

FIT FIRST 20

**IDRÆT OG BEVÆGELSE
PÅ MELLEMRINNET**
FIT FIRST koncept med
højintense og involverende
aktiviteter fra 20 idrætsgrene

FIT FIRST 20, 2021**1. OPLAG****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, Danmarks Gymnastik Forbund, Dansk Amerikansk Fodbold Forbund, Dansk Atletik Forbund, Dansk Automobil Sports Union, Dansk Boldspil-Union, Dansk Fægte-Forbund, Dansk Håndbold Forbund, Dansk Judo og Ju-Jitsu Union, Dansk Orienterings-Forbund, Dansk Rugby Union, Dansk Squash Forbund, Dansk Taekwondo Forbund, Dansk Tennis Forbund, Floorball Danmark, Parasport Danmark, Triatlon Danmark og Volleyball Danmark

PROJEKTLEDER:

Charlotte Sandager Aggestrup, Projektleder FIT FIRST 20, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet csandager@health.sdu.dk

Tryk Formegon ApS

Oktober 2021

FOTO: Bo Kousgaard og Nadia Aamand

UNDERVISNINGSMANUAL

| | |
|---|-----|
| VELKOMMEN TIL FIT FIRST 20 | 4 |
| FORMÅLET MED FIT FIRST 20 | 5 |
| FIT FIRST – IDRÆT OG BEVÆGELSE TIL HELE SKOLEN | 6 |
| FIT FIRST FORSKNINGEN | 9 |
| FIT FIRST 20 – TILPASSET IDRÆT, PARASPORT DANMARK | 10 |
| FIT FIRST 20 LEKTIONERNE | 12 |
| LEKTIONSPLANER FRA SPECIALFORBUNDENE | 14 |
| AUTOMOBIL | 15 |
| BADMINTON | 24 |
| BASKET | 40 |
| FLAG FOOTBALL | 45 |
| FLOORBALL | 53 |
| FODBOLD | 57 |
| FÆGTNING | 63 |
| GYMNASTIK, PARKOUR | 69 |
| HÅNDBOLD | 79 |
| JUDO OG JU-JITSU | 94 |
| LØB (ATLETIK, O-LØB & TRIATLON) | 116 |
| RUGBY | 127 |
| SQUASH, TENNIS & PADEL | 133 |
| TAEKWONDO | 146 |
| VOLLEYBALL | 158 |
| FIT FIRST 20 – GODT AT VIDE | 167 |
| KONTAKTLISTE PÅ SPECIALFORBUNDENE | 168 |
| FIT FIRST 20 PROJEKTGRUPPEN | 169 |
| REFERENCELISTE | 170 |

VELKOMMEN TIL FIT FIRST 20

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

DET ENESTÅENDE SAMARBEJDE FORTSÆTTER

Syddansk Universitet, Danmarks Idrætsforbund og Team Danmark indgik i 2018 et stærkt partnerskab om det unikke FIT FIRST koncept, hvor viden og erfaring fra forskning, undervisning og aktivitetsudvikling indenfor idræt går hånd i hånd. Konceptet blev i perioden 2014-2019 udviklet til indskolingen (FIT FIRST 10) og i 2021 til mellemtrinnet under navnet FIT FIRST 20, og fra foråret 2023 forventes konceptet klar til udskolingen under navnet FIT FIRST Teen.

INVOLVERENDE OG HØJINTENS IDRÆT OG BEVÆGELSE TIL MELLEMRINNET

FIT FIRST 20 vil øge niveauet af højintens, motiverende og inkluderende fysisk aktivitet gennem forskellige idrætsgrene for eleverne på mellemtrinnet. Derudover vil undervisningen sikre, at noget af den afsatte tid til bevægelse afvikles med høj intensitet for at fremme sundhed, læring og trivsel, samt skabe sundere børn og unge med nedsat risiko for en række livsstilssygdomme.

EN UNDERVISNING UDVIKLET AF FAG(IDRÆTS)FOLK

FIT FIRST 20 er udviklet og vurderet ud fra flere nationale og internationale studier om involvering og intensitet ved sportsbaseret fysisk aktivitet, i et tæt samarbejde mellem forskere og projektkonsulenter fra Institut for Idræt og Biomekanik fra SDU og specialkonsulenter ved DIF. Lektionerne er udviklet af 18 specialforbund under DIF og de repræsenterer 20 idrætsgrene.

"I DIF vil vi gerne bidrage til kvaliteten af idræts- og bevægelsestilbuddene i skolen. FIT FIRST 20 konceptet er omhyggeligt udviklet ud fra den nyeste viden om betydningen af fysisk aktivitet for børn og unges sundhed, fysiske form, trivsel og læring. Dermed bidrager vi også til at alle børn og unge får de bedst mulige forudsætninger for en dagligdag og et liv med idræt og bevægelse."

**Morten Mølholm, administrerende direktør
Danmarks Idrætsforbund**

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

**Charlotte Sandager Aggestrup,
Projektleder FIT FIRST, Sport og Sundhed,
Syddansk Universitet**



FORMÅLET MED FIT FIRST 20

Vi vil skabe en helhedsindsats til den danske skole, hvor meningsfulde og sundhedsfremmende bevægelses- og idrætsaktiviteter skal sikre, at en del af undervisningen bliver brugt til højintens interval- og styrkebaseret fysisk aktivitet. Dette vil give en reducere i målgruppens stillesiddende adfærd og leve op til de anbefalinger, der er for eleverne på mellemtrinnet.

SAMARBEJDET

Samarbejdet blev indgået i 2018 mellem de tre parter DIF, TD og SDU. Ambitionen var, og er, at skabe det stærkeste idrætsfaglige netværk, hvor viden og erfaring fra forskning i børn og unges sundhedsprofil og effekter af højintens idræt, skal udmønte sig i en aktuell og brugbar undervisning. For at styrke alsidigheden, og derigennem give eleverne en bredere idrætsforståelse, blev samarbejdet udvidet med først 10 og nu 18 specialforbund, som alle byder ind med deres idrætsgren på den nytænkende, inkluderende og højintense FIT FIRST måde.

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

FF20 undervisningen bygger på den stærke evidens indsamlet om FIT FIRST samt omfattende national og international anerkendt forskning på målgruppen. Undervisningen følger anbefalingerne fra Konsensuskonferencen i 2016 "Børn, unge og fysisk aktivitet", lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om målgruppens aktivitet samt tager højde for færdigheds- og vidensmål i idræt. I både udviklings- og implementeringsfasen af FF20 vil SDU stå for testning af aktiviteterne indhold og kvalitet. Disse resultater vil supplere den meget omfattende evidens, som SDU har indsamlet for aldersgrupperne 6-9-årige og 10-13-årige i såvel FIT FIRST, FF10 og 11 for Health, og understøtte udviklingsarbejdet med FF20.

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

Karin Ingemann, udviklingschef Danmarks Idrætsforbund



FIT FIRST - IDRÆT OG BEVÆGELSE TIL HELE SKOLEN

FIT FIRST

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

FIT FIRST 10 - INDSKOLINGEN

FIT FIRST 10 er FIT FIRST konceptet benyttet til indskoling. I 2018-2019 omsatte samarbejdspartnerne (SDU, DIF og TD), sammen med 10 specialforbund*, eksisterende forskning til FIT FIRST 10 konceptet, som kan bruges i de 45 minutters bevægelse, direkte i idrætsundervisningen, i den understøttende

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

FIT FIRST 10 består af 51 lektionsplaner, fordelt på de 10 specialforbund, og kan downloades gratis på DIF's hjemmeside. Derudover er FIT FIRST 10 med i DIF's skolekatalog Idræt i skolen, og er repræsenteret på Idrætslærernes Forum.

FIT FIRST 20 - MELLEMRINNET

FIT FIRST 20 er FIT FIRST konceptet benyttet på mellemtrinnet, og dermed udviklingen i denne manual. Der er 18 specialforbund repræsenteret, med i alt 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 |

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

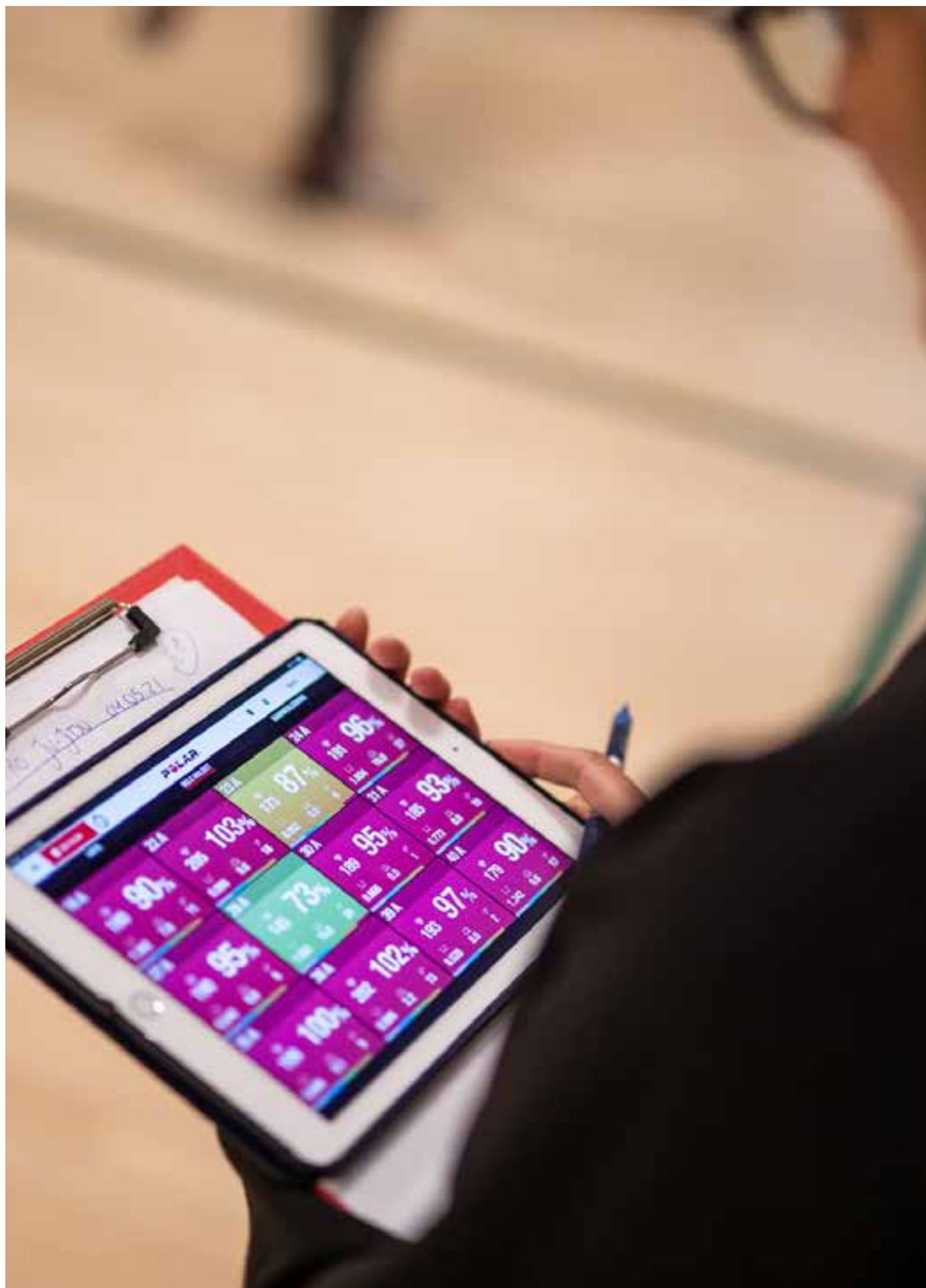
**Peter Fabrin, administrerende direktør
Team Danmark**

FIT FIRST TEEN - UDSKOLINGEN

FIT FIRST Teen er FIT FIRST konceptet benyttet til udskoling. Udviklingen starter medio 2021 og omfatter flere udviklingsfaser samt en et års effektevaluering på udskolingsklasser i flere kommuner fordelt i Danmark. Konceptet forventes færdigudviklet i foråret 2023.

* De ti FIT FIRST 10 specialforbund er: Badminton Danmark, Danmarks Basketball Forbund, Dansk Amerikansk Fodbold Forbund, Dansk Boldspil-Union, Dansk Håndbold Forbund, Dansk Judo og Ju-Jitsu Union, Dansk Orienterings-Forbund, Dansk Rugby Union, Dansk Taekwondo Forbund og Volleyball Danmark





FIT FIRST FORSKNINGEN

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

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

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

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

Infoboks

| | |
|---|---|
| Moderat intensitet: øvelser hvor man får pulsen op, men ofte godt kan føre en samtale | Høj intensitet: øvelser hvor man bliver forpustet og har svært ved at føre en samtale |
|---|---|

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

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

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

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

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

FIT FIRST 20 - TILPASSET IDRÆT, PARASPORT DANMARK

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

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

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

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

funktionsnedsættelse, en udviklingsmæssig funktionsnedsættelse eller med nedsat syn.

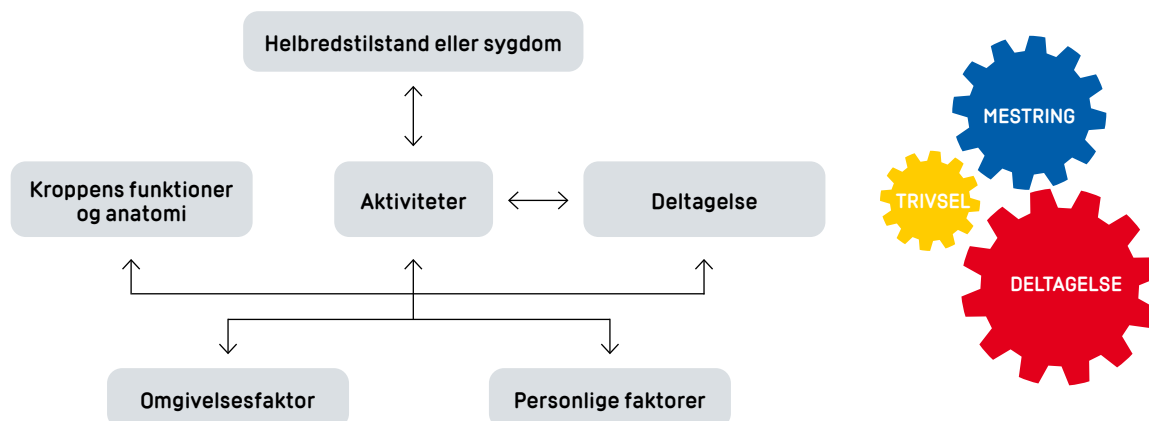
DTM-MODELLEN - EN PRAKSISNÆR TILGANG TIL ØGET INKLUSION OG DELTAGELSE

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

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

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

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



Figur 1. DTM modellen.

TILPASNING AF IDRÆT OG AKTIVITETER TIL ELEVER MED FYSISK FUNKTIONSNEDSÆTTELSE

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

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

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

TILPASNING AF IDRÆT OG AKTIVITETER TIL ELEVER MED UDVIKLINGSFORSTYRRELSER

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

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

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

TILPASSET IDRÆT OG AKTIVITETER TIL ELEVER MED NEDSAT ELLER INTET SYN

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

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

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

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

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

IDRÆTTER OG AKTIVITETER HVOR ALLE KAN VÆRE MED

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

Paravolley/siddende volleyball:

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

Præcisionorientering (Præ-0):

Der kan inddrages andre mere specifikke øvelser i FIT FIRST 20 løb i form af Præ-0. Her er det kun tilladt at bevæge sig rundt på veje og stier, og tiden, som ruten gennemføres i, er ikke afgørende. Det betyder, at alle uanset funktionsniveau og hjælpemidler (eksempelvis kørestol, racerunner og rollator) samt elever med nedsat syn, kan deltage. Hvis muligt, så kan sidstnævnte gruppe deltage med en GPS til svagtseende. Eleverne får udleveret et kort med poster, som i almindeligt orienteringsløb, samt eventuelt en postbeskrivelse. Nu skal deltagerne rundt til hver enkelt post i den rigtige rækkefølge. Når de kommer til posten, skal der være placeret 2-4 postskærme inde i terrænet. Her gælder det om at udpege den rigtigt placerede skærm ved hjælp af kortet og postbeskrivelsen. Når deltagerne kommer i mål, bliver antallet af korrekte poster talt sammen.

KONKRET INSPIRATION OG KILDER:

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

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

FIT FIRST 20 LEKTIONERNE

En FIT FIRST 20 lektion varer 40 minutter, og vi anbefaler, at I har tre FIT FIRST 20 lektioner om ugen, da det vil sikre, at I lever op til sundhedsmyndighedernes anbefalinger omkring mængden af højintens fysisk aktivitet på minimum 3 gange 30 minutter om ugen. Er det ikke muligt at gennemføre tre ugentlige FIT FIRST 20 lektioner, er to lektioner, eller én lektion, bedre end ingen. Alle lektionsplaner er lavet, så alle undervisere, også ikke-idrætsuddannede, kan varetage dem.

KRAV TIL FIT FIRST 20 ØVELSERNE

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

FIT FIRST 20 lektionerne skal:

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

Øvelseskrav:

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

DE MEDVIRKENDE ORGANISATIONER

FIT FIRST 20 er skabt i et tæt samarbejde mellem Syddansk Universitet, Danmarks Idrætsforbund og Team Danmark. Der er modtaget støtte fra Ole Kirk's Fond til udvikling, afprøvning og kursusafholdelse af konceptet.

DE MEDVIRKENDE FORBUND

Badminton Danmark, Danmarks Basketball Forbund, Danmarks Gymnastik Forbund, Dansk Amerikansk Fodbold Forbund, Dansk Atletik Forbund, Dansk Automobil Sports Union, Dansk Boldspil-Union, Dansk Fægte-Forbund, Dansk Håndbold Forbund, Dansk Judo og Ju-Jitsu Union, Dansk Orienterings-Forbund, Dansk Rugby Union, Dansk Squash Forbund, Dansk Taekwondo Forbund, Dansk Tennis Forbund, Triathlon Danmark, Floorball Danmark, Parasport Danmark og Volleyball Danmark.

FIT FIRST 20 OG FÆLLES MÅL I IDRÆT

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

Dette er også det overordnede afsæt i FIT FIRST 20, og en af grundene til, at konceptet inddrager flere specialforbund med forskelligrettet idrætsudøvelse. Derudover er lysten og glæden en af de største og vigtigste drivkræfter i konceptet, hvor de inkluderede, involverende og højintense øvelser er med til at skabe en glæde ved bevægelse og idræt.

De vejledende mål, der er fælles for FIT FIRST 20 konceptet, er:

Alsidig idrætsudøvelse:

- Boldbasis og boldspil: Eleven kan spille regelbaserede boldspil såvel individuelt som på hold.
- Kropsbasis: Eleven kan anvende kropsbevidsthed i bevægelser.
- Løb, spring og kast: Eleven kan udføre disciplinorienterede aktiviteter.

Idrætskultur og relationer:

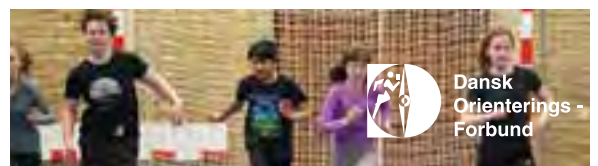
- Samarbejde og ansvar: Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter.
- Samarbejde og ansvar: Eleven har viden om ansvar og hensyn i idrætsfællesskaber.
- Normer og værdier: Eleven kan handle i overensstemmelse med fair play.
- Normer og værdier: Eleven har viden om regelsæts formål og struktur.

Krop, træning og trivsel:

- Krop og træning: Eleven kan udpege fordele ved fysisk aktivitet med udgangspunkt i eget liv.
- Fysisk træning: Eleven kan udføre basal grundtræning.



LEKTIONSPLANER FRA SPECIALFORBUNDENE



AUTOMOBIL



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

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

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

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

LÆRINGSMÅL FOR LEKTIONERNE

Samarbejde og ansvar

Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter.

Kropsbasis

Eleven kan anvende kropsbevidsthed i bevægelser

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



Ordkendskab

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

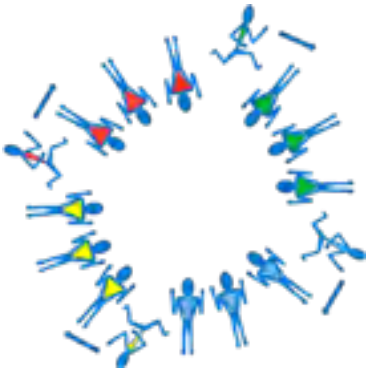
| | Lektion 1 | Lektion 2 | Lektion 3 | Lektion 4 | Lektion 5 | Lektion 6 |
|---|-------------------|-----------------------|-------------------------------------|---------------------------------|-----------------|----------------------|
| Træn som racer-køreren Kevin Magnussen | Core-test 1,2,6,7 |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



Lektion 1

| Tid | Beskrivelse af øvelsen | Materialer | Variationer |
|-----------|---|--|---|
| 15 min | <p>CORE-TEST 1,2,6,7</p> <p>Test af CORE-muskulaturens styrke før og efter forløbet, der giver eleven mulighed for at sammenligne resultater senere. Eleven noterer resultat for test før forløbet (test 1) og igen for test efter forløbet (test 2). Print evt. bilag ud, så eleverne selv kan notere deres resultater og gemme til test efter forløbet.</p> <p><i>Se bilag 1 for øvelser på difdk/aktivskole</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> • Stopur • Fitnessmåtte eller hård madras til hver elev. Kan evt. udelades, hvis skolen ikke har det. | <p>Kan laves som cirkeltræning med 10-20 gentagelser af hver øvelse i stedet for test, hvis man ønsker mere dynamisk træning end udholdende.</p> <p>Planken i core-test 1+2 kan laves på strakte arme i stedet for på albuerne, hvis man ønsker mindre belastning, eller laves med øverste ben løftet, hvis man ønsker mere belastning.</p> |
| 10 min | <p>POLE-POSITION</p> <p>Eleverne går sammen to og to, og står over for hinanden på en aflang bane (2*12-14 m.). Imellem dem står en kegle (pokalen). Eleverne lægger sig bag en streg / snor i gulvet på maven med hænderne på ryggen og kigger ind mod pokalen. Det gælder nu om enten at stjæle pokalen eller at fange tyven. Begge elever kan forsøge at gå efter at stjæle pokalen. Når en elev har taget pokalen, gælder det om at bringe den i sikkerhed bag en aftalt linje (helle/kegle). Det gælder nu for den anden elev om at fange tyven, inden denne når i sikkerhed. Får tyven keglen i sikkerhed, gives 3 point. Bliver tyven fanget får fangeren 1 point. Efter to minutter slutter runden, og vinderen rykker en bane op, mens taberen bliver på samme bane, så man i næste runde får en ny modstander.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> • 1 kegle / drikkedunk pr. par • Baner på 2*12-14 meter. • Kan laves både inde og ude. | <p>Hvis der er stor forskel på niveauet i et makkerpar, kan der efter fx 5 point til den ene aftales, at den ene løber baglæns, sidelæns eller hopper i stedet for at løbe ligeud.</p> <p>Løbestilen til keglen kan for begge i makkerparret ændres til baglæns / sidelæns løb, hop, hinke eller powerwalk, for at give mere variation.</p> |
| 15-20 min | <p>CORE RALLY</p> <p>I denne core-udfordring, sættes en forhindringsbane op på græsset eller i hallen. Banen behøver ikke at være meget lang, men bør indeholde forhindringer man skal omkring eller over.</p> <p>Klassen deles i hold på cirka seks elever. To elever fra hvert hold danner en trillebør (rallybil), som skal gennemkøre banen. Holdene kan enten sættes i gang samtidig, eller med 5 sekunders interval. I start/pit-stop-området skiftes der køre.</p> <p>De ventende deltagere på hvert hold udfører en pauseøvelse fra <i>bilag 2 for øvelser på difdk/aktivskole</i></p>  | <ul style="list-style-type: none"> • Øvelsen kan laves både inde og ude og kræver blot plads til at danne en stor cirkel. <p>Rekvisitter som kan bruges til forhindringer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kegler • Stepbænke • Bænke • Kilemætter | <p>Køres der indenfor kan eleven i trillebøren evt. have hænderne på et klæde eller viskestykke, som så glider rundt imellem forhindringerne.</p> |

Lektion 2

| Tid | Beskrivelse af øvelsen | Materialer | Variationer |
|-----------|---|---|--|
| 15 min | <p>CORE-TEST 10,11,12,15</p> <p>Test af CORE-muskulaturens styrke før og efter forløbet, der giver eleven mulighed for at sammenligne resultater senere. Eleven noterer resultat for test før forløbet (test 1) og igen for test efter forløbet (test 2). Print evt. bilag ud, så eleverne selv kan notere deres resultater og gemme til test efter forløbet.</p> <p><i>Se bilag 1 for øvelse på difdk/aktivskole</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> • Stopur • Fitnessmåtte eller hård madras til hver elev. Kan evt. udelades, hvis skolen ikke har det. | <p>Kan laves som cirkeltræning med 10-20 gentagelser af hver øvelse i stedet for test, hvis man ønsker mere dynamisk træning end udholdende.</p> <p>Core-test 10 kan laves med strakte ben, hvis man ønsker mere belastning.</p> <p>Core-test 15 kan laves med kun et ben i jorden og det andet ben strakt, hvis man ønsker mere belastning.</p> |
| 15 min | <p>NASCAR SURVIVAL RUN</p> <p>Eleverne går sammen i teams af 2-5 elever. Hele klassen lægger sig nu i en rundkreds, så hvert team ligger ved siden af hinanden. Alle i kredsen lægger sig i planke, hvorefter den første fra hvert team løber hele vejen rundt om kredsen i højt tempo, passerer eget team og indtager den ledige plads efter eget team. (dvs. gul løber på figuren lægger sig hvor rød lå.</p> <p>Der bør skiftes imellem dynamiske og statiske øvelser, de liggende i kredsen udfører (rygstrækere lige og skrå, armstrækere, planke lige og på siderne, dynamisk planke, lige og skrå mavebøjninger, hip thrust osv.) Underviseren kan evt. ligge i midten og vise den øvelse, klassen skal udføre.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> • Øvelsen kan laves både inde og ude og kræver blot plads til at danne en stor cirkel. | <p>Jo flere elever i hvert team, jo længere tid styrkeøvelser til hver elev, og jo færre elever på hvert team, jo flere løbeture til hver elev.</p> <p>Træningsøvelserne kan varieres efter elevernes niveau og der kan findes inspiration i Core-test øvelserne fra <i>bilag 1 på difdk/aktivskole</i>.</p> |
| 15-20 min | <p>BILORIENTERING</p> <p>Elevgruppen deles i otte hold med tre elever på hver, som spiller kryds og bolle stafet. Opstillet på lidt afstand står keglene. Hvert hold får udleveret 3 overtrækstrøjer (brikker), som de på skift løber ud og lægger på en kegle. Trøjen skal lægges på keglen. Bliver den smidt og lander ved siden af tæller det ikke som korrekt placeret brik, og modstanderholdet må frit placere deres trøje på keglen.</p> <p>Når en elev har lagt en trøje, løber denne retur til gruppen og giver high-five til næste løber.</p> <p>Holdmedlemmer må gerne komme med forslag til placering af brikken/trøjen og opbyggende tilråb.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • 9 kegletoppe på afstand, der dannet et kvadrat af 3x3 kegler • 2x3 trøjer i to farver • Øvelsen kan laves både inde og ude. | <p>For at få mere intensitet i øvelsen kan de ventende deltagere på hvert hold udføre en pauseøvelse fra <i>bilag 2</i>.</p> |

Lektion 3

| Tid | Beskrivelse af øvelsen | Materialer | Variationer |
|-------------|--|--|---|
| 10 - 15 min | <p>FITNESS-FABRIKKEN: NAKKE OG SKULDRE</p> <p>6 forskellige øvelser der træner styrke i nakke og skuldre hhv. planken med rotation, siddende roning med elastik, nakkebøjning med bold, planken med cirkelrotation, rygløft med rotation og skulderløft. Øvelserne udføres som cirkeltræning, hvor der afsættes 2 minutter til hver øvelse og god pause imellem øvelserne. Underviseren styrer, hvornår der skiftes.</p> <p><i>Se bilag 3: træning af nakke og skuldre for beskrivelse af øvelserne</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> • Pilatesbolde eller anden forhøjning. • Skumbolde. • Fitness elastikker. | <p>Der kan benyttes cykelslanger i stedet for fitness elastikker. Alternativt kan der også bruges en håndvægt eller kettlebell i øvelsen skulderløft.</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 2 minutters intervaller.</p> |
| 10 - 15 min | <p>DJÆVLERÆS</p> <p>Eleverne løber rundt i hallen (samme retning) og er Djævlæræs-biler. Ved instruktørens kommando skal udføres forskellige bevægelser, inden løbet fortsættes.</p> <p>Brake: Fuldt stop.</p> <p>Run: Løb forlæns v. middel hastighed.</p> <p>Fast Run: Løb/sprint forlæns.</p> <p>Reverse gear: Der løbes baglæns.</p> <p>Bump: Skulderskub til nærmeste løber.</p> <p>Roll: Ned på underlaget og rul fra udstrakt position på maven på gulvet til højre eller venstre.</p> <p>Turn: Der skiftes retning og løbes modsat.</p> <p>Tail: Indhent nærmest løber og hold denne på hoften, så der løbes i slange.</p> <p>Flat tire: Der kræves på alle fire i løberetningen.</p> <p>Pit Stop: Der løbes ind til midtercirkel/samlingssted.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Øvelsen kan laves både inde og ude og kræver blot et stort areal til at løbe på. • En fløjte til undervisere til at give kommandoer. | <p>Bump: Skulderskub til nærmeste løber - kan udelades for at undgå kropskontakt</p> <p>Alle bevægelserne kan justeres ift. ønsket intensitet. Der kan også justeres på, hvor hyppigt der gives kommandoer, og også hvor hurtigt det forventes, at eleverne løber rundt i hallen.</p> <p>For at træne elevernes overblik og reaktionsevne kan der afgrænses et område på fx 10 x 10 m, hvori eleverne skal holde sig inden for i øvelsen.</p> |
| 10 min | <p>DAYTONA</p> <p>Øvelsen kræver et stort område i en sportshal eller udendørs. Eleverne går sammen to og to om en kegle. Til at starte med løber de tilfældigt rundt på området i ca. 1 minut, med keglen i hånden. På underviserens anvisning danner alle holdene en stor cirkel, og keglen placeres nu på jorden ved parrets fødder, og udgør holdets pit-område. Eleverne i makkerparret sendes nu på skift afsted i sprint på ydersiden rundt om cirklen. Når eleven kommer tilbage til keglen, går han/hun i pit, og sender makkeren afsted med et high-five. Mens ens makker sprinter, laver man sprællemænd i pit-området.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • 1 kegle pr. 2 elever • Øvelsen kan laves både inde og ude | <p>Der kan stilles krav til forskellige måder at løbe på i makkerparrene. Eksempelvis at de skal hinke, lave gadedrengehøp, løbe baglæns osv.</p> <p>De ventende elever i pit-området kan også udføre en anden pauseøvelse fra <i>bilag 2</i> i stedet for sprællemænd.</p> |
| 10 min | <p>FITNESS-FABRIKKEN: ARME OG CORE</p> <p>6 forskellige øvelser der træner styrke i arme og core hhv. frontløft, sidehævning, triceps push-ups, armbøjninger med makker, dynamisk planke og armstrækkere på forhøjning. Øvelserne udføres som cirkeltræning, hvor der afsættes 2 minutter til hver øvelse og god pause imellem øvelserne. Underviseren styrer, hvornår der skiftes.</p> <p><i>Se bilag 4: træning af arme og core for beskrivelse af øvelserne på difdk/aktivskole.</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> • Cykelslange eller fitness elastik • Håndvægt, kettlebell eller små sække med vægt • Pilatesbolde, skumbolde eller anden forhøjning | <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 2 minutters intervaller.</p> <p>Belastningen i sidehævninger kan justeres efter behov med materialer af forskellig vægt. Armstrækkere kan laves på en stor rund bold, hvis der ønskes større udfordring, eller på en fast forhøjning for mindre udfordring.</p> |

Lektion 4

| Tid | Beskrivelse af øvelsen | Materialer | Variationer |
|--------|--|--|---|
| 10 min | <p>NAKKETRÆNING MED SKUMBOLD</p> <p>I et makkerpar af to og to placerer eleverne en skumbold mellem panderne og stiller sig på hver sin side af linjen / strengen i gulvet. Ved at spænde op i nakken gælder det nu om at samarbejde og bevæge sig rundt på hallens streger, så der hele tiden er en streg lige mellem makkerparret. Alternativt kan der opstilles en forhindringsbane, som parret skal klare sig igennem med skumbolden mellem panderne. Hvis skumbolden tabes, laves 10 enghop. Hvis man vælter / støder ind i en forhindring, laves 10 sprællemænd.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • 1 skumbold til hvert makkerpar • Linje i gulvet eller snor der kan lægges ud • Kan laves både ude og inde • Evt. en masse forskellige rekvisitter, der udgør forhindringer | <p>Hvis øvelsen laves udendørs, kan der laves en bane med forhindringer eller lægges snore / reb på jorden, som parrene skal følge med skumbolden imellem sig. Hvis øvelsen er for let, kan eleverne holde hænderne bag ryggen og sætte tempoet op. Hvis øvelsen er for svær, kan eleverne i parret holde i hinandens arme eller hænder for bedre balance.</p> |
| 20 min | <p>KARTING SLALOM</p> <p>Eleverne deles op i to grupper. Hver gruppe skal dyste på hver deres bane. To identiske baner opstilles med en startkegle, så mange kegler som muligt til at danne slalom banen og en pit-stop/vende kegle. Der skal være en tydelig opdeling mellem de to baner. På banen angives et pit-område, hvori de ventende deltagere på hvert hold udfører en pauseøvelse fra bilag 2. Eleverne går sammen to og to. Den ene elev sætter sig på rullebrættet / tæppeflisen og holder en tung genstand i strakte arme som et rat på gokarten, så coren aktiveres. Den anden elev skubber nu den siddende elev bagved, så denne kører slalom igennem banen af slalom-kegler, justerer i svingene og kører ned til pit-stop/vendekeglen. Her skifter eleverne plads, så den der sad, nu er den der skubber. På de to identiske baner starter hvert team på samme tid, hvor underviseren er tidstager og stopper tiden, når begge elever på hvert team har gennemført banen. Rammes en kegle i banen tillægges 2 sek. som straf. <i>På bilag 5 på dit/aktivskole, ses eksempler på forhindringer til slalombanen.</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> • Et stort areal, fx skolegård med asfalt eller en hel idrætshal • Rullebræt eller tæppeflise • Kegler (så mange som muligt) • En vægtskrive eller anden tung genstand (kan udelades) | <p>Øvelsen kan både laves som stafet, hvor der konkurreres på tid eller antal "Gokarts" igennem slalom banen, og kan også laves uden tidstagning.</p> <p>Hvis øvelsen er for svær, kan der løbes gennem forhindringsbane med kegler i stedet for at styre en makker på en slalomkart. Hvis øvelsen er for let, kan slalombanen gøres smallere og med flere sving. Sidder eleven på en tæppeflise, vil øvelsen være sværere end på et rullebræt.</p> |



Lektion 5

| Tid | Beskrivelse af øvelsen | Materialer | Variationer |
|--------|--|---|--|
| 10 min | <p>HJULSKIFTE</p> <p>To og to står ryg mod ryg uden at røre hinanden. Rotér i ryggen og aflever dækket med begge hænder til din makker, mens ryg og hofter holdes ret. Gentag øvelsen 10 gange til hver side.</p> <p>Med samme udgangspunkt laves øvelsen nu hvor der afleveres over hovedet og under benene. Gentag øvelsen 10 gange hver vej.</p> <p>Ansigt til ansigt mod sin makker med 2-3 meters afstand kastes dækket nu til hinanden med et pendul-kast. Hold ryggen ret under øvelsen. Gentag øvelsen med 20 kast.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Bildæk (kan erstattes af en bold) • Øvelsen kan laves både inde og ude | Hvis øvelsen er for nem, kan afstanden mellem makkerparret øges. Hvis øvelsen er for svær, kan afstanden mindskes. |



| | | | |
|--------|--|---|---|
| 10 min | <p>PLANKE-KAMP</p> <p>To elever står i en høj plankeposition med strakte arme og spænder op i coren, så ryg og hofter holdes ret. Med ansigterne mod hinanden gælder det nu om at ramme oven på makkerens hænder og reagere hurtigt, så der undgås selv at blive ramt. Rammes makkerens hånd opnår man 1 point. Der spilles til 10 point.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Kan laves både ude og inde | Hvis øvelsen er for svær, kan man ligge på knæ i stedet for på tær. Er øvelsen for nem, kan man være 3-4 mod hinanden i stedet for 2. |
| 20 min | <p>DRIFTING STAFET</p> <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 slalomkegler 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/slider igennem slalom-keglerne ned til pit-stop/vendekeglen. Her skifter eleverne plads, så den der sad, nu er den der trækker. Rammes en kegle under løbet, skal denne sættes på plads, før der kan vendes. Det betyder at de to elever må orientere sig og rette kegler, inden de bytter.</p> <p>De ventende deltagere på hvert hold udfører en pauseøvelse fra bilag 2.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Idrætshal med glat gulv delt op i en aflang stafet-bane på 2*20 m. • 10 kegler pr bane • 1 håndklæde eller tæppeflise pr. hold. | Antallet af slalomkegler kan varieres. For at få mere intensitet på styrkedelen for eleven på håndklædet / tæppeflisen, kan der stilles krav om at denne elev skal have armene i vejret og strakte ben. Omvendt kan eleven holde under lårene, hvis en lettere udgave ønskes. |

Lektion 6

| Tid | Beskrivelse af øvelsen | Materialer | Variationer |
|--------|---|---|---|
| 10 min | <p>TONSERTRÆNING</p> <p>Tre øvelser til fysisk træning med fokus på balance, corestabilitet og samarbejde. Øvelserne laves to og to i 1 minut til hver elev, inden der byttes i makkerparret.</p> <p>Tonser-skub: Den ene elev (A) ligger på alle fire, med knæene hævet 5-10 cm. over jorden, så kun hænder og fødder er i gulvet. Den anden elev (B) skubber nu fra alle sider på elev A, som skal forsøge at holde sig stabil, og ikke miste balancen.</p> <p>Ned og lig: Eleverne holder hinanden i hånden med et håndledsgreb. Elev A står med samlede ben og elev B står med bredstående ben. Elev A lægger sig nu stille ned med hjælp fra elev B. A må ikke flytte sine fødder. Elev B hjælper, og husker at det primære muskelarbejde skal ske i ben- og ballemuskler. Når elev A er hjulpet ned at ligge, skal han/hun også hjælpes op igen. Gentag øvelsen.</p> <p>Skub skankerne: Elev A ligger på ryggen med samlede ben ret op i vejret. Elev B skal nu skubbe benene fremad eller til siden mod jorden. Elev A skal modstå presset / skubbet, og hurtigt få benene på plads i lodret stilling.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Øvelsen kan laves både inde og ude • En blød madras (kan udelades) | Kan laves som cirkeltræning med 10-20 gentagelser af hver øvelse, hvis man ønsker mere dynamisk træning end udholdende. |



Tonserskub



Ned og lig



Skub skankerne

| | | | |
|--------|---|---|---|
| 10 min | <p>MEKANIKER TJEK</p> <p>Eleverne går sammen to og to, hvor de på skift agerer henholdsvis mekaniker og bil. Det er en fordel, hvis makkerparret er samme højde og drøjde. Mekanikeren skal nu tjekke bilens undervogn og overflade. Dette gøres ved at bilen indtager en lav plankeposition på albuerne, og mekanikeren hopper over med samlede ben. Nu indtager bilen en høj plankeposition på hænderne, så der dannes en høj bro, og mekanikeren kryber nu igennem så lavt, at maven får kontakt med gulvet. Efter 10 gentagelser skiftes der roller. Når makkeren er oppe, kravles der under og når makkeren er nede, springes der over.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Øvelsen kan laves både inde og ude • En blød madras (kan udelades) | Hvis der ønskes højere intensitet, kan der indsættes løb / spurt inden der skiftes makker. Hvis øvelsen er for svær, kan mekanikeren hoppe over bilen, men trille en bold under i stedet for at kravle. |
|--------|---|---|---|

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



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



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



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



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



BADMINTON



Kære underviser - velkommen til badmintonlektionerne

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

Lektionsindhold

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

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

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

FIT FIRST badmintonforløbet

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

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

Fælles mål

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

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

Opmærksomhedspunkter

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

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

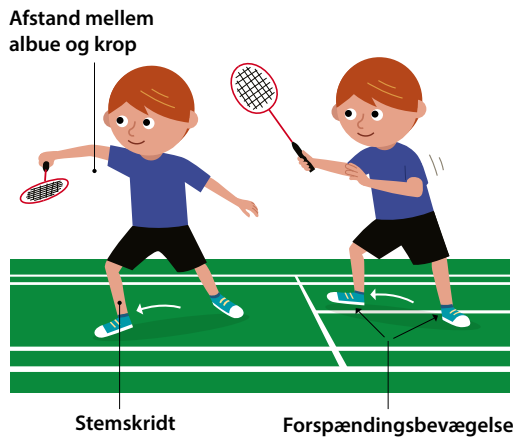


Lektionsmatrix

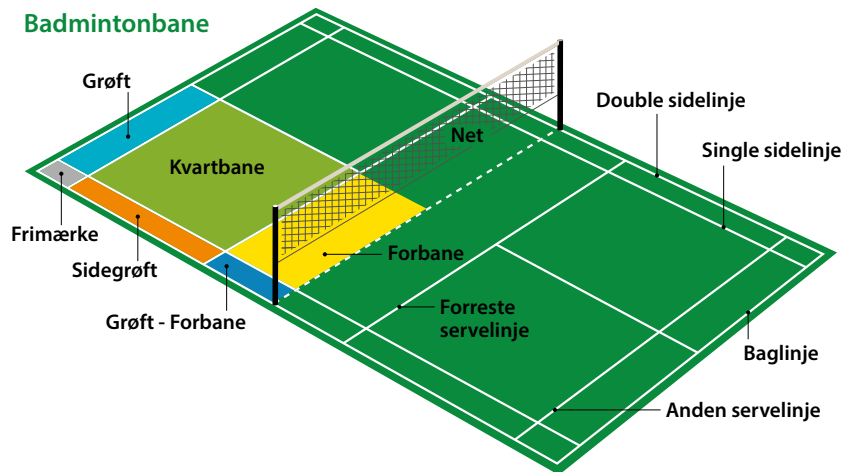
| | Lektion 1 | Lektion 2 | Lektion 3 | Lektion 4 | Lektion 5 | Lektion 6 |
|-------------------------------|------------------------------|--------------------|-----------------------|--------------------------|--------------------|----------------------------------|
| Leg og opvarmning | Piratleg |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

Vigtig viden - badmintontermer

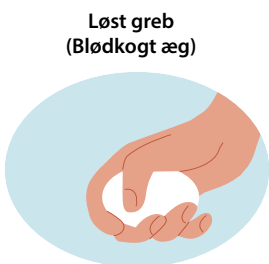
Badmintonbevægelser



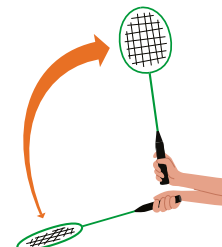
Badmintonbane



Greb og ketsjer begreber



Rotation i underarm (Vinduesvisker)



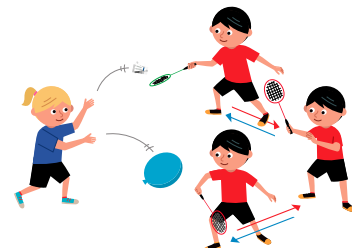
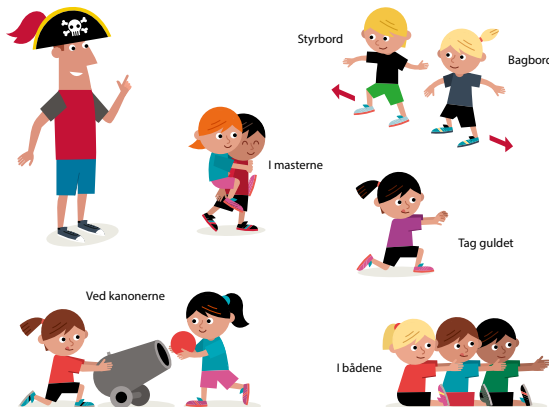
Lektion 1

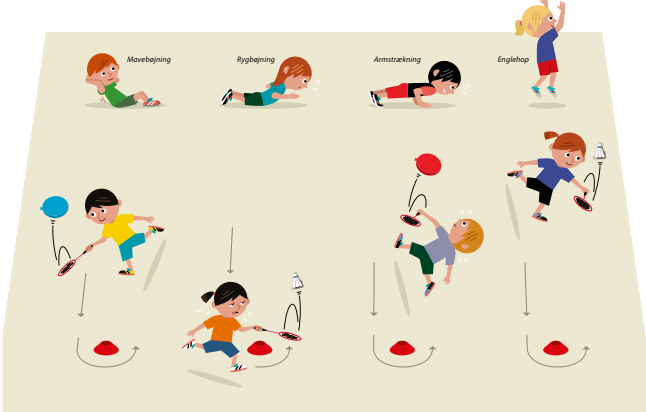
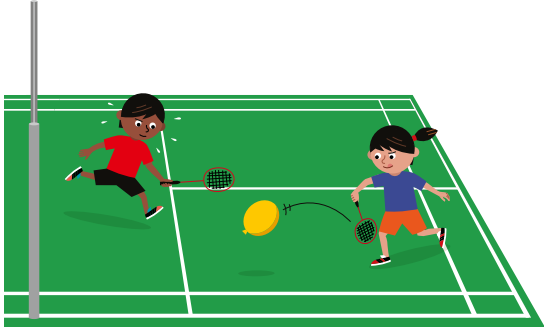
Materialeliste til lektionen:

5 fjerbolde pr. elev

1 ketsjer pr. elev

| Tid | Leg / Øvelse | |
|----------|--|--|
| 0-10 min | <p>PIRATLEG</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> at samarbejde og skabe relation og hjælpe med at alle får lige mulighed for at deltage i legen hurtigt at kunne omsætte underviserens kommando til en bestemt bevægelsesmåde <p>Beskrivelse:</p> <p>Alle eleverne (pirater) står foran underviseren (kaptajn). Underviseren giver forskellige kommandoer, som eleverne skal udføre:</p> <ul style="list-style-type: none"> Bagbord: Eleverne laver chassé mod venstre Styrbord: Eleverne laver chassé mod højre Tag guldstykkerne: Eleverne træder frem i stemskridt med armene lige frem, som om de tager noget. Skue efter skibe i masterne: To elever går sammen – den ene hopper op på ryggen af den anden Ved kanonerne: To elever går sammen. Den ene for enden af kanonen, som er klar til at affyre. Den anden ved løbet, som klargør kanonen med en kanonkugle Skuden synker - Til bådene: Tre elever går sammen – de sætter sig på gulvet imellem benene på hinanden <p>Underviseren venter til at alle er klar til næste kommando. I pauserne mellem kommandoerne hopper eleverne på stedet.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> Anvend hellere en kommando for lidt end en for meget Find et passende tempo mellem kommandoer, så eleverne når at blive klar til næste bevægelse | <p>Materialer: Intet</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <p>1. Fortæl andre historier – for eksempel om "Himlen falder ned".</p> <p>Her er kommandoerne:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sol: Bevæge sig til den ene side med chassé Måne: Bevæge sig til den anden side med chassé Lava: Lave små, hurtige step på stedet Himlen falder ned: Sænk tyngdepunktet ved at bøje i knæ og hofter. <p>2. Kommandoerne er udelukkende badmintonbevægelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> Chassé mod højre Chassé mod venstre Baghånd: Stemskridt i baghånden Forhånd: Stemskridt i forhånden Hop: Hop lige op i luften Saks: Chassé baglæns og saks |
| 0-10 min | <p>DET BRANDVARME GREB</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> at opleve succes ved at ramme en flyvende fjerbold flere gange at kunne skifte greb mellem forhåndsgreb og baghåndsgreb at træne grundlæggende tekniske færdigheder: Primært rotation i underarm og bevægelse fremad efterfulgt af et stemskridt <p>Beskrivelse:</p> <p>Makkerøvelser, hvor den ene elev øver sig på at slå til en fjerbold, som den anden elev kaster. Der anvendes IKKE net.</p> <p>Eleven, der øver sig, starter med parallelle fødder og træder herefter skråt frem i stemskridt, 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.</p> <p>Efter 5-10 fjerbolde skiftes der, så eleven der har kastet fjerbolden skal øve sig.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <p>Fjerbolden kastes så det passer med elevens bevægelse og ketsjerens bane (ikke for tæt på)</p> <p>Giv god tid til at finde den rette startposition og til at skifte greb mellem de kastede bolde</p> | <p>Materialer: Pr. par: 1 ketsjer og 5-10 fjerbolde</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <ol style="list-style-type: none"> Gør øvelsen lettere ved at lade eleven slå til en ballon i stedet. <i>Se samme øvelse - lektion 1</i> Gør øvelsen lettere ved lade eleven slå til fjerbolden i enten baghånds- eller forhåndssiden. <i>Se øvelsen: Træning til diamantjagt: https://www.dgi.dk/badminton/oelvelser/13090</i> Gør øvelsen sværere ved at eleven skal skyde fjerbolden så makkeren kan gribe den. <i>Se øvelsen: Diamantjagt: https://www.dgi.dk/badminton/oelvelser/13093</i> |



| Tid | Leg / Øvelse | |
|-----------|--|--|
| 20-30 min | <p>HVEM ER HURTIGST OG STÆRKEST</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At træne de lærte teknikker, mens der er fart på • At have det sjovt med en konkurrence, mens der øves badminton • At træne de grundlæggende tekniske færdigheder <p>Beskrivelse:</p> <p>Fortæl eleverne, at de skal ud og konkurrere i, hvem der kan løbe hurtigt og tage flest styrkeøvelser.</p> <p>Alle eleverne samles i den ene ende af hallen, hvor de går sammen i makkerpar. Den ene elev løber til den anden ende af hallen og tilbage, mens der jongleres med en fjerbold. I ventetiden udfører makkeren en styrkeøvelse. Der kan evt. tælles højt hvor mange gentagelser der udføres. Når løberen er tilbage, byttes der roller. Der skal laves følgende styrkeøvelser: mavebøjning, rygbøjning, armstrækning og englehop.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Justere løberens øvelse efter niveau • Opfordre til at løbe hurtigt gennem hallen • opfordre til hurtige skift  | <p>Materialer:</p> <p>Pr. par 1 ketsjer og 1 fjerbold</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gør øvelsen lettere ved at fjerbolden skal ligge på ketsjeren. • Gør øvelsen lettere ved at eleven skal serve bold frem • Eleverne kan være 3 sammen hvor en løber, mens de to andre laver makker styrkeøvelser (Se. Evt. "Ninjatræning") |
| 30-40 min | <p>FØLG LEDEREN</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Udføre mange retningsbestemte afsæt • Konkurrere mod hinanden • Få succesoplevelser ved at ramme bolden <p>Beskrivelse:</p> <p>To elever kæmper mod hinanden på den banehalvdel, som er på samme side af nettet. Der spilles en kamp, hvor der kun spilles underhåndsslag og ballonen skal slås i en opadgående kurve. Det gælder om at få ballonen i gulvet og dermed udspille sin modstander ved at bruge hele banens størrelse. Der spilles en kamp til 7.</p>  | <p>Materialer:</p> <p>Pr. elev: 1 ketsjer og 1 ballon/fjerbold pr. par</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spillet kan gøres sværere ved, at eleverne spiller med en fjerbold i stedet for en ballon. • Spillet kan gøres sværere ved at man gør banen større. Hjørnerne af banen kan markeres med toppe. |

Lektion 2

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

| Tid | Leg / Øvelse | |
|-----------|--|---|
| 0-10 min | <p>SAMLE ÆG TIL REDEN</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At samarbejde om et fælles mål • At bevæge sig med forskellige gang- og løbemønstre • At acceptere opgaven skal løses på forskellige måder (og ikke nødvendigvis den hurtigste) <p>Beskrivelse:</p> <p>En stor mængde bolde lægges midt i hallen. Der placeres reder (hulahopringe) rundt i hallen med samme afstand til boldene. Hvert hold har én rede, som de skal hente bolde til. Dette gøres ved at lægge bolden på ketsjeren, når bolden er hentet i midten. Ved reden, lægges bolden i, og der hentes en ny. Tabes bolden på vejen, samles den blot op igen. Når der ikke er flere bolde tilbage i midten, er legen færdig og vinderen er det hold, som har flest bolde i deres rede.</p> | <p>Materialer:</p> <p>Pr. par 1 ketsjer. Flest mulige fjerbolde, hulahopringe /markering til reder</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eleverne uden ketsjer laver en fysisk øvelse rundt om reden og ketsjeren gives videre efter hver bold er hentet • Eleven med ketsjeren skal løbe på forskellige måder • Brug ketsjeren til flere forskellige ting som jonglering og serve • Eleverne må stjæle fra hinandens reder |
| 10-20 min | <p>FANG MAKKEREN</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Have det sjovt, mens det korrekte greb øves • Udvikle øje-hånd koordination • Få succesoplevelser med ketsjer og fjerbold <p>Beskrivelse:</p> <p>Oplæggeren starter med at trække et kort (#3-8), hvis værdi bestemmer det antal bolde, som makkeren skal ramme. Eleven med ketsjeren og oplæggeren står med 1-2 meters afstand og oplæggeren har 3-8 bolde. Oplæggeren kaster en bold ad gangen, så eleven med ketsjeren slår til bolden i ca. knæhøjde. Når eleven har ramt det antal bolde som kortet viser, skal oplæggeren jage og fange eleven med ketsjeren. Derefter byttes der roller.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Det ikke bliver for svært at fange makkeren • Oplæggerens kast er afgørende for hvor godt eleven med ketsjeren kan udføre slaget | <p>Materialer:</p> <p>3 til 8 bolde og 1 ketsjer pr. par. Et sæt spillekort</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Slå kun med forhåndsgreb eller baghåndsgreb • Ændre afstanden mellem makkerparret ift. niveau og plads • Eleven der kaster fjerbolden skal prøve at gribe den igen |



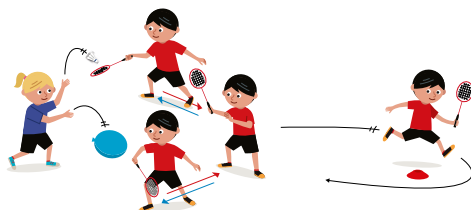
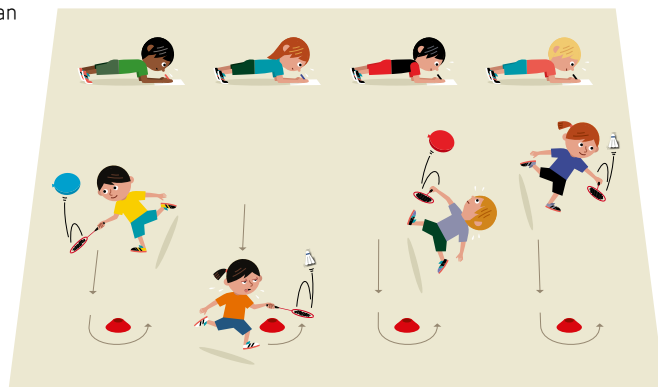
| Tid | Leg / Øvelse | |
|-----------|---|--|
| 20-30 min | <p>NINJATRÆNING</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At styrke relationerne ved at samarbejde • At træne grundlæggende bevægelse i benarbejdet, særligt forspændingsbevægelse og stems-kridt • At træne elevernes styrke og kondition <p>Beskrivelse:</p> <p>Makkerøvelse, hvor en bevæger sig rundt i den store firkant på badmintonbanen (kvarthanen) mens makkeren skal spejle bevægelserne. Midterlinjen er "spejlet". Der byttes efter 30 sek. så makkeren nu bestemmer bevægelserne. Herefter laves en makker styrkeøvelse, hvor hænderne klappes sammen efter hver gentagelse. Eleverne bevæger hurtigt, kraftfuldt og lydløst rundt ninjæer.</p> <p>Spejløvelse og styrkeøvelse gentages fire gange.</p> <p>Der laves følgende makker styrkeøvelser med klap: 10 mavebøjninger, 10 ben bøjninger (ned og klap), 10 rygbøjninger, 10 høje hop (jump squats).</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elever udfører øvelserne (både benarbejde og styrke) i passende tempo, så udførelsen er korrekt • Kom med opmuntrende kommentarer til eleverne, så de motiveres til at bevæge sig og udføre bevægelserne korrekt • Sørg for at makkerparrene passer nogenlunde sammen ift. styrke, kondition og badmintonbevægelse | <p>Materialer:</p> <p>Intet. Hvis muligt 1 ketsjer pr. elev</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gør øvelsen lettere ved at en af eleverne peger, hvorhen den anden elev skal bevæge sig. Der arbejdes primært i ud i de 4 hjørner • Eleverne skyder med hånden en ballon til hinanden på tværs af badmintonbanen og ser hvor mange de kan få • Eleverne spiller til hinanden med ketsjer og ballon/fjerbold og ser hvor mange de kan få |
| 30-40 min | <p>RUNDT OM NETTET</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • at have det sjovt med at skyde til fjerbolden i en øvelse med høj intensitet • at skabe glæde og fællesskabsfølelse ved at samarbejde • at opleve succes ved at øve de lærte teknikker og skyde bolden over nettet <p>Beskrivelse:</p> <p>Placer 6-8 elever på en bane i to grupper á 3-4 elever på hver side af nettet. Den elev der er forrest i køen, løber ind på banen og bolden skydes til makkeren på den anden side af nettet. Derefter løbes højre rundt om nettet og om bagerst i den anden kø.</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 til den forreste i køen, som mangler en ketsjer.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der ikke går konkurrence i den, så eleverne glemmer at samarbejde • Det ikke er den samme elev der får bolden til at gå død. Prøv at justere rækkefølgen af eleverne. • Kom med opmuntrende kommentar, så eleverne holder intensiteten høj og hjælper hinanden | <p>Materialer:</p> <p>2-3 gode fjerbolde og minimum 3-4 ketsjere pr. bane (6-8 elever).</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Løb rundt om 2 baner i stedet for den enkelte • Gør øvelsen lettere ved at der kun må spilles korte bolde omkring forreste servelinje. Der må kun slås med underhåndsslag. • Klassisk rundt om nettet. Hver elev har tre liv. Når de tre liv er mistet, laves 10-15 hoppe- eller styrkeøvelser og eleven er med igen. |

Lektion 3

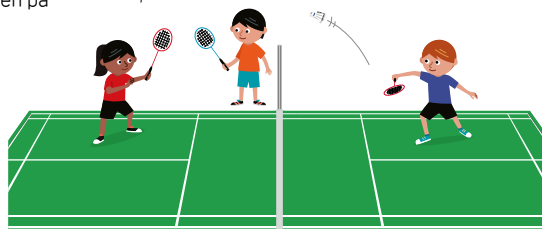
Materialeliste til lektionen:

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

| Tid | Leg / Øvelse | |
|-----------|---|---|
| 20-30 min | <p>DAGBOGSLØB</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Samarbejde og have det sjovt • Træne øje/hånd koordination med pulsen oppe <p>Beskrivelse:</p> <p>Eleverne går sammen i par og står i den ene ende af hallen. Den ene elev løber og jonglerer med bolden gennem hallen og tilbage. Tabes bolden samles den op og eleven jonglerer videre fra samme sted. Den anden elev ligger i planke med et stykke papir og en blyant.</p> <p>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>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hurtigere skift fra løb til planke • Opfordre eleverne til at løbe så hurtigt de kan | <p>Materialer:</p> <p>1 papir, 1 skriveredskab og 1 bold/ballon pr. par</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brug matematikopgaver i stedet for historieskrivning • Brug en ballon i stedet for en fjerbold • Løb med forskellige løbemønstre gennem hallen |
| 10-20 min | <p>VEND RUNDT - SAMLE OP</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fornemme vigtigheden af forspænding og stemskeid • Udvikle øje- hånd koordination • Få succesoplevelser ved at ramme bolden <p>Beskrivelse:</p> <p>Makkerøvelse hvor eleven med ketsjeren starter med ryggen til oplæggeren, der står med 6-8 fjerbolde i hånden. Oplæggeren tæller ned fra 3, på hvert tal (3-2-1) hopper eleven med ketsjeren på stedet. På NU vender eleven sig rundt med et 180 graders hop og oplæggeren kaster først en bold til den ene side, og derefter til anden side. Eleven træder ud og slår til den ene bold, træder tilbage til parallelle ben og træder derefter ud og slår til den anden bold. Når begge bolde er slået, løber eleven med ketsjeren hurtigt ned på baglinjen (eller en kegle) og frem til udgangspunktet igen. Dernæst stiller eleven sig hurtig klar med ryggen til oplæggeren. Der byttes efter 3-4 runder/6-8 bolde.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oplæggeren kaster fjerbolden korrekt • Eleverne får ramt bolden • Justere afstanden mellem eleven og oplæggeren | <p>Materialer:</p> <p>Pr. par 6-8 bolde, 1 ketsjer</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eleven kan gribe fjerbolden i stedet for at slå til den • Oplæggeren kan kaste fjerbolden længere væk fra eleven, så der kommer mere bevægelse på • Eleverne kan aftale et fælles kodeord der henviser til hvornår eleven skal vende sig om |



| Tid | Leg / Øvelse | |
|-----------|--|---|
| 20-30 min | <p>BOLDKAOS</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • at samarbejde i en konkurrence med høj intensitet • at følge og acceptere de opstillede regler • at serve baghåndsserv og kaste på forskellige måder <p>Beskrivelse:</p> <p>Holdene (2-4 elever) står på hver deres side af nettet på en badmintonbane og skal dyste mod hinanden. Der ligger 10 fjerbolde bag ved banens baglinjer. De to par skal forsøge at tømme deres banehalvdel for fjerbolde, hvilket udløser et mindre boldkaos.</p> <p>Der må kun holdes og kastes/serves én fjerbold ad gangen. Hvis der er en ketsjer til alle eleverne, server alle sammen.</p> <p>Når en bold samles op inde på banen, skal eleven løbe ned og røre baglinjen, hvorefter eleven kan løbe frem for at kaste/serve bolden over nettet. Øvelsen slutter, når et hold har tømt deres bane for fjerbolde, når aktivitetsniveauet falder, eller når tiden er gået.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At eleverne kender til baghåndsserven inden start • Varigheden er kort (legen kan gentages flere gange). Hvis der kun er en ketsjer pr. par, så skiftes eleverne til at serve/kaste. | <p>Materialer:</p> <p>Pr. par: 2/4 ketsjer, 1 fjerbold, alternativt ærtepose</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hver kamp kan vare 2-3 minutter 2. Der placeres 1-2 hulahopringe på hver banehalvdel. Hvis en fjerbold lander heri, må fjerbolden ikke kastes tilbage |
| 30-40 min | <p>CHINA</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spille badminton med et konkurrenceelement • Koncentrere sig med pulsen oppe <p>Beskrivelse:</p> <p>Tre elever er sammen om en halvbane. To af eleverne spiller én duel mens den tredje elev udfører englehop/sprællemænd/skihop ved siden af banen. Når duellen er færdigspillet roterer eleverne, således, at den tredje elev kommer ind og en af de to elever på banen kommer ud og laver hoppeøvelser. Der roteres hurtigt mellem hver duel og eleverne tæller højt hvor mange dueller de har vundet, så eleverne kan følge med i hinandens score. Når en elev har vundet 11 dueller i alt, har eleven vundet kampen og der kan startes forfra.</p> <p>Fortæl eleverne, at en af grundene til at kineserne er så gode til badminton er fordi de spiller dette småspil hele tiden!</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At placere eleverne på banen så de spiller med/mod nogen på nogenlunde samme niveau • At eleverne er aktive mellem banerne • Hurtig rotation mellem duellerne | <p>Materialer:</p> <p>Pr. 3 elever: 2 ketsjere og 1 fjerbold</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • I stedet for hoppeøvelser kan der laves lunges • Der kan spilles to dueller inden der roteres • Der kan være flere elever der laver hoppeøvelser mellem banerne. |



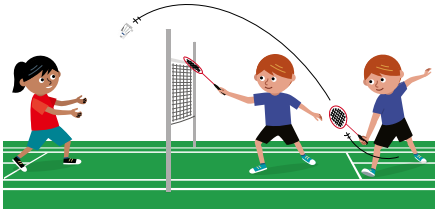
Lektion 4

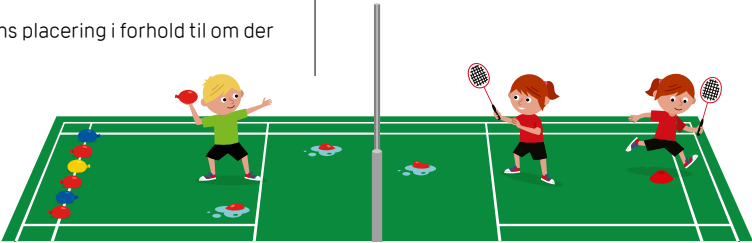
Materialeliste til lektionen:

Pr. par: 1-2 ketsjere og 10 fjerbolde

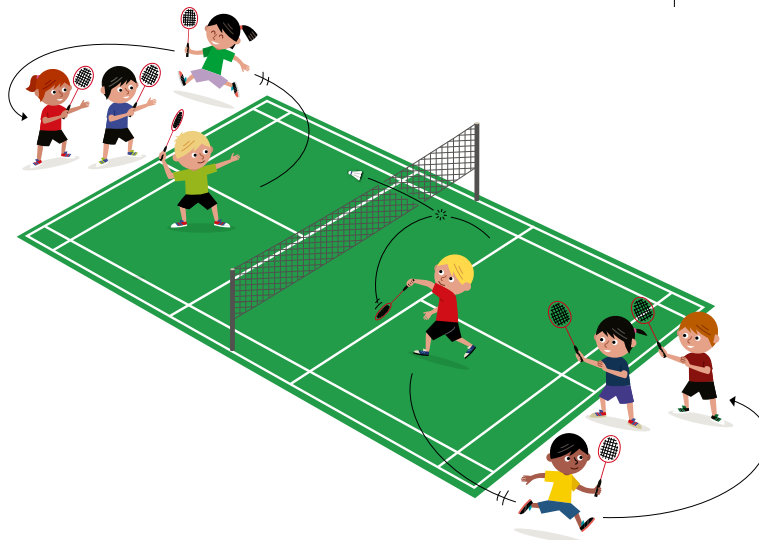
| Tid | Leg / Øvelse | |
|-----------|---|---|
| 10-20 min | <p>POLITIBETJENT</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Have det sjovt med en konkurrencelignende øvelse • Reagere hurtigt og udføre retningskift og retningsbestemte afsæt • Træne stemskriftsbenarbejde og fornemmelse for tyngdepunktet <p>Beskrivelse:</p> <p>Eleverne står i par og ansigt til ansigt med cirka 4-6 meters afstand, på en halv badmintonbane, på samme side af nettet. Den ene elev skal prøve at komme forbi makkeren og frem og røre badmintonnettet. Makkeren står med ryggen til badmintonnettet og har til opgave at være politibetjent og beskytte nettet ved at røre den eleven, som prøver at komme forbi. Hvis politibetjenten rører eleven, eller eleven løber udenfor badmintonbanen, startes der forfra. Der byttes roller efter 3 forsøg.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At eleverne udfører et hurtigt og kraftigt retningskift • Opfordre eleverne til at begrænse tiden mellem forsøgene • Ved banemangel brug en væg eller sæt eleverne sammen 3 og 3 | <p>Materialer:</p> <p>1 Net/væg/linje</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lav større afstand mellem betjenten og eleven. Eleven starter med et retningsbestemt afsæt efterfulgt af chassé og stemskrift. • Betjenten bestemmer hvilken side eleven skal bevæge sig til ved at træde til denne side hvor eleverne giver hinanden en high-five. |



| Tid | Leg / Øvelse | |
|-----------|--|--|
| 10-20 min | <p>RØR VED NET OG OPSAMLING</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Få pulsen op samtidig med der trænes badmintonspecifikke bevægelser • Øve slag ved siden af kroppen • Få succesoplevelser ved at ramme bolden <p>Beskrivelse:</p> <p>Oplæggeren står på modsatte side af nettet på forreste servelinje og kaster. Eleven med ketsjeren slår et valgfrit slag til en fjerbold, som oplæggeren kaster i baghåndssiden lige foran forreste servelinje. Eleven løber herefter frem og rører nettet med ketsjeren og tilbage igen bag den forreste servelinje. Eleven træder derefter ud i forhåndssiden og slår et valgfrit slag til en fjerbold, som oplæggeren kaster.</p> <p>Eleven løber igen til nettet og sådan fortsættes øvelsen. Eleverne bytter efter 10 gentagelser.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Makkeren kaster boldene således at eleven kan træde til siden ca. 90 grader] • Makkeren kaster umiddelbart samtidig med, at eleven lavet sit forspændingshop • Opfordre til kort pause mellem turene | <p>Materialer:</p> <p>1 ketsjer pr. par 5- 10 bolde pr. par</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Makkeren kaster kun i den ene side • Øvelsen kan laves uden net men fx op ad en væg i stedet • Makkeren kaster både bløde og hårde bolde  |

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

| Tid | Leg / Øvelse | |
|-----------|---|---|
| 30-40 min | <p>RUNDT OM RÆKKEN</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konkurrere mod hinanden i to hold • Have det sjovt, mens der bliver konkurreret <p>Beskrivelse:</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>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der er et passende antal elever på hver side af nettet, så intensiteten holdes højt • At når duellen er færdigspillet sættes næste duel hurtigt i gang. • At der tælles højt så der ikke opstår uenighed om stillingen | <p>Materialer:</p> <p>Pr. par: 1-2 ketsjere og 1 god fjerbold</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der må kun slås underhåndsslag • Der må ikke smashes • Der er kun ketsjer til hver anden elev på holdet, så eleverne skal huske at give ketsjeren hurtigt videre når de har slået til bolden |



Lektion 5

Materialeliste til lektionen:

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

Tid
0-10
min

Leg / Øvelse

TONSERKAMP

Formål:

- Konkurrence mod hinanden med høj intensitet
- Arbejde eksplosivt

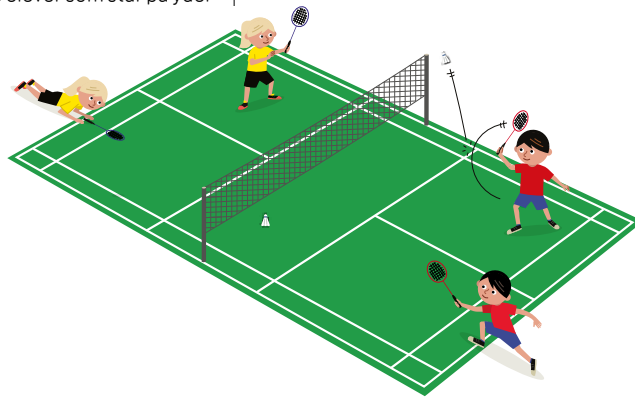
Beskrivelse:

En fjerbold er placeret under nettet. To elever ligger på hver deres baglinje på en halvbane. Eleverne tæller sammen ned fra 3 hvorpå de løber om kap - tonser - efter fjerbolden. Eleven, der får fjerbolden, server en opadgående serv så hurtigt som muligt. Eleverne spiller nu en normal duel på halv bane. Når duellen er afgjort placeres fjerbolden igen under nettet og ny duel startes.

Efter 2 – 2,5 min stopper underviseren eleverne og de elever med flest point rykker en halvbane til den ene side og eleverne med færrest point rykker en halvbane den anden vej undtagen de to elever som står på yderbanerne og har tabt/vundet.

Vær opmærksom på:

- Begrænset pause mellem duellerne
- Inddel eleverne efter niveau så alle føler de kan være med



Materialer:

Pr. elev: 2 ketsjere og 1 fjerbold

Justeringsmuligheder:

- Eleverne kan ligge længere væk, evt. ved bagvæggen
- Eleverne foretager en armbøjning inden de må løbe mod bolden
- Eleverne er sammen 4 og 4 med hurtig rotation efter hver duel. Der kan her nøjes med 1 ketsjer pr. 2 elever.

10-20
min

SAKSEN

Formål:

- Lære det grundlæggende bevægelsesmønster til overhåndsslag og saks-bevægelsen
- Øve teknikken i en konkurrencesituation

Beskrivelse:

Makkerøvelser hvor eleverne står på hver deres side af nettet på en halvbane. Der står fem fjerbold på forreste servelinje. Eleverne samler en fjerbold op ad gangen og bevæger sig med chassé ned forbi markeringen (midt på banen) og kaste fjerbolden over nettet, mens de udfører et saks med benene. Herfra løbes frem til næste fjerbold. Vinderen er den der får de fem bolde hurtigst over nettet. Går bolden i nettet eller udenfor banen skal bolden hentes og øvelsen startes forfra.

Vær opmærksom på:

- Eleverne udfører det korrekte saks og chassé
- Hurtigt skift og opsætning af bolde
- Tilpas længden til nettet/væggen afhængig af elevens højde og bevægelse
- Anvend ærtepose eller lignende i stedet for fjerbolde

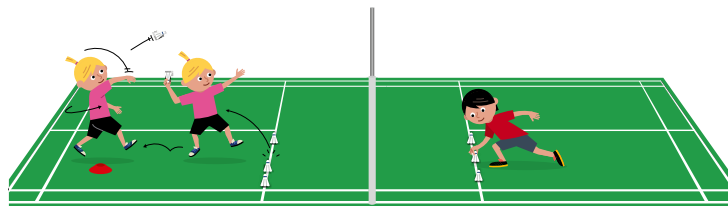
Materialer:

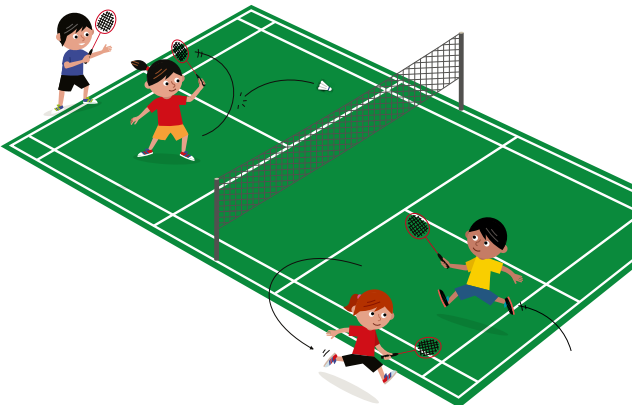

Pr. elev: 5 fjerbolde

Justeringsmuligheder:

- Undlad nettet og kast efter et mål f.eks. hulahopringe
- Når bolden er kastet skal eleven løbe til bagvæggen og frem til nettet før næste bold må samles op

Lav øvelsen op ad en væg, hvor der er markeret et mål.



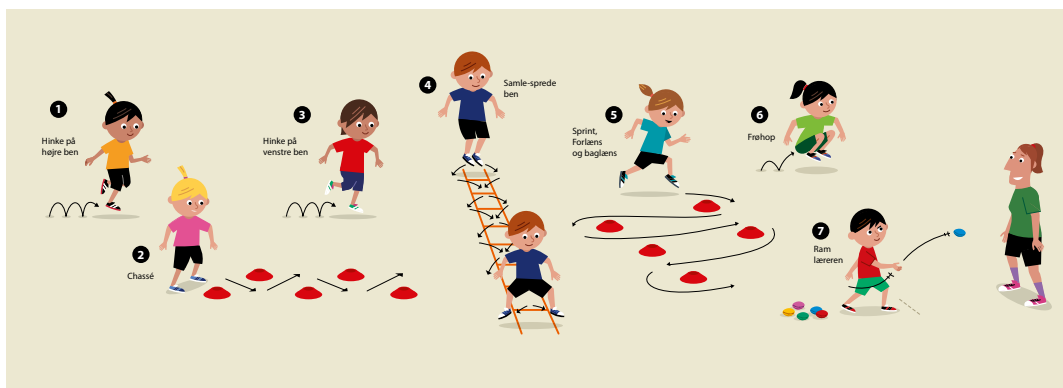
| Tid | Leg / Øvelse | |
|-----------|--|---|
| 20-30 min | <p>DOUBLE PÅ HALVBANE</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Have det sjovt med en konkurrence • Koncentration og samarbejde med høj puls <p>Beskrivelse:</p> <p>To par spiller double mod hinanden på halv bane. Parret skiftes til at slå til bolden. Når eleven har slået til bolden, er det vigtigt at bevæge sig væk, så makkeren kan slå til bolden.</p> <p>Der spilles en kamp til 7 med running score. Herefter kan der skiftes modstandere eller makkere.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At elever bevæger sig ind og ud af banen og ikke løber sammen • At eleverne ikke kommer ind på banen ved siden af, hvis der spilles der | <p>Materialer:</p> <p>Pr. elev: 1 ketsjer Pr. fire elever: En god fjerbold</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gør øvelsen nemmere ved at gøre banen mindre fx netkamp • Gør øvelsen sværere ved at det kun er den ene elev i makkerparret der må angribe • Gør øvelsen lettere ved at eleverne ikke behøver at skiftes til at slå  |
| 30-40 min | <p>POKERTON</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Få spillet en masse kampe mod forskellige modstandere • Øve sig i kampe mod en modstander <p>Beskrivelse:</p> <p>Eleverne skal inden kampen trække et kort. Talkort tæller som deres værdi og eleverne skal så spille til det tal som kortet viser. Eleverne må naturligvis ikke vise modstanderen sit kort. Trækkes et billedkort tæller dette for fem - men det giver samtidig mulighed for at gamble ligesom i poker, og bytte kort med modstanderen. Vinderen er den som først når sit tal - uanset hvad modstanderen har.</p> <p>Efter kampen afleveres kortet til spilmesteren og der trækkes et nyt kort, og findes en ny modstander. Der spilles halvbanesingle.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eleverne skifter kort og modstander hurtigt • Opfordrer eleverne til gamble | <p>Materialer:</p> <p>Pr. par 2 ketsjere og en god fjerbold. 1 kortspil.</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Småspillet kan gøres lettere ved, at vælge halvbanespil med mindre bane som eksempelvis netkamp eller kvartbane single.  |

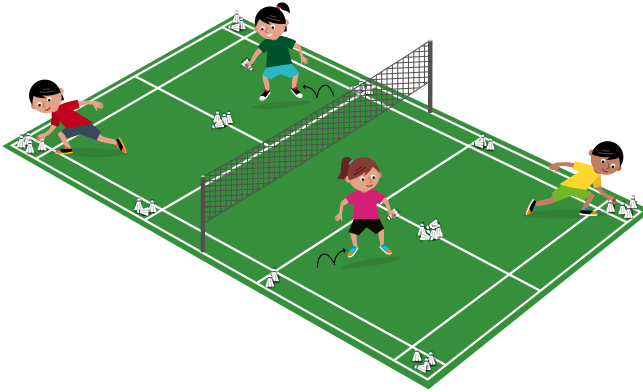
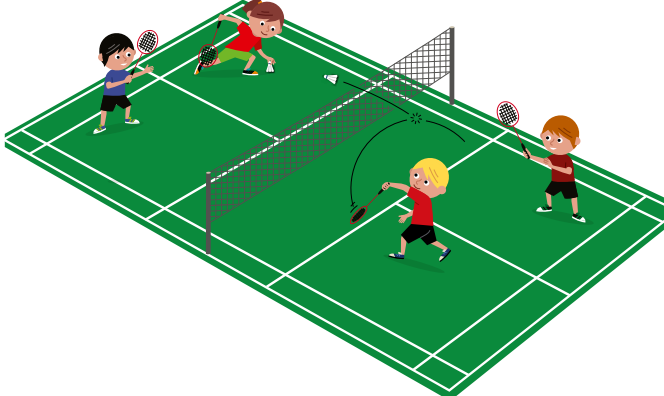
Lektion 6

Materialeliste til lektionen:

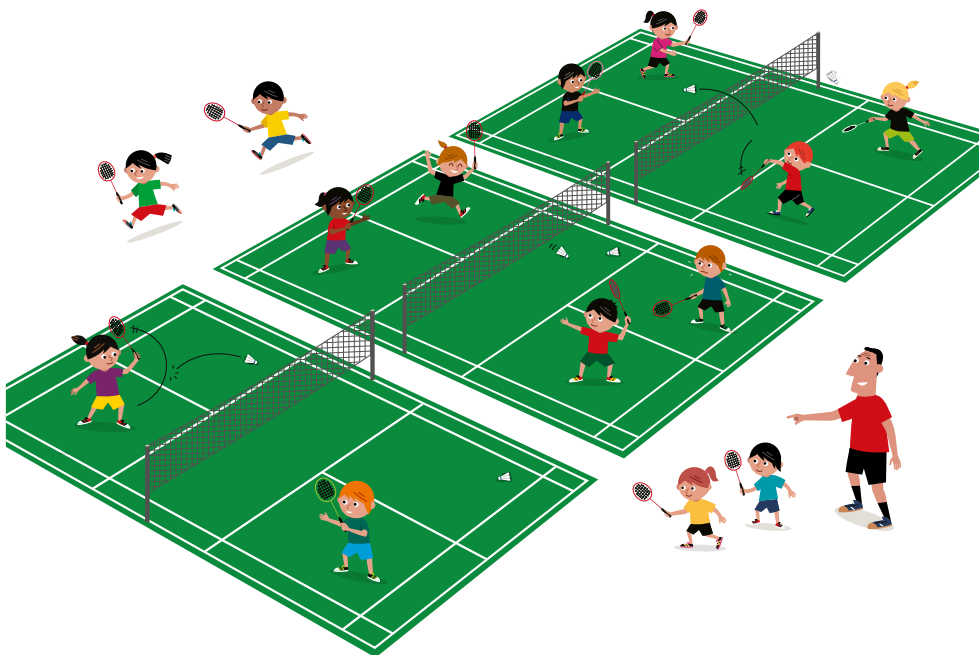
Pr. elev: 1 ketsjer og 6 fjerbolde (Evt. 1 ballon). Kegler. Evt. ærteposer, små kegler

| Tid | Leg / Øvelse | |
|----------|--|---|
| 0-10 min | <p>FORHINDRINGSBANE</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bevæge sig i badmintonspecifikke bevægelser • Udføre specifikke bevægelser med høj intensitet • Spejle sig i hinanden <p>Beskrivelse:</p> <p>Eleverne skal igennem en forhindringsbane med forskellige udfordrende badmintonbevægelser. Det foregår rundt i hele hallen i følgende rækkefølge: Hinke på højre ben</p> <p>Chassé fra side til siden, rundt om kegler</p> <p>Hurtigt samle-sprede benene i en koordinationsstige eller grøften i badmintonbanen</p> <p>Hinke på venstre ben</p> <p>Sprinte forlæns og baglæns med retningskift ud fra opsatte markeringer f.eks. kegler</p> <p>Lave frøhop</p> <p>Forsøg at ramme et mål evt. underviseren med en fjerbold/ærtepose</p> <p>Opstil markeringer imellem hver af udfordringerne så det er nemt for eleverne at se hvornår de skal udføre en ny bevægelse.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eleverne starter forskellige steder på banen • At eleverne får udført bevægelserne hurtigt men teknisk korrekt • Hver udfordring har en tilstrækkelig afstand således at eleverne får pulsen op • Eleverne må springe en forhindring over, så der ikke opstår kø | <p>Materialer:</p> <p>Kegler, ærteposer/ fjerbolde</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juster øvelserne i forhindringsbanen ift. redskaber som er tilgængelig • Forhindringsbanen laves fra den ene ende af hallen til den anden. Når forhindringsbanen er gennemført sprintes der tilbage til start. • Giv hver øvelse et nummer og lad eleverne slå med en terning for at afgøre, hvilken øvelse, de skal lave. Når øvelsen er gennemført, løber de tilbage til terningen og slår igen |



| Tid | Leg / Øvelse | |
|-----------|---|---|
| 10-20 min | <p>SAMLE BOLDE</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konkurrence med høj puls • Udføre badmintonbenarbejde under konkurrence <p>Beskrivelse:</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 stems-kridt. 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 i på midten har vundet. Boldene lægges herefter ud i hjørne igen og konkurrence gentages.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fra midten laves der et forspændingshop, hvorefter der trykkes retningsbestemt af ud imod et af hjørnerne • Knæ og fod på ketsjerbenet peger mod bolden i stems-kridtet. | <p>Materialer:</p> <p>Pr. par: 12 bolde / ærteposer/små kegler</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juster afstanden mellem eleverne og fjerboldene • Byt løbende rundt på eleverne f.eks. vindere konkurrerer mod vindere • I stedet for fjerbolde kan der bruges veste, kegler eller lignende  |
| 20-30 min | <p>TWO BALLS</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konkurrence med høj puls • Masser grin og smil med makker og modstandere • Samarbejde om at vinde <p>Beskrivelse:</p> <p>Der spilles double men med to fjerbolde på én gang. Ved duel start har én elev fra hvert par en bold. Ved nedtælling, 3-2-1, serveres der på samme tid til den elev, som ikke server. Der må både serveres 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 er duellen færdig og parret får et point. Det kan være ved at have slået den ene bold ned på modstandernes side og modstanderne har slået bolden i nettet/ud over sidelinjen.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At eleverne dystet på samme niveau • At eleverne har forstået reglerne • Hurtig igangsætning efter spilstop | <p>Materialer:</p> <p>Pr. par 2 ketsjere og 1 god fjerbold</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Småspillet kan gøres lettere ved at gøre banen mindre eksempelvis ved at spille på double kvartbane. Herved bliver det lettere at holde bolden i spil. • Småspillet kan gøres sværere ved, at eleverne kun med slå med underhåndsslag eller kun med baghånden. Dvs. at eleverne får en ekstra opgave, der skal løses.  |

| Tid | Leg / Øvelse | |
|-----------|--|--|
| 30-40 min | <p>VIND FLEST KAMPE - ALLE MOD ALLE</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none">• at prøve en konkurrence med normale badmintonregler• at konkurrere mod mange forskellige <p>Beskrivelse:</p> <p>Alle eleverne spiller halvbane single mod hinanden. Der spilles kampe til 7. Når der er spillet en kamp, løber begge elever en runde i hallen og underviseren giver dem derefter en ny modstander.</p> <p>Den elev der har vundet flest kampe til sidst, er sejrherren!</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none">• At eleverne hurtigt får en ny modstander• Opfordre til, at eleverne løber hurtigt rundt i hallen før de får en ny modstander | <p>Materialer:</p> <p>Pr. par: 2 ketsjere og 1 fjerbold</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <ul style="list-style-type: none">• Hvis eleverne har udfordringer med at serve, sættes duellen i gang ved at kaste den første bold• Der kan både spilles double på hel bane singler på hel og halvbane. Hvis der er rigtig mange elever, kan der også spilles double på halv bane |



BASKET



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

FORUDSÆTNINGER:

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

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

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

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

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



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

Introøvelser

Færdigheds- og vidensmål:

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

| Navn på øvelse | Tid | Beskrivelse | Materialer | Variation |
|-------------------------------------|----------|--|--|---|
| 1.1 HALELEG | 8 | <p>Haleleg: 2/3 af eleverne sætter en "hale" fast bag i deres shorts (et bånd til holdopdeling sat ned i shorts'ene, så det hænger som en hale). Alle elever dribler rundt i hallen, og så gælder det om, for eleverne uden "hale", at stjæle en hale og placere den på dem selv.</p> <p>Haleleg med 2-3 farver: Alle elever får en "hale" på. Der er haler i 2 - 3 forskellige farver. Legen er som beskrevet ovenfor, men man må kun stjæle haler i en anden farve end den/dem man har på i forvejen.</p> | Alle elever skal have en bold og en farvet overtræksvest | |
| 1.2 STEN/SAKS/ PAPIR | 8 | Alle elever har en bold og dribler rundt mellem hinanden. Man vælger en "modstander" og imens man dribler med den ene hånd, spiller man "sten/saks/papir" med den anden hånd. Taberen skal udføre en opgave inden man må deltage igen - fx lave en armbøjning eller et englehop. | Alle elever skal have en bold | Man kan indføre et konkurrence-element ved at lade eleverne tælle antal sejre og samtidig hæve "straffen" for nederlag med 1 repetition for hver gang man taber |
| 1.3 RIDDER- DUELLEN | 8 | <p>Formål: Træne elevernes evne til at afslutte på kurven. Orienter sig mens der dribles med en kegle i hånden.</p> <p>Eleverne deles i par. Begge har en bold og begge har en kegle. Ridderduellen fungerer som kongens efterfølger. Til at starte med, får én elev lov til at starte med magten. Eleven med magten dribler forrest og den anden følger efter. På et vilkårligt tidspunkt (som den forreste elev selv bestemmer) stiller eleven sin kegle på halgulvet. Nu starter ridderduellen. Det gælder nu om at score først på en kurv. Hvilken kurv man afslutter på bestemmer eleverne helt selv. Øvelsen træner altså også elevernes evne til at tage gode og hurtige beslutninger. Inden den anden elev må afslutte, skal eleven også stille sin kegle på halgulvet.</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 |
|--|-----|---|-----------------------------------|---|
| 2.1 DRIBLE "KNOCKOUT" | 8 | Alle elever har en bold. De dribler rundt imellem hinanden og skal forsøge at slå de andres bolde ud af banen. Hvis ens bold ryger ud, så skal man løse en opgave inden man er med igen – fx score på en kurv, lave en armbøjning eller lignende. Banen størrelse laves på baggrund af antallet af elever. | Alle elever skal have en bold. | |
| 2.2 TYV | 8 | 2/3 dele af eleverne har en bold. Dem uden bold skal forsøge at stjæle en bold fra en anden. Mister man sin bold, så må man selv på jagt efter en ny. | 2/3 dele af eleverne har en bold. | |
| 2.3 DRIBLE- ØVLESER I PAR | 8 | Eleverne deles i par: Del 1: Først står de overfor hinanden på hver sin sidelinje. De dribler mod hinanden og når de mødes: <ul style="list-style-type: none"> - Giver de high-five - Giver de low-five - En dribler gennem benene på anden anden... - En hopper over den anden, mens den anden ligger krøllet sammen på gulvet. Del 2: De står ved siden af hinanden på samme sidelinje. <ul style="list-style-type: none"> - De holder i hånd mens de dribler til modsatte sidelinje. Byt hånd og så tilbage igen. - De holder i hånd, men vender hver sin vej. En dribler forlæns mens en dribler baglæns. Byt roller ved sidelinjen. - De holder i hånd og hopper på et ben mens de dribler. - En har 2 bolde og prøver at drible (eller trille) begge bolde frem og tilbage. - En sidder på ryggen af den anden og prøver at drible mens man sidder på ryggen. Byt ved sidelinjen. | Alle elever skal have en bold. | Når eleverne kommer hen til sidelinjen, så skal de løse en opgave inden de må drible retur – fx englehop, sprællemænd eller lignende. |





Afleveringsøvelser

| Navn på øvelse | Tid | Beskrivelse | Materialer | Variation |
|---|-----|---|--|--|
| 3.1 AFLEVERINGS- MISSIONEN | 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, og bolden må KUN afleveres fremad.</p> <p>Samtidig skal alle på holdet være i bevægelse.</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? |
| 3.2 GULDGRAVE- REN | 8 | <p>Eleverne inddeles i to hold. Hvis der er mange elever, så kan man med fordel lave fire hold og spille på to baner.</p> <p>Hvert hold har sin egen banehalvdel, og har lige så mange bolde som elever. Disse bolde ligger bag deres baglinje, og symboliserer 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 baglinjen, 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 minutters kampe. |
| 3.3 PARTIBOLD | 8 | <p>Eleverne inddeles i hold á 4. Det er vigtigt, at der ikke er flere end 4 på hvert hold, for at sikre, at alle inkluderes og deltager aktivt i samarbejdet. Banens størrelse skal laves på baggrund af holdstørrelsen – 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 og der må ikke være nogen kropskontakt. Angrebsspillerne skal hele tiden være i bevægelse og hjælpe hinanden.</p> | En bold pr. bane og overtrækstrøjer til inddeling af hold. | <p>Spil med følgende variationer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ingen mundtlig kommunikation er tilladt. - Man må ikke aflevere tilbage til den samme person. - Alle fra holdet skal røre bolden før man kan få point. |
| 3.4 AFLEVERINGS- PAR | | <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 hulahooping 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 scorer flest gange eller 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 5 spillere på banen ad gangen, og der spilles på en bane, der er 30x70 meter. Hver spiller har et bælte med to flag på – deraf navnet på sporten. Der "tackles" ved at trække et flag af personen, der holder bolden. I flag football har angrebet 4 downs (forsøg) til at passere midten af banen. Hvis dette lykkes, har holdet yderligere 4 downs til at nå endzone. Bolden kastes og løbes på samme måde som i amerikansk fodbold, men er uden fysiske tacklinger. Point tildeles som i amerikansk fodbold, hvor touchdown giver 6 point og så kan der gives 1 eller 2 ekstra point. Flag football er en holdsport, hvor alle på banen har en vigtig og afgørende rolle. En kamp i flag football er meget struktureret og kan derfor også være god til børn som har koncentrationsvanskeligheder. Idet flag football består af meget korte spil, vil alle elever være inddraget i spillet hele tiden, idet der hele tiden skal lægges taktik. Flag football stiller dermed store krav til koordination, hurtighed og samarbejde.

De 3 lektioner i FIT FIRST flag football er bygget progressivt op, så eleverne opnår flere og flere kompetencer indenfor spillet igennem lektionerne. Det er ikke målet, at eleverne skal kunne

spille det færdige spil efter at have gennemført lektionerne, men at de derimod får kendskab til bolden og delelementer fra det færdige spil. Lektionsplanerne kan gennemføres både udendørs og indendørs. Det anbefales at bruge træningssko både udendørs og indendørs.

INDHOLD OG MÅL MED FIT FIRST FLAG FOOTBALL:

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

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

Formålet lektion 3: 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.

God fornøjelse med undervisningen.

/Dansk Amerikansk Fodbold Forbund



Lektion 1 – Kaste-/gribefærdigheder

Materialeliste:

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

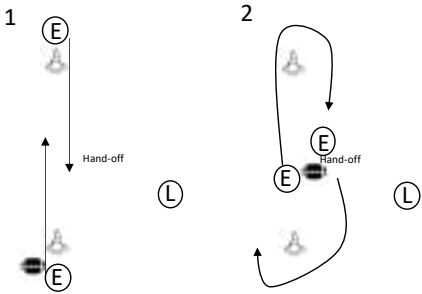


OVERSIGT OVER AKTIVITETER/ØVELSER:

| Tid | Indhold | Proces | Formål |
|--------|--|--|---|
| 8 min | Kort intro til dagens program Kampleg – fang halen Hajer på jagt | Kort introduktion fra underviser Instruktioner fra underviser | Eleven får et kort indblik i lektionen og kroppen varmes op |
| 10 min | Hvordan holder man på bolden? / smørklat | Instruktion fra underviser(e) Afpøvning i grupper | Eleven får kendskab til den bold der anvendes i flag football |
| 10 min | Tackle-øvelse 0 To og to | Instruktion fra underviser Øvelser i grupper | Eleven lærer grundlæggende boldføling og tackling |
| 12 min | Kaospil | Instruktion og forevisning fra underviser Spillet spilles med hjælp fra undervisere | Eleven lærer at samarbejde og anvender de teknikker de tidligere er blevet introduceret for |

Lektion 1

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

| Aktivitet | Tid | Beskrivelse | Materialer | Variation |
|--------------------------------------|--------|--|--|---|
| HVORDAN HOLDER MAN PÅ BOLDEN? | 10 min | <p>Underviseren forklarer hvordan man holder på bolden og kaster.</p> <p>Alle eleverne inddeles i grupper af 3-4 personer (gruppetørrelsen afhænger af antal bolde). Eleverne ifører sig et bælte med flag. En person placeres nu i midten og 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 underviserens kommando f.eks. et fløjt eller et klap laver alle grupper 5 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> |
| AFLEVERING OG TACKLING | 10 min | <p>Tackle-øvelse 0:</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 med bold angrebsspiller, og personen uden bold forsvarsspiller, og skal forsøge at fange et flag. Angrebsspilleren skal forsøge at bringe bolden over baglinjen bag forsvarsspilleren. Hvis man er ulige antal, vil der være to forsvarspillere.</p> | <p>5-7 amerikansk fodbold bolde eller lignede</p> <p>Kegler</p>  <p>Figur 1</p> | Banen bør være relativ smal men kan justeres efter niveau. |
| KAOSSPIL | 12 min | <p>Der laves to hold med 4 elever på hvert hold. Banen skal være på størrelse med en badmintonbane eller volleybane afhængig af elevernes størrelse og niveau. I hver ende af banen placeres et felt, der er ca. 2x2 meter hvor en kegle placeres i midten. Det handler nu om for holdene at komme ned og vælte modstanderholdets kegle. Den elev der har bolden, må ikke bevæge sig, men det må de andre på holdet gerne. Tabes bolden må den gerne samles op af samme hold. Det modsatte hold erobrer bolden ved at hive et flag af den person, der har bolden. Ved scoring byttes bolden over til modsatte hold og der startes fra holdets egen baglinje. Scoringen skal ske ved at eleven vælter kegler, mens de står udenfor det markerede målområde.</p> | <p>8 kegler som mål 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> |



Lektion 2 - Lær at tackle

Materialeliste:

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

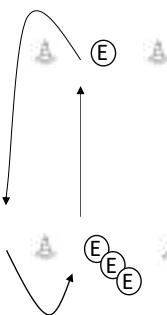



OVERSIGT OVER AKTIVITETER/ØVELSER:

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

Lektion 2

| Aktivitet | Tid | Beskrivelse | Materialer | Variation |
|----------------------------------|--------|---|---|--|
| INTRODUKTION + OPVARMNING | 10 min | <p>Kampleg - fang halen: Eleverne ifører sig bæltet med flag på og går sammen to og to af ca. samme størrelse. Eleverne giver hinanden venstre eller højre hånd og skal nu forsøge at stjæle hinandens flag ved at trække den anden til sig. Eleven der taber, laver 10 mavebøjninger, mens eleven der vinder, laver høje knæløft indtil den anden elev er færdig med de 10 mavebøjninger. Øvelsen kan køre et par omgange.</p> <p>Ståtrold: Reglerne er som ved almindelig ståtrold. Der vælges 1-2 elever, der skal være fangere. De resterende elever har et bælte om livet. Eleverne fanges ved, at en af flagene hives af. Når elevens flag er taget, tager eleven det tabte flag i hånden og laver sprællemænd. Eleven befries ved, at der er en anden elev, der stiller sig overfor og laver sprællemænd. Der skal laves 5 sprællemænd før man er befriet.</p> | 1 flag til alle elever 2 overtræks-trøjer til at fangere | <p>Fang halen: Styrkeøvelserne kan varieres. For at få eleverne til at kæmpe mod hinanden længere tid, kan man også vælge, at de skal hive begge flag af på den anden.</p> <p>Ståtrold: Antallet af fangere kan øges, hvis man ønsker at øge intensiteten. Bane-størrelsen kan ligeledes varieres.</p> |

| Aktivitet | Tid | Beskrivelse | Materialer | Variation |
|-----------------------|--------|--|---|--|
| TACKLE-ØVELSER | 20 min | <p>Tackle-øvelse 0: Eleverne stiller sig med 15 meters afstand på hver deres linje. Den ene elev har en bold i hænderne. De to elever løber nu frem mod hinanden og bolden afleveres ca. midt på banen. Dermed laves en såkaldt hand-off. Efter hand-off, spurter eleverne tilbage til baglinjen vender og løber tilbage mod midten. Nu er personen angrebsspiller, og personen uden bold forsvarsspiller, 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 forsvarsspillere. (se figur 1)</p> <p>Tackle-øvelse 1: En elev stilles mellem 2 kegler og 5-6 elever stilles i en række med ca. 5 m hen til eleven, der står imellem keglerne. Eleverne løber nu 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>Tackle-øvelse 2: I denne tackle-øvelse skal eleverne skiftevis agere forsvarer og angriber. Det er 1 mod 1 dueller. 6-8 elever fordeles på to rækker med 10 meters afstand, med front mod hinanden. Eleverne står på en række bag hinanden. Angriberen får en bold fra underviseren som står ved siden af rækken. Bolden holdes tæt til kroppen. Så snart angriberen har modtaget bolden, må forsvarer begynde at løbe frem og forsøge at tackle angriberen ved at hive et flag af. Angrebsspilleren skal nå ned til den anden ende banen med bolden uden at blive tacklet. Begge spillere skifter nu kø så de bytter roller i næste løb. Så snart angriberne når ned i den anden ende eller bliver tacklet sendes to nye spillere afsted. Hvis man har 8 elever i en gruppe, skal to angribere sendes afsted på én gang, og dermed vil 4 elever være aktiveret på samme tid. Det er stadig 1 mod 1 dueller. Hvis dette ikke kan lade sig gøre laves der jump-squats af de elever der står i kø. (se figur 3)</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>Tackle-øvelse 0: Banen bør være relativt smal men kan justeres efter niveau.</p> <p>Tackle-øvelse 3: Afstanden mellem de to rækker kan enten gøres kortere eller længere for at gøre det lettere eller sværere. Man kan evt. tilføje en ekstra forsvarer, så der er to personer der skal forsøge at tackle eleven med bolden.</p> |
| ØVELSE | 10 min | <p>Halefange: Eleverne har alle iført sig et bælte med to flag. Det handler nu om, at hver elev fanger så mange flag som overhovedet muligt. Det er dermed alle mod alle. Man skal hele tiden selv fylde flag på sit bælte, så man må ikke løbe med flag i hånden medmindre man allerede har to i bæltet. Eleven har "helle" mens flaget sættes på. Når underviseren synes legen har været i gang længe nok, stoppes den og man ser, hvem der har flest flag. Legen kan gentages et par gange.</p> | <p>1-2 haler pr. elev</p> <p>1 sæt flag til hver elev</p> <p>Bane: For en gruppe af 20-25 elever anbefales en bane på 20x20 meter.</p> | <p>Ved en stor klasse kan gruppen deles i to lige store grupper. Banestørrelsen kan ligeledes varieres.</p> |

Lektion 3 - Tackling og løbesystemer

Materialeliste:

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



OVERSIGT OVER AKTIVITETER/ØVELSER:

Instruktion fra underviser

Alle mod alle

| Tid | Indhold (hvad) | Proces (hvordan) | Formål (hvorfor) |
|----------------------|-----------------------------|---|---|
| 5 min | Kort intro Hajer på jagt | Kort introduktion fra underviser Instruktioner fra underviser | Eleven får et kort indblik i lektionen og kroppen varmes op |
| 10 min | Rutecircuit | Løbende instruktioner og forevisninger fra underviser | Eleven får kendskab til løbemønstre og det at kaste kast løbesystemer |
| 10 min | Tackle-øvelse 0 | Løbende instruktioner og forevisninger fra underviser | Eleven får føling med bolden og får samtidig kendskab til forskellige løbesystemer |
| 15 min | Kaospil | Instruktion og forevisning fra underviser Spillet spilles i mindre grupper med hjælp fra undervisere | Eleven lærer at samarbejde og anvender de teknikker de tidligere er blevet introduceret for |
| Ekstra øvelse | Halefange | Instruktion fra underviser Alle mod alle | Eleven bliver alle involveret og får høj puls. Haler til alle elever |

Lektion 3

| Aktivitet | Tid | Beskrivelse | Materialer | Variation |
|----------------------------------|-------|--|---|--|
| INTRODUKTION + OPVARMNING | 5 min | Hajer på jagt: Eleverne deles op i mindre grupper med maksimalt 4 per. gruppe. Eleverne ifører sig et bælte med flag og placerer sig i en opstillet firkant som er ca. 5x5 meter. Alle skal nu forsøge at fange så mange flag som muligt på 1. min. Hvis en person mister alle sine flag, kan spilleren "købe" sig ind igen ved at tage 10 stk. armbøjninger eller mavebøjninger. Legen forsætter til der er en person, der har alle flag. Banerne kan justeres 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 eleverne har "helle", så de får en kortere pause. |

| Aktivitet | Tid | Beskrivelse | Materialer | Variation |
|-----------------------|---------------|--|--|--|
| ROUTE CIRCUIT | 20 min | Eleverne deles op i mindre grupper med maksimalt 4 per gruppe. Alle grupper har 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. Spillerne 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. Spilleren, der har grebet bolden, spurter nu tilbage og bliver kaster. Eleverne skal nu forsøge at få øvelsen til at køre ved at løbe og kaste. | 4-5 bolde Kegler 1 sæt flag til hver elev | Ruten kan skifte til en 3 skridt og ind mod kasteren. |
| TACKLE-ØVELSER | 10 min | Tackle-øvelse 0: Eleverne stiller sig med 15 meters afstand på hver deres baglinje. Den ene elev har en bold i hænderne. De to elever løber nu frem mod hinanden og bolden afleveres ca. midt på banen. Dermed laves en såkaldt handoff. Efter handoff, spurter eleverne tilbage til baglinjen vender og løber tilbage mod midten. Nu er personen angrebsspiller, og personen uden bold forsvarsspiller, og skal forsøge at fange et flag. Angrebsspilleren skal forsøge at bringe bolden over baglinjen bag forsvarsspilleren. Så frem man er ulige antal, vil der være to forsvarspillere. | 4-5 bolde Kegler | Banen bør være relativ smal men kan justeres efter niveau. |
| KAOSSPIL | 15 min | Der laves to hold med 4 spillere på hvert hold. Banen skal være på størrelse med en badmintonbane eller volleyballbane afhængig af elevernes størrelse og niveau. I hver ende af banen placeres et felt, der er ca. 2x2 meter hvor en kegle placeres i midten. Det handler nu om at komme ned og vælte modstanderholdets kegle. Den elev der har bolden, må ikke bevæge sig, men det må de andre på holdet gerne. Tabes bolden må den gerne samles op af samme hold. Det modsatte hold erobrer bolden ved at hive et flag af den person, der har bolden. Ved scoring byttes bolden over til modsatte hold og der startes fra holdets egen baglinje. Scoringen skal ske ved, at eleven vælter keglen, mens de står udenfor den markerede målområde. Det kan være svært for eleverne at gribe en flag football bold, så alternativt kan en håndbold eller skumbold bruges. | 2 kegler som mål Kegler til afmærkning af mål og bane 1 sæt flag til hver elev | Størrelsen på banen kan ændres efter elevernes niveau. Målfeltets størrelse kan varieres. Bolden kan også ændres, hvis eleverne fx har meget svært ved at gribe bolden kan en håndbold eller skumbold bruges. En variation af denne øvelse kan være, at man fjerner målfelterne og så siger at holdene har fået point, når de har afleveret bolden til hinanden 4 gange uden at blive "tacklet". Hvis bolden tabes, samles den op af samme hold. Bolden kan kun erobres vej at eleven med bolden tackles. Igen må eleven der har bolden ikke bevæge sig. Det er de resterende spillere der skal sørge for at løbe sig fri. |



FLOORBALL



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

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

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

De 3 lektioner er bygget progressivt op, så eleverne opnår flere og flere kompetencer indenfor spillet igennem lektionerne. Det er ikke målet, at eleverne skal kunne spille det færdige spil efter at have gennemført lektionerne, men, at de får kendskab til bolden og delelementer fra det færdige spil. Lektionsplanerne kan gennemføres både udendørs og indendørs. Det anbefales at bruge træningssko både udendørs og indendørs.

De 5 vigtige regler i FIT FIRST floorball.

Det er ikke nødvendigt at kende og overholde samtlige spille-regler 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 hoftehojde i tilbagesvinget, før spilleren rammer bolden, eller i fremad-svinget efter spilleren har ramt bolden.

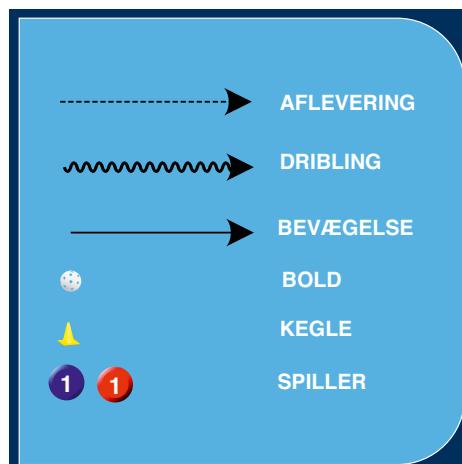
4. Undgå stav mellem benene

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.

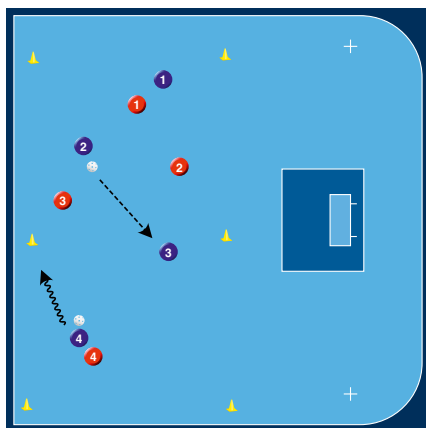
SYMBOLFORKLARING



Lektion 1

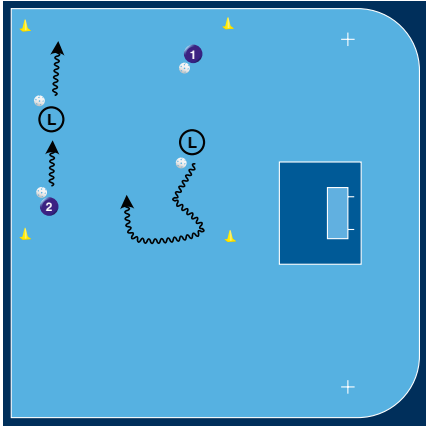
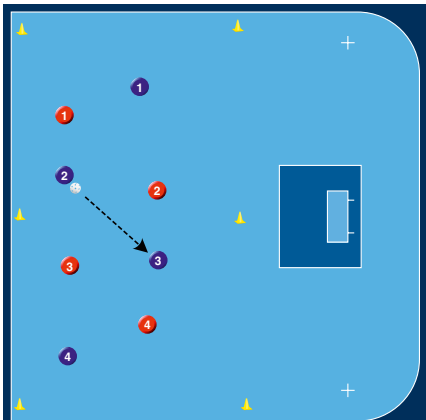
Formål: at eleverne skal træne afleveringer og modtagningen af bolden, stillestående og i løb. Derudover skal eleven lære at løbe med bolden, og aflevere og modtage bolden til/fra vilkårlige retninger. Her stilles krav til elevens evne til at accelerere og bevæge sig samtidig med at der trænes øje-hånd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

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



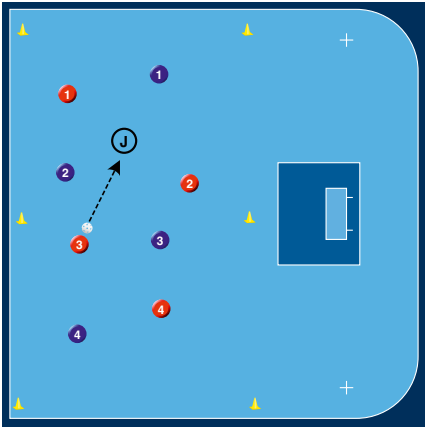
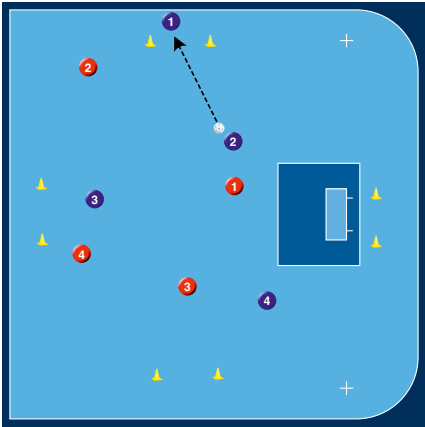
Lektion 2

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

| Navn på øvelsen | Tid | Beskrivelse | Materialer | Variation |
|----------------------|--------|---|--|---|
| FØLGE LEDEREN | 10 min | <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 og/eller bolde til hver deltager kan lederen løbe uden bold og stav og hele tiden presse forfølgeren til at øge farten alt efter kompetencer. Har skolen ingen stave kan øvelsen laves uden stave og bold hvor lederen har fokus på hyppige retnings skift.</p> | <p>Det kan kræves at deltagerne udelukkende bevæger sig i løb for at højne intensiteten. Øvelsen kan gøre sværere ved at løbe baglæns eller sidelæns.</p> |
| 1 MOD 1 | 12 min | <p>En bane på 3x3 meter, afgrænset med kegler, for hver 4. deltager. To deltagere går på "banen" og står klar. En bold kastes ind, og de to deltagere kæmper om at besidde bolden med høj intensitet i 30 sek. Herefter bytter deltagere så de to der har holdt pause, går på banen og kæmper om bolden. Sådan skiftes deltagere. De to deltagere der holder pause, fungerer både som bande samt boldindkaster hvis bolden ryger ud af banen.</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 hvor de to elever på banen kæmper om at give hinanden lette dask på henholdsvis knæ og skuldre.</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. Dette vil reducere pausetiden, og øge intensiteten.</p> |
| PARTIBOLD | 12 min | <p>Deltagerne deles i to hold pr. bane med 3-4 på hvert hold. Banerne kan være 10-20x10 m. Hold A spiller sammen. Hold B skal forsøge at erobre bolden. Når det lykkes hold B at erobre bolden, forsøger hold A straks at erobre bolden retur.</p>  | <p>1 stav pr. person, 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> | <p>Intensiteten kan øges ved at indsætte et konkurrenceelement. Når et hold har gennemført 3-5 afleveringer, får det andet hold en motionsgave i form af mavebøjninger, armstrækninger etc.</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 |
|--|--------|--|---|---|
| JOKERBOLD | 10 min | Ligesom i partibold, deles deltagerne i hold af 3-4 spillere, på samme størrelse baner. Hold A spiller sammen. Hold B skal forsøge at erobre bolden. Når det lykkes hold B at erobre bolden, forsøger hold A straks at erobre bolden retur. En ekstra spiller "jokeren" er hele tiden på banen og er med på det boldbesiddende hold.  | 1 stav pr. deltager, 1 bold, kegler, en overtrækstrøje til jokeren. Kan laves uden bolde og stave ved at kaste en bold rundt i stedet. Målet er stadig at gøre sig spilbar og eleven med bolden må ikke tage skridt. | Lad jokeren skifte fra deltager til deltager. På den måde vil både niveau og intensitet stige og falde. Udpeg eksempelvis 3 jokere i 3 niveauer. |
| KVADRATBOLD | 13 min | 8 kegler opstilles således, at de danner 4 mål. Klassen deles i hold af max 5 deltagere og to hold dystes på en bane. Hold A må score i alle 4 mål, dog med den regel, at scoring kun tæller, når en 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.  | 1 stav pr. deltager, 1 bold, kegler. Kan laves uden bolde og stave, ved at kaste en bold rundt i stedet. Målet er stadig at gøre sig spilbar og eleven med bolden må ikke tage skridt. | Niveauet kan gøres nemmere, ved at gøre målene større, og ligeledes sværere, ved at gøre dem mindre. Større bane kan øge mængden af løb og dermed intensiteten. |
| FIT FIRST FLOORBALL Kan laves uden stave og bolde. | 17 min | 3 mod 3 floorball uden målmand. Spillerne bevogter målet på tur hver gang de er i forsvar. Et mål er kun gyldigt, når alle spillere på holdet har haft en boldberøring (denne del kan fjernes hvis spillerne har ens niveau). Eller man kan indføre at alle skal over midten før der må scores, hvis nogle bliver for meget som målmand. | 1 stav pr. deltager, 1 bold, kegler, floorballmål (kan erstattes af høje kegler). | Da FIT FIRST floorball er en højintens aktivitet, kan der eventuelt være 3 hold om en bane, så et hold hele tiden sidder over. Kampe af 90 sekunders varighed spilles og holdene roterer. |

FODBOLD



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

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

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

FIT FIRST fodbold er for alle!

FÆRDIGHEDS- OG VIDENSMÅL BRUGT I FIT FIRST FODBOLD:

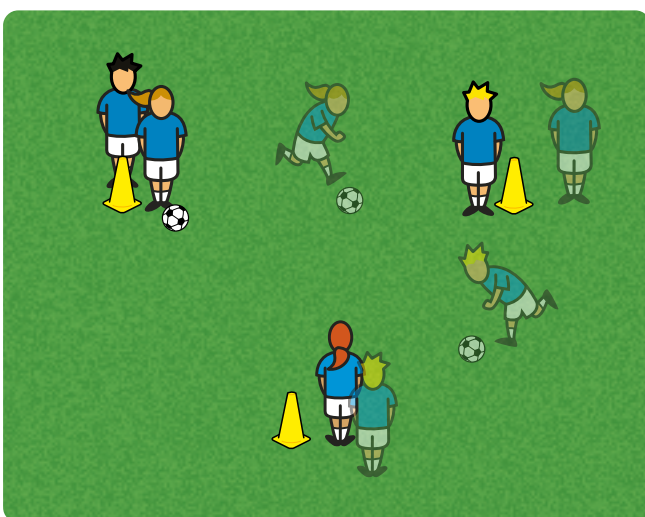
- Eleven kan i bevægelse aflevere og modtage en fodbold
- Eleven har viden om taber- og vinderreaktioner
- Eleven kan udvise hensyn og tolerance i idrætsaktiviteter der indebærer kropskontakt

//Dansk Boldspil-Union

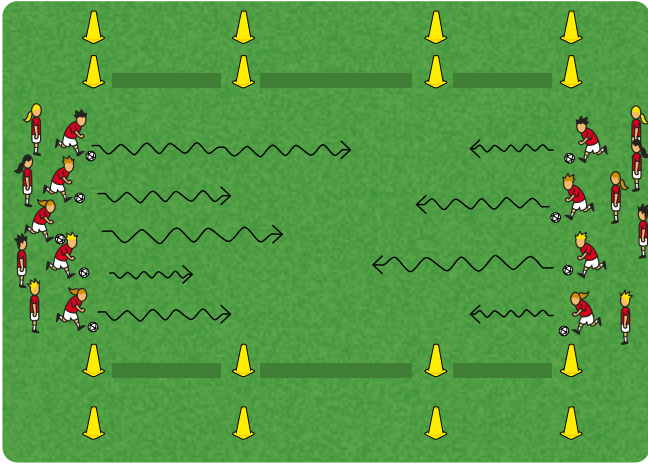


LEKTION 1: In it to win it?

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

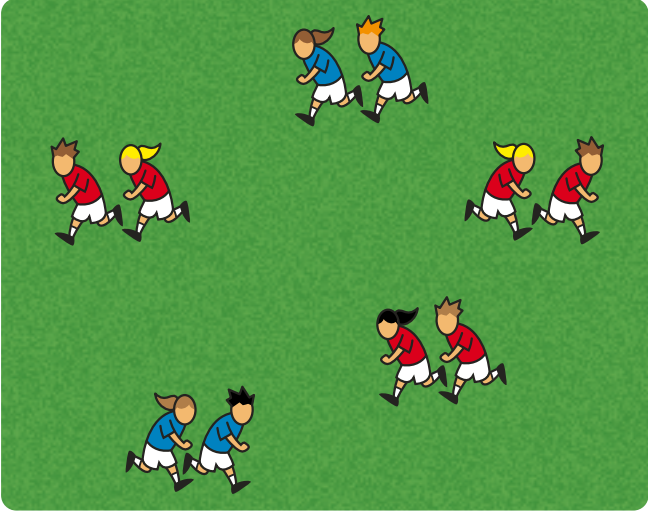
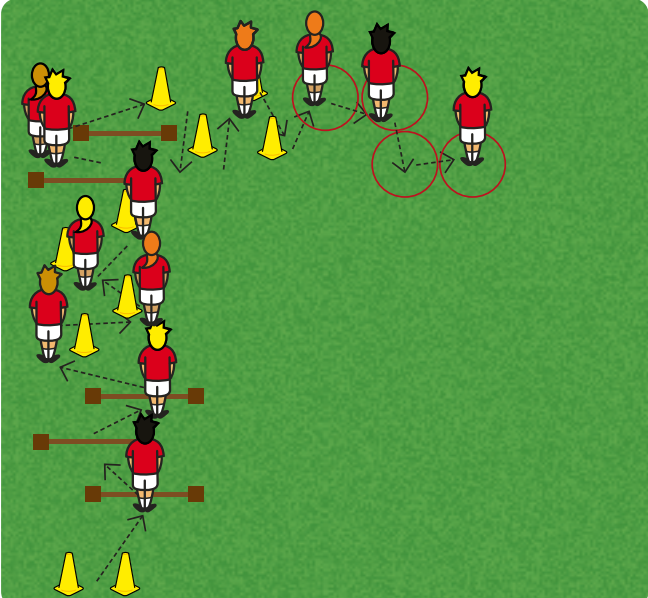
| Tid | Øvelse | Organisering af øvelse |
|-----------|---|--|
| 0-10 min. | <p>AFLEVÉR OG LØB</p> <p>Beskrivelse: Inddel eleverne i grupper á fire og lav trekantede baner bestående af kegler sat med ca. 10 meters mellemrum. To elever står ved den ene kegle, og den forreste har en bold. Der står én elev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

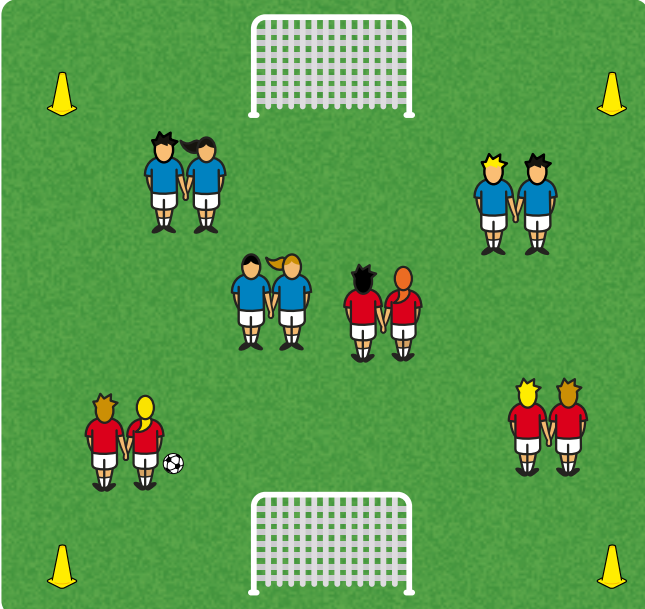


| Tid | Øvelse | Organisering af øvelse |
|------------|--|---|
| 10-25 min. | <p>DRIBLEFANGELEG</p> <p>Beskrivelse: Underviseren opstiller en aflang bane ved hjælp af kegler som vist på figuren. Midterfeltet er et driblefelt, hvor eleverne skal dribble med bolden fra den ene til den anden ende. Grøfterne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

LEKTION 2: Samarbejde og Fællesskab

Samarbejde og fællesskab er to af de vigtigste elementer i holdsport. En angriber scorer sjældent mål, hvis ikke holdet bag ham eller hende fungerer. Og modstanderne har svært ved at score, hvis holdet der 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.

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

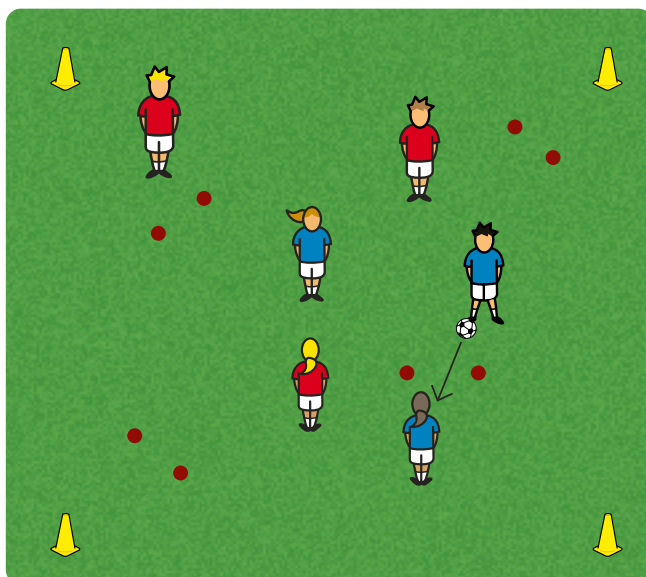
| Tid | Øvelse | Organisering af øvelse |
|------------|--|--|
| 20-40 min. | <p data-bbox="193 405 293 434">PARSPIL</p> <p data-bbox="193 461 320 490">Beskrivelse:</p> <p data-bbox="193 490 667 519">Opstil baner på 20x30 meter, med et mål i hver ende.</p> <p data-bbox="193 537 847 656">Inddel eleverne i hold á 6-8. Eleverne går sammen i par (helst dreng/pige), så der på hver bane er 2 hold, som begge består af 3-4 par. Parrene skal hele tiden holde hinanden i hånden, og hvert hold skal spille sammen i parrene og forsøge at score mål. Der spilles uden målmænd, og der må ikke være kropskontakt.</p> <p data-bbox="193 678 836 752">I de første 5-10 minutter må eleverne ikke tale sammen. I de næste 5-10 minutter må eleverne igen tale sammen. På den måde finder de ud af, hvor vigtig kommunikation er.</p>  | <p data-bbox="874 398 1155 427">Organisering og materialer:</p> <p data-bbox="874 427 1262 472">Eleverne er sammen i par, og på hver bane skal der være 6-8 par.</p> <p data-bbox="874 495 1262 546">4, kegler, 2 små mål (evt. keglemål), 1 bold og veste til det ene hold.</p> <p data-bbox="874 568 1107 598">Justeringsmuligheder:</p> <p data-bbox="874 598 1262 759">Hvis der er et ulige antal elever eller et par til overs, kan man vælge at spille med én i overtal på det angribende hold – dog uden at den ekstra elev må score. Alternativt kan man spille med fem elever på hvert hold, så der er to par og en enkelt. I så fald må den ene elev ikke score.</p> |



LEKTION 3: Fair play

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

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



FÆGTNING



DANSK FÆGTE-FORBUND

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

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

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

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

FÆLLES MÅL:

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

BESKRIVELSE AF DE TEKNISKE ELEMENTER DER UNDERVISES I.

Beskrivelse for højrehådede.

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

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

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





Lektion 1

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



Lektion 2

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

Lektion 3

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

GYMNASTIK, PARKOUR



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



LEKTIONSINDHOLD

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

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

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

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

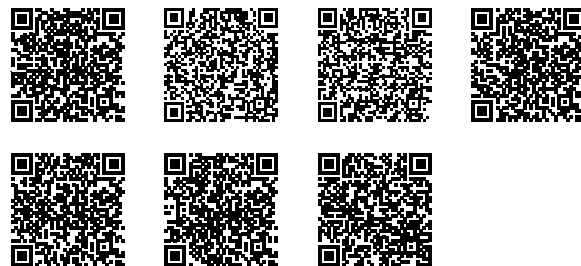
OBJEKTER OG BONUSMATERIALE

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

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



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



God fornøjelse med undervisningen.

FÆRDIGHEDS- OG VIDENSMÅL

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

Alsidig idrætsudøvelse

Redskabsaktiviteter

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

Kropsbasis

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

Idrætskultur og Relationer

Ordkendskab

- Eleven har viden om fagord og begreber

Krop, træning og trivsel



Fysisk træning

- Eleven har viden om principper for konditionstræning og koordination



Lektion 1

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



ØVELSE 1: SÆT I GANG 1

| | Tid | Beskrivelse | Variationer | Materiale |
|---|-------|--|---|-----------|
|   | 5 min | <p>Øvelsen består af fem forskellige bevægelsesformer, som skal laves lige efter hinanden. Eleverne laver øvelserne samlet evt. i en cirkel. Brug stop-ur til at holde øje med tiden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Løb 45 sekunder • Sprællemænd 45 sekunder • Armsving 30 sekunder • Høje knæløft 30 sekunder • Jump squat 30 sekunder <p>Formål: Træne kondition og koordination</p> | <p>Sæt andre øvelser ind</p> <ul style="list-style-type: none"> • Back step lounges • Jumping side steps • Englehop • Russian twist | Stopur |



ØVELSE 2: RULLEFALD

| | Tid | Beskrivelse | Variationer | Materiale |
|---|---------|--|---|--|
|   | 6-8 min | <p>Start med at træne rullefaldet fra hugsiddende. Hænderne sættes i jorden og der rulles diagonalt fra bagsiden af skulderen til den modsatte side af lænden, så man ender oppe på fødderne igen. Et rullefald er ikke en kolbøtte. Hold øje med at der ikke rulles lige over nakken, der må heller ikke rulles for meget sidelæns.</p> <p>Det er bagsiden af skulderen, der skal ramme jorden – ikke forsiden.</p> <p>Formål Rullefaldet er en af de vigtigste øvelser i parkour. Bruges ofte til at aftage belastning, når man lander med fremdrift.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Lav rullefaldet efter et spring fra et objekt. 2. Lav rullefaldet på hårdere og hårdere underlag. 3. Lave et rullefald hen over et objekt. | Rullematte eller anden semiblød madras. Evt. græs. |



ØVELSE 3: ABESALAT

| | Tid | Beskrivelse | Variationer | Materiale |
|---|---------|---|---|---|
|   | 6-8 min | <p>Der markeres et afgrænset område, som alle bevæger sig i. Eleverne bevæger sig som aber. Det vil sige på alle fire nede i benene, sidelæns, baglæns, rulle og så videre.</p> <p>Det gælder om at klappe hinanden på hælene. Bliver man ramt på hælen, så er belønningen, at eleven lægger sig i planke i 10 sekunder og er derefter med i legen igen.</p> <p>Formål: Træne kondition og koordination.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ændring af banens størrelse. 2. Ændring af belønning for at blive ramt på hælen: <ul style="list-style-type: none"> • Mavebøjninger • Planke • Englehop • Sprællemænd • Omvendt planke 3. Arbejd med andre dyrearter: <ul style="list-style-type: none"> • Krabbe • Hare • Krabbe • Elefant | Kegler, reb eller andet til at markere det afgrænsede område. |



ØVELSE 4: LANDING FRA DROP

| | Tid | Beskrivelse | Variationer | Materiale |
|---|---------|---|--|---|
|   | 6-8 min | <p>Der hoppes ned fra et objekt til landing på jorden.</p> <p>Land på begge fødder samtidig og bøj i benene for at absorbere belastningen. Der landes på fodballerne – ikke hælene. Der stræbes efter at holde samme position som i squat, og det efterstræbes at lande så lydløst som muligt. Hold ryggen rank.</p> <p>Observér hinandens landing med fokus på lyd-niveau og postur.</p> <p>Formål: Lære at modtage vægt på benene og koordinering.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Øg langsomt højden dog ikke til mere end en meter for nybegyndere. 2. Hop ned fra forskellige objekter. 3. Sæt en 1/2 vending på inden landing. | Plint, kasser eller hvad der findes i skolegården af stabile ting i passende højde. |



ØVELSE 5: TABA-COUR 1

| | Tid | Beskrivelse | Variationer | Materiale |
|--|-------|--|---|-----------|
|   | 4 min | <p>Øvelsen består af otte forskellige bevægelsesformer, som skal laves lige efter hinanden. Elever laver øvelserne samlet, små grupper eller evt. to og to overfor hinanden.</p> <p>Hver øvelse kører i 30 sekunder, hvorefter der skiftes til den næste:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hælspark • Svømme • Side step – højre • Side step – venstre • Jump squat • Jump lounges • Armstrækker • Burpees – hand release <p>Formål: Træne kondition og koordination.</p> | <p>Sæt andre øvelser ind fx:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Høje knæløft • Skrå mavebøjninger • Back step lounges • Sprællemænd • Rygbøjninger • Fatman pull ups • Jumping side step • Englehop | Stopur |

ØVELSE 6: STRIDES

| | Tid | Beskrivelse | Variationer | Materiale |
|---|---------|---|---|---|
|   | 6-8 min | <p>Eleven springer skiftevis fra det ene ben til det andet ben fra objekt til objekt. Her er det vigtigt at finde en god rytme og udnytte fremdriften fra forrige spring.</p> <p>Hvis man mister farten, mister man fremdriften.</p> <p>Fokuser på hvert enkelt afsæt - et ad gangen.</p> <p>Formål: At lære at komme hurtigt fra et objekt til et andet. Styrke koordinations og behændighed.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Variér afstanden mellem objekterne. 2. Variér højden på objekterne. | En række af plinte, tæppefliser eller lignende. |

ØVELSE 7: CHIP OG CHAP



| | Tid | Beskrivelse | Variationer | Materiale |
|---|---------|--|--|-----------|
|   | 6-8 min | <p>Eleverne går sammen to og to. Den ene skal være Chip og den anden Chap. underviseren kommer med forskellige kommandoer.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chip skal over Chap • Chap skal rundt om chip • Chip skal fange Chap • Chap går trillebør med Chip • Chip hopper op på ryggen af Chap • Chap triller Chip som en træstamme <p>Formål: Træne samarbejde, kondition og reaktionsevne.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Skift makker. 2. Inddrag Anders And, så de er tre i en gruppe <ul style="list-style-type: none"> • Chip og chap bærer Anders And • Anders And kravler over chip og under chap • Chip og Chap fanger Anders And • Osv. | Ingen |





Lektion 2

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



ØVELSE 1: SÆT I GANG 2

| | Tid | Beskrivelse | Variationer | Materiale |
|---|-------|---|--|-----------|
|   | 3 min | <p>Øvelsen består af fem forskellige bevægelsesformer, som skal laves lige efter hinanden. Elever laver øvelserne samlet evt. i en cirkel. Brug stopur til at holde øje med tiden.</p> <ul style="list-style-type: none"> Løb baglæns 45 sekunder Skihopp 45 sekunder Armsving til siden 30 sekunder Hælspark 30 sekunder Jump lounges 30 sekunder <p>Formål: Træning af kondition og koordination.</p> | <p>Sæt andre øvelser ind:</p> <ul style="list-style-type: none"> Chassé Englehop Sving med vrid Hop på højre ben Hop på venstre ben | Stopur |



ØVELSE 2: MAGISK PRÆCISION

| | Tid | Beskrivelse | Variationer | Materiale |
|---|---------|--|--|--|
|   | 6-8 min | <p>Eleverne springer ned fra et objekt til et andet objekt, de skal lande med præcision, balancen i landingen holdes minimum tre sekunder. Når eleverne har landet 10 præcision spring på det pågældende objekt, må de øve præcision spring til det næste objekt.</p> <p>Opstil objekter to og to sammen. Eller flere i en lang række.</p> <p>Formål: Eleven lærer at afstandsbedømme, styrker koordinationen og behændighed.</p> | <ol style="list-style-type: none"> Forøg springlængden. Forøg springhøjden (mental udvikling). Hop i forskellige plan, op og ned. Arbejd med skæve spring og landinger. Arbejd med synkronspring (to og to sammen). | Stålpilte, træplinte, bokse, mur, stakit eller lignende. |



ØVELSE 3: SYGEHUS

| | Tid | Beskrivelse | Variationer | Materiale |
|---|---------|--|--|-----------|
|   | 6-8 min | <p>Start med at lægge en måtte eller afgræns et område med kegler eller reb, som markerer sygehuset. Sygehuset er der, hvor man bliver helbredt. Udgangspunkt er en alm. fangeleg med en eller flere fanger.</p> <p>Når man bliver fanget (smittet med Corona) lægger man sig ned på ryggen med fødderne 10 cm over jorden og armene over hovedet.</p> <p>To kammerater (som ikke er fanger) tager henholdsvis fat i hænder og fødder og løfter den smittede hen på sygehuset. Eleven bliver helbredt og klar til at løbe ud og blive smittet igen. Sæt evt. en ny øvelse i gang efter 1 min.</p> <p>Formål: Træne samarbejde og kondition.</p> | <p>Sæt andre øvelser ind fx:</p> <ul style="list-style-type: none"> Planke Svømme Rygbøjninger Mavebøjninger | Stopur |

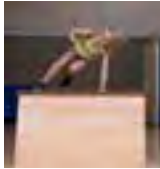

ØVELSE 4: DEMI TOUR

| | Tid | Beskrivelse | Variationer | Materiale |
|---|---------|--|--|---|
|   | 6-8 min | <p>Placér venstre hånd på kanten af objektet. Sæt af med samlede fødder og sæt kroppen i sving mod uret rundt om den venstre hånd (hold rumpen så højt som muligt). Læg vægten på venstre hånd, som er omdrejningspunktet. Sæt højre hånd ved siden af venstre i takt med at rotationen trækker dig rundt. Land med samlede ben, der hvor du satte af. En hel rotation.</p> <p>Formål: Styrker koordination og behændighed.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Start med at hoppe over objektet og land på modsatte side. Drej undervejs en halv omgang, så man i landingen kigger i den retning, man kom fra. 2. Hop over objektet og land på siden af objektet. 3. Sæt fødderne på objektet som støtte inden der roteres hel vejen rundt. 4. Øvelse øves til begge sider. | Plint, kasser, bænk, mure eller lignende. |



ØVELSE 5: TABA-COUR 2

| | Tid | Beskrivelse | Variationer | Materiale |
|--|-------|--|---|-----------|
|   | 4 min | <p>Øvelsen består af otte forskellige bevægelsesformer, som skal laves lige efter hinanden. Elever laver øvelserne samlet, små grupper eller evt. to og to over for hinanden.</p> <p>Hver øvelse kører i 30 sekunder, hvorefter der skiftes til den næste:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Høje knæløft • Skrå mavebøjninger • Back step lounges • Sprællemænd • Rygbøjninger • Fatman pull ups • Jumping side step • Englehop <p>Formål: Træne kondition og koordination.</p> | <p>Sæt andre øvelser ind fx:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Æselspark • Mavebøjninger • Hurtige korte løb forlæns • Hurtige korte løb baglæns • Lounges • Burpees • Squat • Armstrækker | Stopur |

ØVELSE 6: SPEED STEP

| | Tid | Beskrivelse | Variationer | Materiale |
|---|---------|--|--|---------------------------------------|
|   | 6-8 min | <p>Løb lige imod forhindringen og sæt af fra et ben. Det andet ben løftes kraftigt op til siden, så man ligger i en vandret position. Det løftede ben sættes på forhindringen cirka samtidig med den ene hånd. Afsætsbenet føres igennem armen og det modsatte ben, hvorefter der skubbes af og landes på et ben af gangen. Sætter man af fra venstre ben, er det venstre hånd, der sættes på forhindringen og omvendt.</p> <p>Hold øje med at der landes på et ben ad gangen og at der ikke roteres i springet.</p> <p>Formål: Eleven lærer at afstandsbedømme, styrker koordinationen og behændighed.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Forøg farten i teknikken. 2. Gå videre til teknikken Speed vault (ingen fod på forhindringen). 3. Forsøg at lave øvelsen baglæns. | Gelænder, plint, hest eller lignende. |

ØVELSE 7: CAT CRAWL



| | Tid | Beskrivelse | Variationer | Materiale |
|--|---------|--|--|-----------|
|   | 6-8 min | <p>Eleven kravler på hænder og fødder helt tæt på gulvet, knæene må ikke røre gulvet. Ryggen holdes rank. Rumpen må ikke skydes for højt op. Hold øje med at ingen går pasgang.</p> <p>Formål: Træne balance og koordination.</p> | <ol style="list-style-type: none">1. Kravl baglæns.2. Kravl rundt i en halv vending og forsæt baglæns.3. Gå sammen to og to. Placér jer i kravleposition ved siden af hinanden. Placér en ærtepose eller lignende imellem hindens skuldre. Forsøg at finde rytmen og kravl uden at tabe posen. | ingen |





Lektion 3

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



ØVELSE 1: SÆT I GANG 3

| | Tid | Beskrivelse | Variationer | Materiale |
|---|-------|--|---|-----------|
|   | 3 min | <p>Øvelsen består af fem forskellige bevægelsesformer, som skal laves lige efter hinanden. Elever laver øvelserne samlet evt. i en cirkel. Brug stopur til at holde øje med tiden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chassé 45 sekunder • Englehop 45 sekunder • Sving med vrid 30 sekunder • Hop højre ben 30 sekunder • Hop venstre ben 30 sekunder <p>Formål: Træne kondition og koordination.</p> | <p>Sætte andre øvelser ind</p> <ul style="list-style-type: none"> • Løb • Sprællemænd • Armsving til siden • Høje knæløft • Jump squat | Stopur |



ØVELSE 2: BALANCE PÅ OBJEKT

| | Tid | Beskrivelse | Variationer | Materiale |
|---|---------|---|---|-----------|
|   | 6-8 min | <p>Balance Fødderne placeres med tærne pegende frem. Armene kan evt. strækkes ud til siden og bruges til at korrigerer balancepunktet.</p> <p>I parkour kigger man altid på objektet, da man ofte balancerer på objekter, der er ujævne og uforudsigelige. Balance kan øves på følgende måde:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gå lige frem • Gå baglæns • Gå sidevejs • Lave små hop • Sætte sig på hug og slippe med det ene ben • Sætte sig ned på objektet og rejse sig igen • Dreje en halv og hel omgang på objektet <p>Cat crawl på objekt Eleverne kravler på hænder og fødder på en bom, bænk eller et gelænder. Fødderne placeres med tærne pegende frem. Stræk evt. armene ud til siden, hvilkethjælper til at holde balancen. Kravl helt tæt på bommen/gelænderet, knæene må helst ikke røre bommen. Ryggen holdes rank. Hold øje med at bagdelen ikke skydes for højt op og pas på at ingen går pasgang.</p> <p>Formål: Træne koordinationen og behændighed.</p> | <p>Variér højde og bredde på objektet.</p> <p>Cat crawl</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Placér knæene på underlaget i kravleposition, hvis øvelsen bliver for svær. 2. Kravl baglæns. 3. Kravl rundt i en halv vending og forsæt baglæns. | |



ØVELSE 3: PLYOMETRISK SPRING

| | Tid | Beskrivelse | Variationer | Materiale |
|---|---------|--|-------------|---|
|   | 6-8 min | <p>Der springes fremad i en serie af spring. Idet man lander, springes straks videre til næste spring.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spring med samlede ben • Spring på højre ben • Spring på venstre ben • Spring baglæns • Spring over små forhindringer • S sammensæt de forskellige springarter til en serie <p>Formål: Træne eksplosive bevægelser og koordinering.</p> | | Skoletaske, sko, kegler, sten – kun fantasien sætter grænser. |



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

| | Tid | Beskrivelse | Variationer | Materiale |
|--|---------|--|--|---|
|   | 6-8 min | <p>Eleven står på et objekt og hopper med samlede ben til næste objekt, men så snart der landes, trækkes armene bagud, så man er klar til at springe direkte og eksplosivt videre til næste objekt.</p> <p>Det skal gå hurtigt mellem springene. Hvis der går for lang tid udnyttes momentum fra tidligere spring ikke.</p> <p>Formål: Koordinering og afstandsbedømme.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. I stedet for at starte stående på først objekt kan eleven starte med et til-løb og afsæt med et ben og lande på to ben og hoppe videre med samlet ben til næste objekt. 2. Variere højden på objekterne. 3. Variér afstanden mellem objekterne. | En bane af plinte, bokse, plintkasser eller lignende. |



ØVELSE 5: TABA-COUR 3

| | Tid | Beskrivelse | Variationer | Materiale |
|---|-------|--|---|-----------|
|   | 4 min | <p>Øvelsen består af otte forskellige bevægelsesformer, som skal laves lige efter hinanden. Elever laver øvelserne samlet, små grupper eller evt. to og to overfor hinanden.</p> <p>Hver øvelse kører i 30 sekunder, hvorefter der skiftes til den næste:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Æselspark • Mavebøjninger • Hurtige korte forlæns løb • Lounges • Hurtige korte baglæns løb • Burpees • Squat • Armstrækninger – hand release <p>Formål: Træne kondition og koordinering</p> | <p>Sæt andre øvelser ind fx:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hælsark • Svømme • Side step – højre • Side step – venstre • Jump squat • Jump lounges • Armstrækker • Burpees – hand release | ingen |

ØVELSE 6: CAT LEAP

| | Tid | Beskrivelse | Variationer | Materiale |
|---|---------|--|---|-------------------------------------|
|   | 6-8 min | <p>Her sættes af fra et ben efter et tilløb. Det andet ben trækkes kraftigt op imod brystet og begge ben bøjes i svævefasen.</p> <p>Der landes på to fødder på objektet og hænderne griber fat i kanten med let bøjede arme. Det er vigtigere at lande med rumpen tæt på objektet, så tyngdepunktet ikke trækkes ned og eleven mister grebet.</p> <p>En god landing på objektet er et samspil mellem tilløb, afsæt og tyngdepunktets placering.</p> <p>Formål: Lære at afstandsbedømme. Styrke koordination og behændighed.</p> | <ol style="list-style-type: none"> Variere højden på objektet. Dermed også et kraftigere opadgående afsæt så der kommer højde på springet. Øge mængden af tilløb både længden og farten i takt med elevens kompetencer. | Stakit, mur, ribber eller lignende. |

ØVELSE 7: HIGH FIVE

| | Tid | Beskrivelse | Variationer | Materiale |
|--|---------|--|---|-----------|
|   | 6-8 min | <p>Alle elever former en stor cirkel. En elev træder et skridt ind i cirklen og starter med at give highfive med begge hænder til sidemanden og fortsætter derefter hele cirklen rundt.</p> <p>Når man har modtaget en highfive, træder man selv ind i cirklen og følger efter den første elev hele cirklen rundt. Når man har været hele vejen rundt, træder man ud på sin plads og modtager high-five fra resten.</p> <p>Når alle har været rundt, starter en ny runde.</p> <p>Formål: Træne kondition og stimulerer elevens hånd-øje koordination.</p> | <ol style="list-style-type: none"> Hop samtidig med at der gives highfive med begge hænder. Eleverne i den ydre cirkel holder hænderne på forskellig vis, sådan at eleverne i den indre cirkel skal highfive i forskellige positioner. Hop bukkespring over hinanden. Kravl under benene på hinanden (som i ståtrold). Sid i squat og giv high five. | Ingen |

HÅNDBOLD



INDLEDNING:

Håndbold er et holdspil, hvilket betyder, at du er sammen med andre, når du dyrker det. Derfor er mange af de udvalgte øvelser, lege og aktiviteter i FIT FIRST håndbold, organiseret så der i stor udstrækning arbejdes sammen i par eller i mindre hold og grupper. Centrale elementer som kast, skud og kropskontakt (i modificeret form) kommer naturligt ind i mange af aktiviteterne, og der arbejdes med taktiske grundelementer, som at bevæge sig og have blik for frie rum samt at være spilbar.

Håndbold er et såkaldt kaosspil og det vil mange af FIT FIRST håndboldaktiviteterne også være. Dette indebærer, at der arbejdes i intervalprægede sekvenser med mange skift. Et skift kan f.eks. være, når et hold mister bolden eller når der er blevet scoret. Det intervalprægede spil med høj intensitet egner sig særligt godt til FIT FIRST konceptet, da det helt naturligt får aktivitetsniveauet og den fysiske belastning op.

Det er vigtigt, at eleverne har bolde de kan håndtere, nærmere bestemt en bold de kan holde om og klemme på. De grønne stretchhåndbolde er aldeles anvendelige. De skal ikke pumpes og deres bløde fyld gør, at de fleste hurtigt får succes med både at kaste og gribe, uanset deres tidligere bolderfaring.

Når det kommer til kasteredskaber, skal I ikke lade jer begrænse af ikke at have bolde nok. I kan bruge risposer, sammenrullede sokker, skumbolde fra billigforretninger eller tennisbolde som supplement til, eller erstatning for håndbolde. Det er dog centralt, at bolden kan holdes i en hånd, hvorfor fod-, basket- og volleybolde er for store. Hvis I råder over jeres egne læderhåndbolde, vil vi anbefale str. 0 og str. 1, og at de ikke pumpes hårde, så eleverne kan klemme om dem. Håndbold spilles for det meste indendørs, men kan også sagtens spilles i sand, på græs, grus, gummi og asfalt. Ligesom boldene ikke må være en begrænsning, så skal banen og mål heller ikke være det. Derfor har vi valgt lege, øvelser og spil der også kan laves udendørs.

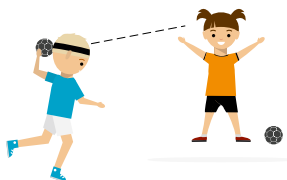
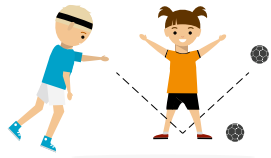
FIT FIRST håndbold bygger på samme principper som materialet til indskoling (FIT FIRST 10), dog er eleverne blevet mere modne og derfor er der flere afleveringer i legene, da de bedre vil mestre det end elever i indskoling. Vi har forsat valgt øvelser med begrænset kropskontakt, så de kan udføres både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



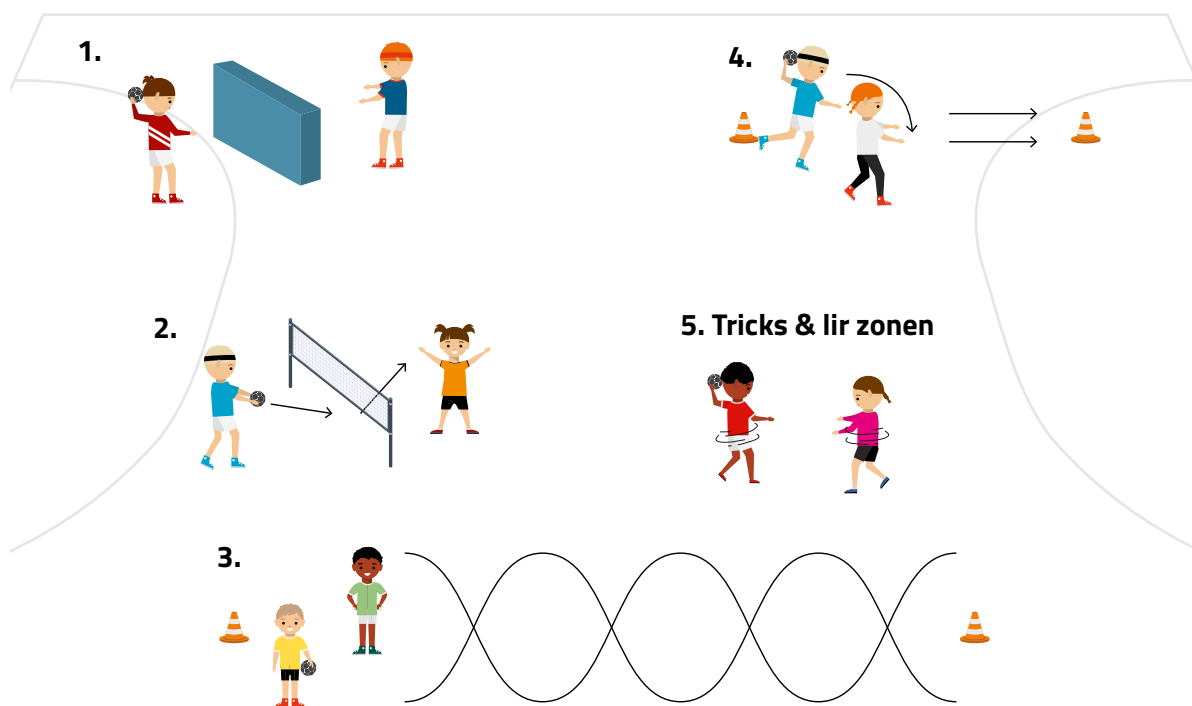
MATRIX:

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

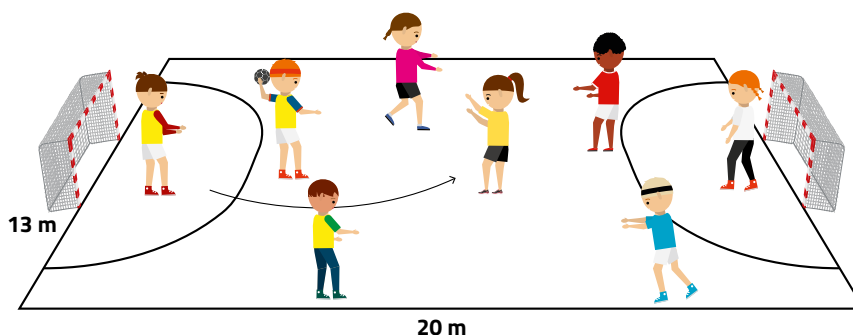
Lektion 1:

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

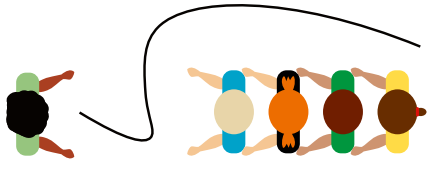
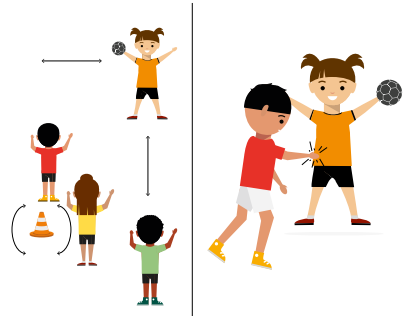
| Tid | Beskrivelse af øvelse | Organisering og materialer | Variationer |
|--------|--|--|---|
| 10 min | <p>AFLEVERINGSBANE</p> <p>Eleverne er sammen i par og har en bold, rispose, sok eller andet pr. par.</p> <p>Eleverne skal bevæge sig rundt imellem de forskellige stationer, hvor de skal aflevere til hinanden på forskellige måder.</p> <p>Der kan tilføjes et konkurrenceelement i legen, hvor parret tæller hvor mange stationer de når på et tidsinterval, og så gælder det om at nå flere i næste interval (eller at nå det samme antal, men intervallet er sat ned).</p> | <p>Der laves 5 stationer/forhindringer.</p> <p>Der leges i tidsintervaller af 3-5 minutter.</p> <p>Eleverne skal lave 5 afleveringer hver ved stationen og så skal de løbe videre til en ny station.</p> <p>Der må gerne være flere makkerpar på hver station. Eleverne skal ikke stå og vente, så er der en fri station, så skal de bare løbe hen til den.</p> <p>Forslag til stationer</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stil en madras e.l. på højkant, eller sæt et badmintonnet op. Eleverne kaster over madrassen/nettet til deres makker. 2. Markér en lige bane, hvor eleverne skal løbe fremad og kaste til hinanden. 3. Sæt et badminton-/volleynet op. Eleverne studser bolden i gulvet til hinanden under nettet. 4. Markér en lige bane, hvor eleverne skal løbe fremad og krydse forbi hinanden og aflevere bolden. Eleven med bolden løber ind foran sin makker og afleverer bolden bag om til sin makker. 5. Markér et område, "Tricks og lir zonen", hvor eleverne frit kan lege med forskellige måder at aflevere på: bag om ryggen, mellem benene, verjømølle og kast, snurre rundt og kast, skruebold osv. | <p>Der kan laves andre forhindringer.</p> <p>Der kan stilles kegler op, som man skal ud og runde inden man må løbe til den næste forhindring.</p> |

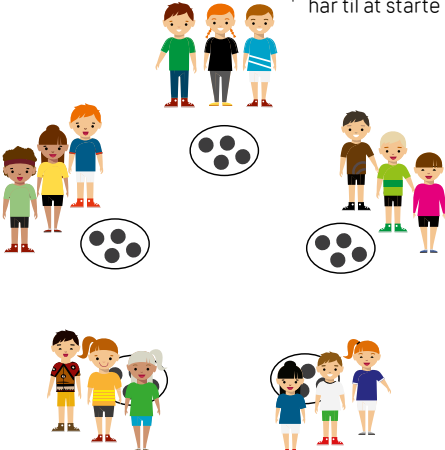


| Tid | Beskrivelse af øvelse | Organisering og materialer | Variationer |
|--------|---|--|---|
| 20 min | <p>TOTALHÅNDBOLD</p> <p>Totalhåndbold spilles oftest med 3+1 elever 3 elever i forsvar og 1 elev på mål. Herefter må alle 4 elever være med i angreb.</p> <p>I Totalhåndbold handler det om at holde spillet i gang, derfor spilles der efter "DU MÅ - regler":</p> <ul style="list-style-type: none"> • Du må score mål • Du må spille de andre • Du må dække op over hele banen • Målvogteren må deltage i angrebet <p>Spillet sættes i gang fra målet.</p> <p>I håndbold har man 3 skridt med bolden og målfeltet er til målmanden, ingen andre må røre gulvet derinde.</p> <p>Når et angreb er afsluttet, skal alle fra holdet tilbage og røre ved deres eget målfelt, før de må dække op.</p> <p>Som underviser skal du ikke gå så meget op i, om eleverne kommer til at tage "for mange" skridt, eller om bolden ryger ud over sidelinjen. Eller om de kommer til at løbe ind i målfeltet.</p> <p>Som underviser skal man have fokus på, at alle elever får skudt, at alle er i bevægelse og at der ikke kommer til at være fokus på resultatet.</p> <p>Eleverne kan hurtigt lære at spille selv, uden underviseren er "dommer".</p> | <p>Eleverne deles i små hold af 4-5 elever 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> |

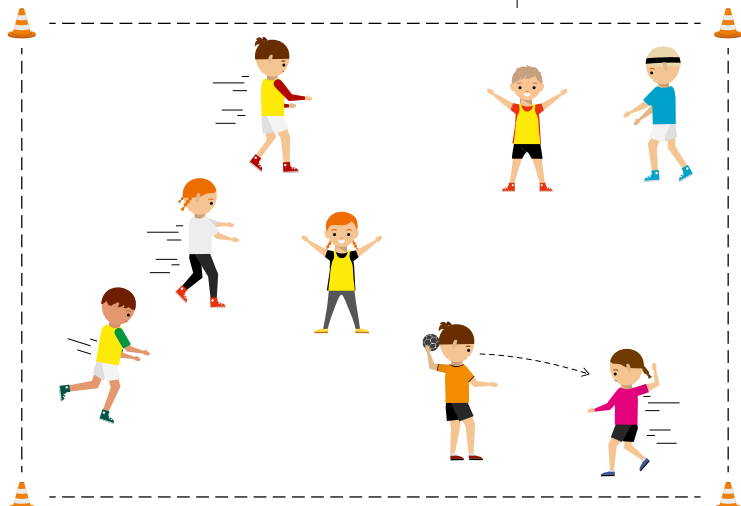


Lektion 2:

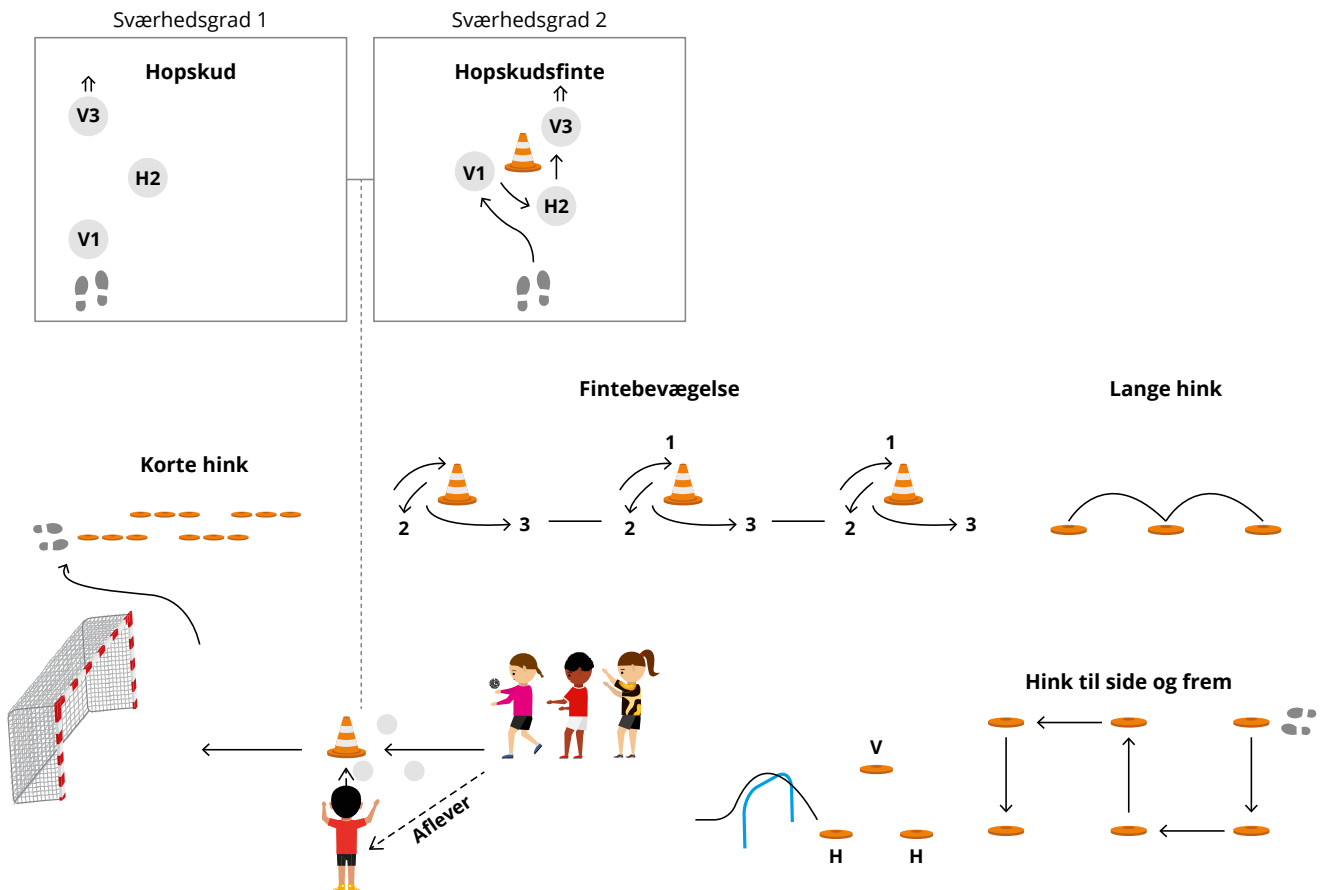
| Tid | Beskrivelse af øvelse | Organisering og materialer | Variationer |
|--------|--|--|--|
| 10 min | <p>FANG HALEN</p> <p>I denne øvelse skal deltagerne prøve kræfter med en slange af forsvarsspillere og målet er at nå halen af slangen.</p> <p>Fire elever stiller sig i en slange, hvor der holdes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

| Tid | Beskrivelse af øvelse | Organisering og materialer | Variationer |
|--------|---|---|--|
| 20 min | <p>BÆR-LEG M. GRADVIS ØGET KROPSKONTAKT</p> <p>Der afgrænses eksempelvis fem områder (bærbuske) med hulahopringe. I hvert område ligger fire bolde (bær), som et hold af tre elever skal passe på.</p> <p>Nu handler det om at passe på sine egne bær, men også drage ud for at stjæle så mange bær som muligt hos de andre hold. På signal fra træneren startes et stopur, som tæller ned fra for eksempel 2 minutter. Det hold som har flest bær (fleste bolde) når tiden er gået, har vundet.</p> <p>Der kan køres forskellige runder, hvor mængden af kropskontakt øges. Runderne kan for eksempel være med følgende regler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ingen kropskontakt tilladt, så det blot er tilladt at løbe til og fra andres bærbuske med bær • Man må have én forsvarsspiller ved sin busk ad gangen. De to andre må hente • Al kropskontakt er tilladt (på nær at rive, slå eller sparke) og man må også gerne lægge sig på sine egne bær for at forsvare dem <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 elever 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> |

Lektion 3:

| Tid | Beskrivelse af øvelse | Organisering og materialer | Variationer |
|--------|--|--|--|
| 10 min | <p>PARTIBOLD</p> <p>To hold spiller partibold (ingen driblinger og ingen kropskontakt). Det handler for holdet i boldbesiddelse om at holde bolden i "egne rækker" (spille de andre elever på ens eget hold).</p> <p>Formår holdet at lave 10 afleveringer uden at tabe bolden, og uden at det modsatte hold erobrer bolden, må de uddele en motionsgave til det andet hold, fx 5 englehop. Bolden overgår derefter til det modsatte hold.</p>  | <p>Eleverne deles i grupper, hver gruppe deles i to hold 3 mod 3 eller 4 mod 4.</p> <p>Der skal bruges en bold pr. gruppe. Der spilles indenfor et afmærket område. Her kan bruges kegler, streger på banen, kridt hvis det er udendørs på asfalt.</p> | <p>Der spilles med forskellige former for restriktioner:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eleven med bolden skal stå på et ben (og aflevere) • Bolden skal studses (afleveres i jorden) • Hver gang en elev har afleveret, skal han/hun løbe ud og røre en kegle el. en sidelinje • Der skal hoppedes hver gang der afleveres (hopskud) • Der skal afleveres med den ikke-dominante hånd (højrehåndet med venstre hånd og omvendt) • Der skal gribes med én hånd |

| Tid | Beskrivelse af øvelse | Organisering og materialer | Variationer |
|--------|--|--|--|
| 10 min | <p>HOPSKUD MED RETURBANE + HOPSKUDSFINTE</p> <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 kastes 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 tre eller fire grupper, med 5-8 elever 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 "Hopskudsfinnten" (se illustration)</p> |

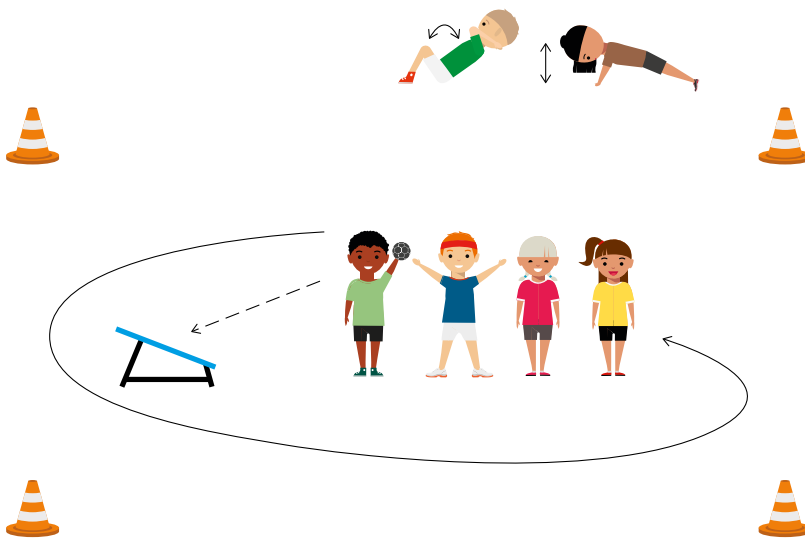


| Tid | Beskrivelse af øvelse | Organisering og materialer | Variationer |
|--------|---|--|-------------|
| 20 min | <p>MEDIC BALL</p> <p>Spillet er en form for "høvdingebold" dog med mange bolde og en "healer" er kan genopleve de døde.</p> <p>Der ligger en masse skumbolde på banens midterlinje.</p>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

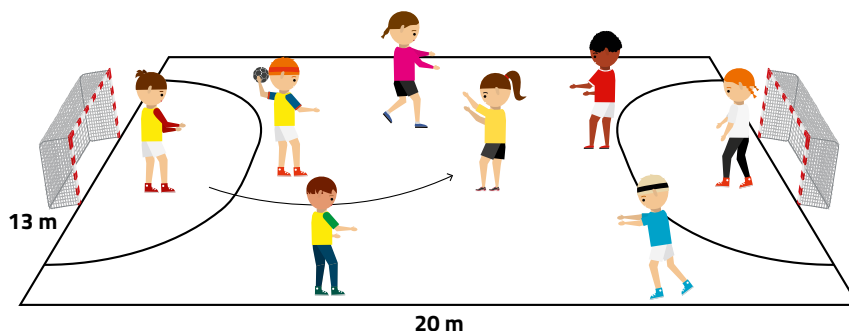


Lektion 4:

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

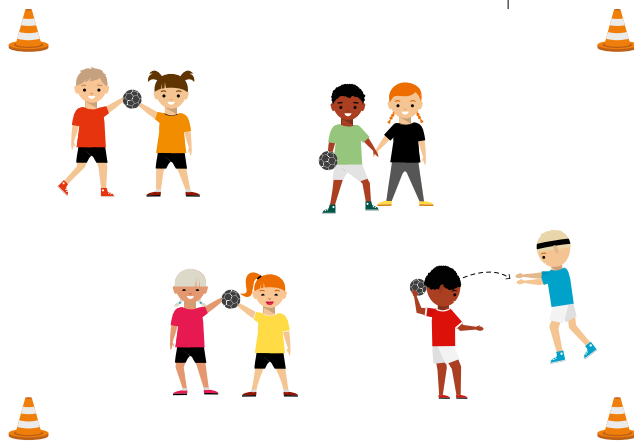


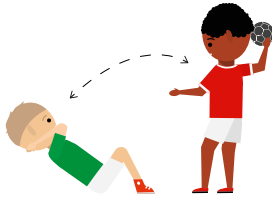
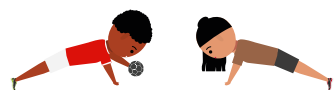
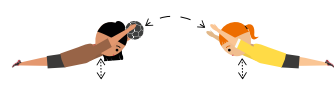
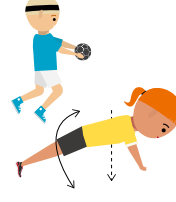
| Tid | Beskrivelse af øvelse | Organisering og materialer | Variationer |
|--------|---|---|---|
| 10 min | <p>TOTALHÅNDBOLD</p> <p>Totalhåndbold spilles oftest med 3+1 elever 3 elever i forsvar og 1 elev på mål. Herefter må alle 4 elever være med i angreb.</p> <p>I Totalhåndbold handler det om at holde spillet i gang, derfor spilles der efter "DU MÅ - regler":</p> <ul style="list-style-type: none"> • Du må score mål • Du må spille de andre • Du må dække op over hele banen • Målvogteren må deltage i angrebet <p>Spillet sættes i gang fra målet.</p> <p>I håndbold har man 3 skridt med bolden og målfeltet er til målmanden.</p> <p>Når et angreb er afsluttet, skal alle fra holdet tilbage og røre ved deres eget målfelt, før de må dække op.</p> <p>Som underviser skal du ikke gå så meget op i, om eleverne kommer til at tage "for mange" skridt, eller om bolden ryger ud over sidelinjen. Eller de kommer til at løbe ind i målfeltet.</p> <p>Som underviser skal man have fokus på, at alle elever får skudt, at alle er i bevægelse og at der ikke kommer til at være fokus på resultatet.</p> <p>Eleverne kan hurtigt lære at spille selv, uden at underviseren er "dommer".</p> | <p>Eleverne deles i små hold af 4-5 elever med to hold pr. bane.</p> <p>Minibaner med mål og en bold til hver bane.</p> | <p>Spiller man med en udskifter, er en god regel, at den som skyder på mål, bliver skiftet ud, og den der skal skiftes ind, går ind på målet. Så er der hele tiden rotation på målet og den samme kommer ikke til at skyde hver gang.</p> |



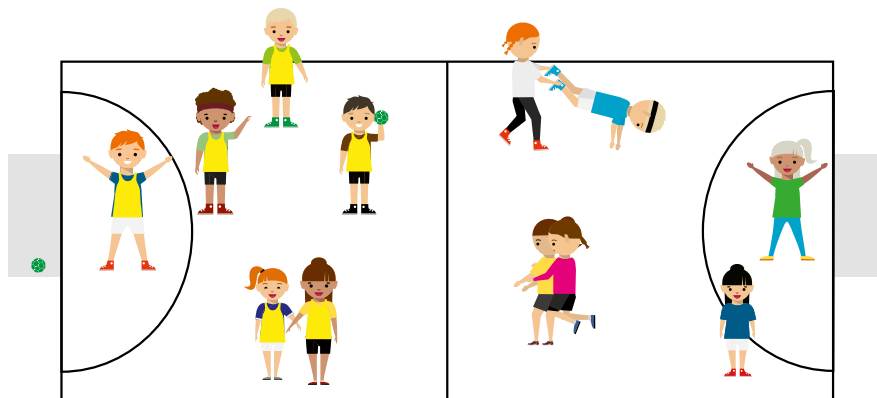
Lektion 5:

| Tid | Beskrivelse af øvelse | Organisering og materialer | Variationer |
|--------|--|--|---|
| 10 min | <p>BOLDTAGFAT</p> <p>Fanger-parret: De starter med at løbe med hinanden i hænderne for at holde intensiteten høj og for at øge chancen for succes. Boldholderen skal røre en person i et ikke-fanger par. Når de har fanget et par, skal de spille en bold mellem sig.</p> <p>Dem som bliver fanget, bliver også til fanger-par, og de starter ligeledes med at begge holder på bolden når de fanger, og når de har fanget et par, overgår de også til at spille mellem sig når de skal fange flere par.</p> <p>Tilvæning: Alle par øver de to "opgaver" i legen i ca. 30 sek. I den leg startes</p> <ol style="list-style-type: none"> at begge holder en hånd på bolden og de sammen løber rundt. at parret spiller bolden mellem sig og løber rundt. | <p>Alle deltagere er sammen i par. Hvis ulige, kan underviseren være med, eller et hold kan være 3.</p> <p>Ikke-fangerne: Holder hver en hånd på den samme bold og løber rundt sådan.</p> <p>Fangerne: Starter med at løbe med hinanden i hænderne og bolden i den enes frie hånd. Når de har fanget første par, begynder de at spille bolden mellem sig, når de skal fange flere par.</p> | <p>Det kan være svært for nogen med progressionen som fanger. Hvis det er for svært, kan man blot fortsætte med at være samme fangertype hele tiden.</p> <p>Fangelegen kan udføres med et fast antal fangere. Når man er fanget, bliver man fanger og fangerparret bliver ikke-fangere. Vær dog OBS på, at ingen par forbliver fangere i lange perioder. De skal have succes.</p> |


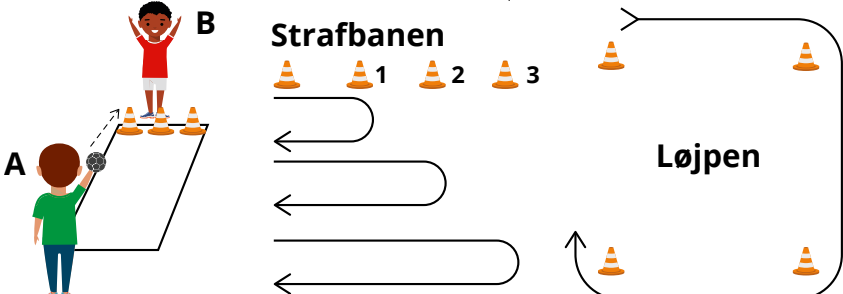


| Tid | Beskrivelse af øvelse | Organisering og materialer | Variationer |
|--------|---|---|--|
| 10 min | <p>MAKKERØVELSE - BOLD OG STYRKE</p> <p>Øvelse 1) Mave Den ene elev ligger på ryggen, den anden står/laver bevægelser (englehop, sidebevægelser, ned og sidde og op og stå).</p> <p>Når eleven, der laver mavebøjninger, er oppe, kaster makkeren bolden til ham og får den igen. Eleven, der står, laver en aktiv bevægelse, mens eleven på gulvet laver endnu en mavebøjning.</p> <p>Øvelse 2) Ryg Eleverne ligger over for hinanden med ansigtet mod hinanden. De skal aflevere eller trille bolden til hinanden. Der både afleveres og modtages, når man har løftet hovedet væk fra gulvet.</p> <p>Øvelse 3) Planken Eleverne ligger over for hinanden. Herfra triller de bolden til hinanden. Det vil forstyrre balancen i planken. Hold øje med, at deres grundposition er stabil.</p> <p>Øvelse 4) Arme Den ene elev ligger på gulvet og laver armstrækninger. Den anden har en bold. Når makkeren er nede, hopper han/hun over ham/hende og når makkeren er oppe triller han/hun bolden under ham/hende.</p> <p>Øvelserne laves i tidsintervaller. Underviseren styrer, hvornår man skifter.</p> | <p>Eleverne er sammen i par og har en bold.</p> <p>Øvelsen kan både laves ude og inde og kræver ikke meget plads.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Begge elever sidder overfor hinanden med benene ind mod hinanden. De laver mavebøjninger samtidig, og afleverer når begge er oppe. 2. Eleverne ligger ved siden af hinanden, skulder om skulder og ruller bolden under hinandens bryst. 3. Eleverne står i høj planke, stående i stilling til armbøjning og laver øvelsen herfra. <p>Øvelsen udføres uden bold. Når makkeren er oppe, kravles der under og når makkeren er nede, springes der over.</p> |
| | <div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 50%; text-align: center;"> <p>1.</p>  </div> <div style="width: 50%; text-align: center;"> <p>3.</p>  </div> <div style="width: 50%; text-align: center;"> <p>2.</p>  </div> <div style="width: 50%; text-align: center;"> <p>4.</p>  </div> </div> | | |

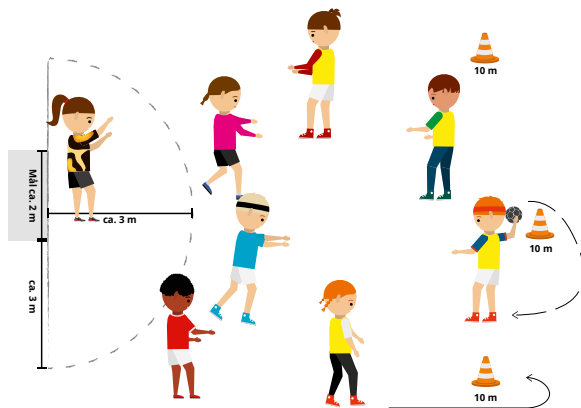
| Tid | Beskrivelse af øvelse | Organisering og materialer | Variationer |
|--------|--|--|---|
| 20 min | <p>MANGEBOLD MED ET TWIST</p> <p>Dette spil foregår i store træk som almindelig håndbold. Der er dog et par væsentlige forskellige:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. I stedet for én bold er der to bolde 2. Når én af boldene skydes i mål, gælder det om at være det hold, der hurtigst er gået sammen to og to, hvor den ene hopper op på ryggen af den anden og sidder. <p>Det giver et point at score og et point at være det første hold til at parre op, så der er altid to point at kæmpe om pr. spilsekvens.</p> <p>Der spilles med to bolde, så enten har det ene hold erobret begge bolde eller også har de en bold hver, så der er meget at holde øje med, da boldene skal være i gang.</p> <p>Spillet starter med, at underviseren kaster de to bolde i luften omkring midten af banen. Efter en spilsekvens giver underviseren boldene op på ny.</p> <p>Den makkerøvelse, der skal udføres efter scoring, kan ændres løbende. Måske skal de stille sig i armkrog, i triløbør eller den ene skal ned på alle fire mens den anden skal sætte sig ovenpå.</p> | <p>To mål.</p> <p>To bolde.</p> <p>To hold med 6 elever pr. hold. Det ene hold med overtræksveste.</p> | <p>Hvis der er et ulige antal elever på det ene (eller begge) hold, kan man naturligvis ikke få det til at gå op at finde sammen i par. Den overskydende elev kan i stedet lægge sig fladt på maven, stille sig på udskiftningsbænken eller stille sig på ét ben.</p> <p>Der kan spilles med en anden boldtype. Der kan være stor forskel på, om spillet spilles med en gummibold, der kan hoppe, eller den grønne streethåndbold, der er blød og ikke kan hoppe og som derfor fordrer til endnu større grad af sammenspil.</p> <p>Hvis der ønskes længere spilsekvenser uden pause, kan der f.eks. spilles til 3 mål inden, at der skal laves en makkerøvelse.</p> |



Lektion 6:

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

| Tid | Beskrivelse af øvelse | Organisering og materialer | Variationer |
|--------|--|--|-------------|
| 20 min | <p>STREETHANDBALL</p> <p>Det ene hold starter i forsvar med 1 målmand og 3 elever i forsvar.</p> <p>Holdet, som angriber, er altid i overtal, fordi forsvarsholdet har en elev på mål. Dermed er det relativt nemt at komme forbi forsaret. Efter hvert skud på mål skifter holdene, og holdet, der var i angreb, går i forsvar og omvendt. For at komme i angreb, skal eleverne løbe ud og rundt om én af de 2-3 kegler, der er placeret rundt omkring.</p> <p>Bolden må spilles med hele kroppen, undtagen fødderne. Der må ikke tages driblinger.</p> <p>Der henstilles til at arbejde med PYT-regler:</p> <ul style="list-style-type: none">• Du må tage tre skridt, men tager du fire, så går det nok• Du må ikke overtræde, men hvis det kun er lidt, så går det nok | <p>Eleverne deles i grupper af 8 elever, til hver bane.</p> <p>Bløde bolde (streetbolde), en til hver bane.</p> <p>Kridt, til at tegne felter og mål, hvis der spilles udendørs på asfalt.</p> <p>Mål.</p> | |



JUDO OG JU-JITSU



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

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

FAGMÅL

Udover Fælles Mål for hele FIT FIRST 20, har en judo- eller ju-jitsu lektion følgende specifikke mål:

Alsidig idrætsudøvelse – Kropsbasis:

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

RITUALER SKÆRPER KONCENTRATIONEN OG BEDRE RELATION

I judo og ju-jitsu har vi hilse-, start- og afslutningsritualer, som hjælper med at afgrænse aktiviteten fra resten af hverdagen. Vi starter og slutter af med, at alle børnene sidder på en linje og laver en hilsen, som man gør i Japan. Dette skærper børnenes opmærksomhed og giver nærvær for hinanden. Derudover bukker makkerparret for hinanden, når en øvelse starter og slutter, for at vise respekt for hinanden.

Hilseritualerne kan være særligt interessante at have fokus på for skoler/klasser, som kan være udfordret af uro og manglende koncentration.

START OG STOP-SIGNALER

I judo og ju-jitsu bruger vi japanske ord for start/begynd ("Hajime") og stop ("Mate"). Når der siges Hajime begynder øvelsen og fortsætter indtil underviseren siger Mate, og eleverne skal stoppe med øvelsen.

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

JUDO

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

JU-JITSU

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



JU-JITSU

Lektion 1:

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

Lektion 2:

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

Lektion 3:

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

STÅTROLD M. SLAG**Leg / Øvelse**

Alm. ståtrold, men når en elev er fanget, skal denne lave sprællemænd indtil der kommer en for at befri. Eleven befries ved, at en makker kravler igennem benene og slår 4 hurtige slag på personens håndflader.

Formål:

Opvarmning

**KAMPLEG - TRÆKKE****Leg / Øvelse**

To og to sammen. Makkerparret stiller sig overfor hinanden og tager fat i hinandens hænder og stiller tilsvarende fødder ved siden af hinanden (altså kun den ene side, f.eks. højre hånd og højre fod). Det gælder om at skubbe/trække den anden ud af balance. Ved endt kamp findes ny makker, hvis ingen er fri laves der sprællemænd til der er.

Formål:

Balancebrydning

**ARMSTRÆKKER LEG****Leg / Øvelse**

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

Formål:

Stabilitet i skulder/core og reaktion



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

Eleverne er sammen to og to. På en bane, eksempelvis langs en hal, skiftes de to til at løbe ned i den anden ende og tilbage.

Den elev, der bliver tilbage, laver øvelser mens den anden løber.

Øvelse 1: Hurtige step m. slag ud i luften

Øvelse 2: Hurtige step m. uppercut slag

Øvelse 3: Kankan spark til den ene side

Øvelse 4: Kankan spark til den anden side.

Formål:

Puls og kendskab til slag og spark

**REAKTIONSOVÆLSE****Leg / Øvelse**

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

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

Efter lidt tid giver underviseren signal (fløjter/råber højt/klapper) til at eleven, der udfører øvelsen, skal løbe ned i enden af hallen/banen og tilbage. Herefter bytter eleverne rolle.

Formål:

Reaktion og kendskab til slag og spark

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

Giv hver ting en øvelse, og lad eleverne løbe rundt mellem hinanden (man må ikke stå stille!) Når der bliver råbt en ting, skal eleverne stoppe op og udføre den øvelse der hører til.

Eksempel:

Is = slå 10 gange i luften

Hotdog = spark 5 gange med højre ben

Burger = lav 5 armstrækkere

Når øvelsen er udført, løber man videre.

Efter ca. 2 min tildeler man tingene nye øvelser.

Lav 3 runder.

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

Formål:

Puls og reaktion

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

To og to sammen. Man starter overfor hinanden og starter "kampen" ved at tælle ned fra 3 sammen. Legen går ud på at få point ved at klappe modstanderen på enten side- eller baglåret. Man vinder når man har 3 point. Efter endt kamp finder man en ny makker og starter forfra, hvis ingen er fri, laves der sprællemænd til der er.

Formål:

Kamp og konkurrence

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

To og to sammen. Man skiftes til at skubbe og trække sin makker ned ad banen. Makkeren giver let modstand. Når en elev trækker sin makker, så trækker eleven makkeren op og ind til sig selv, og derefter tager et skridt tilbage og gentager.

Formål:

Opvarmning

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

To og to sammen. Man starter overfor hinanden med benene placeret i ca. skulderbredde. Makkerparret starter ved at tælle sammen ned fra 3. Det gælder om at skubbe den anden ud af balance, man må kun klappe på hinandens hænder.

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

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

Formål:

Balancebrydning og taktik



SLÅ - REAKTIONSOVÆLSE**Leg / Øvelse**

Eleverne står overfor hinanden. Den ene holder hænderne lukket op foran sig, og åbner tilfældigt en hånd ad gangen. Den anden elev skal så slå kryds på den åbne hånd – altså åbnes højre hånd, så slår man med højre. Efter lidt tid giver underviseren signal (fløjter/råber hep/klapper) til at eleven, der udfører øvelsen, skal løbe ned i enden af hallen/banen og tilbage. herefter bytter eleverne rolle.

Formål:

Reaktion

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

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

2-3 ture pr. elev.

Formål:

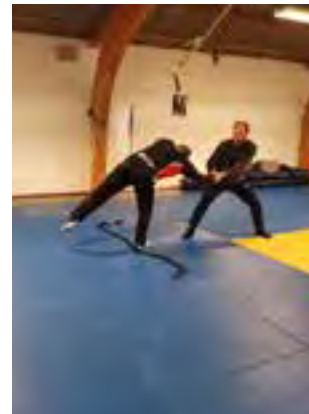
Styrke og kreativitet

**SNU ELLER STÆRK****Leg / Øvelse**

To og to sammen. Man starter overfor hinanden. Bag hver person er en linje, som man skal have trukket sin makker hen over. Så snart man har trukket en kropsdel på sin makker over linjen, har man vundet.

Formål:

Styrke og taktik

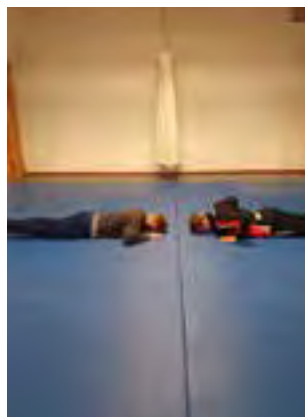


BAMSE OG KYLLING**Leg / Øvelse**

To og to sammen. De to elever ligger på maven overfor hinanden. Bliver der råbt bamse, så skal bamse fange kylling (og omvendt), hvor det gælder om for kyllingen at løbe ned i sin ende af banen, inden man bliver fanget.

Formål:

Reaktion, hurtighed og overblik

**DRAGONS TAIL****Leg / Øvelse**

Holdet (5 - 6 elever) står på række, og holder rundt om maven på hinanden. 1 elev er fanger, og skal fange bagerste person (dragens hale). Rækken må ikke give slip på hinanden, men må gerne bevæge sig rundt. Fangeren må løbe frit rundt.

Formål:

Samarbejde og taktik

**HURTIG OP OG STÅ****Leg / Øvelse**

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

Formål:

Reaktion og hurtighed



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

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

Formål:



Styrke og taktik



JUDO

Lektion 1 - Skolegårdsjudo - udendørs

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

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

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



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



Lektion 2 - indendørs

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

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



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

| Tid | Øvelse | Fokus | Variation |
|----------|---|---|--|
| 3-10 min | <p>LØB OG HILS</p> <p>Beskrivelse: Alle løber mellem hinanden og når de møder en anden elev, så skal man hilse. Brug ca. 1 minut med øvelse nr. 1 inden man går videre til øvelse nr. 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. High five 2. Klap med fødderne - højre/højre og venstre/venstre 3. Bagdel mod bagdel 4. Lav alle øvelserne <p>Til sidst når man møder en, så laver man først nr. 1, så nr. 2 og til sidst nr. 3. Derefter løber man videre og møder en ny og udfører øvelsen igen.</p> | <p>Øvelsens fokus er, at eleverne får et smil på læben samtidig med, at eleverne får pulsen op og skaber interaktioner med de andre elever i klassen.</p> | <p>De forskellige øvelser kan variere alt efter niveau og fokus med øvelsen.</p> <p>Eleverne kan også få medbestemmelse og selv være med til at skabe kreative løsninger at "hilse" på hinanden med.</p> |



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



Tid19-29
min**Øvelse****TEKNIK - HOLDEGREB**

To og to

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

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

Nu kan man prøve holdegrebskampen mod en anden.

**Fokus**



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

Variation

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

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



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

Lektion 3 - indendørs

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

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



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

| Tid | Øvelse | Fokus | Variation |
|-----------|--|---|--|
| 3-11 min | <p>OPVARMNING</p> <p>Tempotræning 2 eller 3 store bløde måtter skal fordeles rundt i hallen.</p> <p>Eleverne skal løbe i samme retning rundt</p> <ul style="list-style-type: none"> - første tur skal eleverne bare løbe over dem - anden runde skal eleverne lave rulle eller kolbøtte - tredje runde skal eleverne lave et baglænsrul - fjerde runde kolbøtter igen - femte runde kan eleven selv vælge en måde at falde på | <p>Øvelserne udføres i tempo, samtidig med at den vestibulære sans trænes. Denne giver eleverne en fornemmelse af deres placering i rummet.</p> | |
| 11-16 min | <p>TEKNIK FØRSTE HOLDEGREB</p> <p>Nyt holdegreb Den ene ligger på ryggen den anden ovenover med bryst mod bryst. Øverste hånd rundt om nakken og nederste rundt om benet længst væk.</p> | <p>Repetition af holdegrebet fra lektion 1.</p> <p>Det vil være en god ide for underviseren at se en video på youtube af holdegrebet. Søg på yoku-shiho-gatame Det giver underviseren gode muligheder for at hjælpe eleverne med holdegrebet. Ellers spørg i din lokale judoklub.</p> | <p>Eventuelt eksperimenter med hvordan man holder.</p> <p>Makkerskift.</p> |



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

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

Lektion 4 - indendørs

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

| Tid | Øvelse |
|--------|---------------------------|
| 3 min | Hilsen |
| 18 min | Opvarmning: rul |
| 26 min | Opvarmning med stor måtte |
| 38 min | Kast |
| 40 min | Hilsen |

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

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

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

LØB



(ATLETIK, O-LØB & TRIATLON)

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

"FIT FIRST løb" er udviklet i et samarbejde mellem Dansk Orienterings-Forbund, Dansk Atletik og Triathlon 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. Hvis du ønsker, at arbejde konkret med enten orienteringsløb, atletik eller triathlon, så har vi i hver sportsgren også udviklet specifikt undervisningsmateriale. Du finder materialet her: <https://undervisning.skoleol.dk/virtuelle-skoleol>
Til FIT FIRST løb har vi udarbejdet 6 lektioner. Lektionerne er bygget op, så der er 3-4 aktiviteter i hver. Her lektion har en overskrift, som afspejler temaet for aktiviteterne. Til hver 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.



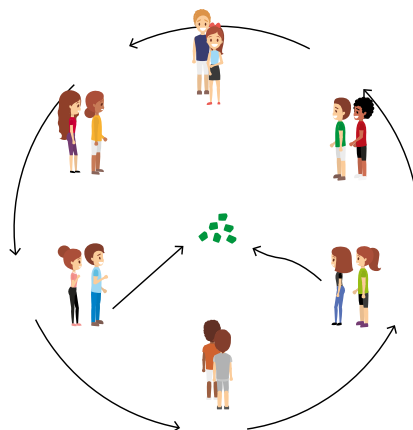
LEKTIONSOVERSIGT

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

Lektion 1 - Hurtigt ud af starthullerne

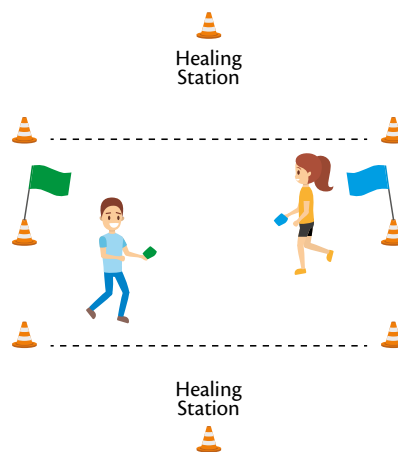
| Tid | Beskrivelse af øvelse | Materialer | Variation |
|--------|---|---|-----------|
| 10 min | <p>KOORDINATIONSØVELSER</p> <p>Start med at markere en startstreg og ca. 30 m væk skal du markere en målstreg. Eleverne stiller sig op ved startstregen og skal nu lave koordinationsøvelser over 30 meter. Det handler ikke om at komme først, men om 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. Her er de koordinationsøvelser, som I skal lave:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hælsparke • Høje knæ • Stive ben • Gadedrengeløb • Løbespring <p>Se koordinationsøvelser her https://www.youtube.com/watch?v=IA6qoF2HP2A&list=PLtEr0Jk83kBQK0oU_wnnd-CQ3zPiclssYD&index=6</p> | Kegler til at markere start- og målstreg. | |

| Tid | Beskrivelse af øvelse | Materialer | Variation |
|--------|---|--|--|
| 8 min | <p>RACERBILER MED EKSTRA HESTEKRÆFTER</p> <p>Brug den samme startstreg og flyt nu målstregen 50-80 m væk.</p> <p>Alle elever er nu forvandlet til racerbiler med ekstra hestekræfter. De kan accelerere virkelig hurtigt.</p> <p>Racerbilerne stiller sig op ved startstregen. På signal fra dig som underviser sætter racerbilerne i gang i 1. gear. Her går det langsomt. Så sætter racerbilerne i 2. gear. Her kører de lidt hurtigere. Bilerne sætter i 3. gear, hvor det igen går lidt stærkere. I 4. gear kører de næsten, så stærkt de kan, og når bilerne sætter i 5. gear, kører de alt hvad de kan. Når bilerne passerer målstregen, stopper de og kører stille tilbage til start (de går).</p> <p>Det handler ikke om at komme hurtigst, men om at lære at løbe og hele tiden at stige i fart. Racerbilerne kører 3 gange.</p> | Kegler til at markere start- og målstreg. | <p>Racerbilerne kan opdeles i grupper/heats, så eleverne ikke løber så mange ad gangen.</p> <p>Distancen de løber kan gøres kortere eller længere.</p> |
| 10 min | <p>REAKTIONSOVELSER</p> <p>Ryk nu målstregen tilbage til 30 meter.</p> <p>Du skal som underviser give eleverne en position, som de skal stille sig i ved startstregen.</p> <p>På signal fra dig løber eleverne, så hurtigt de kan ned over målstregen. Herefter går de tilbage.</p> <p>Øvelsen gentages, men med forskellige startpositioner.</p> <p>Inspiration til startpositioner:</p> <ul style="list-style-type: none"> På alle fire På maven På ryggen I skrædderstilling Stående med ryggen til På et ben Stående med lukkede øjne I 'rigtig' sprintstart, med vægten på armene og fødderne forskudt På hovedet | Kegler til at markere start- og målstreg. | <p>Eleverne kan evt. inddes 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.</p> |
| 15 min | <p>SPRINT-KONKURRENCE A LA STOLEDANS</p> <p>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 bolde eller ærteposer. Der skal være tre-seks mindre, end der er elever.</p> <p>På signal fra underviseren løber de elever, der står bagerst, en tur rundt om rundkredsen. Når de kommer tilbage til deres makker, kravler de igennem benene på deres makker ind i rundkredsen og forsøger at få en bold/ærtepose.</p> <p>De par som når at få fat i bold/ærtepose får et point. Konkurrencen gentages. I næste runde er det den anden i parrene, som skal løbe.</p> <p>Parret der vinder den samlede konkurrence er dem, der har flest point, når tiden er gået.</p> | Bolde eller ærteposer. Der skal være tre til fem bolde/ærteposer mindre end der er elever. | <p>Gør rundkredsen mindre eller større.</p> <p>Lav korte konkurrencer og lav ofte nye par.</p> <p>Læg flere eller færre bolde/ærteposer i midten.</p> <p>Forskellige farver ærteposer giver forskellige point. Ex. grøn 1p, rød 3p og gul 5 p.</p> |

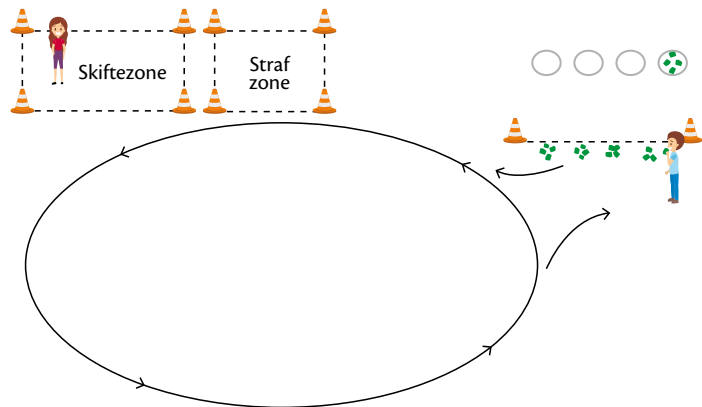


Lektion 2 - Fyr den af med ærteposer

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

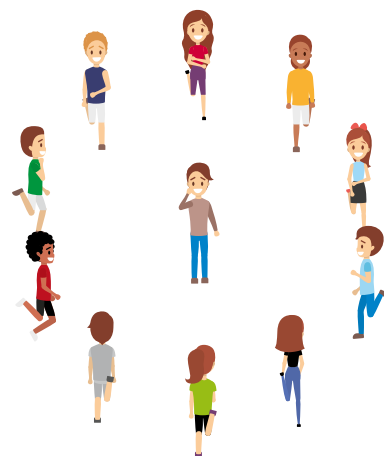


| Tid | Beskrivelse af øvelse | Materialer | Variation |
|--------|---|--|---|
| 15 min | <p>SKISKYDNING MED ÆRTEPOSER</p> <p>Inddeling af hold Inddel eleverne i hold med 3-4 elever på hvert. Holdene skal dyste mod hinanden i skiskydningsstafet. Hvis det ikke går op, så må en elev tage flere ture.</p>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

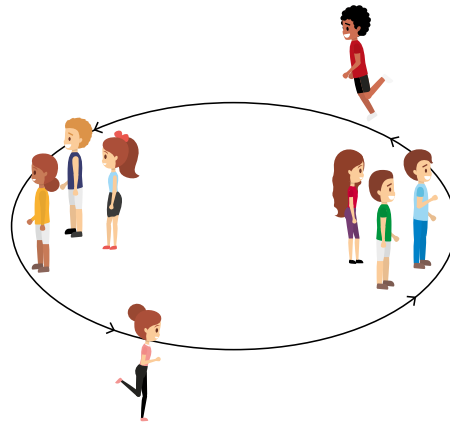


Lektion 3 - Op i det røde felt

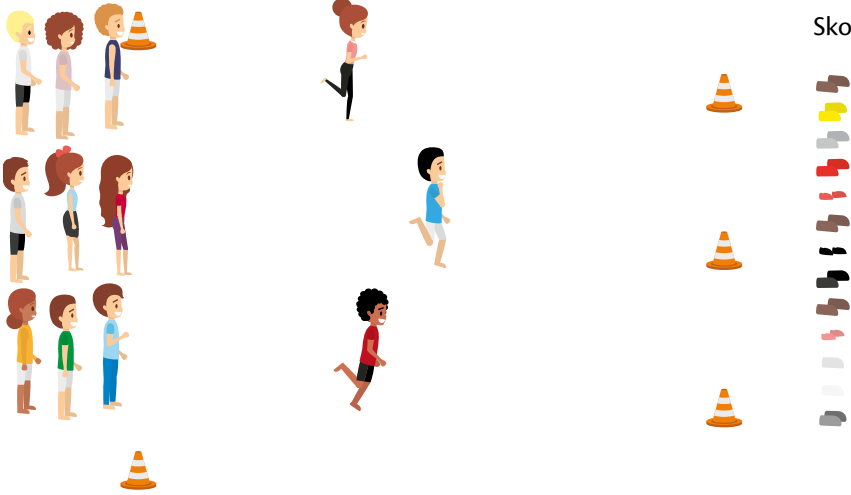
| Tid | Beskrivelse af øvelse | Materialer | Variation |
|-------|---|--|--|
| 8 min | <p>GUMMITROLD</p> <p>Gummitrold er en 'væg til væg' fangeleg.</p> <p>Opstilling af bane Start med at markere en helle-zone i den ene og anden ende af området, hvor I leger gummitrold.</p> <p>En elev udpeges som den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



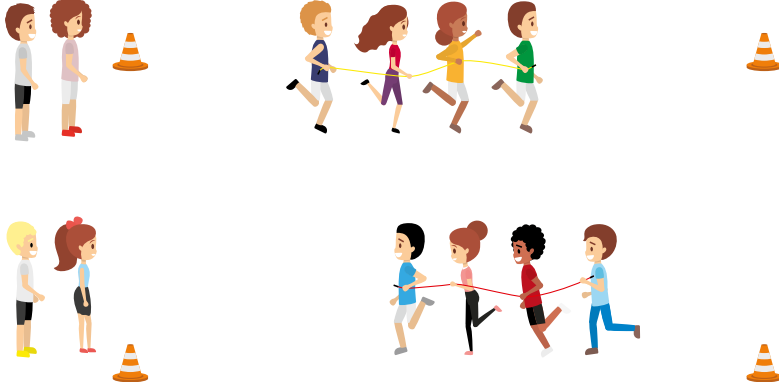
| Tid | Beskrivelse af øvelse | Materialer | Variation |
|--------|---|--------------------------------|--|
| 12 min | <p>EVIGHEDSSTAFET</p> <p>Inddeling af hold Start med at inddele eleverne i hold, så der er 3-4 på hvert hold.</p> <p>Opstilling af baner Evighedsstafet tager udgangspunkt i en stor cirkel. Lav cirkler med kegler, hvor diameteren er ca. 20 m. På hver bane kan der være to hold.</p> <p>Selve stafetten To hold stiller sig klar på hver bane i hver side af cirklen. Stafetten gælder om at indhente det andet hold, som man dyster mod! Hver elev løber en omgang. Herefter klappes den næste elev i hånden, der så løber af sted. Sådant 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> | Kegler til opsætning af baner. | <p>Hvis det skal blive endnu hårdere, og at du som underviser skal være sikker på, at den tager en evighed, så kan du indføre SKIFT. Når du som underviser råber SKIFT, så skal begge hold skifte retning.</p> <p>I kan lave en konkurrence, hvor holdene dyster mod hinanden.</p> |



Lektion 4 – Fuld gas med stafetter

| Tid | Beskrivelse af øvelse | Materialer | Variation |
|--------|---|---|---|
| 20 min | <p>STAFETTER MED SKIFTETRÆNING</p> <p>Eleverne deles op i hold med 3-4 på hver.</p> <p>Der opsættes en stafetbane med kegler til hvert hold. Der skal være en kegle 20-30 m væk fra startstedet, som eleverne skal ud og runde.</p> <p>Der løbes tre forskellige stafetter.</p> <p>Hvert hold får udleveret en overtrækstrøje, som den første på holdet tager på. Når den første har løbet, gives trøjen videre til nr. to. Trøjen skal tages på inden nr. to må løbe osv.</p> <p>Alle elever stiller deres sko på en række ude bag ved keglen, der skal løbes ud til. Eleverne løber ned til keglen tager sko på og løber tilbage. (vær OBS på ingen løse snørebånd)</p> <p>Som nr. 2 – men hvor både sko og strømper skal tages på.</p> | <p>Kegler.</p> <p>En overtrækstrøje pr. hold.</p> <p>Elevernes sko og strømper.</p> | |
| |  | | |
| 10 min | <p>SPEEDLÆNGDE</p> <p>Opstilling af bane I skal starte med at dele sandgraven op i fire zoner med f.eks. sjippetove eller elastikker. Hvis I ikke har sandgrav, så kan den laves på græsplæne. Den første zone tættest på afsætsstedet giver 10 point, den næste zone giver 20 point og så videre.</p> <p>Inddeling af hold Herefter skal I dele jer i to hold. Det ene hold stiller sig på en række på den ene tilløbsbane mod sandgraven og det andet hold stiller sig på den anden tilløbsbane.</p> <p>Selve stafetten De to hold har nu 4 minutter til at skaffe sig så mange point som muligt. Det hold der får flest point vinder. Underviseren tager tid. En elev på hvert hold har ansvaret for at tælle point. Første elev på hvert hold starter med at lave et længdespring ud i sandgraven. Holdet får det antal point, som svarer til zonen eleven lander i. Den næste elev på holdet må springe, så snart eleven, der lige har sprunget, er ude af sandgraven. Når en elev har sprunget, går denne tilbage i køen og springer igen, når det er dennes tur. Sådan fortsættes i fire minutter.</p> | <p>Sandgrav eller græsplæne.</p> <p>Sjippetove eller elastikker.</p> | <p>Gør tiden de skal springe kortere eller længere.</p> |


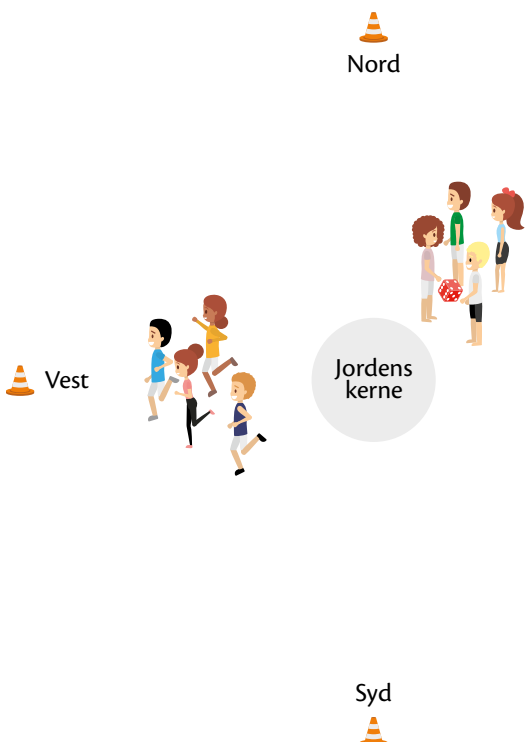
| Tid | Beskrivelse af øvelse | Materialer | Variation |
|--------|--|--|-----------|
| 15 min | <p>SJIPPETOVSSTAFET</p> <p>Der opstilles en stafetbane til hvert hold på ca. 15 m. Din klasse inddeles i lige store hold af 5-8 elever. Hvert hold får udleveret et sjippetov.</p> <p>Den første på holdet løber 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 man skal af igen.</p> | <p>Kegler.</p> <p>Et sjippetov pr. hold.</p> | |



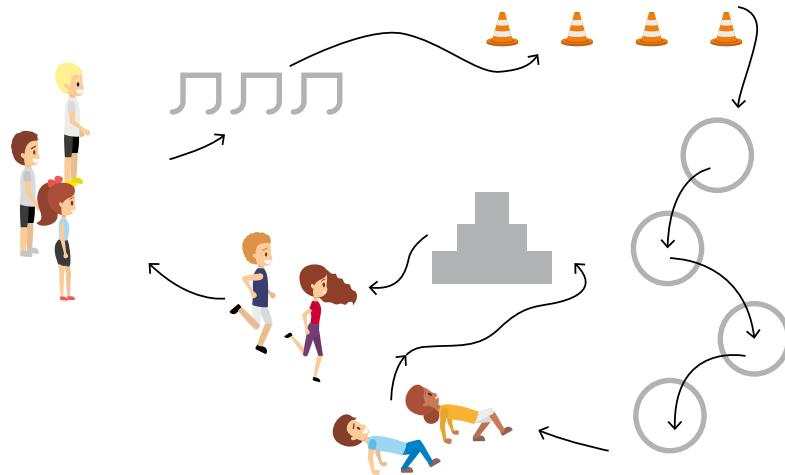
Lektion 5 - Løb krydret med en masse styrke

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

Lektion 6 - Med forhindringer undervejs

| Tid | Beskrivelse af øvelse | Materialer | Variation |
|--------|--|---|---|
| 12 min | <p>GREENPEACE VS. SKOVHUGGER</p> <p>I Greenpeace vs. skovhugger er der to hold, der dystet mod hinanden. Skovhuggerne skal fælde træer, og Greenpeace skal redde træerne.</p> <p>I en stor firkant placeres en masse kegler, halvdelen af dem står op og den anden halvdel ligger ned (man kan også bruge toppe, hvor de står normalt, eller vender på hovedet). Dem der ligger ned er fældede træer, og dem der står op, er levende træer. Vigtigt, at de placeres med god afstand til hinanden, og at der er mange flere kegler, end der er personer på holdene.</p> <p>Når banen er klar, har de to hold 2 min til at henholdsvis fælde eller redde så mange træer som muligt. Vinderen er det hold, der har flest, når de to minutter er gået.</p> <p>I kan tage tre runder, og den første til to sejre har vundet samlet.</p> <p>Vær opmærksom på, at I ved hver rundes start skal have lige mange væltede og reddede træer.</p> | <p>Masser af kegler/toppe.</p>  | <p>Banens størrelse kan ændres så der enten bliver kortere eller længere mellem keglerne.</p> |
| 12 min | <p>KAMPEN OM DE 4 VERDENSHJØRNER</p> <p>Opstilling af bane I denne aktivitet har I et centrum, hvor alt foregår. Fra centrum skal I 25 m væk stille kegler i henholdsvis Nord, Syd, Øst og Vest.</p> <p>Inddeling af hold Inddel eleverne i hold med ca. 4 på hvert.</p> <p>Selve kampen Eleverne skal skiftevis på holdene slå med en terning inde i centrum. Eleverne skal sammen på holdet lave de øvelser, som svarer til det antal øjne, som terningen viser.</p> <p>Se øvelserne her:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1: Alle på holdet laver 6 Burpees 2: Alle fra holdet løber til NORD og tilbage 3: Alle fra holdet løber til SYD og tilbage 4: Alle fra holdet løber til ØST og tilbage 5: Alle fra holdet løber til VEST og tilbage 6: Alle fra holdet løber JORDEN RUNDT (ud til et valgfrit verdenshjørne, og hele vejen rundt om alle verdenshjørner, og når man når til starten, er det indtil Jordens kerne igen. <p>Når eleverne har lavet en opgave, så skal de tilbage og slå med terningen igen, og sådan forsætter det. Det betyder at hvis et hold slår to 7'ere i streg, så skal de også lave opgaven to gange i streg.</p> <p>Holdet er færdigt, når de har lavet alle 6 opgaver, eller når du som underviser vurderer, at tiden er gået.</p> | <p>Kegler, evt. kompas (så I bruger de rigtige retninger), terninger (gerne flere, så der ikke bliver kø).</p>  | <p>I kan lave runderne tidsbestemt, så I også kan nå en runde to, hvor det eksempelvis er NØ, SØ, NV og SV.</p> |

| Tid | Beskrivelse af øvelse | Materialer | Variation |
|--------|--|--|-----------|
| 10 min | <p>FORHINDRINGSSTAFETTER</p> <p>Opstilling af bane Til denne aktivitet må du gerne være kreativ, når du laver opbygning af forhindringsbane. Det bud vi kommer med her, er blot til inspiration.</p> <p>Til disse stafetter skal du inddele eleverne i hold med 4-5 elever på hvert. Første elev fra hvert hold starter stafetten på underviserens kommando. Hernæst skal de igennem forhindringsbanen, ned til en kegle og retur, hvorefter den næste elev løber af sted. Det gælder naturligvis om, at hele holdet gennemfører banen.</p> <p>Eks. på bane: 6 hulahopringe (hvor alle eleverne skal igennem én ad gangen), nogen ting eleverne skal over (hække), nogen ting eleverne skal under (hække), fra kegle til kegle skal være krabbegang, og op rundt om slutkegle og så tilbage.</p> <p>Tag et par runder, hvor banen bliver varieret fra runde til runde. Den helt samme opsætning kan bruges på forskellige måder – eksempelvis kan runde 1 være igennem hulahopringe, hvor runde to er hop med samlet ben i hulahopringe.</p> | <p>Kun fantasien sætter grænser, men følgende kan i hvert fald benyttes:</p> <ul style="list-style-type: none"> kegler hulahopringe hække sjippetov etc. | |



RUGBY



I 1823 - i den engelske by Rugby - siges det, at en ung mand ved navn William Webb Ellis samlede bolden op og begyndte at løbe mod modstanderens mål under en fodboldkamp. 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 færdigheder.

KÆRE UNDERVISER

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

Rigtig god fornøjelse med rugbyundervisningen.
/Dansk Rugby Union

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



Alsided idrætsudøvelse

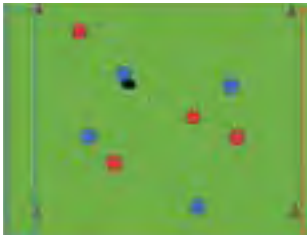
- Løb og kast: Eleven kan løbe med og uden bold samt kaste og gribe bolde i løb.



Lektion 1

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


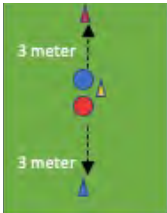
| Tid | Beskrivelse af øvelse | Materialer | Variation/illustration |
|--------|--|--|---|
| 15 min | <p>LØB OG KAST</p> <p>Eleverne arbejder med at løbe og kaste. For at sikre høj puls arbejdes der i korte intervaller, hvor "antal gentagelser" bruges som motiverende konkurrenceelement. Der arbejdes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

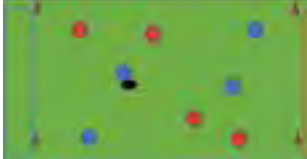
| Tid | Beskrivelse af øvelse | Materialer | Variation/ illustration |
|--------|---|---|---|
| 25 min | <p>MINI RUGBY KAMP</p> <p>Eleverne arbejder med at spille et holdspil, hvor de skal samarbejde med hinanden samt kaste, gribe og løbe. 8 elever pr kamp + en elev der fungerer som dommer (der arrangeres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



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

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



Lektion 3

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

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



SQUASH, TENNIS & PADEL



TENNIS

Tennis er et boldspil, som kan spilles enten indendørs eller uden-dørs. Spillet spilles med en ketsjer med strenge, hvor man slår bolden frem og tilbage over et net på tværs af en rektangulær bane. Bolden skal returneres direkte eller efter ét hop på jorden. Moderne tennis blev lanceret ca. 1875 i Storbritannien og blev hurtigt udbredt. I dag er tennis en af verdens mest udbredte sportsgrene, med nogle af de bedst betalte idræts-udøvere. Det spilles single hos begge køn (én mod én), double hos begge køn (to mod to) eller mixed double (en mand og en kvinde per hold). I dette forløb vil vi forsøge at give en introduktion til sporten, som måske kan give blod på tanden til et skoleforløb, eller at nogle af eleverne ønsker en prøvetræning i den lokale tennisklub.

KÆRE UNDERVISER - VELKOMMEN TIL

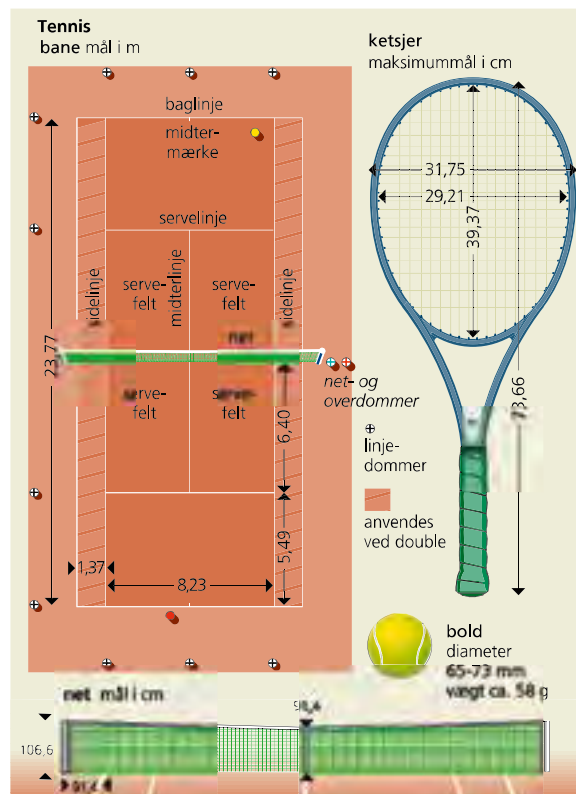
Lektionerne indeholder ketcher- og batbevægelser og enkelte fagbegreber, som eleverne vil komme til at lære. Der er i høj grad fokus på alsidig bevægelse, da jeres udstyr formentlig er begrænset. Eleverne vil i stedet blive udfordret med forskellige måder at løbe og kaste på. De tre sportsgrene kræver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

LEKTIONSINDHOLD

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

OPBYGNING OG STRUKTUR

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



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

PADEL

Padel er et boldspil, som kan spilles enten indendørs eller uden dørs. Spillet spilles med et bat uden strenge, hvor man slår bolden frem og tilbage over et net på tværs af en rektangulær bane med vægge omkring. Væggene er en aktiv del af spillet. Bolden skal returneres direkte eller efter ét hop på jorden. Når bolden har ramt jorden, må den gerne hoppe op på væggene, og så skal bolden tages, inden den rammer jorden igen. Padel blev opfundet i 1960'erne i Mexico og blev først udbredt i de sydamerikanske lande og Spanien. I de seneste år er padel en af verdens hurtigste voksende sportsgrene. Også i Europa, er antallet af baner og spillere vokset markant. Det gælder også i Danmark. Padel spilles oftest som double; enten double hos begge køn (to mod to) eller mixed double (en mand og en kvinde per hold).

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

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

Materialer i forløbet:

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

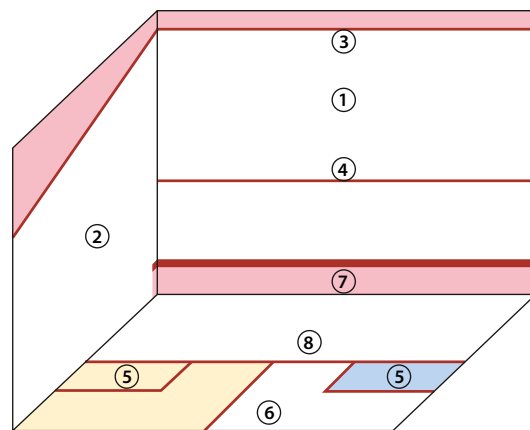


SQUASH

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

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

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



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

I squash skiftes to spillere - 4 hvis der spilles double - til, med en ketcher, at slå en lille gummibold op mod en høj "frontvæg". Udfordringen er at slå til bolden, inden den rører gulvet anden gang. Herefter skal bolden ramme frontvæggen over den røde metalplade, som kaldes "tinnet". Bolden må gerne ramme de andre vægge på vejen, men ikke gulvet. Spillet sættes i gang med en serv. Det er essensen af squash. Og det er rigeligt til time efter time med fornøjelser, udfordringer og udvikling.

For at gøre det så enkelt som muligt, tager vi, i dette materiale, tilbage til squashsportens oprindelse. Øvelserne kan derfor som udgangspunkt laves med en flad hånd og med en bold, der kan hoppe. Lektionerne kan gennemføres udendørs såvel som indendørs og skal give eleverne en fornemmelse af hvad squash er for en størrelse. Er du som underviser nysgerrig på hvad squash'en kan i sin fulde form, er det altid muligt at tage kontakt til Dansk Squash Forbund eller jeres lokale klub, og lave en aftale om at komme forbi og prøve en fantastisk sport.


God fornøjelse.

LEKTIONSOVERSIGT:

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




Lektion 1 - Tennis

| Tid | Beskrivelse af øvelse | Materialer og variation: |
|----------|---|--|
| 5-10 min | <p>OPVARMNING: BANENS GEOMETRI</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> at få en fornemmelse af banen. at lytte og lære forskellige begreber/steder på banen at kende. at få opvarmet kroppen. <p>Beskrivelse: Eleverne fordeles på forskellige badmintonbaner/minutenisbaner (max 10 pr. bane). Underviseren råber fx sidelinje, alle forsøger at finde sidelinjen, derefter baglinjen. Det gælder om, hurtigst muligt, at lure, hvad der råbes og komme derhen. Eleverne skal hjælpe hinanden, og ud fra deres umiddelbare viden, evt. se hvor dem fra andre baner eller holdet løber hen.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> At fordele eleverne nogenlunde lige på banerne. At mixe eleverne i forhold til motoriske formåen. Hvis fangelegen inddrages, at justerer undervejs på fx antal fangere eller hvem som er fangere så alle blive udfordret tilpas. | <p>Materialer: 5-10 tennisbolde/skumbolde. Opsætning af baner (badmintonbane med nedsunken net, eller tegnet med kridt udendørs).</p> <p>Justeringsmuligheder: Inddrag, at alle, når de har gennemført 5 linjer/steder, laver 5 sprællemænd eller løber en gang rundt om banen.</p> <p>Der kan inddrages, at alle laver ti sprællemænd, fem burbies eller seks englehop, når de har løbet en omgang.</p> <p>Hvis ingen kender navne på linjerne, gennemgås det løbende. Når alle linjer er kendte, kan der tilføjes en fangeleg, hvor man kun må bevæge sig på linjer og langs nettet. Brug evt. sjippetov eller lignende til at forbinde banerne.</p> |
| 30 min | <p>BEGYNDERMODEL FORHÅND</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> at få en fornemmelse af forhåndsteknik/grundslag i tennis. at samarbejde omkring mål. <p>Beskrivelse: Eleverne starter med at få tegnet et kryds på oversiden af deres primære slagarm og kaster bolden til hinanden, gerne over net/snor, hvis muligt. Øvelsen består derefter af 3 trin.</p> <p>Trin 1: Eleverne kaster underhåndskast til hinanden med X'et pegende bagud. Bolden skal ramme jorden en gang og gribes gerne med to hænder ca. 10 gange hver, eller ca. 2 minutter</p> <p>Trin 2: Eleverne kaster underhåndskast med X'et pegende bagud. Når bolden er sluppet, drejes underarm og hånd således, at eleven kan kigge op på X'et over øjenhøjde. Det forsøger de ca. 10 gange hver, eller ca. 2 minutter.</p> <p>Trin 3: Eleverne forsætter med underhåndskast med X'et pegende bagud. Når bolden er sluppet, drejes underarm og hånd således, at en venstrehånde elev fører X'et op på højre øre. Det forsøger de ca. 10 gange hver eller ca. 2 minutter.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> At så snart eleverne har kastet et par gange, så skal justeringsmulighederne med, for at holde intensiteten oppe. At alle har en makker, som underviser må du gå med, hvis der er ulige antal. At der er begrænsning, enten på antal eller tid pr. øvelse. | <p>Materialer: 1 skumbold eller tennisbold pr. 2 elever. Sprittusch til at tegn kryds på hånden.</p> <p>Justeringsmuligheder: Hver gang eleven kaster bolden udføres en sprællemænd. Hver gang et par får 10 i træk, mødes de ved nettet og laver high-5 og løber tilbage til udgangsposition og fortsætter. Lav evt. konkurrence og se hvem der først får 10.</p> <p>Tilføj at de efter hvert trin, finder en ny makker.</p> <p>Trænerguiden: Se yderligere beskrivelse og video af øvelsen her https://www.dgi.dk/tennis-padel/oevelser/14620</p>  |


| Tid | Beskrivelse af øvelse | Materialer og variation: |
|----------|--|---|
| 5-10 min | <p>DET SORTE HUL</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> at få en fornemmelse af forhåndsteknik/grundslag i tennis. at øve placering af bolde. at får pulsen op og flytte modstander. at give fornemmelse af taktisk element. <p>Beskrivelse:</p> <p>Denne spiløvelse hedder det sorte hul, og træner at kaste væk fra midten og dermed flytte modstanderen. Eleverne kan stå 1 mod 1, 2 mod 2 eller 3 mod 3, på en minitennisbane/badmintonbane med nedsunket net, eller optegnet område med net eller snor. Hvert hold starter med at markere et sort hul med enten hulahopring, kegler, sjippetorv, kridt eller lign. De to hold spiller mod hinanden. Eleverne skiftes til at kaste underhåndskast, med fokus på høj albue og kryds til øret. Hvis bolden ikke gribes, rammer uden for banen eller i det sorte hul, så er det point til modstanderholdet. Der spilles til 5 point. Derefter kan der laves nye hold eller vinderholdets hul kan blive mindre og det hold som tabte, kan få et større sort hul.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> At det sorte hul justeres til niveau på eleverne. At alle har makker eller modstander, hvis der er ulige antal, kan man spille 2 mod 1, hvor dem som er to skiftes til at slå. Kan også være 1 mod 1 og hvor sidste laver en fysisk øvelse fx planke imens de to andre spiller et point. | <p>Materialer:</p> <p>1 skumbold eller tennisbold pr. 2 elever. Kridt, hulahopring, eller andet til at markere område.</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <p>Øvelsen kan laves som samarbejdsøvelse, hvor man efter 10 i træk uden den rammer det sorte hul eller er ude for banen, stiger til næste niveau, hvor huller så vokser.</p> <p>Der kan spilles som op- og nedrykning mellem baner.</p> <p>Der kan tilføjes, at man spiller med bagsiden er en bog, prøver at slå den over med hånden/håndslag eller benytter bagsiden af skoen til at få bolden over nettet.</p> <p>Trænerguiden:</p> <p>Se yderligere beskrivelse og video af øvelsen her på https://www.dgi.dk/tennis-padel/oevelser/14851</p>  |

Lektion 2 - Tennis

| Tid | Beskrivelse af øvelse | Materialer og variation: |
|----------|---|---|
| 5-10 min | <p>OPVARMNING: BOMBELEG</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> at træne overhåndskast, som skal benyttes til dagens fokus. at inddrage konkurrence og samarbejde allerede i opvarmning at få opvarmet kroppen. <p>Beskrivelse:</p> <p>Inddel eleverne i to hold eller flere hold, hvis der er flere områder/baner til rådighed. Placer en stor bold fx badebold, evt. volleyball/fodbold/skumbold. De to hold står bag et markeret område og bolden placeres i midten. Eleverne skal stå bag en linje i deres område og må ikke træde ind i området mellem de to hold, hvor bolden er placeret. Det gælder nu om at ramme bolden med overhåndskast og få den til at trille over de andres linje, hvis det lykkes, er der point til holdet. Efter hvert point placeres bolden i midten og der kan hentes evt. bolde som er inde i skudområdet. Hver gang man har skudt, er det ud at finde en ny bold og forsøge igen indtil der er point.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> At banen og bold bliver justeres til elevernes kompetencer. At der er klare regler og tydelig kommunikation for hvornår man kan gå i området og hvornår der må kastes. | <p>Materialer:</p> <p>Minimum 1 stor bold samt en bold (lige meget hvilken) til hver elev</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <p>Man kan justere området på banen, så det bliver nemmere eller sværere, eller ændre bolden der skal rammes til noget større eller mindre. Inddrag andet end tennisbolde der kan kastes med, så der også kan kastes med håndbolde osv.</p> <p>Spil på tid, se hvilket hold der får flest point</p> <p>Inddrag mere end en bane ved mange eleverne, så der ikke flyver for mange bolde samtidigt.</p> <p>Ændre evt. på holdsammensætning eller antal pr. side så det er nogenlunde lige.</p> <p>Trænerguiden:</p> <p>Se yderligere beskrivelse og video af øvelsen her https://www.dgi.dk/tennis-padel/oevelser/12054</p>  |


| Tid | Beskrivelse af øvelse | Materialer og variation: |
|-----------|--|---|
| 10-20 min | <p>BEGYNDERMODEL SERV</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • at få en fornemmelse af serv/smash i tennis. • at samarbejde omkring mål. <p>Beskrivelse:</p> <p>Trin 1 starter med, at de to elever står skråt overfor hinanden ca. en meter fra nettet. Bolden holdes bøjet over hovedet og kastes i en blød bue over nettet/snoren, rammer jorden og makkeren griber. Når eleven har gjort det en gang, træder eleven et skridt tilbage laver en burpee eller 5 sprællemænd og gør det igen, og hvis eleven misser trædes et skridt frem og laves 5 englehop. Det fortsætter eleverne med indtil de har kaster fra baglinje til bagline eller i ca. 3-4 minutter.</p> <p>Trin 2 eleverne server med håndfladen. Bolden kastes med venstre og rammes der "serves" med højres håndflade (modsat for venstrehådede). Ketsjerarmen begynder sin bevægelse over hovedet, ligesom da de kastede. Bolden skubbes op over nettet og ned i servefeltet skråt overfor. Man starter 1 meter fra nettet/snoren, og når de rammer feltet, rykker de et skridt tilbage, misser eleven trædes et skridt frem og udføre begge fysisk øvelse. Det fortsætter de med indtil de har servet fra baglinjen eller ca. 3-4 min</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At alle har en makker, underviser går evt. med så det kan gå op. Alternativt 3, hvor ene udfører fysisk øvelse, fx planke mens de andre har 2 kast hver og så skift. • At der er en begrænsning enten på antal kast uden fejl eller tid pr. øvelse. | <p>Materialer:</p> <p>1 skumbold eller tennisbold pr. 2 elever.</p> <p>Helst mintennisbaner/ badmintonbane med nedsunket net, men ellers bare skråt overfor hinanden med gradvis afstand.</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <p>Lav evt. konkurrence og se hvem der først får 10 uden at misse.</p> <p>Tilføj at de efter hvert trin finder en ny makker.</p> <p>Tilføj at begge laver fysisk øvelse efter hver kast</p> <p>Trænerguiden:</p> <p>Se yderligere beskrivelse og video af øvelsen (dog med flere trin her) https://www.dgi.dk/tennis-padel/oevelser/14622</p>  |
| 10-20 min | <p>TERNING/KORT KAMP</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • at få en fornemmelse af at benytte serv i praksis. • at øve tidligere indlært teknik i kampsituation. • at få en masse hurtige små kampe mod forskellige modstandere. • at skabe spænding på trods af niveauforskel. • at træne taktik og få fornemmelse af bold og bane. <p>Beskrivelse:</p> <p>Der spilles nu kamp på tværs af alle eleverne. Eleverne stiller sig i en række ved underviseren. De to første i køen trækker et kort (kun kort fx fra 2-8) eller slår med terning 1-6. Hver elev slår med terningen ovre ved underviseren og går derefter ud på ledig bane (badmintonbane med nedsunket net, eller kridt optegnet med snor mellem to stole som net) (næste ledige bane). Ude på banen spilles til det antal point som blev slået indledningsvis. Når en elev har nået sit kast/kort, så er det hurtigst muligt retur.</p> <p>Når de kommer tilbage, stiller de sig i rækken, men skal nu stå med en elev i mellem. Så de hele tiden får nye modstandere. På banen spilles med, at der indledes med en serv, hvor man har to forsøg til at ramme servefelt/optegnet område skråt overfor, hvor man kaster. Det skal være et overhåndskast, som skal kastes fra bagerste linje i markeret område og lande i modstanderens felt evt. servefelt, hvis det er muligt at aftegne. Derefter gribes bolden med en eller to hænder og bolden spilles nu videre som en kastekamp, hvor både overhånd og underhånd er tilladt. Rammes bolden mere end to gange, er udenfor banen eller i nettet er der point til modstanden.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At tempoet forbliver højt. • At eleverne ikke bruger for lang tid på at stå i kø og vente. • At hver elev får minimum 2 kampe. | <p>Materialer:</p> <p>Terninger eller kortspil. 1 skumbold eller tennisbold pr. 2 elever.</p> <p>Øg markeret område, gerne nedsunket net på badmintonbane.</p> <p>Evt. halv bane, så der er plads til mindst 4 pr. bane.</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <p>At der skal være fuld løb frem og tilbage fra terning/kort station og banen. At eleven i køen evt. skal lave en fysisk øvelse indtil eleven står nr. 2.</p> <p>Der kan tilføjes, at man spiller med bagsiden af en bog, prøver at slå den over med hånden/håndslag eller benytter bagsiden af skoene til at få bolden over nettet.</p> |


Lektion 3: Padel – bliv god ven med battet

| Tid | Beskrivelse af øvelse | Materialer og variation: |
|-----------|---|--|
| 10 min | <p>TOILET-FANGER</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> opvarmning med puls og styrke. fokus på de store benmuskler og skulderne. <p>Beskrivelse:</p> <p>Legen er en klassisk fangeleg, hvor én elev skal fange de resterende deltagere ved at røre dem med en "forlænget arm" (f.eks. en sammenrullet yogamåtte eller en ketcher).</p> <p>Bliver man fanget, stiller eleven sig på hug med et knæ i jorden og strækker den ene arm i luften og bøjer i håndledet, så eleven nu er et "gammeldags toilet".</p> <p>En endnu ikke fanget elev, kan nu befri den fangede elev ved at sætte sig på "toilettet" og trække ud. Dette gøres ved, at eleven sætter sig på den fangede elevs knæ og fører den strakte arm ned langs siden. Begge elever er nu fri og kan fanges igen.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> Underviseren vurderer selv, hvor stort området skal være, men det er vigtigt, at der er plads nok, så alle holder sig i bevægelse, tilføj evt. flere fangere for at få mere intensitet. Sørg for, at eleverne skifter ben og arm undervejs i legen evt. ved at skifte, når der skiftes fanger. | <p>Materialer:</p> <p>Trøje til markering af fanger. Kegler til markering af område.</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <p>Start med 2-3 fangere og øg antallet i forhold til område og antal elever.</p> <p>I stedet for at have et knæ i jorden, når man er fanget, skal den fangede elev skynde sig at finde sammen med en anden fanget elev og sidde ryg mod ryg uden et knæ i jorden.</p> |
| 10-15 min | <p>BEGYNDERMODEL</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> få en fornemmelse af forhåndsteknik/grundslag i padel. samarbejde omkring mål. <p>Beskrivelse:</p> <p>Eleverne er sammen i makkerpar og skal kaste bolden til hinanden, gerne over net/snor, hvis muligt. Øvelsen består derefter af 3 trin.</p> <p>Trin 1: Eleverne kaster underhåndskast til hinanden. Bolden skal ramme jorden en gang og gribes gerne med to hænder ca. 10 gange hver eller ca. 2 minutter.</p> <p>Trin 2: Den ene elev kaster underhåndskast, men nu skal den anden elev slå til bolden med håndfladen, så kasteren kan gribe den. Det forsøger de ca. 10 gange hver eller ca. 2 minutter.</p> <p>Trin 3: Som i Trin 2, nu slår begge med håndfladen til hinanden, så de spiller til hinanden og forsøger at holde den i gang. Her kan med fordel tilføjes et konkurrenceelement, så de skal tælle og se, hvor mange, de kan få. Det forsøger de i ca. 2 minutter.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> At alle har en makker, som underviser må du gå med, hvis der ulige antal, så der opnås lige antal. At der er begrænsning enten på antal eller tid pr. øvelse. | <p>Materialer:</p> <p>1 bold pr. makkerpar. Evt. et bat/ketsjer pr. elev.</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <p>Hver gang eleven kaster bolden udføres en sprællemænd.</p> <p>Hver gang et par får 10 i træk mødes de ved nettet og laver high-5 og løber tilbage til udgangsposition og fortsætter. Lav evt. konkurrence og se hvem der først får 10.</p> <p>Tilføj at de efter hvert trin finder en ny makker.</p> <p>Trænerguiden:</p> <p>Se inspiration her: https://www.dgi.dk/tennis-padel/oelvelser/15434</p>  |

| Tid | Beskrivelse af øvelse | Materialer og variation: |
|--------|---|--|
| 15 min | <p>TRE PÅ STRIBE (KRYDS OG BOLLE)</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> opvarmning med puls og hjerne-gymnastik. fokus bevægelse, kontrol og omtanke. <p>Beskrivelse:</p> <p>Legen er en stafet, hvor eleverne både skal fart på fødderne, holde tungen lige i munden og have omtanke på øverste etage i en hektisk situation.</p> <p>Det er en stafetleg – 2-4 pr. hold. Der dystes i tre på stribe. På vej til og tilbage fra selve "spillepladen" skal der løbes på forskellige måder. Det kan være almindelig løb, sidelæns, baglæns, løb med bold liggende på håndfladen (uden at holde fast i bolden) eller bat/ketcher. Endelig kan det også være enten ved at kaste og gribe bolden, når det er hånd, eller jonglere når det er bat/ketcher. Eller ved at dribble med bolden. Kun fantasien sætter grænser.</p> <p>Ved spillepladen spilles der klassisk tre på stribe. Ens farve lægges, inden eleven skal tilbage og næste skal af sted. Når alle tre farver er lagt, skal der flyttes, ind til et af holdene har tre på stribe.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sørg for, at eleverne finder deres rette tempo, når de skal kontrollere en bold. Taber de den, mister de meget tid. | <p>Materialer:</p> <p>2 x 3 toppe eller andet i hver sin farve pr. bane.</p> <p>Sjippetov eller andet til markering af "3-på-stribe-plade".</p> <p>En bold pr. hold.</p> <p>Evt. et bat eller bog pr. hold.</p> <p>Kegler til markering af bane.</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <p>Lav bane, så der kommer retningskifte.</p> <p>Variere i runder: Uden bold. Tjener: Med bold på bat/bog/ bagside af hånd. Gøgler: Jonglere med bold på bat/bog/for-side af hånd. Drible.</p> <p>Holdkammerater må enten hjælpe eller ej. Begge dele kan være udfordrende.</p> <p>Trænerguiden:</p> <p>Se inspiration her: https://www.dgi.dk/tennis-padel/oevelser/12052</p>  |

Lektion 4: Padel – Bliv god ven med væggene

| Tid | Beskrivelse af øvelse | Materialer og variation: |
|--------|---|---|
| 10 min | <p>TRE PÅ STRIBE (KRYDS OG BOLLE)</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> opvarmning med puls og hjerne-gymnastik. fokus bevægelse, kontrol og omtanke. <p>Beskrivelse:</p> <p>Legen er en stafet, hvor eleverne både skal fart på fødderne, holde tungen lige i munden og have omtanke på øverste etage i en hektisk situation.</p> <p>Det er en stafetleg – 2-4 pr. hold. Der dystes i tre på stribe. På vej til og tilbage fra selve "spillepladen" skal der løbes på forskellige måder. Det kan være almindelig løb, sidelæns, baglæns, løb med bold liggende på håndfladen (uden at holde fast i bolden) eller bat/ketcher. Endelig kan det også være enten ved at kaste og gribe bolden, når det er hånd, eller jonglere når det er bat/ketcher. Eller ved at dribble med bolden. Kun fantasien sætter grænser.</p> <p>Ved spillepladen spilles der klassisk tre på stribe. Ens farve lægges, inden eleven skal tilbage og næste skal af sted. Når alle tre farver er lagt, skal der flyttes, ind til et af holdene har tre på stribe.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sørg for, at eleverne finder deres rette tempo, når de skal kontrollere en bold. Taber de den, mister de meget tid. | <p>Materialer:</p> <p>2 x 3 toppe eller andet i hver sin farve pr. bane.</p> <p>Sjippetov eller andet til markering af "3-på-stribe-plade".</p> <p>En bold pr. hold.</p> <p>Evt. et bat eller bog pr. hold.</p> <p>Kegler til markering af bane.</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <p>Lav bane, så der kommer retningskifte.</p> <p>Variere i runder: Uden bold. Tjener: Med bold på bat/bog/ bagside af hånd. Gøgler: Jonglere med bold på bat/bog/for-side af hånd. Drible.</p> <p>Holdkammerater må enten hjælpe eller ej. Begge dele kan være udfordrende.</p> <p>Trænerguiden:</p> <p>Se inspiration her: https://www.dgi.dk/tennis-padel/oevelser/12052</p>  |

| Tid | Beskrivelse af øvelse | Materialer og variation: |
|-----------|--|--|
| 10 min | <p>BLIV GOD VEN MED VÆGGENE</p> <p>Formål: Fornemmelse af boldens bounce på væggen. Samarbejde.</p> <p>Beskrivelse: Hvert makkerpar skal blot bruge en tennisbold og en væg. Modtageren står med ryggen til væggen med en meters afstand. Modtageren har front mod kasteren. Der skal være 3-4 meter imellem dem.</p> <p>Kasteren kaster bolden i en blød bue, så den bouncer på jorden bag modtageren, men før væggen. Den må kun bounce en gang på jorden, før den bouncer på væggen.</p> <p>Modtageren følger bolden, åbner op, så siden er til kasteren, følger bolden og griber bolden, når den kommer ud fra væggen. Bolden skal gribes, inden den rammer jorden og helst foran kroppen. Modtager kaster bolden tilbage til kasteren. Øvelsen gentages. Både i forhånd og i baghånd. Og der byttes.</p> <p>Vær opmærksom på: Kasteren har den vigtigste opgave. Det er svært at lave det gode kast. Ryk gerne kasteren tæt på, 3-4 meter fra makkeren.</p> | <p>Materialer: Fri vægplads uden ribber. 1 tennis- eller skumbold pr. 2 elever.</p> <p>Justeringsmuligheder: Efter hvert 4. kast byttes der plads og laves 4 squat.</p> <p>Sværhedsgraden kan varieres med kast, der kommer i forskellige vinkler, i forskelligt tempo og højde.</p> <p>Tilføj et konkurrenceelement; hvor mange i træk kan makkerparret få.</p> <p>Trænerguiden Se inspiration her: https://www.dgi.dk/tennis-padel/oevelser/15449</p>  |
| 10-15 min | <p>SLANGEN</p> <p>Formål: Fornemmelse af boldens bounce på væggen. Samarbejde.</p> <p>Beskrivelse: Eleverne er sammen i grupper af 3-5 ved en fri væg og stiller sig på en række. Den forreste elev starter med at slå bolden op på væggen med flad hånd. Bolden må nu ramme jorden én gang, hvorefter næste elev i rækken slår bolden op på væggen. Efter man har slået bolden op på væggen, skynder man sig om bagerst i køen.</p> <p>Gruppen forsøger nu sammen at få så mange som muligt, uden at bolden rammer jorden mere end én gang.</p> <p>For at sikre et højt aktivitetsniveau, skal der placeres en kegle 10 meter fra væggen, som eleverne skal løbe rundt om efter hvert slag.</p> <p>Vær opmærksom på: Spilles der med en tennisbold bør eleverne kun slå med håndfladen, men bruges der er en større skumbold, kan der ligeledes slås med bagsiden af hånden.</p> <p>Læg mærke til elevernes fodstilling. Det er vigtigt, at eleverne går frem med den ene fod, når de slår til bolden og ikke står med fødderne placeret ved siden af hinanden.</p> | <p>Materialer: Fri vægplads uden ribber. 1 tennis el. skumbold pr. 4 elever.</p> <p>Justeringsmuligheder: Når eleverne har styr på øvelsen, hvor bolden må ramme jorden én gang, forsøges samme øvelsen nu uden at bolden må ramme jorden mellem hver elev.</p> |

Lektion 5: Squash - Brug af væggene på squashbanen

| Tid | Beskrivelse af øvelse | Materialer og variation: |
|-----------|---|---|
| 10 min | <p>TOILET-FANGER</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • opvarmning med puls og styrke. • fokus på de store benmuskler og skulderne. <p>Beskrivelse:</p> <p>Legen er en klassisk fangeleg, hvor én elev skal fange de resterende deltagere ved at røre dem med en "forlænget arm" (f.eks. en sammenrullet yogamåtte eller en ketcher).</p> <p>Bliver man fanget, stiller eleven sig på hug med et knæ i jorden og strækker den ene arm i luften og bøjer i håndledet, så eleven nu er et "gammeldags toilet".</p> <p>En endnu ikke fanget elev kan nu befri den fangede elev ved at sætte sig på "toiletet" og trække ud. Dette gøres ved, at eleven sætter sig på den fangede elevs knæ og fører den strakte arm ned langs siden. Begge elever er nu fri og kan fanges igen.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Underviseren vurderer selv, hvor stort området skal være, men det er vigtigt, at der er plads nok. • Sørg for, at eleverne skifter ben og arm undervejs i legen evt. ved at skifte, når der skiftes fangere. • For at sikre et højt aktivitetsniveau bør der ca. være én fanger pr. 6 elever | <p>Materialer:</p> <p>Overtrækstrøje til markering af fangere. Kegler til markering af område.</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <p>Start med to fangere og øg antallet i forhold til område og antal elever.</p> <p>I stedet for at have et knæ i jorden, når man er fanget, skal den fangede elev skynde sig at finde sammen med en anden fanget elev og sidde ryg mod ryg.</p> |
| 10-15 min | <p>FRONTVÆG TIL BAGVÆG</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • fornemmelse af, hvordan man bruger frontvæggen i squash. <p>Beskrivelse:</p> <p>Eleverne går sammen 2 og 2 og finder et sted med en fri væg. Eleverne skal nu markere 2 områder med en hulahopring, kridt eller lignende. Første område skal placeres ca. 2 meter fra frontvæggen. Det andet område placeres ca. 8 meter fra frontvæggen. Eleverne stiller sig nu i hvert sit område, så eleverne står i en lige linje med henholdsvis 2 og 8 meter op til væggen.</p> <p>Eleven tættest på væggen, kaster nu bolden ind i væggen, så den efterfølgende rammer helt ned til eleven længst fra væggen. Eleven længst fra væggen skal nu forsøge at fange bolden uden at flytte sig fra den markerede zone. Lykkes dette bytter eleverne plads. Lykkes det ikke skal den forreste elev tilbage og hente bolden og starte forfra.</p> <p>Når et hold har lavet 10 succesfulde kast findes en ny makker.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bolden skal kastes med underhånd. • Der skal løbes baglæns når der byttes position. | <p>Materialer:</p> <p>Fri vægplads uden ribber.</p> <p>1 tennis- eller skumbold pr. 2 elever.</p> <p>1 markeringszone pr. elev (hulahopringe, kridt eller andet til at markere området).</p> <p>Evt. terning/spillekort.</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <p>Hvert par finder sammen med et andet elevpar, hvor der laves indbyrdes konkurrence på to "baner" ved siden af hinanden. Igen først til 10 succesfulde kast. Vinderparret rykker efterfølgende mod højre og konkurrerer imod et nyt par, mens taberparret rykker mod venstre.</p> <p>Ønskes der mere et element af tilfældighed i konkurrencen, kan der alternativt inden hver kamp bruges en terning el. spillekort til at bestemme antal succesfulde kast som parret skal opnå.</p> |

| Tid | Beskrivelse af øvelse | Materialer og variation: |
|-----------|--|---|
| 10-15 min | <p>SLANGEN</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none">• fornemmelse af boldens bounce på væggen.• samarbejde. <p>Beskrivelse:</p> <p>Eleverne finder sammen i grupper af 3-5 elever ved en fri væg, og stiller sig på en række. Den forreste elev starter med at slå bolden op på væggen med flad hånd. Bolden må nu ramme jorden én gang, hvorefter næsten elev i rækken slår bolden op på væggen. Efter man har slået bolden op på væggen, skynder man sig om bagerst i køen.</p> <p>Gruppen forsøger nu at få så mange som muligt, uden at bolden rammer jorden mere end én gang.</p> <p>For at sikre et højt aktivitetsniveau, skal der placeres en kegle 10 meter fra væggen, som eleverne skal løbe rundt om efter hvert slag.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none">• Spilles der med en tennisbold bør eleverne kun slå med håndfladen, men bruges der er en større skumbold, kan der ligeledes slås med bagsiden af hånden.• Læg mærke til elevernes fodstilling. Det er vigtigt, at eleverne går frem med den ene fod, når de slår til bolden og ikke står med fødderne placeret ved siden af hinanden. | <p>Materialer:</p> <p>Fri vægplads uden ribber. 1 tennis el. skumbold pr. 4 elever.</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <p>Når eleverne har styr på øvelsen, hvor bolden må ramme jorden én gang, forsøges samme øvelse nu, uden at bolden må ramme jorden mellem hver elev.</p> |



Lektion 6: Squash - Bevægelse på squashbanen

| Tid | Beskrivelse af øvelse | Materialer og variation: |
|-----------|---|---|
| 10-15 min | <p>SQUASH FÆGTNING</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> opvarmning med fokus på puls, skulder og forlæns/baglæns løb. <p>Beskrivelse:</p> <p>Øvelsen er klassisk "kongens efterfølger", men hvor eleverne skal agere spejl for hinanden. Eleverne går sammen 2 og 2 og stiller sig ansigt til ansigt, med et stort skridt imellem hinanden.</p> <p>Den ene elev rækker nu den ene hånd frem, som om man bærer på et sværd/ketcher. Den anden elev rækker den modsatte hånd frem, så eleverne står spejlvendt overfor hinanden. Eleven der valgte hånd til at starte med, bestemmer nu hvad der skal ske. Den anden elev skal blot agere spejl.</p> <p>Løber eleven forlæns skal den anden elev løbe baglæns. Laver eleven en lunges frem til højre, skal den anden lave et til venstre. Eleverne skifter fører efter 2-3 minutter.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> Eleverne skal hele tiden holde armen strakt som hvis de havde et sværd/ketcher i hånden. Vis eleverne nogle forskellige eksempler på idéer til øvelser før de starter. | <p>Materialer:</p> <p>Vær sikker på at der er rigeligt med plads omkring eleverne.</p> <p>Evt. ketchere eller anden attrap for et sværd.</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <p>Sæt begrænsninger på hvordan eleverne bevæger sig. Evt. må der kun tages 2 skridt frem, før der skal ændres retning eller laves ny øvelse.</p> |
| 15-20 min | <p>RUNDT I KROGENE</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> lær bevægelserne på squashbanen at kende, samtidig med at der trænes hurtighed. <p>Beskrivelse:</p> <p>Eleverne får udleveret 6 kegler, sko eller andet til at markere 6 punkter på "squashbanen".</p> <p>Hver elev skal nu placere 3 kegler hver. De stiller sig med 6 meter mellem hinanden og placerer første kegle. Så går de 5 meter frem og sætter næste kegler, hvorefter de igen går 5 meter frem og placerer den sidste. Keglerne ligger nu i en formation der ligner en stor 6'er på en terning.</p> <p>Eleverne får nu 6 papirkugler.</p> <p>Den ene elev stiller sig herefter i midten af banen med de 6 papirkugler foran sig, mens den anden elev tager tid. Når tidtageren råber "start", skal eleven nu placere en papirkugle på toppen af/nede i hver kegle evt. lægge kuglen i en sko.</p> <p>Eleven er færdig når alle kugler er placeret.</p> <p>Herefter bytter eleverne plads.</p> <p>For at sikre høj aktivitet, skal tidtageren evt. ligge i planke eller lave wall sit imens der tages tid.</p> <p>Eleverne laver øvelsen 3 gangen og vinderen er den elev med den bedste tid.</p> <p>Vinderen går nu sammen med en vinder og taberne med en taber.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> Eleverne skal have fronten mod "muren" under hele øvelsen. Der skal altså løbes forlæns ved de forreste kegler og baglæns på de bagerste. | <p>Materialer:</p> <p>6 stykker papir pr. gruppe af 2 elever.</p> <p>6 kegler pr gruppe evt. få eleverne til at tage deres uden-dørssko med ind.</p> <p>Telefon eller andet til tidtagning.</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <p>Øvelsen kan evt. laves, hvor eleven også skal hente kuglerne efter at have placeret dem, så intensiteten øges over længere tid.</p> |

| Tid | Beskrivelse af øvelse | Materialer og variation: |
|--------|--|---|
| 10 min | <p>STAFET</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none">• intervaltræning. <p>Beskrivelse:</p> <p>Eleverne inddeles i hold af 4 og får udleveret 5 kegler/toppe. Hvert hold stiller sig på en række med 5 meter mellem hver række. Den forreste i række sætter nu de 5 toppe på en lang linje ud for holdet med 5 meter mellem hver top.</p> <p>Når alle hold er klar, startes stafetten. Den forreste i rækken starter og løber ud til første kegler og rører kegler med hånden herefter løbes der baglæns tilbage til start, hvor startkegler igen skal røres med hånden. Dette fortsætter på samme måde med alle 5 toppe, hvorefter næste i rækken starter.</p> <p>Det hold der først har alle gennem banen har vundet stafetten.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none">• Underviseren deler holdene.• Er der et eller flere hold mere færre elever, er der én elev der løbet dobbelt. | <p>Materialer:</p> <p>5 kegler/toppe pr. hold.</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <p>Efter 1. runde kan 2. runde laves med udfordringer. Eksempelvis skal en elev hoppe med samlede ben, mens en anden skal lave frøhop hele vejen. Find på 5 forskellige øvelser og giv eleverne til opgave at fordele dem mellem sig.</p> |

TAEKWONDO



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

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

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

LEKTION 1:

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

LEKTION 2:

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

LEKTION 3:

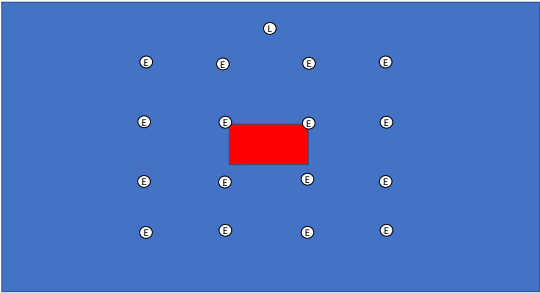
Tredje lektion har til formål at komme så tæt på en typisk taekwondo træning som muligt. Her er særligt fokus på mange gentagelser af teknikker og øvelser. Yderligere er der fokus på det åndelige aspekt af taekwondo, gennem meditation i slutningen af timen. Der tilføjes slagteknikker, som også er en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

God fornøjelse med FIT FIRST taekwondo

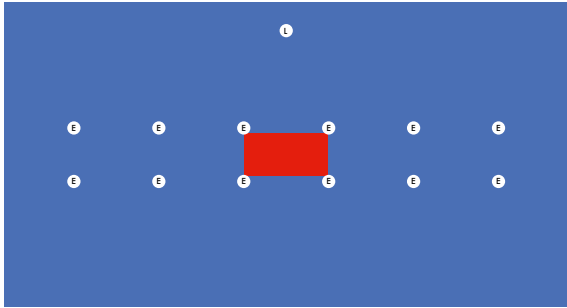
Dansk Taekwondo Forbund



LEKTION 1:

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

| Tid | Øvelse | Indhold |
|------------|--|---|
| 5 min. | ØVELSE (1.3) Balance skub | <p>Eleverne er fortsat i makkerpar.</p> <p>De stiller sig med navlen mod hinanden, og hænderne op foran deres brystkasse. Håndfladerne vender mod makkeren. Hænderne skal være 10-15 cm væk fra brystkassen, så det er muligt for modstanderen at skubbe på håndfladerne.</p> <p>Når der bliver sagt "værsgo" (koreansk: "Shijak"), gælder det om at skubbe den anden ud af balance, ved at ramme deres håndflader. Eleverne skal forsøge at lade deres fødder blive i gulvet.</p> <p>Når en af eleverne (eller begge) flytter en (eller begge) af deres fødder, tager de 4 gentagelser af en valgfri fysisk øvelse, og gentager øvelsen.</p> <p>Hvert halve minut råber underviseren "væg". Eleverne skal herefter hurtigt løbe ud til væggen og tilbage i balancelegen på midten af gulvet.</p> <p>NB. Øvelsen kan også laves, hvor eleverne sidder på numsen, med benene og hænderne hævet over jorden. Her skal de i stedet få hinanden til at vælte eller sætte fødderne i jorden, ved at skubbe hinandens fødder.</p> |
| 5 min. | ØVELSE (1.4) Grib keglen | <p>Eleverne står overfor hinanden med 1 meters mellemrum. Imellem dem placeres et objekt (gerne en markeringskegle). Eleverne skal stå ret op og med hænderne på hoften.</p> <p>Underviseren nævner nu forskellige kroppsdele, som eleverne hurtigt skal røre, og derefter stille sig tilbage i udgangsstillingen.</p> <p>Når underviseren råber: "kegle", skal eleverne forsøge at tage keglen i midten, så hurtigt som muligt.</p> <p>Eleven som får fat i keglen, bestemmer en valgfri styrkeøvelse som makkerparet skal lave sammen.</p> <p>Når øvelsen har kørt et par minutter, tilføjes løb til væg når underviseren råber "væg".</p> <p>NB. Gør eleverne opmærksomme på, at de skal passe på ikke at støde hovederne sammen, når de griber efter keglen. Er der uenighed i hvem der fik keglen, får begge elever bare en valgfri øvelse.</p> |
| 10-15 min. | ØVELSE (1.5) Sparkeløb | <p>Eleverne står i to rækker overfor hinanden. Der er cirka 10-15 meters mellemrum mellem dem.</p> <p>Den ene række holder sine hænder frem i mavehøjde med håndfladerne ned mod jorden.</p> <p>Når underviseren siger "værsgo" (koreansk: "Shijak"), løber den anden række frem til deres makker, og laver 10 frontspark på deres hænder (skiftevis højre og venstre). De løber herefter tilbage til deres startposition, og laver 10 gentagelser af en valgfri styrkeøvelse.</p> <p>Når eleven, som løber, er færdig, laver han et højt kampråb (koreansk: "Kihap") for at signalere, at han er færdig. Han sætter derefter hænderne frem.</p> <p>Nu er det den anden elev som løber frem, udfører 10 frontspark, løber tilbage og laver 10 gentagelse af en valgfri øvelse. Eleven slutter af med kihap. Dette gøres i runder af 1,5 - 2 minutter. Eleverne skal forsøge at nå så mange runder som muligt.</p> <p>NB. Frontsparket kan skiftes ud med andre spark, som cirkelspark eller hoppende frontspark. Runderne og løbelængden kan ligeledes op- og nedjusteres.</p> |

| Tid | Øvelse | Indhold |
|--------|--|--|
| 5 min. | <p>ØVELSE (1.6) Kampstand med kegleløb</p> <p>Alle teknikker i TKD udføres fra basis-kampstanden (atletisk stand):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 - 1 1/2 skulderbredde mellem fødder med lige meget vægt på hver fod. - Knæ let bøjede, så der opnås forspænding i forlåret. - Under bevægelse er man "oppe på tæerne" dvs. vægten lidt på forfoden og hælen løftes let fra gulvet (lige som i boksning). - Hænderne knyttede og arme afslappede, let bøjede (som beskyttelse af krop). | <p>Eleverne står hver for sig med god afstand til hinanden. Front imod underviser. En kegle placeres 20 m. fra gruppen.</p> <p>Eleverne står i kampstand og er hele tiden i bevægelse. Bevægelsen kaldes for "step". Vægten er på forfoden og man "hopper" let op og ned på stedet, men uden at slippe forfoden fra gulvet.</p> <p>På signal, eller på trænerens egen bevægelse, udføres følgende øvelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Skift på stedet - Skridt frem (bageste ben føres frem) - Skridt tilbage (forreste ben føres tilbage) - Sidelæns frem (bageste fod flyttes frem til forreste fod som rykkes frem i ny kampstand med det samme, så det bliver en flydende bevægelse) - Sidelæns tilbage (forreste fod flyttes tilbage til bageste fod, som rykkes lidt tilbage i ny kampstand med det samme, så det bliver en flydende bevægelse) <p>Hver øvelse skal udføres i en så eksplosiv bevægelse som muligt (med måde, så teknikken stadig bibeholdes nogenlunde). Der køres 30 sekunder af gangen. Efter hver runde - løbes der ud til en kegle og tilbage på ens position.</p> <p>NB: Fokus på udstråling og råb ved alle øvelser. Imellem øvelserne er der konstant bevægelse, som er step på stedet i kampstanden.</p> <p>Variationer</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kombination af øvelserne. Enten skiftevis, hver for sig (eks. første signal: skridt frem, andet signal: skridt tilbage osv.) eller to øvelser sat sammen, så de kommer i forlængelse af hinanden (eks. skift på stedet + sidelæns frem). Der er utallige af kombinationer. - Kongens efterfølger (især når eleverne kender øvelserne). Eleverne er enten i makkerpar eller i små grupper (3-4 elever). Alle stepper på stedet i kampstand med "kongen" forrest og de andre placeret, så alle kan se kongen. Kongen udfører så en af øvelserne efter eget valg (eks. skridt frem). De andre i gruppen skal reagere hurtigt med den samme bevægelse. Efter ca. 5 sekunder udfører kongen en ny øvelse. Efter ca. 6 øvelser er det så en ny i gruppen der er konge.  |

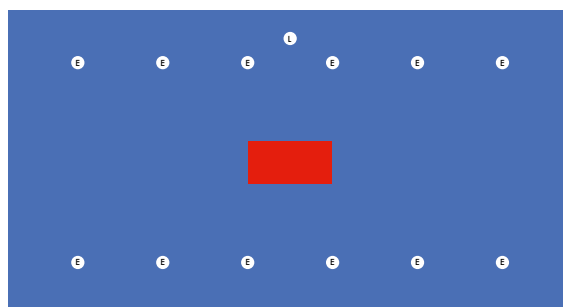
| Tid | Øvelse | Indhold |
|---------|--|--|
| 10 min. | ØVELSE (1.7) Kampege Alle teknikker i TKD udføres fra basis-kampstanden (atletisk stand): - 1 - 1 1/2 skulderbredde mellem fødder med lige meget vægt på hver fod. - Knæ let bøjede, så der opnås forspænding i forlåret. - Under bevægelse er man "oppe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



LEKTION 2:

| Tid | Øvelse | Indhold |
|----------|---|--|
| 1-2 min. | ØVELSE (2.1): Intro, sæt scenen | <p>Alle eleverne sidder i skrædderstilling, på rækker med ca. 1 meter imellem hver elev.</p> <p>Når underviseren siger: "Luk øjnene", lukkes øjnene og der fokuseres på vejrtrækningen.</p> <p>På "rejs jer" rejser eleverne sig op. På "ret" (koreansk: "Tjarriot"), "hils" (koreansk: "Kjongne") samler eleverne deres fødder, sætter hænderne ned langs siden, bukker og rejser sig op igen i ret stilling. Underviseren bukker sammen med eleverne.</p> <p>NB. At bukke i taekwondo, er en hilsen af respekt for hinanden. At rette og bukke ("tjarriot, kjongne") kan også udføres når eleverne står overfor hinanden i makkerpar, inden eleverne starter på øvelserne.</p> |
| 3 min. | ØVELSE (2.2): Balanceleg | <p>Alle eleverne opdeles i makkerpar. De stiller sig overfor hinanden.</p> <p>Hvert makkerpar løfter det ene ben, og sætter hænderne i hoften.</p> <p>Når der bliver sagt 'værsgo' (koreansk: Shijak), skal eleverne forsøge at skubbe hinanden ud af balance med kroppen. Når en elev sætter foden ned, skifter de til det andet ben.</p> <p>Hvert halve minut råber underviseren "væg". Eleverne skal herefter hurtigt løbe ud til væggen og tilbage i balancelegen på midten af gulvet.</p> <p>Variationer: Løft det ene ben, skub med begge hænder.</p> |
| 10 min. | ØVELSE (2.3): Øvelser på rækker | <p>Eleverne står på række på en linje i salen, og udfører øvelser på tværs af salen over til modsat linje. 10-15 meter mellem linjer.</p> <p>Følgende øvelser udføres hen over gulvet fra linje til linje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Løb (x2) - Hop som en frø. - Bjørneløb - Sideløb og løb baglæns (x2) - Lunges (gå med lange skridt, hænderne i hoften) - Høje knæløft (knæerne op til hoftehøjden) (x2) - Hælsparke (hælene skal ramme balderne) (x2) - Rotation (fra sidestand, roterer eleven baglæns rundt om sig selv. Skifter til den anden side på midten). <p>Variationer: Underviseren kan også vælge at bruge øvelser, som inddrager de store muskelgrupper (spring, hop, kravle etc.).</p> <p>Materiale: Markering af linjer med kegler eller tape.</p>  |

| Tid | Øvelse | Indhold |
|----------|--|---|
| 5-7 min. | <p>ØVELSE (2.4): Kampstand med kegleløb</p> <p>Alle teknikker i TKD udføres fra basis-kampstanden (atletisk stand):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1-1 1/2 skulderbredde mellem fødder med lige meget vægt på hver fod. - Knæ let bøjed, så der opnås forspænding i forlåret. - Under bevægelse er man "oppe på tæerne" hvor vægten er lidt på forfoden og hælen løftes let fra gulvet (ligesom i boksning). - Hænderne knyttede og arme afslappede, let bøjed (som beskyttelse af krop). | <p>Eleverne står hver for sig med god afstand til hinanden. Fronten mod underviseren.</p> <p>Eleverne står i kampstand og er hele tiden i bevægelse. Bevægelsen kaldes for "step". Vægten er på forfoden og man "hopper" let op og ned på stedet, men uden at slippe forfoden fra gulvet.</p> <p>På signal, eller på trænerens egen bevægelse, udføres følgende øvelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Skift på stedet - Skridt frem (bageste ben føres frem) - Skridt tilbage (forreste ben føres tilbage) - Sidelæns frem (bageste fod flyttes frem til forreste fod som rykkes frem i ny kampstand med det samme, så det bliver en flydende bevægelse) - Sidelæns tilbage (forreste fod flyttes tilbage til bageste fod, som rykkes lidt tilbage i ny kampstand med det samme, så det bliver en flydende bevægelse). <p>Hver øvelse skal udføres i en så eksplosiv bevægelse som muligt (med måde, så teknikken stadig bibeholdes nogenlunde). Dette udføres indtil træneren råber: "kegle". Når der råbes kegle, skal eleverne løbe ud til en valgfri kegle, og udføre en øvelse. Dette kan f.eks. være 4 armstrækkere, 2 englehop eller 6 høje knæløft (underviseren bestemmer).</p> <p>Når eleven er færdig med øvelsen, løbes der tilbage til sin plads, hvormed man kan fortsætte.</p> <p>Materialer: 4 x markeringskegler til hvert hjørne.</p> |
| 10 min. | <p>ØVELSE (2.5): Sparkeløb</p> <p>Frontspark: Eleverne løfter deres knæ højt op. Knæet er bøjet hele vejen op. Herefter strækker de underbenet ud i luften, og rammer sparkepuden.</p> <p>Cirkelspark: Eleverne løfter deres knæ højt op foran dem. Knæet er bøjet hele vejen op. Inden de strækker sparkebenet, drejer eleven rundt på den stående fod, så de vender siden til modstanderen. Herefter strækker eleven sit underben ud og rammer sparkepuden.</p> <p>Hoppende frontspark: Samme udførsel som frontspark, men her bruges det ene ben til at hoppe op. Man skifter ben i luften og sparker inden man lander på jorden.</p> | <p>Eleverne står i to rækker overfor hinanden. Der er cirka 10-15 meters mellemrum mellem dem.</p> <p>Den ene række holder sine hænder frem i mavehøjde med håndfladerne ned mod jorden.</p> <p>Når underviseren siger "værsgo" (koreansk: "Shijak"), løber den anden række frem til deres makker, og laver 10 frontspark på deres hænder (skiftevis højre og venstre). De løber herefter tilbage til deres startposition, og laver 10 gentagelser af en valgfri styrkeøvelse.</p> <p>Når eleven, som løber, er færdig, laver han et højt kampråb (koreansk: "Kihap") for at signalere, at han er færdig. Han sætter derefter hænderne frem.</p> <p>Nu er det den anden elev som løber frem, udfører 10 frontspark, løber tilbage og laver 10 gentagelse af en valgfri øvelse. Eleven slutter af med kihap. Dette gøres i runder af 1,5 - 2 minutter. Eleverne skal forsøge at nå så mange runder som muligt.</p> <p>NB. Frontsparket kan skiftes ud med andre spark, som cirkelspark eller hoppende frontspark. Runderne og løbelængden kan ligeledes op- og nedjusteres</p> <p>Variationer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Slag på puder eller hænder i stedet. • Forskellige styrkeøvelser frem for hop. • Længere distance mellem eleverne. <p>Materialer: Sparkepuder. Hvis skolen ikke har dette, så kan hænderne eller sammenrullede aviser også sagtens bruges.</p> |



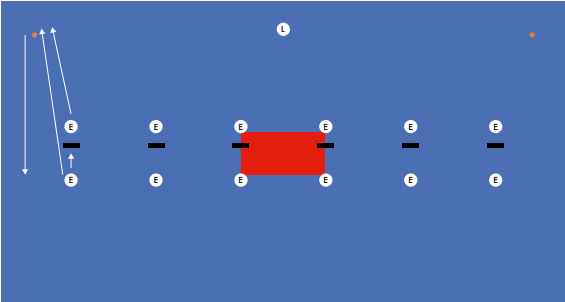
| Tid | Øvelse | Indhold |
|----------|-------------------------------------|--|
| 10 min. | ØVELSE (2.6): Kampeg | <p>Eleverne inddeles i makkerpar. Begge bevæger sig i kampstand, som tidligere øvet i lektionen.</p> <p>Når underviseren siger: "værsgo" gælder det for eleverne om at røre hinanden på fokuspunktet. Man kan både køre kortere og længere runder, og ændre fokuspunktet.</p> <p>Fokuspunkter: Mave, skulder, forlår, baglår, toppen af hovedet.</p> <p>Variationer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rotationer inden man rører. • Løfte den anden for at få "flere points". |
| 3-5 min. | ØVELSE (2.7): Coretræning | <p>Eleverne står i rækker. Der udføres nu forskellige core-/stabilitetsøvelser.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planke: 30 sek. • Sideplanke: 30 sek. (hver side) • Balance på et ben, og røre gulvet med modsatte hånd. • Rygbøjninger ("superman"). <p>Underviseren kan sammensætte øvelserne som de vil, og også tilsætte andre øvelser der styrker stabilitet og corestyrke.</p> |
| 1-2 min. | ØVELSE (2.8): Afslutning | <p>Alle eleverne stiller sig på fire rækker, ligesom de startede med i øvelse 1.1.</p> <p>På "ret" (koreansk: "Tjarriot"), "hils" (koreansk: "Kjongne") samler eleverne deres fødder, sætter hænderne ned langs siden, bukker og rejser sig op igen i ret stilling. Underviseren bukker sammen med eleverne.</p> <p>NB. At bukke i taekwondo, er en hilsen af respekt for hinanden. At rette og bukke ("tjarriot, kjongne") kan også udføres når eleverne står overfor hinanden i makkerpar, inden eleverne starter på øvelserne.</p> |

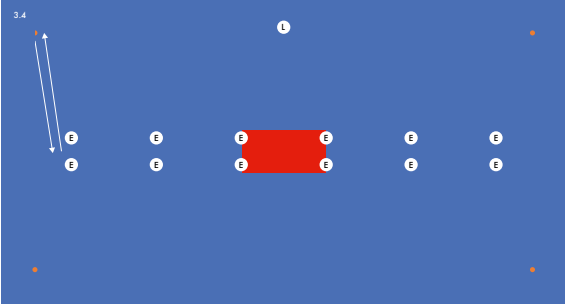


LEKTION 3

| Tid | Øvelse | Indhold |
|----------|---|--|
| 1-2 min. | ØVELSE (3.1): Intro, sæt scenen | <p>Alle eleverne sidder i skrædderstilling, på rækker med ca. 1 meter imellem hver elev.</p> <p>Når underviseren siger: "luk øjnene", lukkes øjnene og der fokuseres på vejrtrækningen.</p> <p>På "rejs jer" rejser eleverne sig op. På "ret" (koreansk: "Tjarriot"), "hils" (koreansk: "Kjongne") samler eleverne deres fødder, sætter hænderne ned langs siden, bukker og rejser sig op igen i ret stilling. Underviseren bukker sammen med eleverne.</p> <p>NB. At bukke i taekwondo, er en hilsen af respekt for hinanden. At rette og bukke ("tjarriot, kjongne") kan også udføres når eleverne står overfor hinanden i makkerpar, inden eleverne starter på øvelserne.</p> |
| 10 min. | ØVELSE (3.2): Øvelser på rækker | <p>Eleverne står på række på en linje i salen, og udfører derefter øvelser på tværs af salen over til modsat linje. 10-15 meter mellem linjer.</p> <p>Følgende øvelser udføres henover gulvet fra linje til linje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Løb (x2) - Hop som en frø - Bjørneløb - Sideløb og løb baglæns (x2) - Lunges (gå med lange skridt, hænderne i hoften) - Høje knæløft (knæerne op til hoftehøjden) (x2) - Hælsark (hælene skal ramme balderne) (x2) - Rotation (fra sidestand, roterer eleven baglæns rundt om sig selv. Skifter til den anden side på midten). <p>Variationer: Underviseren kan også vælge at bruge øvelser, som inddrager de store muskelgrupper (spring, hop, kravle etc.).</p> <p>Materiale: Markering af linjer med kegler eller tape.</p> |



| Tid | Øvelse | Indhold |
|--------|--|--|
| 5 min. | <p>ØVELSE (3.3): TKD-teknik med kegle løb</p> <p>1. Slag (knyttet hånd, lige linje fra skulder til mål).</p> <p>2. Frontspark (knæet løftes, hvorefter underbenet strækkes ud mod målet. Udføres med strakt vrist og tæer. Efter sparket trækkes underbenet tilbage, og foden sættes ned).</p> <p>3. Flyvende frontspark (det ben som ikke sparker løftes som et knæløft, herefter hopper man op og sparker et frontspark med det andet ben).</p> | <p>Eleverne er i makkerpar (A og B). Der placeres en kegle 20 m. væk fra gruppen.</p> <p>A er den "aktive", der udfører teknikken, og B er "hjælper", som hjælper med at holde sparkepude eller sammenrullet avis.</p> <p>A udfører den specifikke teknik med 6 gentagelser hhv. højre og venstre. Dvs. i alt 12 gentagelser. Herefter byttes roller, så B træner den specifikke teknik. Når begge har udført den specifikke teknik 6 gange hver, kaldes det en runde.</p> <p>Der udføres 1 runde med hver teknik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Slag • Frontspark • Flyvende frontspark <p>Efter endt runde løbes der ud til en kegle eller væg. Dette gør begge udøvere.</p> <p>Fokus: Teknikken udføres fra kampstand.</p> <p>NB: Hjælperne bevæger sig hele tiden på stedet imens de andre løber. Dog står hjælperne (som holder puden, eller hænderne/den sammenrullede avis oppe) stille og er fokuseret.</p> <p>Forslag til bevægelse (på stedet): Sprællemænd, høje knæløftninger, hælspark. Kombinationer af de tre øvelser. Feks. skiftevis 2 x knæløft og 2 x hælspark.</p> <p>Variationer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der udføres 2 teknikker ad gangen • Kombination af teknikker (eks. slag + frontspark) • Flere runder <p>Materialer: Sparkepude Alternativt: Sammenrullet avis el.lign., egne hænder (kræver øvelse, teknik og kontrol, da det kan gøre ondt at blive sparket og slået for hårdt).</p>  |

| Tid | Øvelse | Indhold |
|---------|--|---|
| 10 min. | <p>ØVELSE (3.4): Slagløb</p> <p>Hestestand: Udgangspunktet er en squat stilling. Lidt udover skulderbreddes afstand og en smule bøjet knæ.</p> | <p>Eleverne deles i makkerpar. Den ene får en sparkepude eller avispapir (her kan også bruges hænderne). Der opsættes 4 kegler i hvert hjørne af rummet.</p> <p>Eleverne stilles overfor hinanden på to rækker (geled) med ansigtet mod hinanden. Den ene række tager sparkepuden, hænderne eller den sammenrullede avis op, med puden, håndfladerne eller avisen pegene mod makkeren. Den anden række gør klar til at slå fra kampstand (hænderne op foran hovedet, let bøjede ben). Eleverne som modtager slag, står i hestestand indtil det bliver deres tur til at slå.</p> <p>Når underviseren siger: "værsø" udføres der skiftevis slag med højre og venstre (20 slag). Når eleven har slået færdig, løber de begge hurtigt ud til den nærmeste kegle og hurtigt tilbage. Nu er det den andens tur at slå.</p> <p>Dette gøres for runder á 1,5-2 minutter.</p> <p>Variationer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Styrkeøvelser ved hver kegle, inden man løber tilbage. • Flere gentagelser af slag. • Flere runder med løb. • Spark i stedet for slag.  |
| 10 min. | <p>ØVELSE (3.5): Kampleg</p> <p>Hestestand: Udgangspunktet er en squat stilling. Lidt udover skulderbreddes afstand og en smule bøjet knæ.</p> | <p>Eleverne deles ud i makkerpar. Begge bevæger sig i kampstand, som tidligere øvet i lektionen.</p> <p>Når underviseren siger: "værsø" gælder det for eleverne om at røre hinanden på fokuspunktet. Man kan både køre kortere og længere runder, og ændre fokuspunktet.</p> <p>Fokuspunkter: Mave, skulder, forlår, baglår, toppen af hovedet.</p> <p>Variationer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rotationer inden man rører. • Løfte den anden for at få "flere points". |
| 5 min. | <p>ØVELSE (3.6): Coretræning</p> | <p>Eleverne står i rækker. Der udføres nu forskellige core-/stabilitetsøvelser.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Høj planke: 30 sek. • Sideplanke: 30 sek. (hver side). • Balance på et ben, og røre gulvet med modsatte hånd (10-15 gentagelser). • Rygbøjninger ("superman"), (10-15 gentagelser). <p>Underviseren kan sammensætte øvelserne som de vil, og også tilsætte andre øvelser der styrker stabilitet og corestyrke.</p> |

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



VOLLEYBALL



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

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

I DISSE LEKTIONSPLANER SKAL I LÆRE AT:

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

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

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

BESKRIVELSE AF DE SLAG VI BRUGER I ØVELSERNE:

1. Fingerslag:

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

2. Baggerslag:

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

3. Fingerslagskast:

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

4. Baggerslagskast:

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

5. Serv:



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

6. Smash:

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





Lektion 1



| Tid | Beskrivelse af øvelse | Materialer | Variation |
|----------|--|---|--|
| 5-10 min | <p>FINGERSLAGSSPIL</p> <p>To elever på hver side af nettet/flexbåndet. Den ene elev står ved nettet, den anden ca. 3-4 m. fra nettet. Fingerslaget spilles over nettet ved at kaste bolden op til sig selv og derefter spille fingerslaget.</p> <ul style="list-style-type: none"> Spillet starter med, at bolden spilles over nettet med et fingerslag. Bolden gribes på den anden side, og spilles tilbage over nettet med et fingerslag. Mens bolden passerer nettet, skal den elev, der står ved nettet gennem benene på den elev, der har spillet bolden over nettet. Dette skal nås inden bolden kommer retur. Derefter bytter de plads, så man skiftes til at spille fingerslag og kravle gennem benene.  | <p>Grupper på 4 sættes sammen parvis. To på hver side af nettet.</p> <p>1 bolde pr. gruppe.</p> | <p>Der kan kastes over nettet.</p> <p>Der kan laves en luftdribling til sig selv inden bolden kastes over nettet igen.</p> |
| 5-10 min | <p>BAGGERSLAG 2V2</p> <p>To elever på hver side af nettet/flexbåndet. Eleverne står ved siden af hinanden.</p> <ul style="list-style-type: none"> Der kastes en nem bold over nettet. Bolden modtages med et baggerslag til makker, der griber bolden (vær klar til at løbe efter alle bolde) og kaster derefter bolden retur over nettet med et baggerslagskast. Gribes bolden ikke samles den hurtigt op og kastes over nettet. Når bolden er kastet over nettet, byttes plads ved at begge løber til baglinjen og hurtigt tilbage på plads, så de igen er klar til at modtage bolden.  | <p>Grupper á 4 sættes sammen parvis. To på hver side af nettet.</p> <p>1 bold pr. gruppe.</p> | <p>Kan spilles, så man giver modstander en fysisk opgave, hvis det lykkedes at lave et baggerslag som makker griber.</p> <p>Kan f.eks. være 10 englehop, 10 twisthop, 10 armstrækninger eller andet.</p> |



| Tid | Beskrivelse af øvelse | Materialer | Variation |
|-----------|---|---|--|
| ?? min | <p>TO MOD TO, OG FYSIK</p> <p>Eleverne sættes sammen to og to. De fordeles således, at der på hver bane spilles to mod to. Bag baglinjen venter et nyt par på at komme ind på banen, når bolden "dør". Mens de venter, udføres forskellig fysiske øvelser. På banen gælder det om, at få bolden til at ramme gulvet på modstandernes bane. Der bruges kun fingerslagskast og baggerslagskast.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Et af holdene starter med bolden og kaster den over nettet og bytter derefter plads. • Bolden gribes på modsatte side og kastes retur, og der byttes plads. • Når bolden rammer gulvet på en af siderne, er begge hold ude og nye par kommer ind. • Når man venter på baglinjen, laves fysik indtil man igen kan komme på banerne, så det kan være meget forskelligt, hvor meget fysik I kan nå. • Man kan spille om point ved at man får 1 point for hver vundne bold. Det hold der først opnår 3-5 point har vundet. • Efter hvert spil skiftes makker. <p>Fysik kan være:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprællemænd. • Hop. • Twist. • Hop på et ben. • Englehop. • Hop op og klap hinanden i hænderne. • Mavebøjninger. • Rygbøjninger. • Lad eleverne finde på opgaver. | <p>Grupper på 4 sættes sammen parvis. To på hver side af nettet.</p> <p>1 bolde pr. gruppe.</p> | <p>Der kan kastes over nettet.</p> <p>Der kan laves en luftdribling til sig selv inden bolden kastes over nettet igen.</p> |





| Tid | Beskrivelse af øvelse | Materialer | Variation |
|--------|--|--|---|
| 10 min | <p>2 BOLDSPIL</p> <p>Hvert hold starter med en bold. Det gælder om at få bolden til at røre gulvet på modstanderens bane.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spillet startes med, at der kastes (eller serves) en bold fra begge sider samtidig. • Grib bolden og kast den retur over nettet med et finger- eller baggerslagskast. • Rammer den ene bold gulvet samles den hurtigt op og sættes i spil igen. • Rammer begge bolde gulvet på samme side er duellen slut. • Man får kun point, når begge bolde er i gulvet på modstanderens side. • Det hold der først får 5 point har vundet.  | <p>Grupper á 6-8 elever.</p> <p>Der kan spilles 3 mod 3 eller 4 mod 4.</p> <p>3 mod 3 giver mere bevægelse.</p> <p>2 bolde pr. bane.</p> | <p>Roter en plads hver gang bolden er kastet over nettet.</p> <p>Spil volleyballslag over nettet.</p> |
| 10 min | <p>SMASHBALL LEVEL 1</p> <p>Fordel eleverne i hold á 2-3 spillere. Sæt nettet/flexbåndet lidt ned, så det ikke er så højt.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spillet startes med en serv eller et kast. • På modsatte side gribes bolden – bolden må gerne ramme gulvet en gang inden den gribes. • Den elev, der griber bolden, kaster bolden op til sig selv og smasher bolden over nettet. • Bolden gribes på modsatte side, kastes op til sig selv, smashes over nettet osv. • I kan evt. tage en lille kamp til 5 point. • Bolden vindes, når den ikke gribes af modsatte hold.  | <p>Grupper á 4-6 elever.</p> <p>Der spilles 2 mod 2 eller 3 mod 3.</p> <p>1 bold pr. gruppe.</p> | <p>I stedet for at smashe kan bolden spilles over med et fingerslag.</p> <p>Der kan roteres en plads hver gang bolden er spillet over nettet.</p> |



Lektion 2

| Tid | Beskrivelse af øvelse | Materialer | Variation |
|----------|--|---|--|
| 5 min | <p>OVER-UNDER-RUNDTOM</p> <p>Alle elever stiller sig i en cirkel. Alle skal kigge på tre personer og huske dem. Den første skal man over. Den anden skal man gennem benene på. Den tredje skal man løbe en omgang rundt om</p> <ul style="list-style-type: none"> Når alle er klar, råbes der "LØB". Alle skal løbe samtidig. Når man har løst sin opgave, stiller man sig tilbage på sin plads og råber "Volley". Lav det til en lille konkurrence om, hvem der først for løst opgaven, så kommer der fut i aktiviteten.  | Ingen rekvisitter. | Lad eleverne finde på 3 forskellige ting man skal gøre. |
| 5-10 min | <p>SERVEKRIG</p> <p>Eleverne fordeles på begge sider af nettet. Alle bolde fordeles på begge sider af nettet. Boldene skal serves over nettet.</p> <ul style="list-style-type: none"> Det gælder om at få tømt sin banehalvdel for bolde. Det er lige meget hvor man står på banen, når der serves. Det hold, der først får alle bolde væk fra banen, har vundet. Kan også spilles på tid f.eks. 2-3 min., så holdet med færrest bolde vinder, når tiden er udløbet.  | <p>Alle de bolde I har.</p> <p>Brug flere baner, og fordel eleverne på hver bane.</p> | <p>Der kan kastes over nettet.</p> <p>Der skal laves en fysisk opgave inde der må serves igen.</p> |

| Tid | Beskrivelse af øvelse | Materialer | Variation |
|--------|--|---|--|
| 15 min | <p>KAOS-SPIL</p> <p>Eleverne deles i 2 hold. Hvert hold har en boldkurv med 3-5 bolde eller lægger boldene på gulvet bag baglinjen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • En elev starter med at serve bolden over nettet. • Bolden gribes på modsatte side og kastes derefter til en medspiller, der står på midten af banen ved nettet. Denne griber bolden og kaster den hurtigt videre med et baggerslags- eller fingerslagskast til en af sine medspillere, der spiller bolden over nettet med et baggerslag, fingerslag eller smash. • Derefter roterer alle elever en plads. • Bolden spilles videre til den "dør". • Holdet som taber bolden, skal selv hente den tabte bold tilbage til holdet, som lægges i holdets boldkurv/på gulvet bag baglinjen. Det er lige meget hvem, der henter bolden, bare skynd dig tilbage med bolden. • Imens sætter det andet hold et nyt spil i gang med en serv. I skal ikke vente til bolden er tilbage igen. Eleven som henter bolden, kan være med i spillet igen, så snart bolden ligger i kurven/på gulvet. • Det gælder om at komme af med alle sine bolde. • Prøv et par gange.  | <p>Grupper á 6-8 elever.</p> <p>6-10 bolde pr. gruppe.</p> | <p>I stedet for at spille bolden over nettet med et volleyballslag kan der kastes over nettet.</p> <p>Bolden kan spilles over nettet ved 2. boldberøring. Således: grib, lav en gribe-kaste hævnning til medspiller, der spiller bolden over nettet med et fingerslag eller smash.</p> |
| 10 min | <p>STREETVOLLEY</p> <p>Spil kamp mod hinanden – enten en mod en eller to mod to. Det gælder om at få bolden til at ramme gulvet på modsatte side.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Start spillet med at serve bolden over på modsatte side. • Bolden gribes og kastes til makker som spiller bolden tilbage over nettet med et fingerslag evt. smash. • Spiller man 1 mod 1 kastes bolden op til sig selv og spilles derefter over nettet. • Det samme sker på modsatte side. • Forsøg at udspille modstanderne på den anden side af nettet. • Når bolden "dør" samles den op og sættes i spil med det samme. • Er man 2 på hver side, bytter man plads hver gang bolden er spillet over nettet. • Efter hver kamp flytter den ene side af nettet en plads mod højre, og I får dermed nye modstandere. Eleven i enden af banerne løber til en plads forrest i rækken. • I kan vælge at spille små kampe på tid 3-5 min., hvor vinderne får 2 point og uafgjort 1 point.  | <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> |

Lektion 3

| Tid | Beskrivelse af øvelse | Materialer | Variation |
|----------|---|--|--|
| 5-10 min | <p>HUG BOLDEN</p> <p>To elever i hvert hjørne af banen – den ene foran den anden. (Er man tre hold laves en stor trekant med to bolde i midten). I midten af firkanten ligger 3 bolde. De bagerste elever skal forsøge at få fat i boldene efter at have lavet følgende opgaver:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Løb rundt om makker. • Hop op på ryggen af makker. • Begge elever sætter sig ned og rejser sig op. • Bagerste elev løber banen rundt (uden om de andre elever). • Mens der løbes, laver makker englehop til makker er tilbage igen. • Når man kommer tilbage til makker, skal man gennem benene på makker og derefter forsøge at få fat i en af boldene, der ligger på midten. • Der er kun 3 bolde, så en af eleverne får ikke fat i en bold og taber runden. • Byt opgave med makker, så begge prøver at jage bolden.  | <p>Grupper á 6-8 elever.</p> <p>2-3 bolde. En bold færre end antal hold.</p> | <p>Lad eleverne finde på 3 forskellige ting man skal gøre, inde der løbes rundt.</p> |
| 5-10 min | <p>TØM BANEN FOR ELEVER</p> <p>Et hold på hver side af nettet. Kast med finger- og baggerslagskast.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spillet startes med at kaste bolden over nettet. • Herefter roterer alle elever en plads i urets retning. • Bolden griebes på modsatte side og kastes retur – alle roterer en plads. • Gribes bolden ikke, løber den elev, der har "misset" bolden en omgang rundt om hele banen og er med igen når han/hun er nået banen rundt. • Spillet fortsættes mens der løbes rundt om banen. I mellemtiden kan der løbe flere elever rundt. • Lykkedes det for det ene hold at få alle elever ud at løbe, så der ikke er flere på banen, har man fået 1 point og man starter spillet op på ny med alle på banen.  | <p>Grupper á 6-8 elever.</p> <p>1 bold pr. bane.</p> | <p>Der kan spilles uden rotation efter hvert kast.</p> |

| Tid | Beskrivelse af øvelse | Materialer | Variation |
|--------|--|--|---|
| 15 min | <p>BANEN RUNDT</p> <p>Eleverne stiller sig i en række efter hinanden på hver side af nettet. Bolden kastes med finger- og baggerslagskast. Bolden startes der hvor der er 3 elever. Placer en kegle ved baglinjen, som elever skal runde inden de løber ind på banen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bolden kastes over nettet af den første elev i den ene række og løber derefter rundt om nettet og om bag rækken på den anden side. • Bolden gribes på den anden side af den forreste elev, kaster hurtigt bolden over nettet igen, løber rundt om nettet osv. • Alle elever starter med 10 point. Gribes bolden ikke, trækkes 1 point fra. • Når en af eleverne ender på 0, stoppes spillet og man kan starte forfra.  | <p>Grupper á 5 elever.</p> <p>1 bold pr. gruppe.</p> | <p>Man kan lave baggerslag til sig selv, gribe og kaste over nettet.</p> <p>Hvis man ikke griber bolden, kan man gå udenfor banen og lave 10 fysik inden man må komme med igen.</p> |
| 10 min | <p>SMASHBALL LEVEL 2</p> <p>Fordel eleverne i hold á 2-3 elever. Sæt nettet lidt ned, så det ikke er så højt.</p> <p>Rytmen er: serv (kast), grib og kast til medspiller ved nettet, gribe-kaste hæving langs nettet til medspiller, smash (kast) over net.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spillet startes med en serv. • På modsatte side gribes bolden og kastes til en medspiller ved nettet, som laver en gribe-kaste hæving langs nettet til en medspiller, de smasher bolden over nettet. • Bolden vindes når den ikke gribes af modsatte hold.  | <p>Grupper á 4-6 elever.</p> <p>1 bold pr. gruppe.</p> | <p>Der kan spilles med, at bolden må røre gulvet inden den gribes.</p> <p>Der kan roteres en plads hver gang bolde spilles over nettet.</p> |

| Tid | Beskrivelse af øvelse | Materialer | Variation |
|--------|--|---|---|
| 10 min | <p>SERV & BEFRI</p> <p>Øvelse 1 To hold à 3-4 elever. Hvert hold har en halv kidsvolleybane (badmintonbane)</p> <p>For hvert hold stiller 1 elev sig på den ene side af nettet (griberen), og resten på den anden side (kasterne). Vær obs på, at dem der venter på at kaste bolden over nettet, skal lave fysik mens de venter.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den forreste elev kaster en bold til eleven på den anden side af nettet. Mens der ventes på, at der skal kastes, laves forskellig fysik. Feks. hop, mavebøjninger, sprællemænd. • Gribes bolden, får holdet 1 point. • Serveren bliver til griberen, griberen løber ned i servekøen og starter de fysiske øvelser (hop, mavebøjninger, sprællemænd) indtil der skal kastes. • Gribes bolden ikke, går kasteren bag i servekøen, og laver fysik indtil der skal serves igen. • Første hold til feks. 20 point vinder. <p>Øvelse 2 Nu fordeles eleverne således, at der står 4 griberer på kidsbanen. Det gælder om at befri alle eleverne på banen. Eleverne befries ved, at de griber bolden. Der roteres efter hver kast. Når bolden er grebet, bliver man kaster og løber over på modsatte side af banen. Der laves fysiske øvelser indtil der skal kastes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der må kastes alle steder på banen. • Det hold, der først befrier alle eleverne har vundet. | <p>Grupper af 3-5 elever.</p> <p>3-5 bolde pr gruppe.</p> | <p>Lad eleverne bestemme, hvad er skal laves mens man venter på at kaste bolden over nettet.</p> <p>Når man er sikker på servern, kan der serves over nettet i stedet for at kaste.</p> |



FIT FIRST 20 - GODT AT VIDE

Hold øje med kommende FIT FIRST 20 kurser på dif.dk/aktivskole.

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

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

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

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



KONTAKTLISTE PÅ SPECIALFORBUNDENE

Badminton Danmark

Peter Nedergaard
Peter.Nedergaard@dgi.dk
Tlf: 30 65 48 48

Danmarks Basketball Forbund

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

Danmarks Gymnastik Forbund

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

Dansk Amerikansk Fodbold Forbund

Kasper Skyum Bolmgren
ksb@daffmail.dk
Tlf. 2218 3055

Dansk Atletik Forbund

daf@dansk-atletik.dk
Tlf. 43262308

Dansk Automobil Sports Union

Mikkel Bøyesen
mb@dasu.dk
Tlf. 29 82 4107

Dansk Boldspil-Union

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

Dansk Fægte-Forbund

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

Dansk Håndbold Forbund

Katrine Thoe Nielsen
ktn@dhf.dk
Tlf. 26 84 7173

Dansk Judo og Ju-Jitsu Union

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

Dansk Orienterings-Forbund

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

Dansk Rugby Union

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

Dansk Squash Forbund

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

Dansk Taekwondo Forbund

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

Dansk Tennis Forbund

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

Floorball Danmark

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

Triatlon Danmark

Louise Rohr
louise.rohr@triatlon.dk
Tlf. 26 71 50 73

Volleyball Danmark

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

Parasport Danmark

Sarah Pedersen
spe@parasport.dk
Tlf. 26 84 77 82

FIT FIRST 20 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 Teen.

csandager@health.sdu.dk, tlf. 6550 4493

Liselotte Byrnak, cand.scient humanfysiologi, konsulent i DIF Udvikling, Team Bredde og Motion. Arbejder primært med DIFs initiativer indenfor dagstilbud og skoleområdet. Rådgiver specialforbundene i udviklingen af materialer målrettet folkeskolens idrætsundervisning.

lby@dif.dk, tlf. 4326 2070

Malte Nejest 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 sin Ph.d.-afhandling omkring FIT FIRST forskningsprojektet og er nu post doc ved Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

mnlarsen@health.sdu.dk, tlf. 6550 8641

Nina Bundgaard, lærer, konsulent i DIF Udvikling, Team Bredde og Motion. Arbejder bl.a. med DIFs initiativer på skole- og institutionsområdet, børne- og ungeområdet samt træneruddannelser. Er DIFs repræsentant i FIT FIRST projektgruppen og med særligt fokus på dialogen med FIT FIRST specialforbundene.

nb@dif.dk, tlf. 4326 2050

Peter Jensen, konsulent i Team Danmark. Arbejder til dagligt med talentarbejdet og Team Danmark Elitekommuner. Er Team Danmarks repræsentant i projektgruppen.

peje@teamdanmark.dk, tlf. 2720 3733

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

pkrustrup@health.sdu.dk, tlf. 2116 1530

Tak til: Rosengårdsskolen, Odense, og Bellahøj Skole, København, for lån af mellemtrinselever.

REFERENCELISTE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- Lind RR, ..., Krstrup P (2018). Improved cognitive performance in preadolescent Danish children after the school-based physical activity programme "FIFA 11 for Health" for Europe - A cluster-randomised controlled trial. *EJSS* 18(1): 1-10, 130-139.
- Madsen, M, ..., Krstrup, P (2020). The "11 for Health in Denmark" intervention in 10- to 12-year-old Danish girls and boys and its effects on well-being—A large-scale cluster RCT. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. 30, 9, s. 1787-1795.
- Madsen, M, ..., Larsen, M. N (2019). Activity Profile, Heart Rate, Technical Involvement, and Perceived Intensity and Fun in U13 Male and Female Team Handball Players: Effect of Game Format. *Sports* 7, 4, 14 s., 90.
- Pilgaard M (2012). Teenageres idrætsdeltagelse i moderne hverdagsliv. *SSSF* 3: 71-95
- Póvoas, S, ..., Castagna C (2018). Heart rate and perceived experience differ markedly for children in same- versus mixed-gender soccer played as small- and large-sided games. *BRI* 2018:7804642.
- Póvoas, S. C. A, ..., Larsen, M. N (2018). Reliability of Submaximal Yo-Yo Tests in 9-to 16-Year-Old Untrained Schoolchildren. *Pediatric exercise science*, 20(XX), 1-9.
- Skoradal MB, ..., Krstrup P (2018). 'FIFA 11 for Health' for Europe in the Faroe Islands: Effects on health markers and physical fitness in 10- to 12-year-old schoolchildren. *SJMSS* 28(S1): 8-17.
- Sundhedsstyrelsen (2019). Fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd blandt 11-15-årige. National monitorering med objektive målinger
- With-Nielsen N, ..., Pfister G (2011). Gender constructions and negotiations in physical education: case studies. *SES*, 16(5): 645-664.
- Ørntoft C, ..., Krstrup, P (2016). "FIFA 11 for Health" in Europe. II: Effect on health markers and physical fitness in Danish schoolchildren aged 10-12 years. *BJSM* 50(22): 1394-1399.



TEAM DANMARK

