ..., Rimpelä, AH (2011). Adolescent physical activity predicts high education and socio-economic position in adulthood. *EJPH*, Vol. 22, No. 2, 203-209
- With-Nielsen N, ..., Pfister G (2011). Gender constructions and negotiations in physical education: case studies. *SES*, 16(5): 645-664.
- Ahn, S., ..., Fedewa, A (2010). A Meta-analysis of the Relationship Between Children's Physical Activity and Mental Health. *DEPS*, Miami.



Dato og tid	Mandag kl. 8.15		Onsdag kl. 9.50		Torsdag kl. 14.10	
	Håndbold lek. 1		Håndbold lek. 2		Håndbold lek. 3	
	+ %	Fraværsårsag	+ %	Fraværsårsag	+ %	Fraværsårsag
Forbund og lekt.:						
Elevnavn:						Noter
Alberte	X		X		X	Ikke aktiv
Berit		X Ude pga.	X		X	Ikke aktiv
Christian	X		X		X	
Dennis	X		X		X	
Ellen		X Brækket arm		X Brækket arm	X	Brækket arm
Fanny	X		X		X	
Gorm	X		X		X	
Henrik	X			X Syg	X	Syg
Iben	X		X		X	
Jørgen	X		X		X	Ikke aktiv

\* EKSEMPEL PÅ UDFYLDNING AF SKEMA \*

