

# FIT FIRST 10

**IDRÆT OG BEVÆGELSE I INDSKOLINGEN**  
FIT FIRST koncept med højintense og  
involverende aktiviteter fra 10 idrætsgrene



# UNDERVISNINGSMANUAL

Intro .....	4
Samarbejdet .....	5
Fra konsensuskonference til undervisningsforløb .....	6
FIT FIRST forskningen .....	9
Til underviseren .....	10
Lektionsplaner fra de 10 specialforbund .....	12
Badminton .....	13
Basketball .....	38
Flag Football (Amerikansk Fodbold) .....	42
Fodbold .....	50
Håndbold .....	59
Judo .....	72
Orienteringsløb .....	101
Rugby .....	114
Taekwondo .....	120
Volleyball .....	135
Har du lyst til at arbejde videre? .....	144
Kontaktadresser til de 10 specialforbund .....	145
FIT FIRST 10 projektgruppen .....	146
Litteraturliste .....	147
Endnotes .....	147

# INTRO

## IDRÆT OG SUNDHED TIL BØRN I INDSKOLINGEN

Professor Peter Krstrup og hans kolleger på Syddansk Universitet og Københavns Universitet har gennem 7 års forskning undersøgt effekten af forskellige motionsformer for børn. Dette, kombineret med viden fra flere studier, som viser, at færre spillere på banen øger den aktive deltagelse, har skabt grundlag for udviklingen af FIT FIRST konceptet til danske indskolingsbørn. I 2018 er konceptet udvidet til at dække hele 10 idrætsgrene, i et samarbejde mellem Syddansk Universitet (SDU), Team Danmark og Danmarks Idrætsforbund (DIF) med 10 specialforbund.

## ET ENESTÅENDE SAMARBEJDE

SDU, DIF og Team Danmark har indgået et stærkt partnerskab om dette unikke koncept, hvor viden og erfaring med forskning, undervisning og aktivitetsudvikling indenfor idræt går hånd i hånd. FIT FIRST 10 konceptet er omhyggeligt udviklet ud fra den nyeste viden om betydningen af fysisk aktivitet for børns sundhed, fysiske form, trivsel og læring. Aktiviteterne er målrettet den danske skole og konceptet er evidensbaseret.

## EN UNDERVISNING UDVIKLET AF FAG(SPORTS)FOLK

FIT FIRST 10 er et undervisningsforløb udviklet til indskoling i de danske grundskoler, med hovedfokus på intens og involverende træning med udgangspunkt i etablerede idrætsgrene. Konceptet er tilpasset skolens rammer, med et udvalg

af aktive moduler á 40 minutters varighed som fordeles henover ugen. Dette enten i bevægelsestiden, den understøttende undervisning og/eller i idrættimerne, alt afhængig af hvordan tiden til motion og bevægelse er organiseret på den enkelte skole. Lektionerne er ligeledes oplagte at bruge i SFO-tiden. Lektionerne er udviklet af 10 specialforbund under DIF og justeret i samarbejde med medarbejdere på Institut for Idræt og Biomekanik på SDU, ud fra viden om involvering og intensitet fra tidligere forskning. De er endvidere justeret gennem puls- og aktivitetsmålinger samt spørgsmål til oplevelsen med aktiviteterne, under afprøvning af udvalgte lektioner. Der foreligger 3 el. 6 lektioner i hver af de 10 idrætsgrene, alle med et fagligt fokus, som tilgodeser de fælles faglige mål der foreligger i idrætsundervisningen i skolen.

## UNDERVISNINGSFORLØB MED HØJ INTENSITET OG GLÆDE

Børnene deltager i idrætsaktiviteter i mindre grupper og øvelserne er sjove, intense og involverende. Formålet med aktiviteterne er at sikre en undervisning med høj intensitet, give eleverne en stor berøringsflade med idrættens forskellige aspekter samt styrke glæden ved at deltage i øvelser, hvor forudindgået kompetence ikke er det altafgørende. Glæden ved motionen er i højsædet og elevernes aktive deltagelse sikrer, at de opnår de sundhedsmæssige fordele som konceptet giver mulighed for.



# SAMARBEJDET

Navnet FIT FIRST er oprindeligt et akronym for forskningsprojektet: "Frekvent Intens Træning, Fodbold, Interval Løb (Running) og Styrke Træning". Navnet beskriver samtidig, at dette evidensbaserede motionskoncept har træningsintensitet og -kvalitet som en topprioritet, first priority! Projektet har lige fra starten været et samarbejde mellem Peter Krustrups forskningsgruppe og DIF, DBU og Team Danmark. I dag er konceptet udvidet, og et udbygget projektsamarbejde er etableret mellem Syddansk Universitet (SDU), Team Danmark, Danmarks Idrætsforbund (DIF) og hele 10 specialforbund under DIF. Navnet er blevet FIT FIRST 10 og er et skolebaseret idrætsforløb med sundhedsundervisning i en idrætsarena. Der er fokus på en alsidig idrætsdannelse, høj intensitet, stor variation af idrætsgrene samt forbedring af fysisk form hos børn i indskoling.

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

**Peter Krstrup, professor i sport og sundhed, Syddansk Universitet**

De 10 specialforbund, som alle bidrager med lektionsplaner i deres idrætsgren, 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
- Volleyball Danmark

*"DIF ser FIT FIRST 10 som et unikt initiativ, hvor ti specialforbund får udviklet lektionsplaner til indskoling på baggrund af danske forskningsresultater, som er anerkendt på internationalt niveau"*

**Anne Pøhl Enevoldsen, udviklingschef Danmarks Idrætsforbund**

Lektionsplanerne er á 3 el. 6 x 40 minutters varighed fordelt på tre lektioner henover ugen, og kan placeres både i idrætstimerne såvel som klassens øvrige bevægelsestimer, fx UUV-timerne. Øvelserne er færdigudviklet af specialforbundene, og de kan derfor benyttes af såvel klassens idrætslærere samt andre undervisere uden forudgående kendskab til idrætsgrenene.

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

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



*"I DIF vil vi gerne være med til at bidrage til kvaliteten af idræts- og bevægelsestilbuddene i skolen. Det, vi gerne vil tilbyde med FIT FIRST 10, er et skræddersyet koncept med gode sociale og pædagogiske elementer og med kvalitet og faglighed i aktiviteterne, så alle børn får de bedst mulige forudsætninger for en god start på et liv med idræt og bevægelse"*

**Morten Mølholm, direktør Danmarks Idrætsforbund**

# FRA KONSENSUS- KONFERENCE TIL UNDERVISNINGSFORLØB

FIT FIRST 10 er et gennemarbejdet og evidensbaseret koncept, som giver mulighed for at kvalificere idræt- og bevægelsesundervisningen med udgangspunkt i de 10 idrætsgrene samt sikre en højintens interval- og styrkebaseret undervisning. Konceptet er udviklet på baggrund omfattende forskning og følger anbefalingerne fra konsensuskonferencen i 2016 "Børn, unge og fysisk aktivitet" hvis formål det var at opnå evidensbaseret konsensus inden for følgende fire temaer:

- Effekter af idræt og fysisk aktivitet i forhold til fysisk form og sundhed
- Effekter af idræt og fysisk aktivitet i forhold til læring, kognitiv funktion og motoriske færdigheder
- Psykologiske aspekter i relation til motivation og velvære
- Social inklusion og implementering i skole og foreningsliv

Ved konferencen var 25 internationale forskere fra forskellige fagsamlet, og på baggrund af statements og anbefalinger i hver af de fire temaer, fremgår det hvorfor børn, i et sundhedsmæssigt perspektiv, skal være fysisk aktive både i skoleregi samt i fritiden. Konferencen fastslår, at de største forudsætninger for at udvikle kardiovaskulære og metaboliske sygdomme hænger sammen med børn og unges aerobe og muskulære fitness. Jo bedre grundform des mindre risici for fx type 2 diabetes og iskæmisk hjertesygdom. Forskerne var også enige om, at fysisk aktivitet med høj intensitet har en markant positiv effekt herpå. En sådan højintens undervisning af børn og unge opnås bl.a. ved boldspil på små baner tre mod tre eller fire mod fire. De små baner og få spillere gør aktiviteten mere intens og intervalbaseret, hvilket gør, at børnene skal involvere sig mere i spillet. Herved opnås en høj puls og en stor muskel-knog-

le-påvirkning (impact), hvilket fordrer markante forbedringer i kondition, udholdenhed samt muskel- og knoglestyrke. I andre idrætsgrene kan høj involvering og interval- og styrkebase-rede aktiviteter ligeledes være med til at sikre høj intensitet.

Denne form for fysisk aktivitet er brugt som grundregel i udviklingen af alle øvelser i FIT FIRST 10. I et tæt samarbejde mellem specialforbundene og medarbejdere fra Syddansk Universitet, har specialforbundene udarbejdet deres egne FIT FIRST 10 øvelser ud fra en fastlagt FIT FIRST 10 skabelon, og øvelserne er derfor, på tværs af forbund, udarbejdet indenfor den samme rammesætning:

Øvelserne skal:

1. være 40 minutters varighed og skal kunne bruges i idræts- samt andre bevægelsestimer
2. tilrettelægges så der er tre lektioner pr uge
3. tilrettelægges så der opnås perioder med høj puls i alle lektioner
4. være for alle elever uanset køn, kultur og evner
5. være tilpasset indskolingsbørn
6. kunne bruges i det danske skolesystem
7. opfylde faglige krav i idræt for indskoling
8. udarbejdes så alle undervisere, uanset fag, kan undervise i dem
9. være sundhedsorienterede, involverende, sjove og med høj puls
10. give mulighed for, at eleverne, ved deltagelse, opnår en positiv sundhedsgavnlig effekt



I følgende eksempel fra fodbold, ses hvordan der er arbejdet med konceptet:

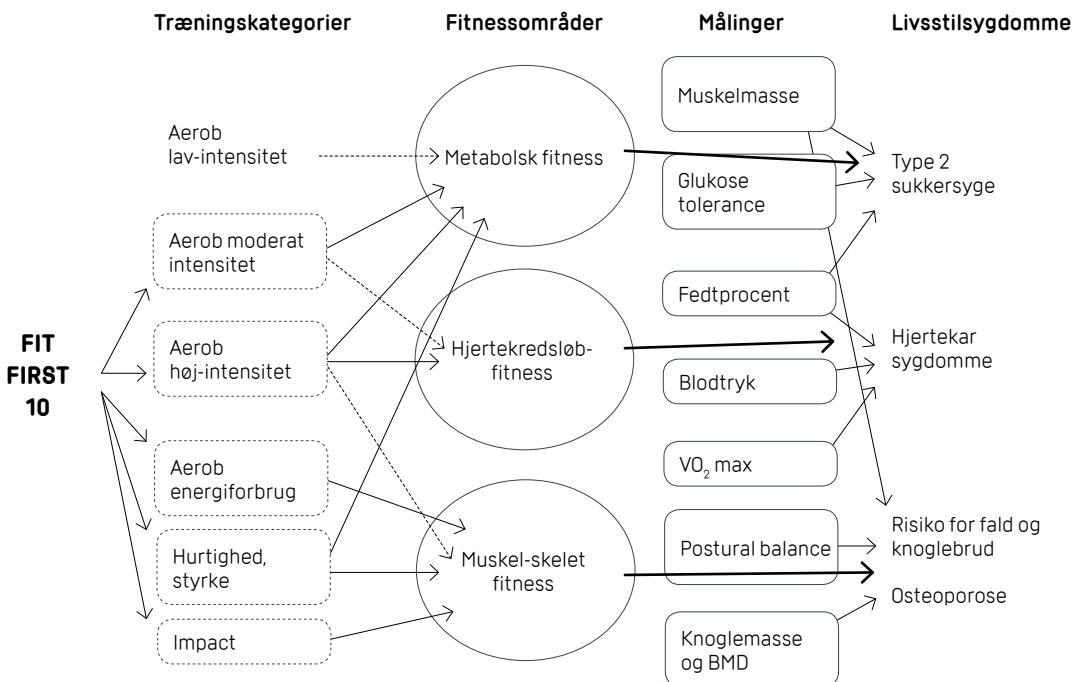
**EKSEMPEL FRA FODBOLD**

TID	ØVELSESBESKRIVELSE	ORGANISERING
20-40 min.	<p><b>Par-kamp</b></p> <p><b>Beskrivelse:</b> Inddel eleverne i hold á 6-8. Hvert hold skal danne 3-4 par (helst dreng-pige), og eleverne i hvert par skal holde hinanden i hånden. Lav en bane på 20x30 meter. Brug kegler til at markere mål, eller benyt eksisterende 5- eller 8-mands mål.</p> <p><b>Regler:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Parrene skal hele tiden holde hinanden i hænderne.</li> <li>&gt; Hvert hold skal spille sammen i parrene og forsøge at score mål.</li> <li>&gt; Der spilles uden målmænd, og man må ikke have kropskontakt.</li> </ul> <p>Hvis der er et ulige antal spillere eller et par tilovers, kan man vælge at spille med én i overtal på det angribende hold, dog uden at den ekstra spiller må score. Alternativt kan man spille med fem på hvert hold, så der er to par og en enkeltspiller. I så fald må enkeltspillerne ikke score.</p>	<p><b>Organisering og materialer:</b> Eleverne er sammen i par og har en bold pr. 6 par.</p> <p><b>Justeringsmuligheder:</b> Der kan også scores, ved et par danner et mål ved at holde sammen i begge hænder, hvorigennem bolden skal spilles. Hvis man bruger denne justering, kan man lade spillerne spille frit uden at holde i hånden til slut.</p> 

Figur 1 viser, hvordan måden at træne på hænger sammen med en positiv effekt på livsstilssygdomme. De aerobe træningsformer, som er træning under den maksimale iltoptagelseshastighed, fx transport til/fra skole, fangeleg, boldspil, løb etc., er fordelagtige ift. stofskifte-fitness og kondition. De anaerobe træningsformer, interval, sprint- og styrketræning, som er træning med en større kraftudvikling, hvor man er virkelig forpustet, har et sundhedsfremmende potentiale på stofskifte-fitness og muskel-skelet-fitness. Alle FIT FIRST 10 øvelser er lavet, så de sikrer eleverne en gennemsnitlig høj puls gennem alle 40 minutter, og eleverne arbejder derfor primært i

”aerob, høj intensitet”, ”anaerob, interval” og ”sprint, styrke” kategorierne, da det er her der ses nogle store positive sundhedsmæssige effekter.

Alle øvelser i FIT FIRST 10 manualen, uanset specialforbund, tager desuden højde for færdigheds- og vidensmål i idræt op til 3. klasse. Øvelserne giver mulighed for, at eleverne kan udvikle kropslige, idrætslige, sociale og personlige kompetencer. De er tilrettelagt så eleverne opnår kendskab til en alsidig idrætskultur og er alle bygget på lysten til bevægelse.



Figur 1: Sammenhæng mellem træningsformer og livsstilssygdomme (udviklet af Peter Krustrup og Birgitte Rejkjær Krustrup, 2010)

Et uddrag af færdigheds- og vidensmål brugt i FIT FIRST 10 er:

- Eleven kan spænde og afspænde isolerede kropsdele
- Eleven kan spille bold med få regler
- Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter
- Eleven kan i bevægelse modtage og aflevere forskellige boldtyper
- Eleven kan fastholde balance i enkle øvelser
- Eleven har viden om kroppens grundlæggende bevægelsesmuligheder
- Eleven kan anvende enkle fagord og begreber
- Eleven kan udvise hensyn og tolerance i idrætsaktiviteter, der indebærer kropskontakt
- Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper om idrætslege

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

### Dansk Taekwondo Forbund

Derudover har hvert specialforbund tilrettelagt deres øvelser, så de specifikt opfylder de faglige krav til deres bestemte idrætsgren, disse kan ses under hvert specialforbund. Øvelserne er valideret, vha. puls- og VAS-målinger, i et samarbejde mellem forbundet og SDU, den varierede, alderssvarende og højintense undervisning er afprøvet på medier fra indskoling.

Konsensuskonferencen konkluderede også, at en enkelt session med moderat fysisk aktivitet har en akut, gavnlige effekt på hjernefunktion, kognition og præstation i skolen hos børn og unge, og at præstationen, på længere sigt, ikke forringes

selvom den fysiske aktivitet er på bekostning af den boglige undervisning. Derudover er det et faktum, at en klasse er en heterogen størrelse, og at deres mulighed for at deltage i fysisk aktivitet og idræt er afhængig af deres socioøkonomiske status, køn, etnicitet, færdighedsniveau samt fysiske og psykiske forudsætninger. Kan en aktivitet ligestille dette, er der mulighed for at opnå social inklusion. Inklusionen styrkes yderligere gennem ligeværdig adgang til fysisk aktivitet, hvorfor FIT FIRST 10 er en helhedsorienteret indsats i skolen som tilbyder et varieret udbud af meningsfulde idrætsaktiviteter for alle børn i klassen uanset køn, etnicitet og forudsætninger. I eksemplet ses det hvordan orienteringsløb har tilpasset en øvelse, så alle kan deltage og får pulsen op.

Konsensuskonferencen slog også fast, at hvis børn er involveret i en fysisk aktivitet, så har det potentiale til at påvirke dem positivt ift. både psykologiske og sociale faktorer. Det er dog vigtigt, at man som underviser skaber et miljø hvor alle børn, uanset forudgående kompetencer er accepteret af sine kammerater. For: ”I forbindelse med fysisk aktivitet er tætte venskaber og accept fra kammerater positivt relateret til børn og unges indre motivation, deltagelse i fysisk aktivitet, og for hvordan de opfatter deres egne kompetencer.” Dette kan ske når børnene har mulighed for at deltage i passende fysiske aktiviteter, som for dem er både meningsfulde, sjove og tilpasset deres udviklingstrin. De tilpassede, meningsfulde og inddragende øvelser er udarbejdet i denne manual, men det pædagogiske læringsmiljø, hvor alle elever er accepteret, skal underviseren implementere i de enkelte klasser.

Alt dette sammenfattet, er årsagen til at FIT FIRST 10 samarbejdet er skabt. For at skabe de bedst mulige rammer for børnenes fysiske, psykiske og sociale udvikling. Præsenterer dem for en bred variation af forskellige typer af motion, med øvelser som alle bygger på succesoplevelser, interaktion med andre samt medindflydelse på aktivitetens udvikling.

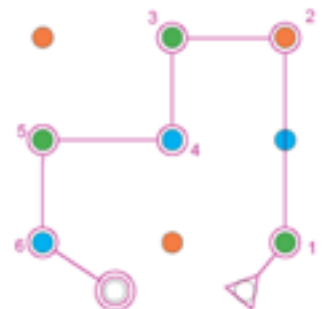
### Eksempel fra Orienteringsløb

	Indhold	Formål	Materialer	Forberedelse/gode råd
<b>Aktivitet 1 (10-15 min)</b>	Kegleløb	At læse et kort og finde posterne på kortet i den rigtige rækkefølge  At vende kortet rigtigt, herunder at retvende kortet i bevægelse  Acceleration og retnings skift	36 kegler Kort over tre forskellige baner imellem kegler	Opstil 4 baner (én i hvert hjørne) Opstil banerne på forhånd

#### Kegleløb

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

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





# FIT FIRST FORSKNINGEN

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

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

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

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

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



# TIL UNDERVISEREN

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

## HVAD ER EN GOD FIT FIRST 10 UNDERVISER?

Undervisningen og implementeringen i de enkelte klasser ligger hos klassens underviser(e), og det forventes, at denne har det relationelle og pædagogiske overblik og kan fastsætte de regler og rammer klassen har brug for, når de arbejder med FIT FIRST 10. De 10 specialforbund har udviklet øvelserne bestemt til deres idrætsgren, de er alle udarbejdet under den samme regelsætning, og der er derfor noget, der er gældende for dem alle:

1. FIT FIRST 10 er sammensat af 10 forskellige idrætsgrene, og det forventes ikke, at man som underviser har et gennemgribende kendskab til dem alle. Vær derfor skarp på at læse manualen, da denne giver mulighed for at undervise i idrætter, man ikke selv har haft berøring med tidligere.
2. Alle forbund har lavet øvelserne i deres bestemte idrætsgren med et primært fokus på høj intensitet. Det er derfor ikke en teknisk undervisning i den specifikke idrætsgren, men elementer fra idrætten tilsat en masse intensitet, høj puls og bevægelsesglæde.
3. Man må gerne undervise yderligere i de enkelte idrætsgrene, eksempelvis ved at bruge den resterende del af en dobbeltlektion i idræt til at undervise med et andet fokus end høj intensitet, som har været det primære fokus i de 40 min.
4. Alle forbund har taget stilling til fælles mål og lavet deres øvelser, så de opfylder de krav som allerede skal indgå i både idræts- samt bevægelsesundervisningen.

## CHECKLISTE TIL FIT FIRST 10 UNDERVISEREN

Som FIT FIRST 10 underviser kan du bruge checklisten nedenfor til at forberede dig på hver FIT FIRST 10 lektion.

### FØR LEKTIONEN:

#### Hjemme:

- Forbered dig på den enkelte lektion, hvilken idrætsgren er der fokus på, hvilke materialer skal der bruges, hvad er reglerne og er der andre pædagogiske elementer jeg skal være opmærksom på i min klasse.
- Det er ok at medbringe manualen og/eller noter i timen, hvis dette sikrer, at eleverne modtager den korrekte anviste undervisning.

### Lige inden lektionen:

- Vær sikker på skolens materialer, og sørg for, at der er det du skal bruge for at gennemføre undervisningen.
- De angivne banestørrelser er vejledende - tilpas dem derfor til den plads, I har til rådighed. Lav dem dog ikke meget anderledes end det foreslåede.
- Sørg for at overholde de givne antal pr. hold, da dette er med til at sikre en højintens undervisning.

### UNDER LEKTIONEN:

#### 1. Vis-forklar-vis:

Vis hvordan øvelsen laves, forklar hvordan øvelsen laves og tjek om der er spørgsmål. Vis igen, evt. ved at få elever til at vise øvelsen.

#### 2. Hjælp og ros eleverne:

Vurdér om det er nødvendigt at gentage instruktionerne og husk at rose/give råd undervejs.

#### 3. Støt alle eleverne:

Sørg for at se og høre alle elever gennem hele undervisningen, nogen har brug for mere støtte og gentagelser end andre.

### EFTER LEKTIONEN:

- Forbered eleverne på den næste FIT FIRST 10 lektion, er det samme idrætsgren eller en ny.
- Reflektér over lektionen og tænk over, om der er elementer, der skal videreføres til næste gang.



# LEKTIONSPLANER FRA DE 10 SPECIALFORBUND

Lektionsplanerne fra de 10 specialforbund i alfabetisk rækkefølge efter idrætsgren:



# BADMINTON



## Kære skolelærer - velkommen til badmintonlektionerne.

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



## Lektionsindhold

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

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

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

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

## Badmintonforløbet

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

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

## Den enkelte øvelse

Til hver øvelse er der en kort fortælling (Historien bag), som du

kan fortælle eleverne, så de kan bruge deres fantasi og øvelserne bliver mere legende.

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

## Varighed

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

## Materialer og fagtermer

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

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

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

## God fornøjelse

/Badminton Danmark

**Matrix**

Indholdet af de seks lektioner ser således ud:

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

**VIGTIG VIDEN - BADMINTONTERMER**

### BADMINTONBEVÆGELSER

Afstand mellem albue og krop

Stemskridt

Forspændingsbevægelse

### BADMINTONBANE

Grøft

Kwartbane

Net

Double sidelinje

Single sidelinje

Frimærke

Sidegrøft

Forbåne

Forreste servelinje

Baglinje

Anden servelinje

### GREB OG KETSJER BEGREBER

Løst greb  
(Blødkogt æg)

Fjernbetjeningsgreb  
(Baghåndsgreb)

Goddag-greb  
(Forhåndsgreb)

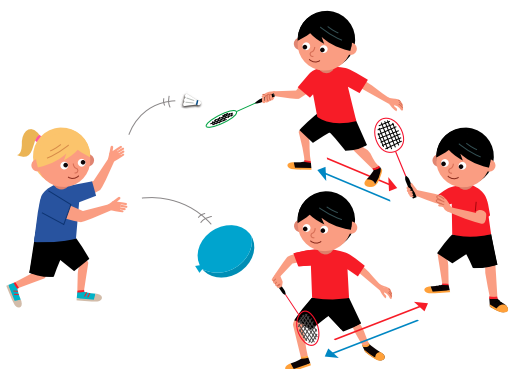
Rotation i underarm  
(Vinduesvisker)

## Lektion 1

## Materialeliste til lektionen:

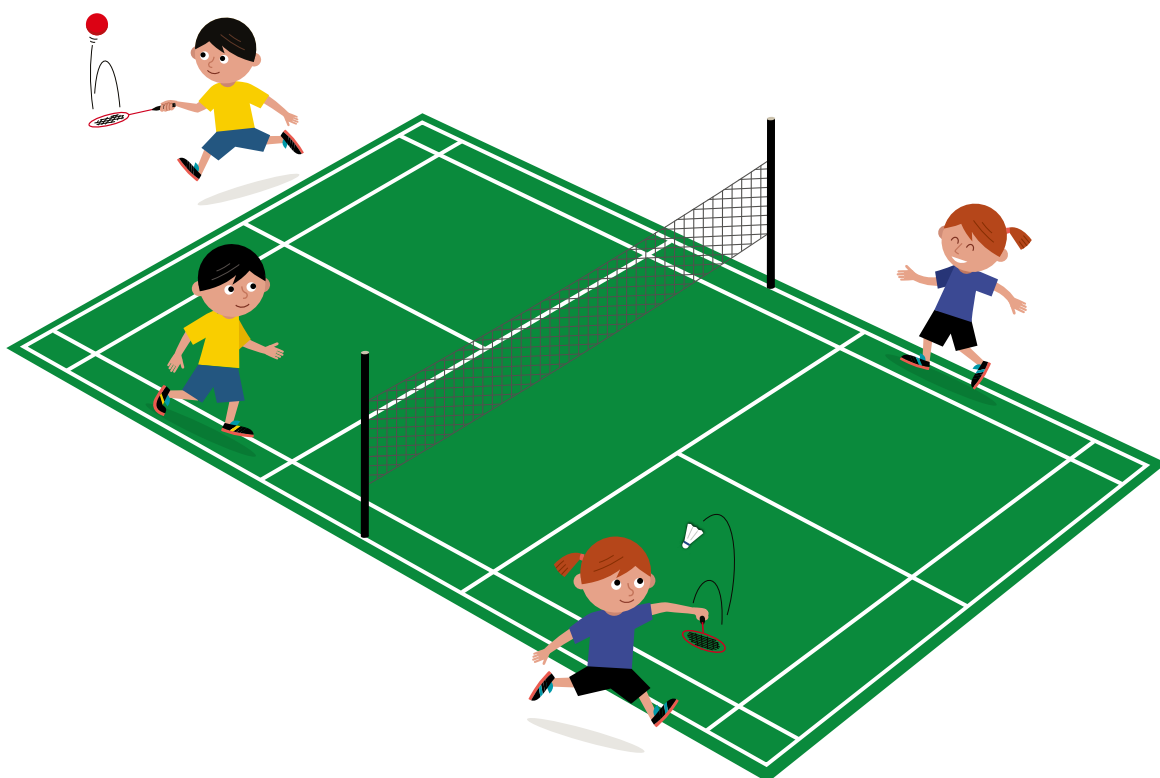
1 ballon pr. elev  
1 ketsjer pr. 2 elever

Tid	Leg / Øvelse	
0-10	<p><b>JORDEN ER GIFTIG</b></p> <p><b>Formål:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• at opleve succes ved at ramme en flyvende ballon flere gange</li> <li>• at få fornemmelse af hvordan en ballon bevæger sig</li> <li>• at træne grundlæggende badmintonbevægelser</li> </ul> <p><b>Beskrivelse:</b> Alle eleverne løber tilfældigt rundt mellem hinanden og slår til en ballon med hånden. Læreren bestemmer hvordan eleverne skal slå til ballonen. Det kan gøres på følgende måder:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Slå med håndfladen og håndryggen</li> <li>• Slå skiftevis med højre og venstre hånd</li> <li>• Skiftevis mellem hånd og anden kropsdelt (fod, knæ, hoved osv.)</li> <li>• Skiftevis mellem underhånd og overhånd</li> </ul> <p>Start dog med blot at lade eleverne løbe rundt og prøve sig frem. Det er også muligt at kombinere eksemplerne på forskellige måder.</p> <p><b>Vigtigt for at legen fungerer:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sørg for at området er stort, så der er rigeligt med plads.</li> <li>• Lav ballonerne i forskellige størrelser og lad eleverne bytte undervejs, så de prøver forskellige størrelser.</li> <li>• Kom løbende med opmuntrende tilråb, så eleverne holder intensiteten høj.</li> <li>• Hvis der kun er balloner til halvdelen, går eleverne sammen i makkerpar. De holder hinanden i hånden mens de løber og skiftes til at slå til ballonen.</li> </ul>	<p><b>Historien bag</b> Fortæl eleverne at jorden er fyldt med små bitte giftige pigge, som gør, at de hele tiden skal løbe så de ikke bliver stukket. Samtidig skal de sørge for at ballonen ikke rammer jorden, da den så vil eksplodere.</p> <p><b>Materialer:</b> Pr. elev: 1 ballon</p> <p><b>Justeringsmuligheder:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gør øvelsen lettere ved at lade eleverne løbe rundt i en stor cirkel (samme vej).</li> <li>2. Eleverne skal løbe med forskellige løbemønstre: gadedrengeløb, høje knæløft, hælspark, chassé osv.</li> <li>3. Udstyr eleverne med enten fluesmækere eller badmintonketsjere og lad dem jonglere med disse.</li> </ol>



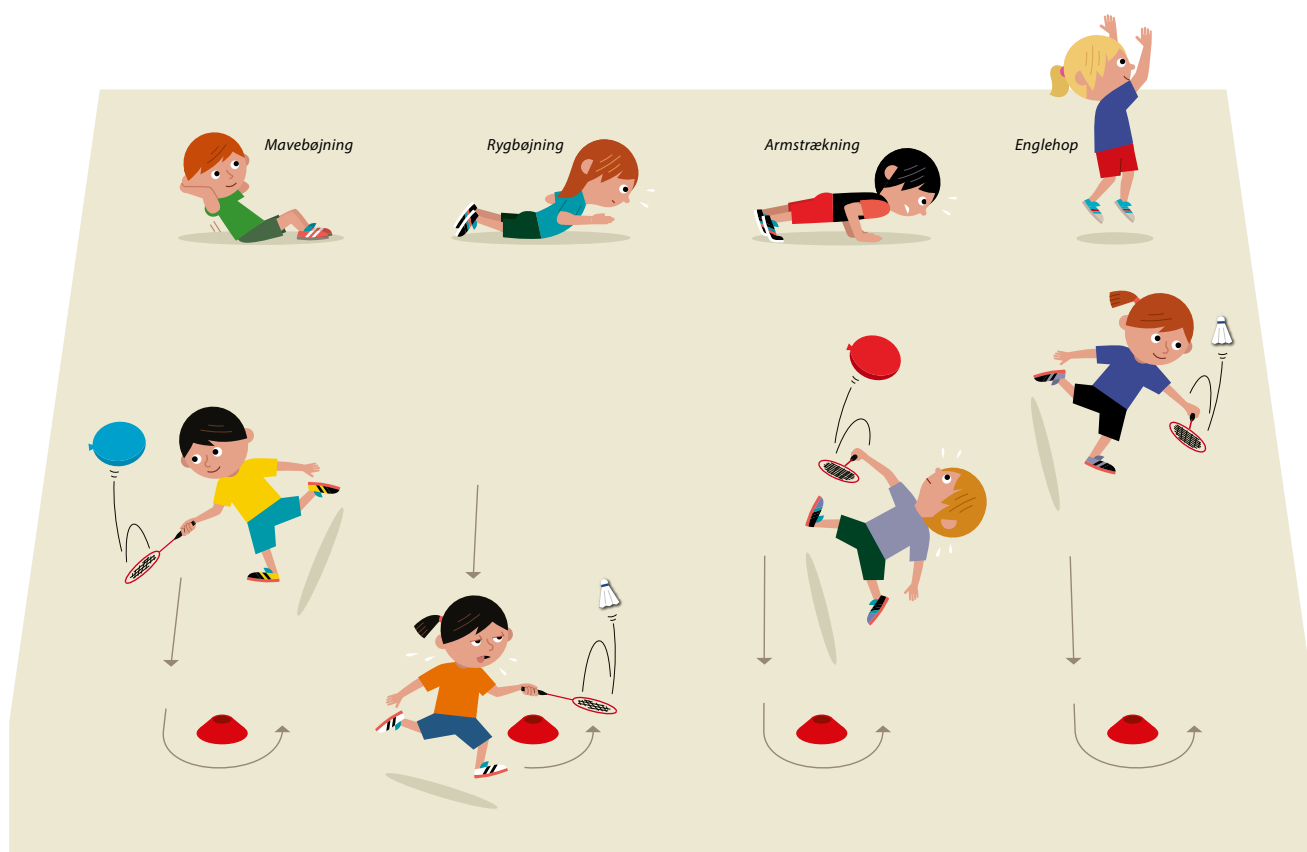
Tid	Leg / Øvelse	
10-20	<p><b>DET BRANDVARME GREB</b></p> <p><b>Formål:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• at opleve succes ved at ramme en flyvende ballon flere gange</li> <li>• at kunne skifte greb mellem forhåndsgreb og baghåndsgreb</li> <li>• at træne grundlæggende tekniske færdigheder: Primært rotation i underarm og bevægelse fremad efterfulgt af et stemspid</li> </ul> <p><b>Beskrivelse:</b> Makkerøvelser, hvor den ene elev øver sig på at slå til en ballon, som den anden elev kaster. Der anvendes IKKE net. Eleven der øver sig starter med parallelle fødder og træder herefter skråt frem i et stemspid, slår til ballonen og bevæger sig tilbage til startpositionen. Der skiftes hele tiden mellem bag- og forhåndssiden. Der er fokus på at skifte grebet mellem hvert slag og ikke på, hvor ballonen flyver hen. Efter 15 slag skiftes der, så eleven, der har kastet ballonen, skal øve sig.</p> <p><b>Vær opmærksom på:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ballonen kastes så det passer med elevens bevægelse og ketsjerens bane (ikke for tæt på).</li> <li>• Giv god tid til at finde den rette startposition og til at skifte greb mellem de kastede bolde.</li> <li>• Giv ros, når eleverne udfører bevægelserne korrekt.</li> <li>• Kom med positiv og opmuntrende feedback til eleverne.</li> </ul>	<p><b>Historien bag</b> Fortæl eleverne, at grebet på deres ketsjere er brandvarmt, så de hele tiden er nødt til at holde løst og skifte greb – ellers brænder de fingrene.</p> <p><b>Materialer:</b> Pr. par: 1 ketsjer og 1 ballon.</p> <p><b>Justeringsmuligheder:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gør øvelsen lettere ved kun at lade eleven slå til ballonen i enten baghåndssiden eller forhåndssiden. Se øvelsen: Træning til diamantjagt (lektion 2).</li> <li>2. Placér adskillige kegler rundt i hallen. Ved hver kegle står en elev/lærer med en masse balloner eller fjerbolde. Eleverne løber hen til en kegle og får kastet to bolde – en til et forhåndsslag og en til et baghåndsslag. Herefter løber eleven videre til næste kegle.</li> </ol>

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





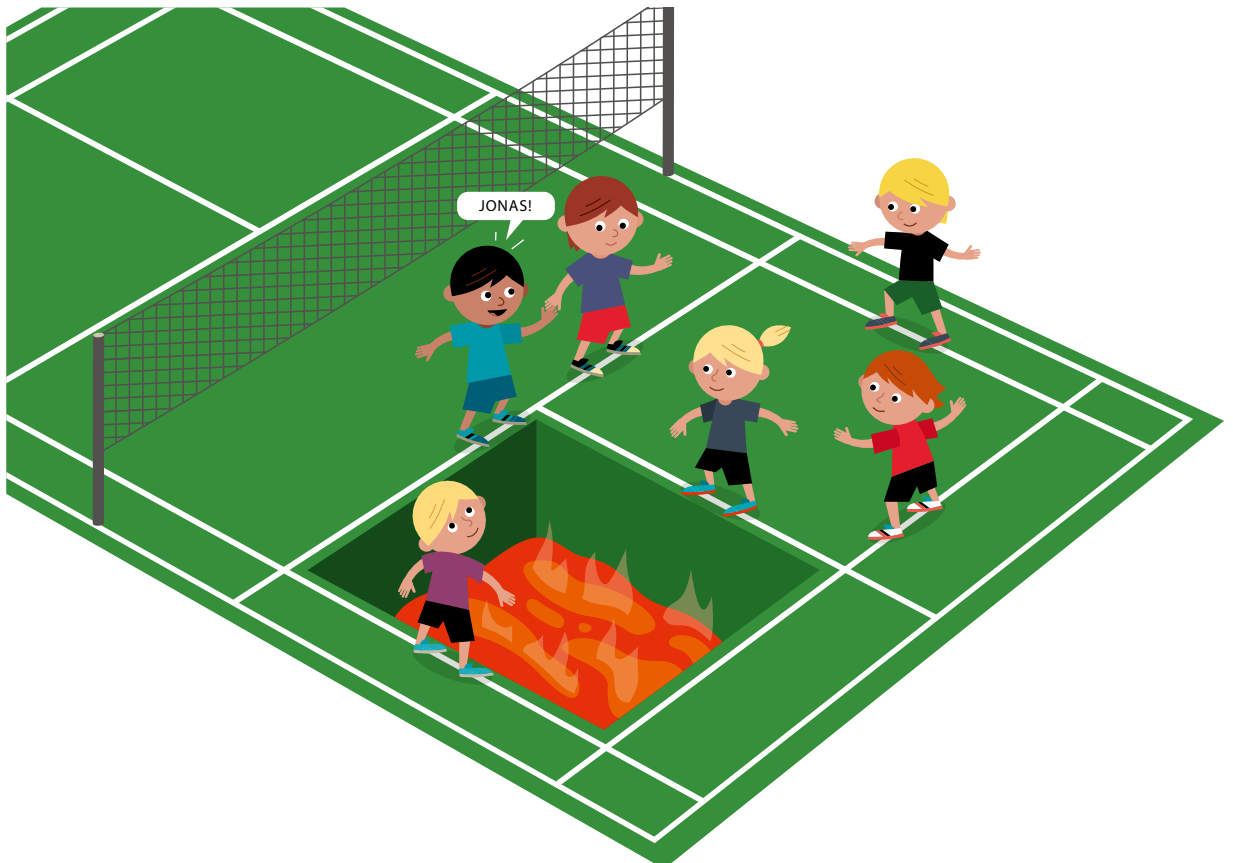
Tid	Leg / Øvelse	
30-40	<p><b>HVEM ER HURTIGST OG STÆRKEST (BALLON OG KETSJER)</b></p> <p><b>Formål:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• at træne de lærte teknikker, mens der er fart på</li> <li>• at have det sjovt med en konkurrence, mens der øves badminton</li> <li>• at træne grundlæggende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



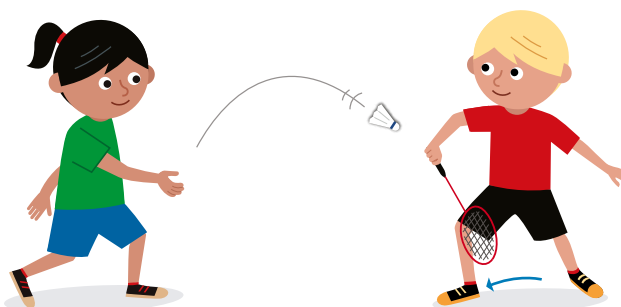
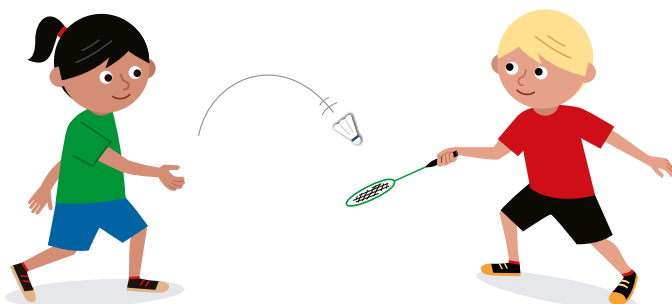
## Lektion 2

**Materialeliste til lektionen:**3-5 fjerbolde pr. elev  
1 ketsjer pr. 2 elever

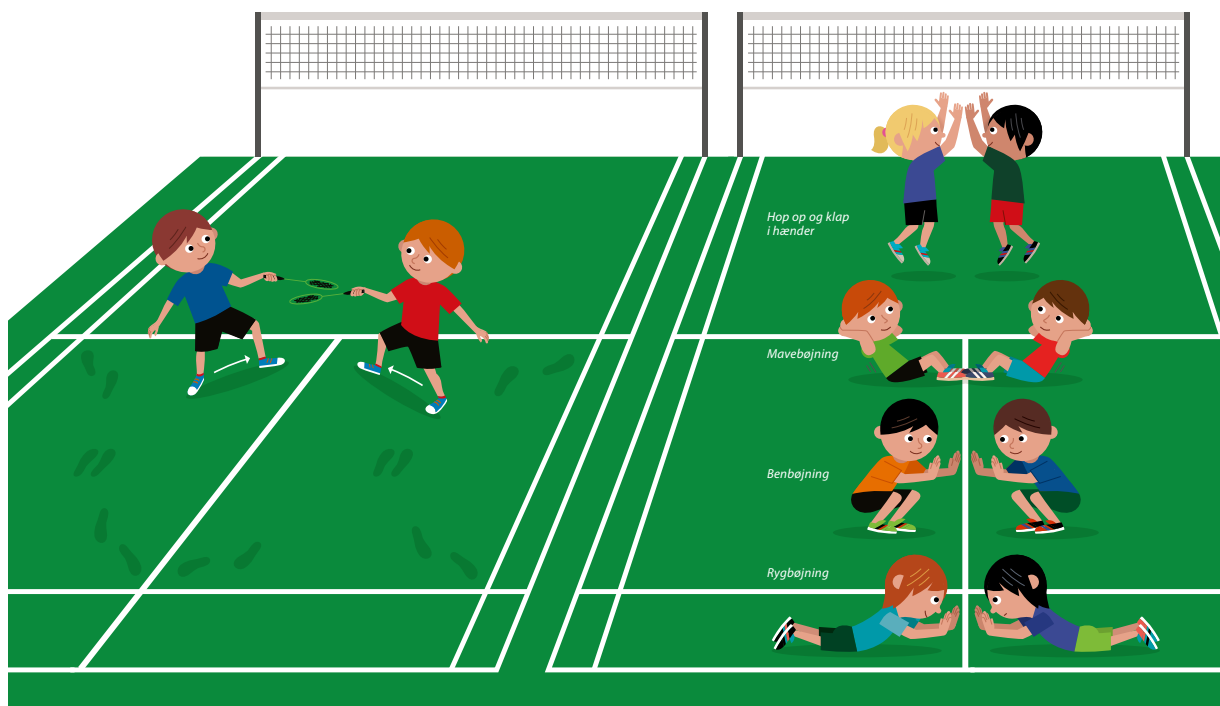
Tid	Leg / Øvelse	
0-10	<p><b>VULKAN-TAGFAT</b></p> <p><b>Formål</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• at skabe relationer mellem eleverne</li> <li>• at følge og acceptere reglerne</li> <li>• at bevæge sig med lavt tyngdepunkt, fornemme tyngdepunktet samt lave retningskift</li> </ul> <p><b>Beskrivelse: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



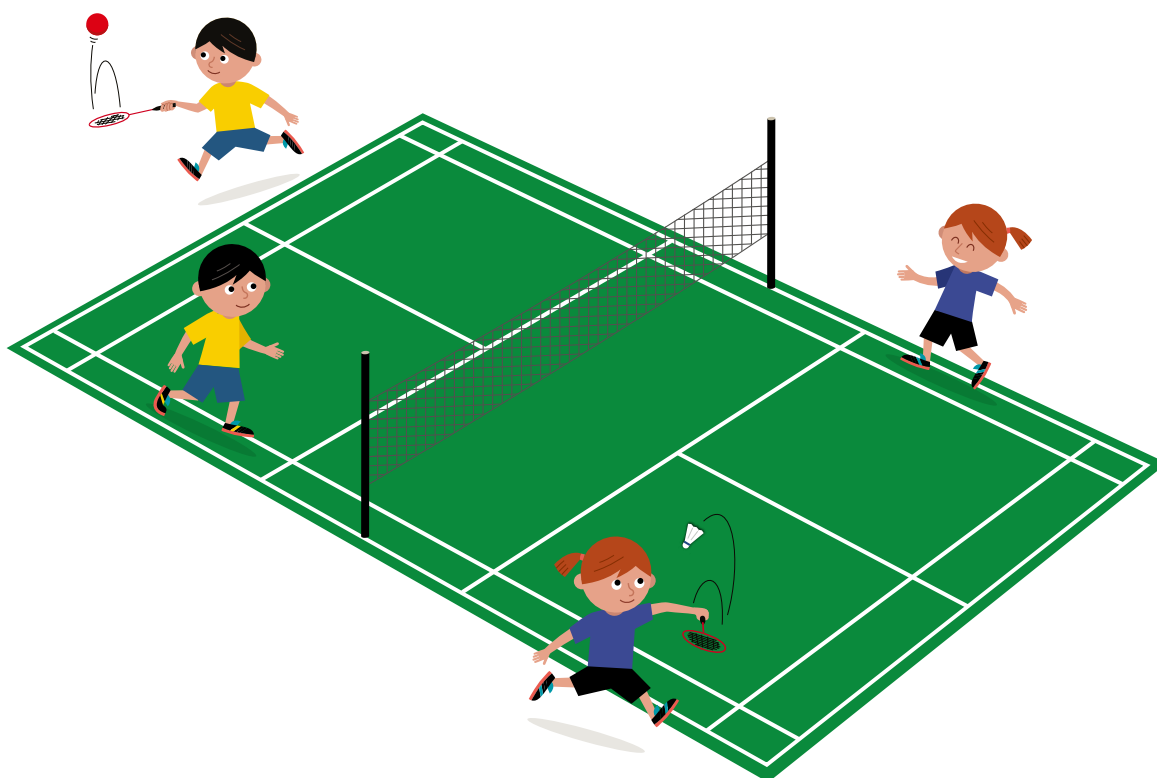
Tid	Leg / Øvelse	
10-20	<p><b>TRÆNING TIL DIAMANTJAGT</b></p> <p><b>Formål:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• at opleve succes ved at ramme en flyvende fjerbold flere gange</li> <li>• at træne grundlæggende tekniske færdigheder: Primært rotation i underarm, og at have ketsjerbenet forrest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



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



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



## Lektion 3

**Materialeliste til lektionen:**

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

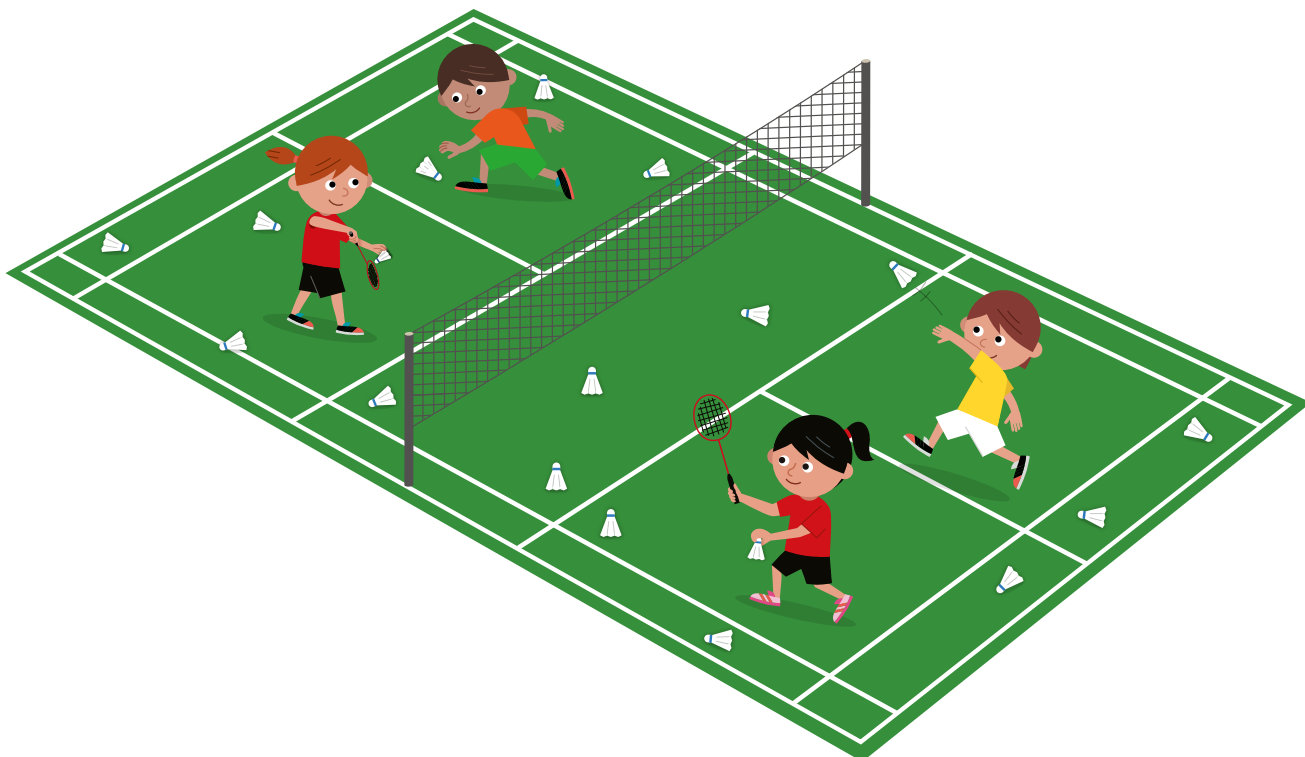
Tid	Leg / Øvelse	
0-10	<p><b>VULKAN-TAGFAT</b></p> <p><b>Formål:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• at skabe relationer mellem eleverne</li> <li>• at følge og acceptere reglerne</li> <li>• at bevæge sig med lavt tyngdepunkt, fornemme tyngdepunktet samt lave retningskift</li> </ul> <p><b>Beskrivelse: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



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



Tid	Leg / Øvelse	
20-30	<b>BOLDKAOS MED SERV</b>	<p data-bbox="1114 241 1246 264"><b>Historien bag</b></p> <p data-bbox="1114 266 1497 434">Fortæl eleverne, at det er oprydningsdag på deres værelse (bane), men hvem gider det? Der lægges derfor en snedig plan om hurtigst muligt at få smidt legetøjet over på søsterens værelse (den anden side af nettet), så der slippes for at rydde det op. Gå i gang!</p> <p data-bbox="1114 456 1222 479"><b>Materialer:</b></p> <p data-bbox="1114 481 1497 526">Pr. bane: 2-4 ketsjer, 10-20 fjerbolde alternativt ærteposer.</p> <p data-bbox="1114 548 1337 571"><b>Justeringsmuligheder:</b></p> <ol data-bbox="1114 573 1497 862" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1114 573 1497 645">1. Der må udelukkende kastes, men det gøres skiftevis med højre og venstre hånd.</li> <li data-bbox="1114 667 1497 739">2. Fjerboldene som serves må skydes tilbage. Alle elever kan med fordel have en ketsjer.</li> <li data-bbox="1114 761 1497 862">3. Der placeres 1-2 hulhopringe på hver banehalvdel. Hvis en fjerbold lander heri, må fjerbolden ikke kastes tilbage.</li> </ol>
	<p data-bbox="432 293 507 315"><b>Formål:</b></p> <ul data-bbox="432 318 1086 389" style="list-style-type: none"> <li>• at samarbejde i par i en konkurrence med høj intensitet</li> <li>• at følge og acceptere de opstillede regler</li> <li>• at serve baghåndsserv samt kaste på forskellige måder</li> </ul> <p data-bbox="432 412 555 434"><b>Beskrivelse:</b></p> <p data-bbox="432 436 1086 555">To par står på hver deres side af nettet på en badmintonbane og skal dyste mod hinanden. Der ligger 10-15 fjerbolde fordelt rundt på hver banehalvdel. De to par skal forsøge at tømme deres banehalvdel for fjerbolde. Enten ved at serve baghåndsserv eller kaste. Hvis der er en ketsjer til alle eleverne, server alle sammen.</p> <p data-bbox="432 557 1086 629">Der må kun holdes og kastes/serves én fjerbold ad gangen. Demonstrer gerne en baghåndsserv samt underhånds- og overhåndskast inden øvelsen sættes i gang.</p> <p data-bbox="432 631 1086 725">Øvelsen slutter, når et hold har tømt deres bane for fjerbolde, når aktivitetsniveauet falder, eller når tiden er gået. Eleverne tæller sammen, hvor mange fjerbolde, de har tilbage på deres banehalvdel, og parret med færrest fjerbolde har vundet.</p> <p data-bbox="432 728 1086 772">Hver tur er 2-3 minutter. Byt gerne rundt på eleverne før næste tur sættes i gang.</p> <p data-bbox="432 795 635 817"><b>Vær opmærksom på:</b></p> <ul data-bbox="432 819 1086 981" style="list-style-type: none"> <li>• At opmuntre eleverne til at være energiske, hvorved der er mange fjerbolde i luften.</li> <li>• Hjælp eleverne med at skærpe deres fokus på kastet/serven.</li> <li>• Varigheden er kort (legen kan gentages flere gange). Hvis der kun er en ketsjer pr. par, så skiftes der med hvem der server og kaster.</li> <li>• Hvis der er få bolde til rådighed kan der anvendes ærteposer til at kaste med.</li> </ul>	





Tid	Leg / Øvelse	
30-40	<p><b>SAMLE ÆG TIL REDEN</b></p> <p><b>Formål</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• at samarbejde om et fælles mål.</li> <li>• at bevæge sig med forskellige gang- og løbemønstre.</li> <li>• at acceptere, at opgaven skal løses på forskellige måder (og ikke nødvendigvis den hurtigste).</li> </ul> <p><b>Beskrivelse:</b></p> <p>Hvert hold, på 3-5 elever har en rede, som er placeret i udkanten af et stort område. I midten af området er der en stor rede, hvor alle fjerboldene er placeret. Opgaven for holdene er at samle flest mulige fjerbolde fra den store rede til elevernes egen rede. Eleverne må kun tage én fjerbold af gangen. Alle eleverne løber samtidig frem og tilbage. Når redene er tomme, eller læreren giver signal, tæller hvert hold deres fjerbolde. Holdet med flest fjerbolde har vundet.</p> <p>Legen starter med, at eleverne løber almindeligt frem og tilbage, men hurtigt herefter gives der besked om, at de skal løbe på forskellige måder fx baglæns, gadedrengeløb, chassé (skrå/lige), krydsløb, krabbegang, knæløft, hælsparke.</p> <p>Halvdelen af eleverne har en ketsjer, medmindre der er ketsjer til alle. Eleverne med ketsjerne skal serve den hentede fjerbold i deres rede. Efter tre forsøg må fjerbolden lægges i redene med hånden. Ketsjerne skifter ejermænd undervejs, eller når der holdes pause.</p> <p><b>Vær opmærksom på:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• At opmuntre eleverne til at være i bevægelse hele tiden.</li> <li>• Hjælp eleverne med at følge instrukserne om løbemønstre ved at kommentere deres udførelse.</li> <li>• Sikre at eleverne ikke bliver uenige om, hvem der har ret til hvilke fjerbolde fra den store rede.</li> </ul>	<p><b>Historien bag</b></p> <p>Fortæl eleverne, at skaden er en værre fugl, som stjæler andre fugles æg på forskellige måder. Nu skal de alle sammen være små skadeunger, der skal lære at stjæle æg fra den store rede i midten ved at bevæge sig på forskellige måder.</p> <p><b>Materialer:</b></p> <p>Flest mulige fjerbolde. Brug også gerne ærteposer eller lignende. En ketsjer til hver elev hvis muligt eller til hver anden.</p> <p><b>Justeringsmuligheder:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Brug ketsjeren til andre ting: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Løbe med fjerbolden på ketsjer</li> <li>• Jonglere med fjerbolden.</li> </ul> </li> <li>2. Eleverne står fordelt mellem den store rede og deres egen rede. De arbejder sammen ved at kaste / skyde fjerbolden til hinanden, som et samleband.</li> <li>3. Eleverne må stjæle æg fra hinandens reder.</li> </ol>



## Lektion 4

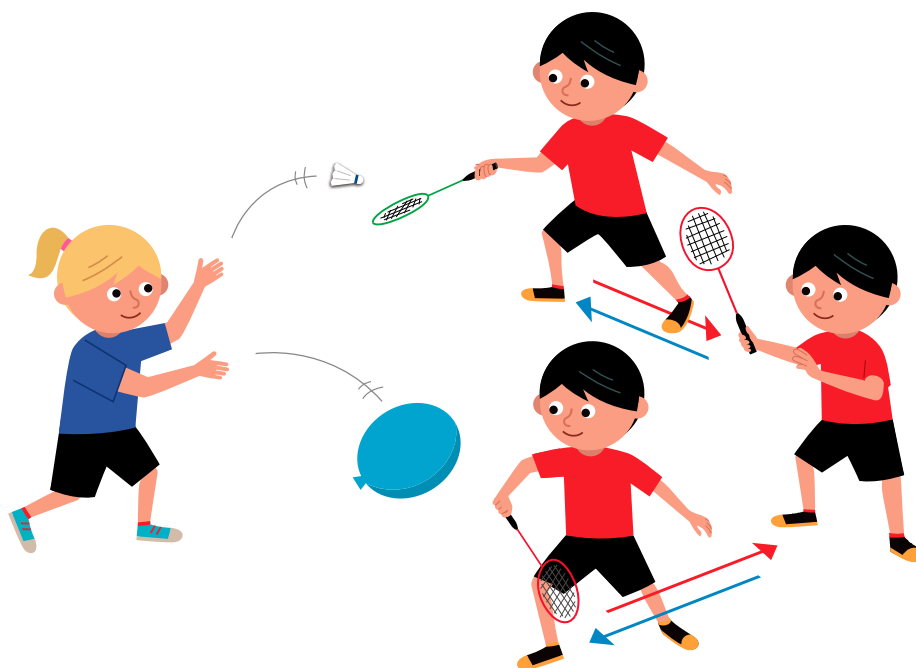
## Materialeliste til lektionen:

5 fjerbolde pr. elev  
1 ketsjer pr. 2 elever

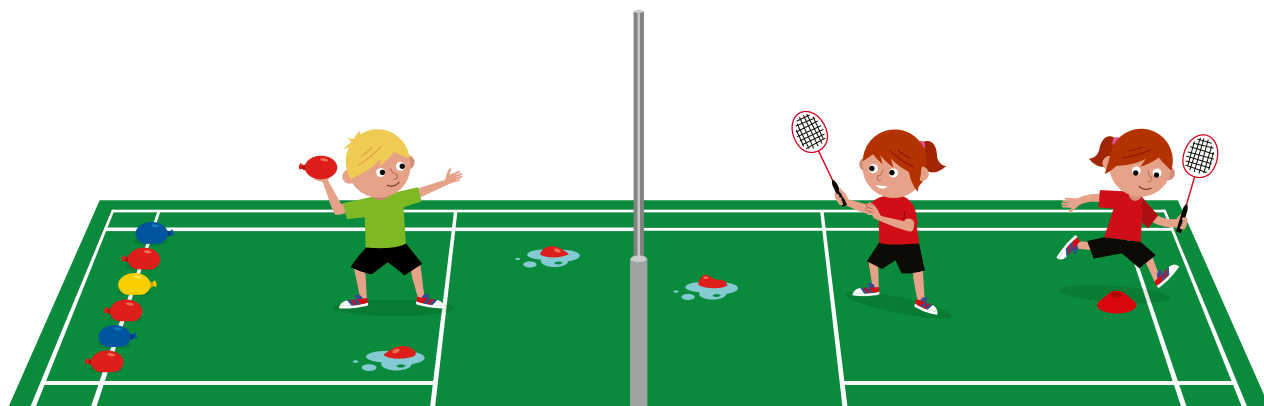
Tid	Leg / Øvelse	
0-10	<p><b>PIRATLEG</b></p> <p><b>Formål:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• at sætte fantasien i gang og leve sig ind i legen</li> <li>• at samarbejde og skabe relation mellem eleverne og hjælpe med at alle får lige mulighed for at deltage i legen</li> <li>• hurtigt at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



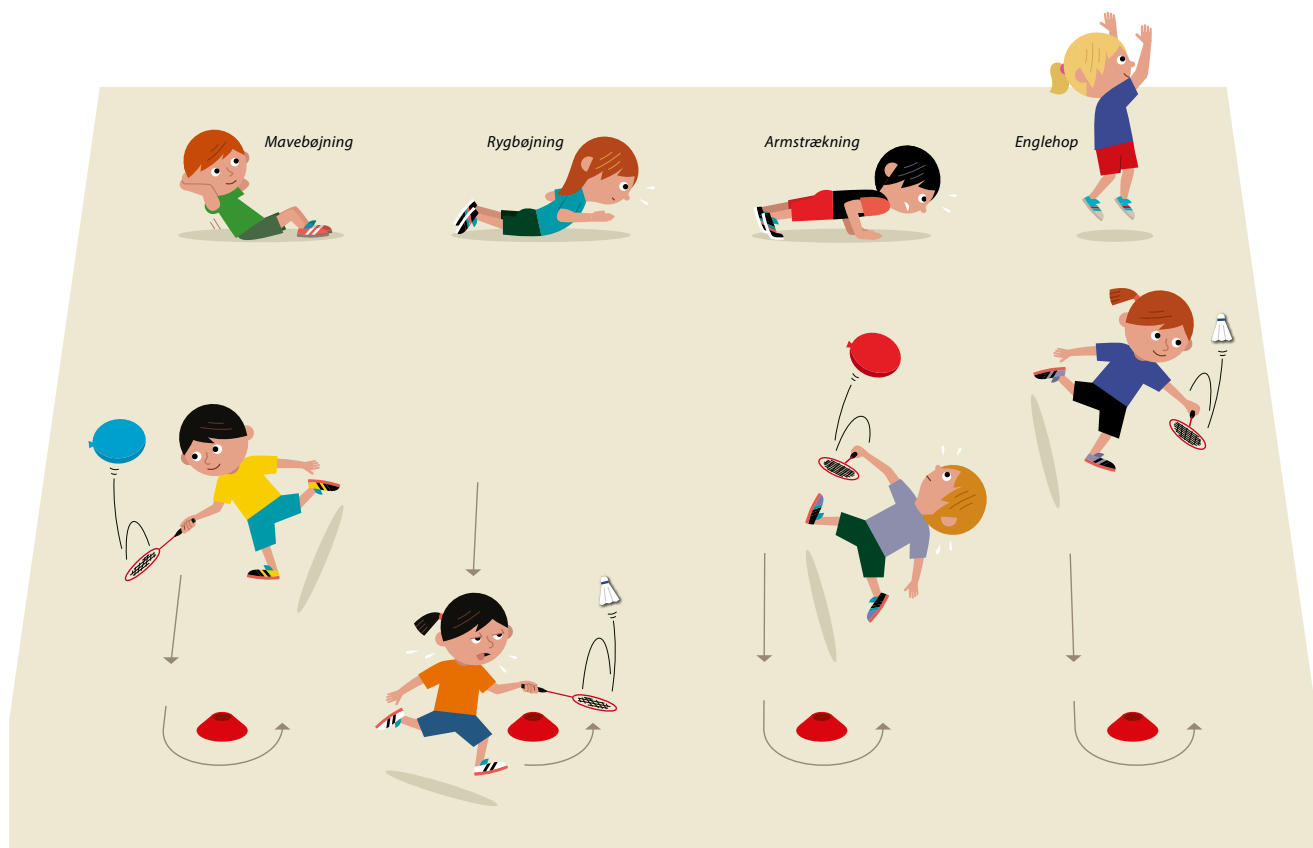
Tid	Leg / Øvelse	
10-20	<p><b>DET BRANDVARME GREB</b></p> <p><b>Formål</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• at opleve succes ved at ramme en flyvende fjerbold flere gange</li> <li>• at kunne skifte greb mellem forhåndsgreb og baghåndsgreb</li> <li>• at træne grundlæggende tekniske færdigheder: Primært rotation i underarm og bevægelse fremad efterfulgt af et stemskridt</li> </ul> <p><b>Beskrivelse:</b> Makkerøvelser, hvor den ene elev øver sig på at slå til en fjerbold, som den anden elev kaster. Der anvendes IKKE net. Eleven, der øver sig, starter med parallelle fødder og træder herefter skråt frem i stemskridt, slår til fjerbolden og bevæger sig tilbage til startpositionen. Der skiftes hele tiden mellem bag- og forhåndssiden. Der er fokus på at skifte grebet mellem hvert slag og ikke på, hvor fjerbolden flyver hen. Efter 5-10 fjerbolde skiftes der, så eleven der har kastet fjerbolden skal øve sig.</p> <p><b>Vær opmærksom på:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fjerbolden kastes så det passer med elevens bevægelse og ketsjerenes bane (ikke for tæt på).</li> <li>• Giv god tid til at finde den rette startposition og til at skifte greb mellem de kastede bolde.</li> <li>• Giv ros, når eleverne udfører bevægelserne korrekt.</li> <li>• Kom med positiv og opmuntrende feedback til eleverne.</li> </ul>	<p><b>Historien bag</b> Fortæl eleverne, at grebet på deres ketsjer er brandvarmt, så de hele tiden er nødt til at holde løst og skifte greb – ellers brænder de fingrene.</p> <p><b>Materialer:</b> Pr. par: 1 ketsjer og 5-10 fjerbolde.</p> <p><b>Justeringsmuligheder:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gør øvelsen lettere ved at lade eleven slå til en ballon i stedet. Se samme øvelse - lektion 1.</li> <li>2. Gør øvelsen lettere ved lade eleven slå til fjerbolden i enten baghånds- eller forhåndssiden. Se øvelsen: Træning til diamantjagt.</li> <li>3. Gør øvelsen sværere ved at eleven skal skyde fjerbolden så makkeren kan gribe den. Se øvelsen: Diamantjagt.</li> </ol>



Tid	Leg / Øvelse	
20-30	<b>VANDBALLONSKAMP</b>	<p data-bbox="1114 241 1246 264"><b>Historien bag</b></p> <p data-bbox="1114 264 1497 383">Fortæl eleverne, at de skal forestille sig, at de er med i en vandballonkamp, hvor kun den ene må kaste vandballonerne. Til gengæld må den anden daske vandballonerne tilbage med ketsjeren.</p> <p data-bbox="1114 409 1222 432"><b>Materialer:</b></p> <p data-bbox="1114 432 1398 454">Pr. par: 1 ketsjer og 10 fjerbolde.</p> <p data-bbox="1114 481 1337 504"><b>Justeringsmuligheder:</b></p> <ol data-bbox="1114 504 1497 824" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1114 504 1497 577">1. Gør øvelsen lettere ved at fjerbolden skal kastes til eleven med ketsjeren baghåndsside omkring forreste servelinje.</li> <li data-bbox="1114 600 1497 674">2. Begge elever har en ketsjer, så eleven der kaster, i stedet skal serve en baghåndsserv.</li> <li data-bbox="1114 696 1497 824">3. Som gruppeøvelser. 2-3 elever kaster/ server fjerboldene mens 2 andre returnerer fjerboldene. Der anvendes en hel badmintonbane og 20 fjerbolde.</li> </ol>
	<p data-bbox="432 293 507 315"><b>Formål:</b></p> <ul data-bbox="432 315 1086 456" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="432 315 1086 360">• at træne forskellige måder at kaste på, som ligner slagbevægelse i badminton</li> <li data-bbox="432 360 1086 405">• at forbedre koordination mellem øje og hånd både i forhold til at kaste og slå til fjerbolden</li> <li data-bbox="432 405 1086 456">• at have det sjovt med at kaste og skyde til fjerbolden i en øvelse med høj intensitet</li> </ul> <p data-bbox="432 483 555 506"><b>Beskrivelse:</b></p> <p data-bbox="432 506 1086 551">Makkerøvelse, hvor en løber og kaster fjerbolde over nettet, som makkeren på den anden side skal slå tilbage med ketsjeren.</p> <p data-bbox="432 551 1086 674">Der placeres 10 fjerbolde på den ene side af nettet på baglinjen ved eleven uden ketsjer. Eleven henter en fjerbold af gangen og løber frem til forreste servelinje og kaster fjerbolden. Makkeren på den anden side returnerer fjerbolden og løber rundt om en kegle og er klar til at returnere næste bold. Eleverne skifter hurtigt roller, når de 10 bolde er kastet.</p> <p data-bbox="432 701 635 723"><b>Vær opmærksom på:</b></p> <ul data-bbox="432 723 1086 846" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="432 723 1086 768">• Hjælp begge elever med at få succes ved at finde et passende tempo, hvor der både er fart på og teknikken er korrekt.</li> <li data-bbox="432 768 1086 790">• At opfordre eleven der kaster til at kaste både under- og overhåndskast.</li> <li data-bbox="432 790 1086 846">• Juster afstanden på keglen og boldens placering i forhold til om der ønskes lavere eller højere intensitet.</li> </ul>	



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



## Lektion 5

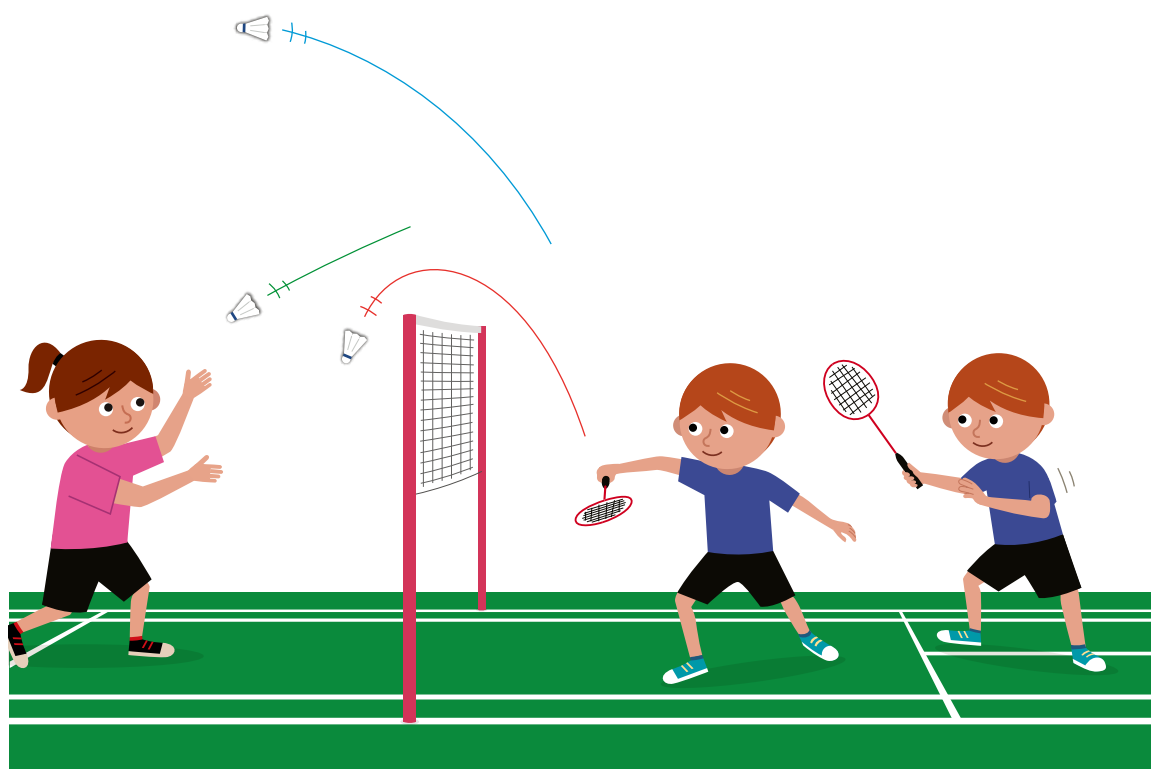
**Materialeliste til lektionen:**

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

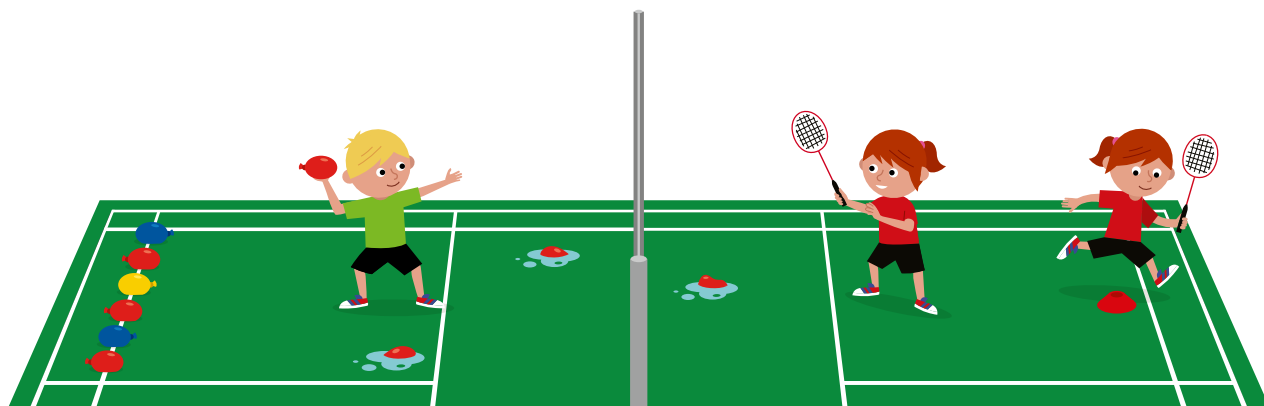
Tid	Leg / Øvelse	
0-10	<p><b>SAMLE ÆG TIL REDEN</b></p> <p><b>Formål</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• at samarbejde om et fælles mål</li> <li>• at bevæge sig med forskellige gang- og løbemønstre</li> <li>• at acceptere, at opgaven skal løses på forskellige måder (og ikke nødvendigvis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



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



Tid	Leg / Øvelse	
20-30	<p data-bbox="432 241 644 264"><b>VANDBALLONKAMP</b></p> <p data-bbox="432 293 507 315"><b>Formål:</b></p> <ul data-bbox="432 320 1086 461" style="list-style-type: none"> <li>• at træne forskellige måder at kaste på, som ligner slagbevægelse i badminton</li> <li>• at forbedre koordination mellem øje og hånd både i forhold til at kaste og slå til fjerbolden</li> <li>• at have det sjovt med at kaste og skyde til fjerbolden i en øvelse med høj intensitet</li> </ul> <p data-bbox="432 488 555 510"><b>Beskrivelse:</b></p> <p data-bbox="432 512 1086 678">Makkerøvelse, hvor en løber og kaster fjerbolde over nettet, som makkeren på den anden side skal slå tilbage med ketsjeren. Der placeres 10 fjerbolde på den ene side af nettet på baglinjen ved eleven uden ketsjer. Eleven henter en fjerbold af gangen og løber frem til forreste servelinje og kaster fjerbolden. Makkeren på den anden side returnerer fjerbolden og løber rundt om en kegle og er klar til at returnere næste bold. Eleverne skifter hurtigt roller, når de 10 bolde er kastet.</p> <p data-bbox="432 701 635 723"><b>Vær opmærksom på:</b></p> <ul data-bbox="432 725 1086 846" style="list-style-type: none"> <li>• Hjælp begge elever med at få succes ved at finde et passende tempo, hvor der både er fart på og teknikken er korrekt.</li> <li>• At opfordre eleven der kaster til at kaste både under- og overhåndskast.</li> <li>• Juster afstanden på keglen og boldens placering i forhold til om der ønskes lavere eller højere intensitet.</li> </ul>	<p data-bbox="1114 241 1246 264"><b>Historien bag</b></p> <p data-bbox="1114 266 1501 387">Fortæl eleverne at de skal forestille sig, at de er med i en vandballonkamp, hvor kun den ene må kaste vandballonerne. Til gengæld må den anden daske vandballonerne tilbage med ketsjeren.</p> <p data-bbox="1114 409 1222 432"><b>Materialer:</b></p> <p data-bbox="1114 434 1398 456">Pr. par: 1 ketsjer og 10 fjerbolde.</p> <p data-bbox="1114 479 1337 501"><b>Justeringsmuligheder:</b></p> <ol data-bbox="1114 504 1501 819" style="list-style-type: none"> <li>1. Gør øvelsen lettere ved at fjerbolden skal kastes til eleven med ketsjerens baghåndsside omkring forreste servelinje.</li> <li>2. Begge elever har en ketsjer, så eleven der kaster, i stedet skal serve en baghåndsserv.</li> <li>3. Som gruppeøvelser. 2-3 elever kaster/ server fjerboldene mens 2 andre returnerer fjerboldene. Der anvendes en hel badmintonbane og 20 fjerbolde.</li> </ol>





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



## Lektion 6

## Materialeliste til lektionen:

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

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



I masterne



Styrbord

Bagbord



Tag guldet

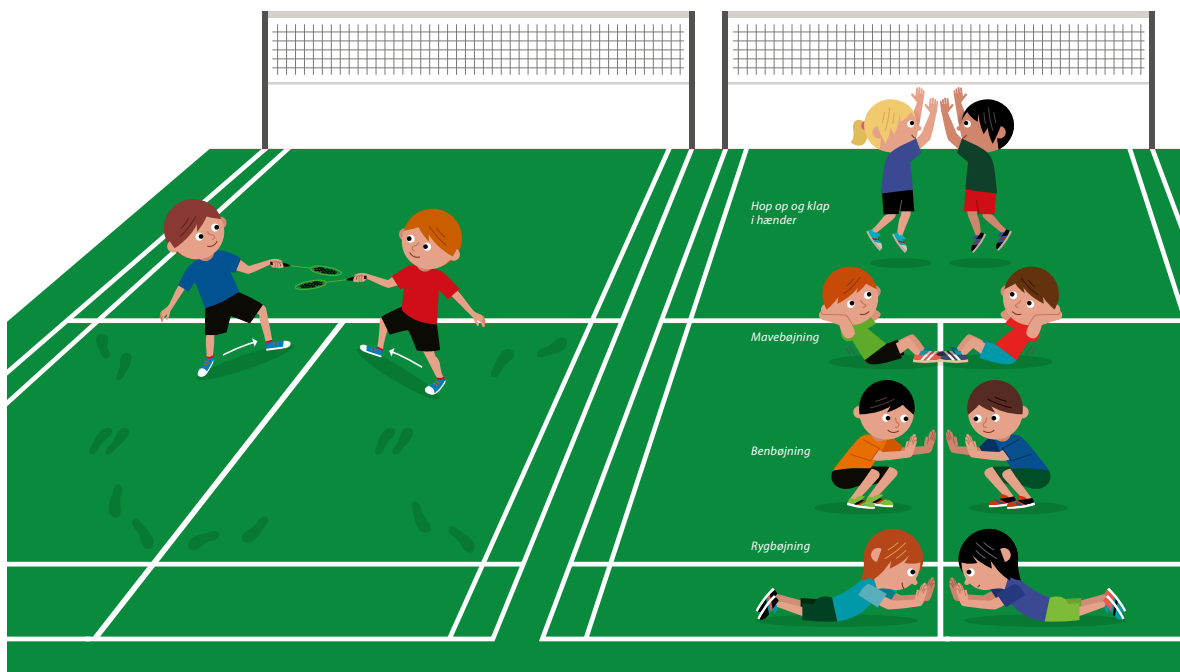


Ved kanonerne

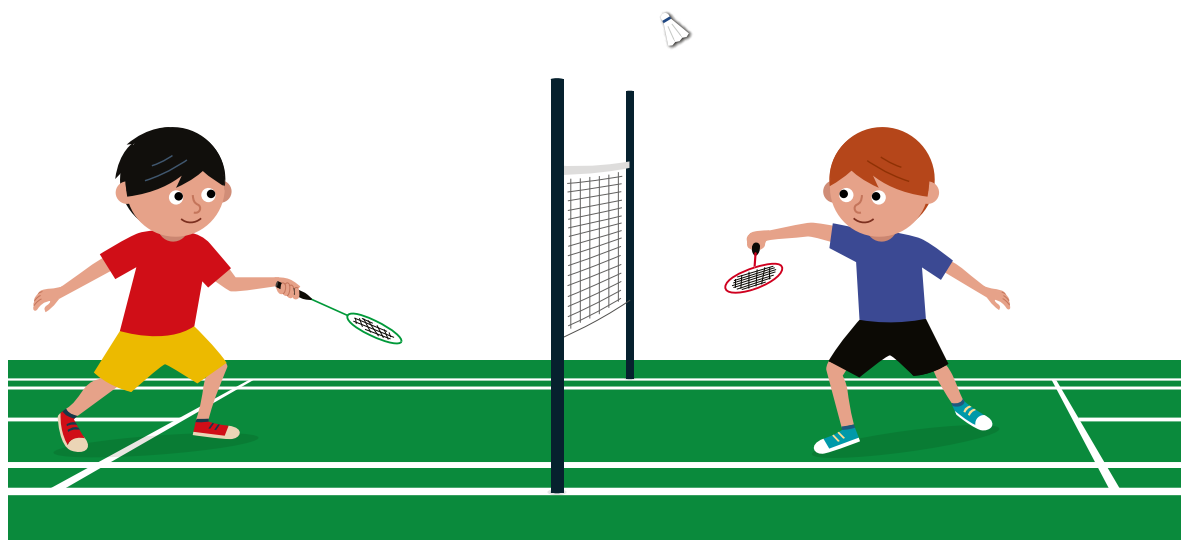


I bådene

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



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



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



# BASKETBALL



## FORUDSÆTNINGER:

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

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

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

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

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



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

## Dribleøvelser

### 1. DRIBLE "KNOCK OUT"

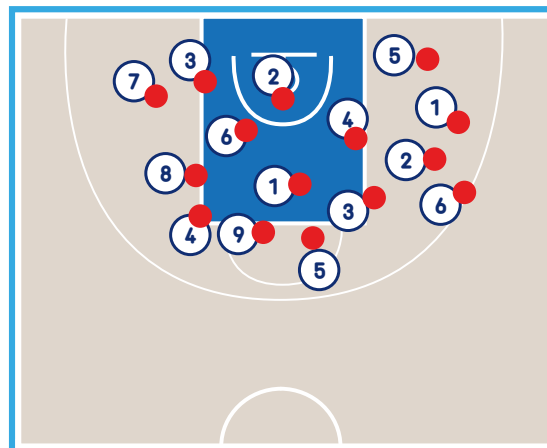
- Lav banens størrelse på baggrund af antallet af børn (halv bane, 3 points-linjen e.l.)
- Alle børn har en bold, og de skal prøve at dribble rundt imellem hinanden og slå de andres bolde ud af banen.
- Hvis ens bold ryger ud af banen er man "død".
- Banen justeres når antallet af børn bliver mindre.

#### Materialer:

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

#### Variation:

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



### 2. TYV

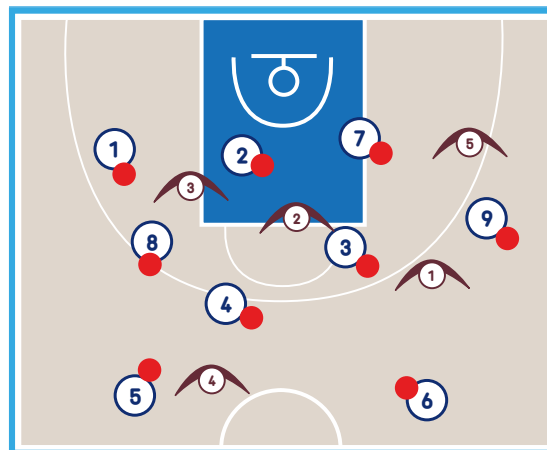
- Lav banens størrelse på baggrund af antallet af børn (halv bane, 3 points-linjen e.l.)
- En tredjedel har ikke nogen bold, resten har.
- Dem uden bold skal prøve at stjæle en bold.
- Hvis man mister sin bold, så skal man selv prøve at stjæle en ny.
- Spil på tid.

#### Materialer:

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

#### Variationer:

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



### 3. DRIBLEØVELSER I PAR

#### Par: Starter overfor hinanden på hver sin sidelinje:

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

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

#### Par: Starter ved siden af hinanden:

Hvert barn har en bold.

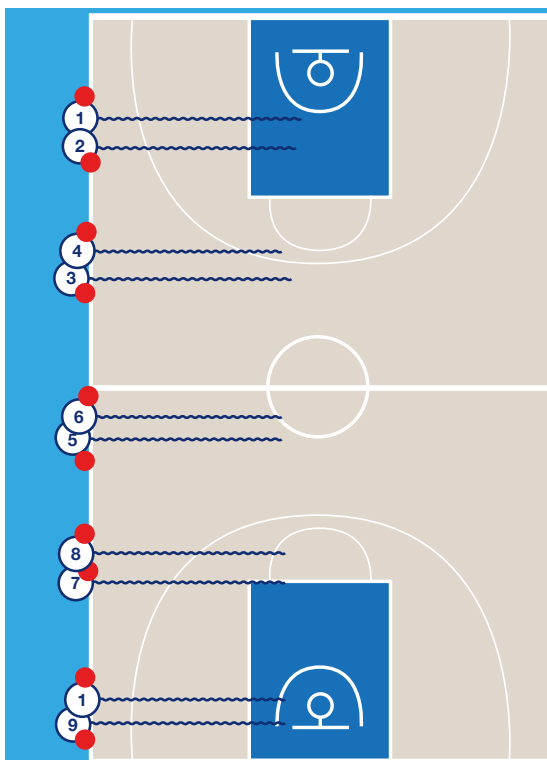
6. De holder i hånd mens de dribler til modsatte sidelinje. Byt hånd og så tilbage igen.
7. De holder i hånd, men vender hver sin vej. En dribler forlæns mens en dribler baglæns. Byt roller ved sidelinjen.
8. De holder i hånd og hopper på et ben mens de dribler.
9. En har 2 bolde og prøver at dribble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

#### Materialer:

Bolde nok til alle børnene

#### Variationer: 1)

Legen kan laves uden bolde, som opvarmning.



## Afleveringsøvelser

### 1. AFLEVERINGSKAOS

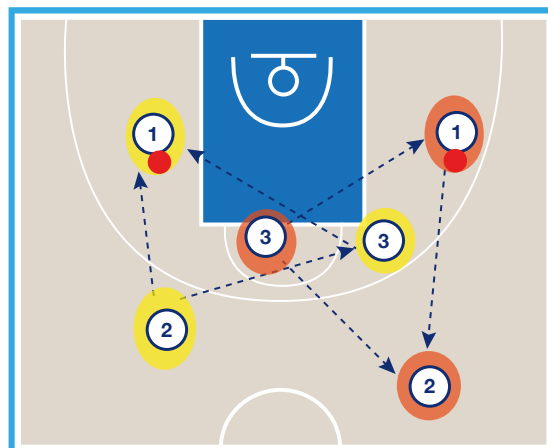
- Lav grupper af 3, hver gruppe har 1 bold.
- Børnene i grupperne skal have numre 1, 2 og 3.
- Børnene skal bevæge sig rundt i hallen og afleverer bolden rundt i gruppen, men i nummerorden: 1 afleverer til 2, 2 afleverer til 3, 3 afleverer til 1.
- Bolden skal afleveres ud i alle fire "verdenshjørner"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

#### Materialer:

En bold per gruppe af 3.

#### Variationer:

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



### 2. "AMERIKANSK FODBOLD"

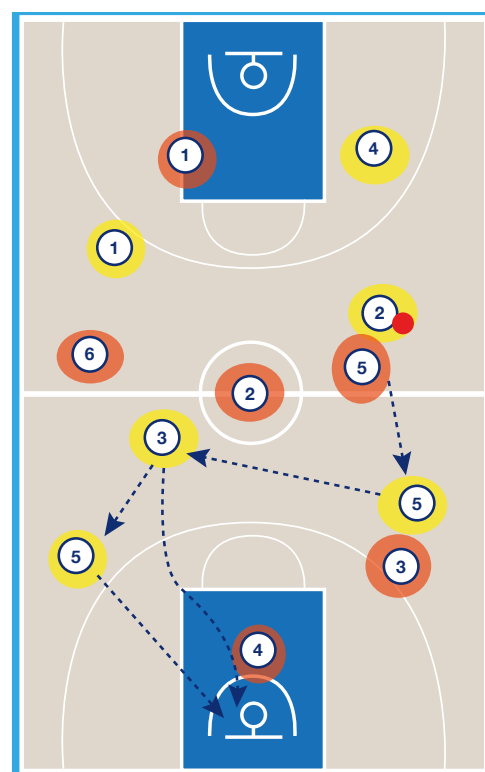
- Der laves 2 hold. Én bold og to mål, et i hver ende.
- Det gælder nu om at aflevere bolden rundt til sine holdkammerater og prøve at nå ned til målet.
- Det modsatte hold skal forsøge at stjæle bolden og score i modsatte mål.
- Det er ikke tilladt at løbe eller dribble med bolden. Den eneste måde at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

#### Materialer:

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

#### Variationer:

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



### 3. PARTIBOLD

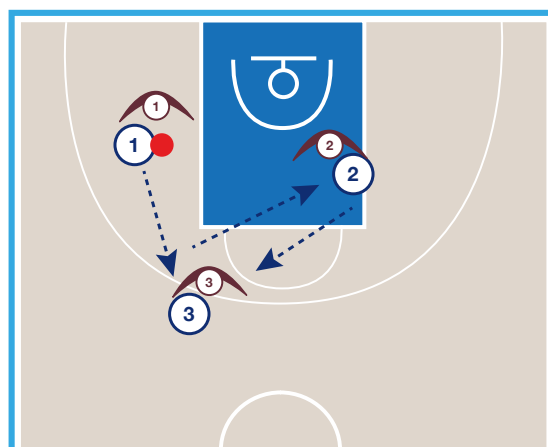
- Der laves 2 hold (4-4, 5-5) alt efter hvor mange børn der er til rådighed. Der kan laves flere baner hvis man har mange børn.
- Spil på halv bane eller inden for 3P linjen (afhænger af størrelsen af holdet)
- Det gælder nu om at aflevere bolden rundt inden for sit hold.
- Det hold der først gennemfører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

#### Materialer:

En bold per bane, evt. overtrækstrøjer

#### Variationer:

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





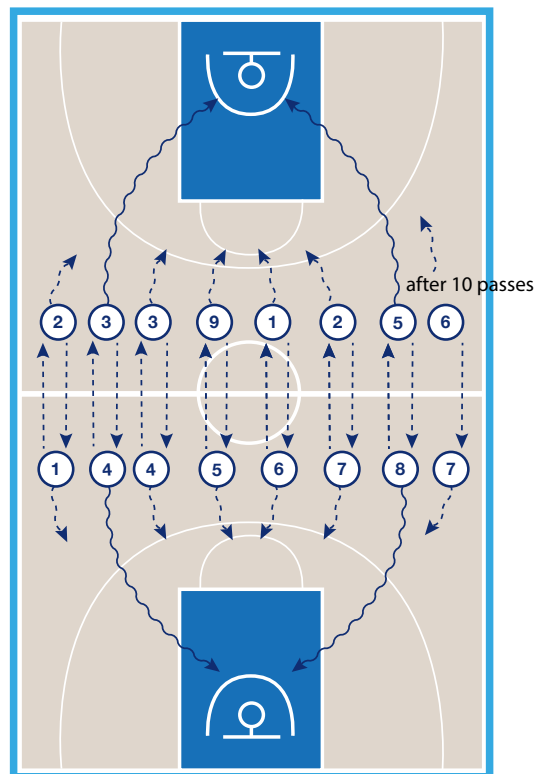
#### 4. AFLEVERINGS OG LAY UP ØVELSE

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

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

#### Materialer:

En bold per par.



## Fløjteøvelse og Haleleg

#### FLØJTEØVELSE:

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

#### HALELEG:

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

#### HALELEG MED 2-3 FARVER:

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

#### MATERIALER:

Bolde og "haler" nok til alle børnene

#### Variation:

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



# FLAG FOOTBALL (AMERIKANSK FODBOLD)



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



## INDHOLD OG LÆRINGSMÅL I IDRÆTSUNDERVISNINGEN:

### Lektion 1

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

### Lektion 2

Formålet med lektion 2 er, 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.

### Lektion 3

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

## FÆRDIGHEDSMÅL OG VIDENSMÅL:

### Alsidig idrætsudøvelse

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

### Idrætskultur og Relationer

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

### Krop, træning og trivsel

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

### God fornøjelse med undervisningen.

/Dansk Amerikansk Fodbold Forbund

## Lektion 1 – Kaste-/gribefærdigheder

### Introduktion med beskrivelse af formålet med lektionen:

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

### Materialeliste:

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

### ØVELSESBESKRIVELSER

#### Introduktion og opvarmning (8-10 min):

#### KAMPLEG – FANG HALEN:

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

#### Variation:

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

### OVERSIGT OVER AKTIVITETER/ØVELSER:

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

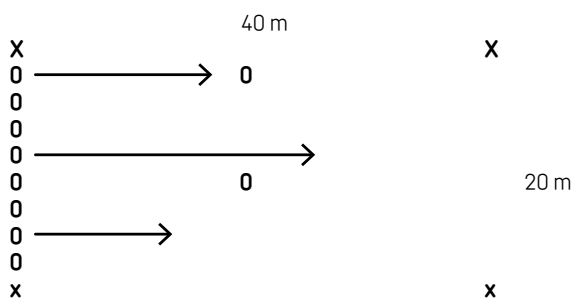


**GULDFISK OG HAJER:**

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

**Variation:**

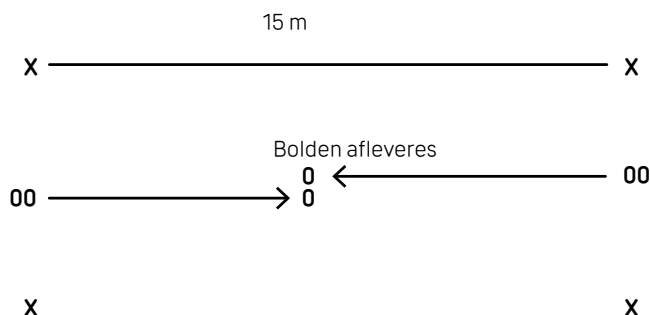
Klassen kan deles i 2 hvis der er mange elever, og praktiseres på tværs af hallen. Længden på banen kan øges. Der kan sættes en grænse for hvor lang tid børnene har "helle", så de får en kortere pause.

**ØVELSE: TO OG TO (8 MIN)**

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

**Variation:**

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

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

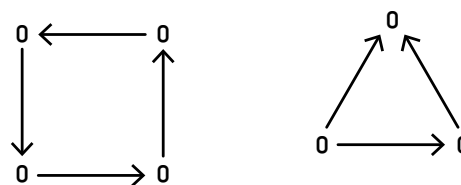
Læreren forklarer hvordan man holder på bolden og kaster. <https://videodif.dk/sadan-kaster-du-en-amerikansk-fodbold>

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

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

**Variation:**

Afstanden mellem eleverne kan øges, efterhånden som de bliver bedre. Tempoet for afleveringen af bolden kan varieres afhængig af elevernes niveau.



### ØVELSE: KAOSSPIL (12 MIN)

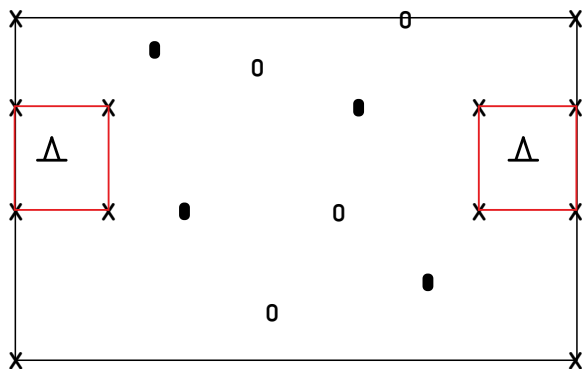
Der laves to hold med 4 spillere på hvert hold. Banen skal være på størrelse med en badmintonbane eller volleybane, afhængig af børnenes størrelse og niveau. I hver ende af banen placeres et felt, der er ca. 2x2 meter hvor en kegle placeres i midten. Det handler nu om for holdene at komme ned og vælte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

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

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

#### Variation:

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



## Lektion 2 - Lær at tackle

### Introduktion med beskrivelse af formålet med lektionen:

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

### Materialeliste:

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



### OVERSIGT OVER AKTIVITETER/ØVELSER:

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

**ØVELSESBESKRIVELSER****Introduktion + opvarmning (8-10 min):****KAMPLEG - FANG HALEN:**

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

**Variation:**

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

**STÅTROLD:**

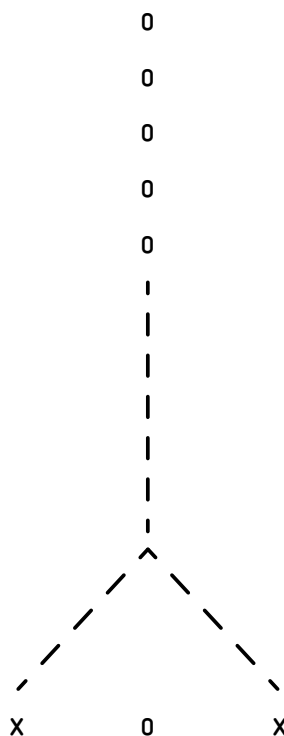
Reglerne er som ved almindelig ståtrold. Der vælges 1-2 elever, der skal være fangere. De resterende elever har et bælte om livet. Eleverne fanges ved, at en af flagene hives af. Når elevens flag er taget, tager eleven det tabte flag i hånden og laver sprællemænd. Eleven befries ved, at der er en anden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

**Variation:**

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

**TACKLEØVELSER (20 MIN):****TACKLE-ØVELSE 1:**

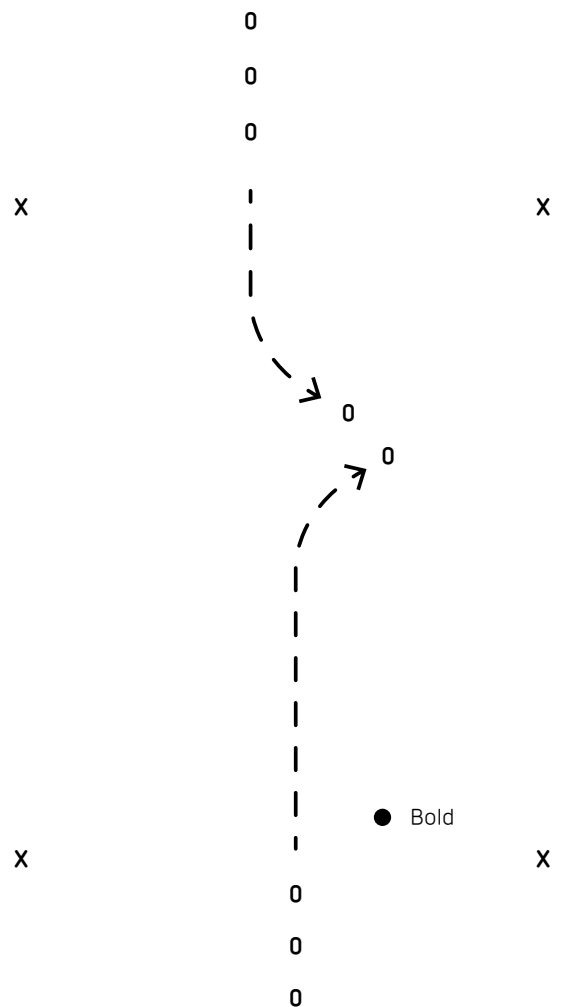
En elev stilles mellem 2 kegler og 5-6 elever stilles i en række med ca. 5 m hen til eleven, der står imellem keglerne. Eleverne løber nu, en ad gangen, hen mod eleven der skal tackle de andre, og de bestemmer selv hvorvidt denne vil trække til højre eller venstre. Eleverne må gerne løbe lidt tæt, så 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.

**TACKLE-ØVELSE 2:**

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

**Variation:**

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



**ØVELSE (10 MIN):****HALEFANGE:**

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

**Variation:**

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

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

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

**Materialeliste:**

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

**OVERSIGT OVER AKTIVITETER/ØVELSER:**

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

**ØVELSESBESKRIVELSER:****Introduktion + opvarmning (8-10 min):****GULDFISK OG HAJER:**

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

**Variation:**

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

**TACKLEØVELSER (10 MIN):****TACKLE-ØVELSE 2 - UDVIDET:**

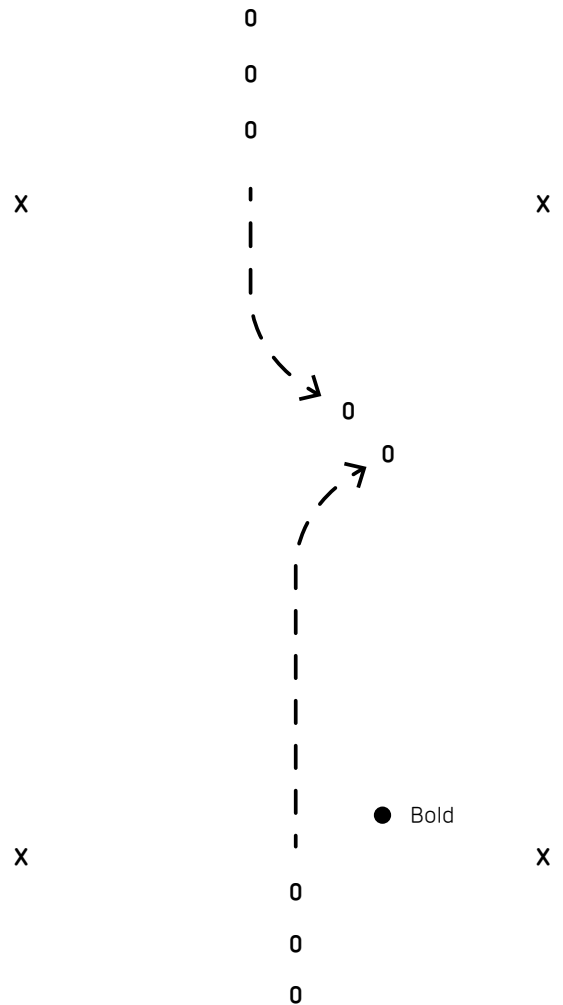
I denne tackle-øvelse skal eleverne skiftevis agere forsvarer og angriber. Det er 1 mod 1 dueller. 6-8 elever fordeles på to rækker med 10 meters afstand, med front mod hinanden. Eleverne står på en række bag hinanden. Angriberen får en bold fra læreren som står ved siden af rækken. Bolden holdes tæt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



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

**Variation:**

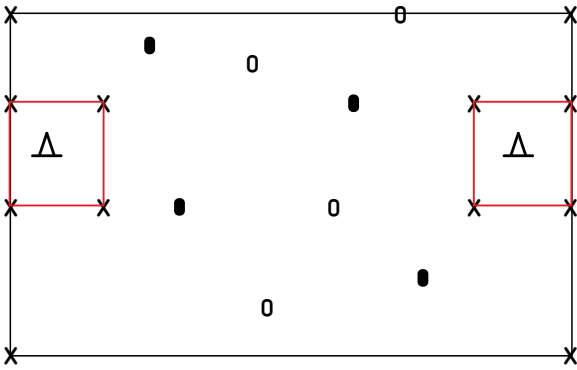
Afstanden mellem de to rækker, kan enten gøres kortere eller længere for at gøre det lettere eller sværere. Man kan evt. tilføje en ekstra forsvarer, så der er to personer der skal forsøge at tackle eleven med bolden. Hvis bolden er et forstyrrende element for de mindre klasser kan denne udelades.

**ØVELSE: KAOSPIL (20 MIN)**

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

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





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

**Variation:**

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



# FODBOLD



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

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

FIT FIRST 10 fodbold er for alle.

## FÆRDIGHEDS- OG VIDENSMÅL BRUGT I FODBOLD:

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

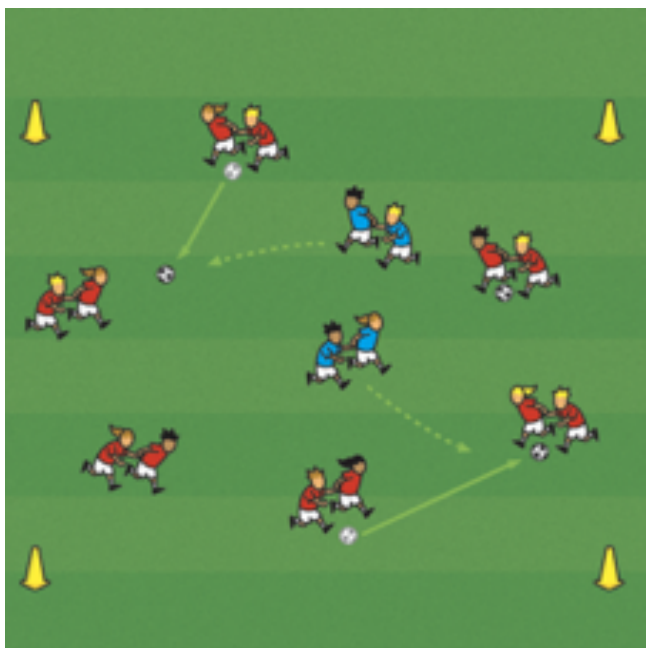
God fornøjelse med undervisningen i FIT FIRST 10 fodbold.

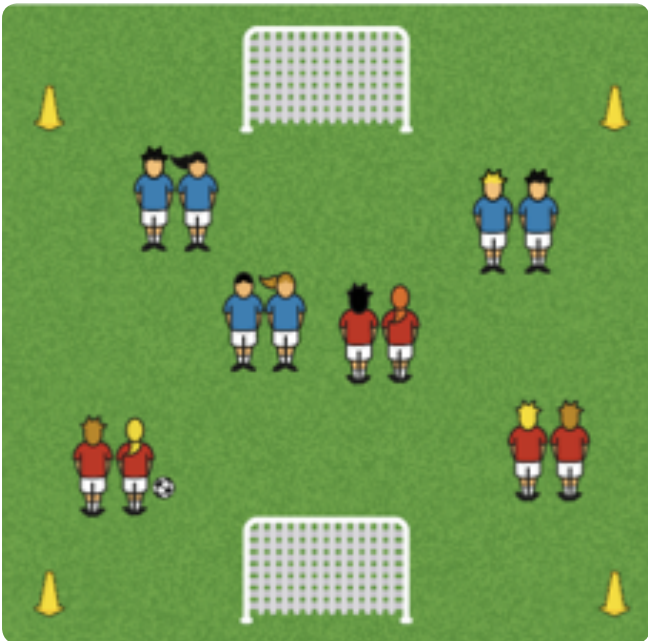
//Dansk Boldspil-Union



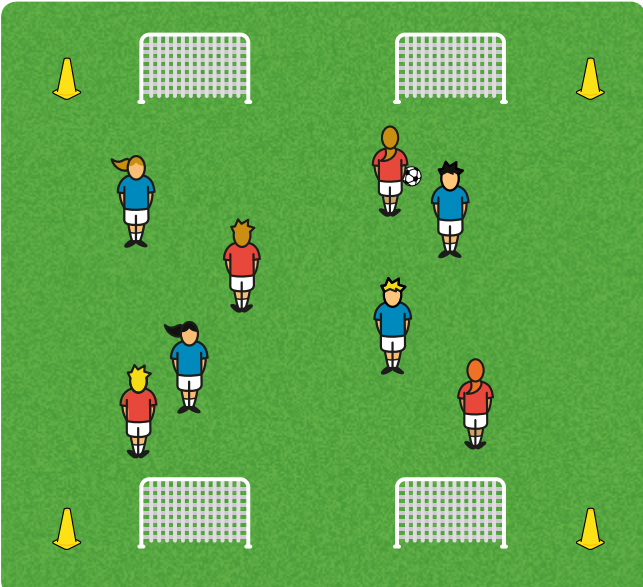
## LEKTION 1: Samarbejde

Tid	Øvelse	Organisering af øvelse
0-20 min.	<p><b>BEVÆG BOLDEN I PAR</b></p> <p><b>Beskrivelse:</b></p> <p>1a) Eleverne inddeles i par, som alle stiller op på baglinjen, hvert par har en bold. Parrene skal nu transportere sin bold, uden at den rører jorden, fra den ene linje til den anden (ca. 20 meter væk) og tilbage ved at:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ikke holde med hænderne</li><li>• kun røre med én hånd og en mave</li><li>• kun at røre med én arm (ikke hånd) og en ryg.</li></ul> <p>1b) Nu skal bolden ned til fødderne, hvorefter alle bevæger sig på tværs af banen med en bold, mens de holder hinanden i hånden og afleverer en bold til hinanden med fødderne. Derved kommer der kort afstand mellem parret og de vænner sig til at forsøge at spille en god bold til hinanden, da de ellers begge skal løbe efter den.</p> <p>Efter et par ture på tværs, åbnes op for at man kan bevæge sig rundt ml. hinanden på kryds og tværs.</p> <p>1c) Når parrene har vænnet sig til at løbe rundt med bolden, skiftes til en kamp om at have bolden.</p> <p>Max halvdelen af parrene skal starte med en bold. De par der ikke har skal hele tiden forsøge at erobre en bold fra de par der har en.</p>	<p><b>Organisering og materialer:</b></p> <p>Børnene skal være sammen i par og have en bold pr. par.</p> <p>Hvis i har færre bolde, kan flere par deles om en bold.</p> <p>Banen bør være ca. 20m<sup>2</sup> pr. elev.</p> <p><b>Justeringsmuligheder:</b></p> <p>Hvis man har en bold pr. elev, kan øvelserne 1b og 1c laves individuelt ca. halvdelen af tiden.</p>

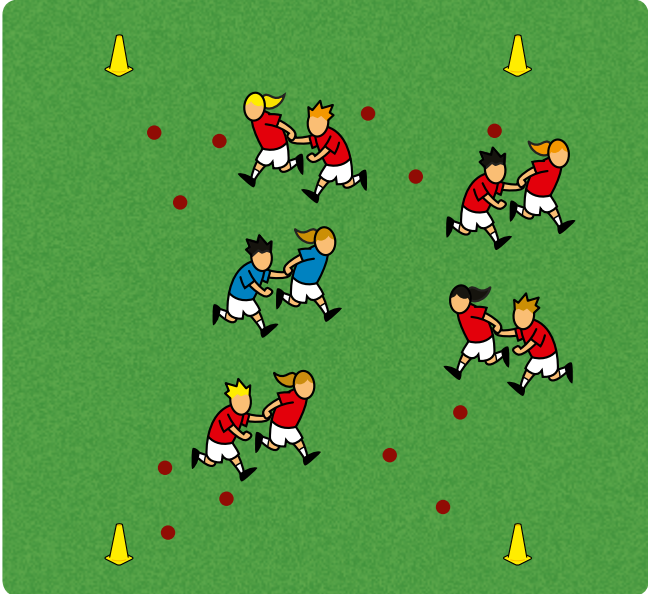


Tid	Øvelse	Organisering af øvelse
20-40 min.	<p><b>PAR-KAMP</b></p> <p><b>Beskrivelse:</b> Inddel eleverne i hold á 6-8. Hvert hold skal danne 3-4 par (helst dreng-pige), og eleverne i hvert par skal holde hinanden i hånden.</p> <p>Lav en bane på 20x30 meter. Brug kegler til at markere mål, eller benyt eksisterende 5- eller 8-mands mål.</p> <p><b>Regler:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Parrene skal hele tiden holde hinanden i hænderne.</li> <li>&gt; Hvert hold skal spille sammen i parrene og forsøge at score mål.</li> <li>&gt; Der spilles uden målmænd, og man må ikke have kropskontakt.</li> </ul> <p>Hvis der er et ulige antal spillere eller et par tilovers, kan man vælge at spille med én i overtal på det angribende hold, dog uden at den ekstra spiller må score. Alternativt kan man spille med fem på hvert hold, så der er to par og en enkeltspiller. I så fald må enkeltspillerne ikke score.</p>	<p><b>Organisering og materialer:</b> Eleverne er sammen i par og har en bold pr. 6 par.</p> <p><b>Justeringsmuligheder:</b> Der kan også scores, ved et par danner et mål ved at holde sammen i begge hænder, hvorigennem bolden skal spilles.</p> <p>Hvis man bruger denne justering, kan man lade spillerne spille frit uden at holde i hånden til slut.</p>
		

## LEKTION 2: Afleveringer

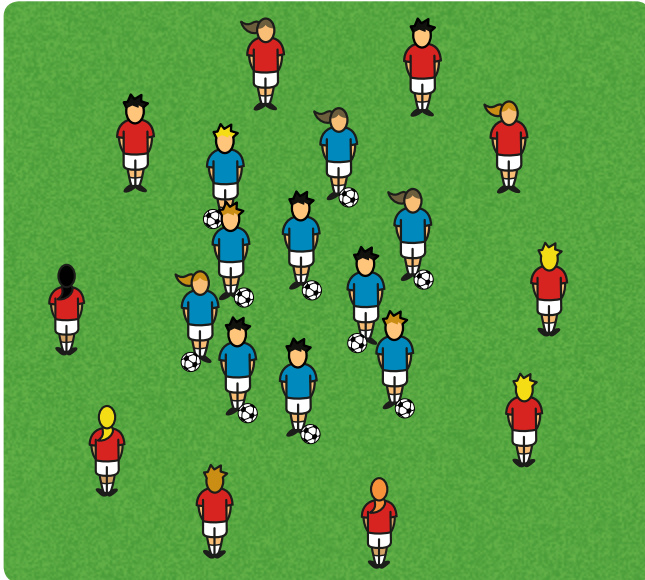
Tid	Øvelse	Organisering af øvelsen
0-15 min.	<p><b>OPVARMNING</b></p> <p><b>1a) Aflever til makker.</b>  <b>Beskrivelse:</b>            Eleverne er sammen parvis om en bold og står med 5-8 m afstand. Bolden afleveres med til makkeren. Stop bolden og aflever tilbage.</p> <p>Fokus på hele tiden at være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

## LEKTION 3: Boldkontrol

Tid	Indhold Proces	Formål Rekvisitter
0-10 min.	<p><b>FANGELEG MED HELLEZONER</b></p> <p>Underviseren opstiller banen - et rektangel med en trekant i hvert hjørne. Underviseren inddeler eleverne i par som holder hinanden i hånden, mens der leges fange. Fangerne har veste på og skal fange de andre elevpar, som har helle i trekantene. Der må højst være ét par i hver trekant ad gangen, hvilket vil sige at man kan skubbe et par ud som allerede står i en trekant. Når et par bliver fanget, bytter man roller.</p> 	<p><b>Organisering og materialer:</b> Øvelsen sørger for at intensiteten bliver høj fra start. Evt. kegler, som markerer banens størrelse.</p> <p><b>Justeringsmuligheder:</b> I stedet for trekanter, er der én bold pr. 3-5 spillere. Den der har bolden har helle.</p>



Tid	Indhold Proces	Formål Rekvisitter
10-20 min.	<p><b>CIRKELØVELSE</b></p> <p>Underviseren inddeler elevgruppen så der er lige mange i hver gruppe, fx 12 og 12. Hver gruppe stiller sig med halvdelen i en ydercirkel (her; seks elever) i en diameter på ca. 20 meter og den anden halvdel (her; seks elever) skal stå i midten med en bold.</p> <p>Eleverne i midten skal nu dribble rundt mellem hinanden, finde en i ydercirklen og spille til, denne skal modtage bolden og aflevere den tilbage til eleven i midten, som herefter dribbler videre og finde en ny at spille til i ydercirklen.</p> <p>Man skifter når der er gået 1-2 minutter.</p>	<p><b>Organisering og materialer:</b></p> <p>En bold til halvdelen af elevgruppen</p> <p><b>Justeringsmuligheder:</b></p> <p>Antallet af berøringer når man modtager bolden i ydercirklen.</p> <p>Måden man dribler på i midten, fx. almindelig, sidelæns, baglæns</p> <p>At man skal skynde sig så meget som muligt når man får bolden i midten – det er vigtigt at det er hårdt for dem i midten, da de får pause når de er ude.</p> <p>Hvis ikke det lykkes, kan man lade dem bytte plads hver gang de afleverer, så de, der modtager bolden i ydercirklen dribbler ind i midten i stedet for at aflevere tilbage.</p>



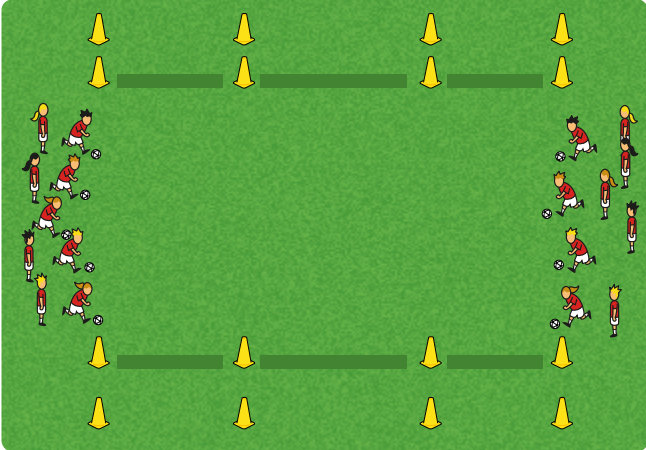
Tid	Indhold Proces	Formål Rekvisitter
20-40 min.	<p><b>3V3 ELLER 4V4</b></p> <p>Der opstilles baner af ca. 20x30 meter, med 6-8 kegler på baglinjerne i hver ende. Der spilles tre mod tre eller fire mod fire og holdet skal spille sammen og forsøge at ramme en kegle på modstandernes baglinje. Rammes en kegle tages denne med og sættes på egen baglinje. Spillet stopper når tiden er gået eller når et hold har erobret alle keglerne.</p>	<p><b>Organisering og materialer:</b></p> <p>Den høje intensitet fastholdes, samtidig med at eleverne øver præcision i deres afslutninger.</p> <p>X antal baner, hvor der spiller 6 eller 8 elever ad gangen.</p> <p>En bold pr. bane</p> <p><b>Justeringsmuligheder:</b></p> <p>Der kan etableres et målfelt, så man ikke kan komme helt tæt på keglerne</p> <p>Man kan lave en vendestation et givent sted på banen, som man skal runde når man har erobret en kegle fra modstanderne (dette giver modstanderne en overtalsfordel, og spillet kan blive mere lige).</p> <p>Der sættes en ekstra bold i spil, så der er to bolde at holde styr på.</p>

## LEKTION 4: Forsvarsspil

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



## LEKTION 5: Overblik

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

## LEKTION 6: Målscoring

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

# HÅNDBOLD



## INDLEDNING:

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

Det er vigtigt, at eleverne har bolde de kan håndtere, nærmere bestemt en bold de kan holde om og klemme på. De grønne 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 én hånd, hvorfor fod-, basket- og volleybolde er for store. Hvis I råder over jeres egne læderhåndbolde, vil vi anbefale at det er str. 0, og at de ikke pumpes hårde, således at eleverne kan klemme om dem.

## OG AKTIVITETER:

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

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



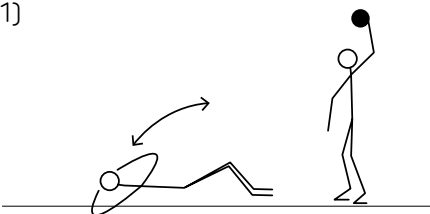
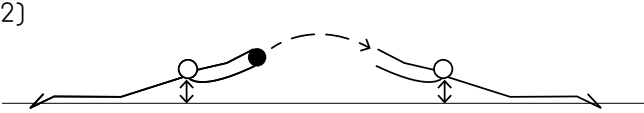
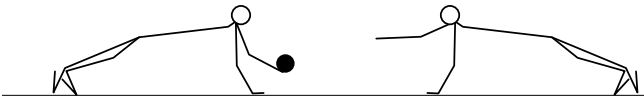
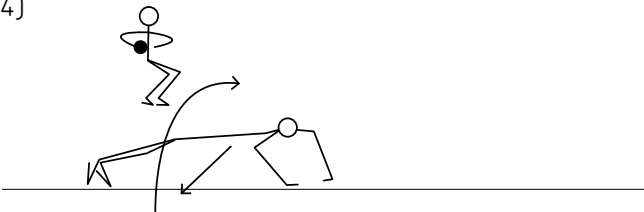
**MATRIX:**

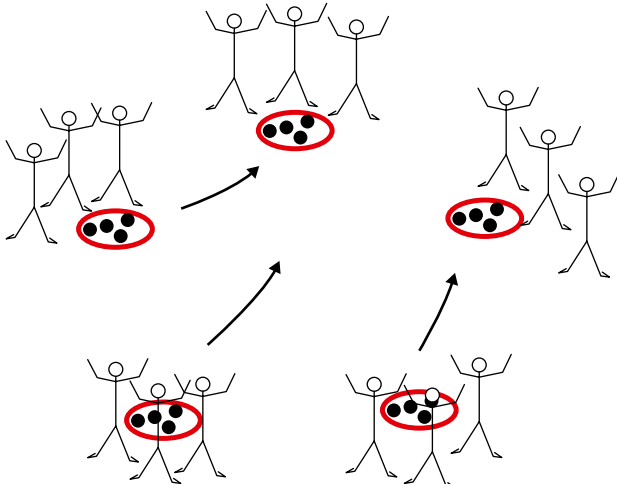

	Lektion 1	Lektion 2	Lektion 3	Lektion 4	Lektion 5	Lektion 6
<b>Leg og Opvarmning</b>	Ram i rumpen	Olieleg	Skovnisser og skovtrolde	Boldtafat	Katte-fangerne og 9 liv	Partibold
<b>Krop og bold</b>	Makkerøvelser	Skudbane	Kast og samarbejde	Makkerøvelser	Skudbane	Kast og samarbejde
	Styrke og bold	Med kryds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

## Lektion 1:

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



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

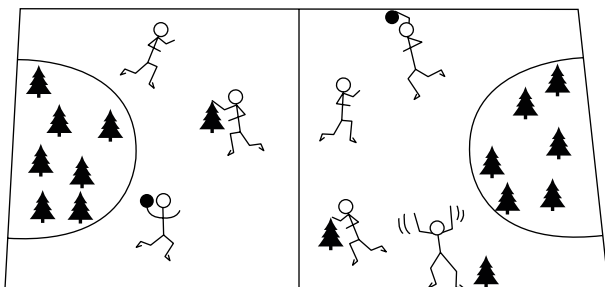
Tid	Leg / Øvelse	
20-40	<p><b>OLIELEG</b></p> <p><b>Beskrivelse:</b> Hulahopringene og boldene placeres rundt på banen. Hulahopringen er en oliestat og boldene er olie.</p> <p>Hvert par/hold skal både passe på deres egen oliestat (hulahopringen med bolde) og drage ud og stjæle olie fra de andre oliestater.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

## Lektion 2:

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

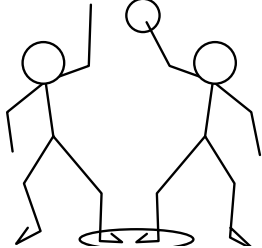
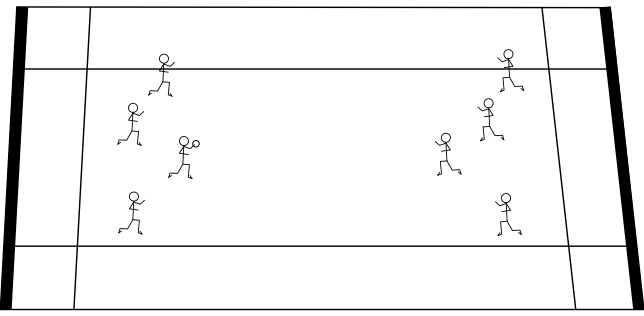
Tid	Leg / Øvelse	
10-20	<p><b>SKUDBANE 1 - MED KRYDS PÅ VÆGGEN</b></p> <p><b>Beskrivelse:</b> Denne bane kræver ikke "håndboldmål". Her er lagt op til at der laves nogle kryds på væggen, enten med kridt eller tape.</p> <p>I en skudbane er konceptet, at der ikke skal være kø. Alle børn skal være i bevægelse.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

## Lektion 3:


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

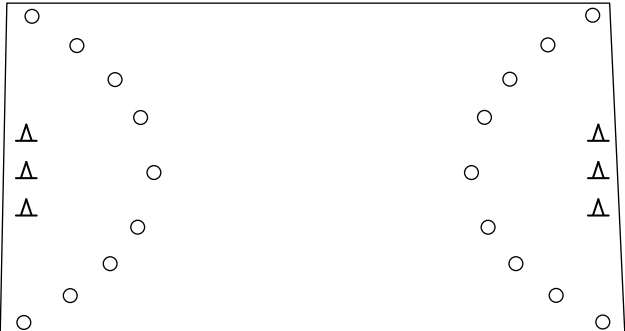




Tid	Leg / Øvelse	
10-20	<p><b>KAST OG SAMARBEJDE - STOLEDANS</b></p> <p><b>Beskrivelse:</b> Eleverne er sammen to og to om en bold.</p> <p>Rundt på det markerede område er placeret et antal markeringer, eller kegler, der svarer til det samlede antal par minus én.</p> <p>Når legen startes, løber eleverne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

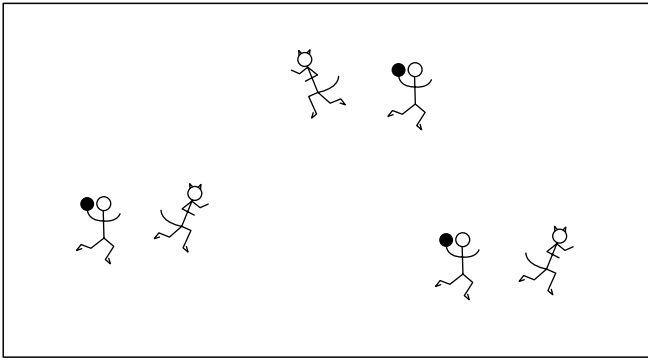



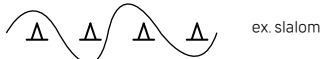
## Lektion 4:

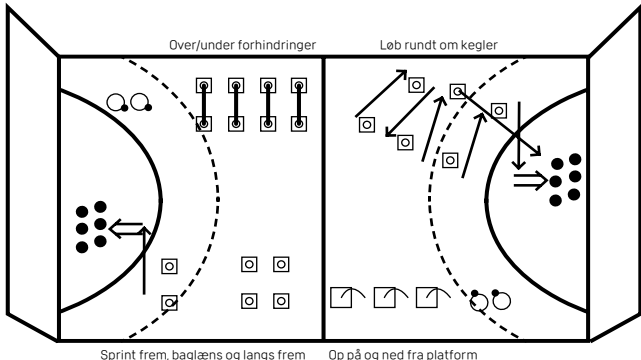
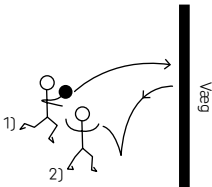
Tid	Leg / Øvelse	Materialer og plads
0-10	<p><b>BOLDTAFAT</b></p> <p><b>Beskrivelse:</b> Fanger-parret: De starter med at løbe med hinanden i hænderne for at holde intensiteten høj og for at øge chancen for succes. Boldholderen skal røre en person i et ikke-fanger par. Når de har fanget et par, skal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

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

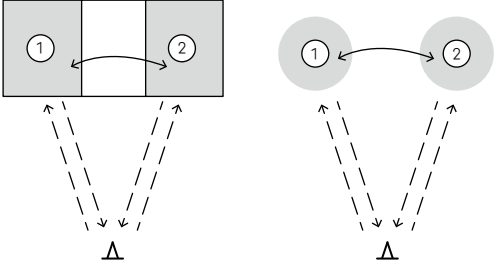
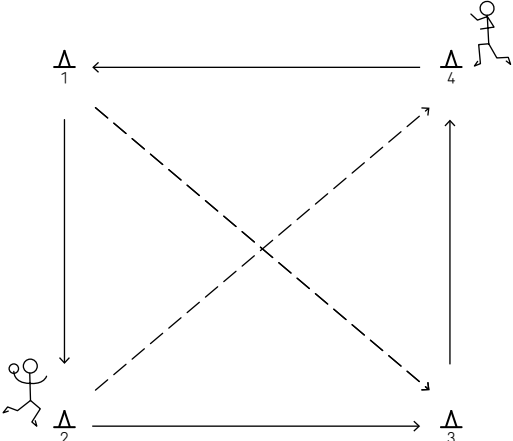


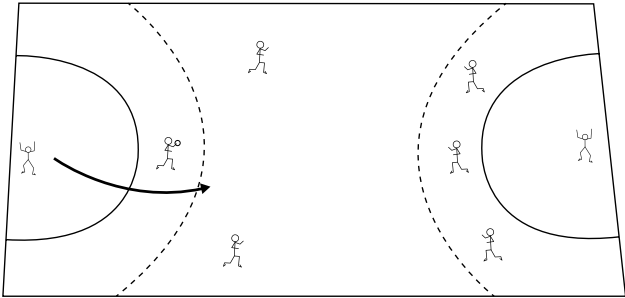
## Lektion 5:

Tid	Leg / Øvelse	Materialer og plads
0-10	<p data-bbox="432 311 724 333"><b>KATTE-FANGERNE OG 9 LIV</b></p> <p data-bbox="432 360 555 383"><b>Beskrivelse:</b></p> <p data-bbox="432 385 1086 479">Kattene (eleverne uden bolde) skal undgå at blive "fanget" af katte-fangerne (eleverne med bolde). Katte-fangerne har en skumbold hver. De må løbe med bolden og kaste med skumbolden efter kattene. Rammer de ikke, må de bare hen og hente deres bold og videre ud og jagte katte.</p> <p data-bbox="432 506 1086 551">Bliver en kat ramt, skal katten gå ud af banen og lave en aktivitet, så den lever op igen - en kat har jo 9 liv!</p> <p data-bbox="432 577 1086 649">Aktiviteten ude på sidelinjen kan eksempelvis være at lave 10 englehop, kaste en bold op mod væggen og gribe den x antal gange, løbe slalom mellem kegler, slå en kolbøtte eller andet.</p> <p data-bbox="432 676 1059 698">Når aktiviteten på sidelinjen er udført, er katten tilbage på banen igen.</p> <p data-bbox="432 725 1086 770">Legen leges i intervaller. I pausen byttes rundt, så nogle nye elever bliver katte-fangere.</p> <div data-bbox="432 831 1082 1189" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;">  </div> <div data-bbox="432 1205 735 1294" style="margin: 10px 0;">  </div> <div data-bbox="432 1339 762 1391" style="margin: 10px 0;">  </div> <div data-bbox="432 1429 772 1496" style="margin: 10px 0;">  </div> <div data-bbox="432 1525 756 1583" style="margin: 10px 0;">  </div>	<p data-bbox="1114 304 1390 327"><b>Organisering og materialer:</b></p> <p data-bbox="1114 329 1500 423">Bane afgrænset med kegler så den kan justeres op og ned i størrelse. Plads ved siden af banen til at lave en aktivitet.</p> <p data-bbox="1114 450 1331 472">Skumbolde til fangerne.</p> <p data-bbox="1114 499 1342 521"><b>Justeringsmuligheder:</b></p> <p data-bbox="1114 524 1500 663">Aktivitetsniveauet kan reguleres ved at have flere eller færre fangere. Det kan justeres alt efter, hvor stor/lille banen er. Desuden kan aktivitetsniveauet reguleres gennem valg af aktivitet der skal laves på sidelinjen for at "live op igen".</p>

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

## Lektion 6:

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

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



# JUDO



Dette materiale er udarbejdet af Martin Sækmosse Lykkegaard for Judo Danmark i 2019.

Martin er ansat på Gerlev Idrætshøjskole og Syddansk Universitet. Han har hjemmesiden: [www.kampogkultur.dk](http://www.kampogkultur.dk) - hvor du kan se mange af materialets øvelser i videoformat.

Formålet med dette materiale er at formidle seks judo-lektionsplaner for indskoling, der har et særligt fokus på højintense træningselementer. Judo betyder direkte oversat "den milde vej". Det henviser især til, at der ikke indgår slag og spark i judo. Judo er i udgangspunktet tænkt som en pædagogik og en uddannelsesvej. Læs mere om judo på: [www.judo.dk](http://www.judo.dk)

Bevægelsesmæssigt har judo nogle særlige potentialer:

- Judo vil utvivlsomt kunne motivere mange børn i skolen, fordi det er en aktivitet der appellerer til børns fascination af kamp og konkurrence. Man kan også forholdsvis let inddrage dramatiske elementer i lektionen, eksempelvis: Kungfu Panda, Samuraier, osv.
- Judo udfordrer i høj grad det vestibulære system og balancensansen. Judo handler i høj grad om at få makkeren til at miste balancen, samtidig med at man selv bibeholder balancen. Det styrker balancen.
- I god aldersrelateret judo-undervisning er der passende belastninger og stød mod skelettet. Judo er i den grad en vægtbærende idræt. Man bærer ikke bare selv sig, men man bærer også makkeren. Det styrker knogletætheden.
- Judo er bevægelsesmæssigt set alsidig og kompleks på den gode måde, idet man både kravler, går, springer, kaster, ligger, falder, trækker, skubber osv. Ligesom gymnastik, udvikler judo børnenes grundmotorik, der er en vigtig forudsætning for at lære nye bevægelser og dygtiggøre sig. Motoriske færdigheder er gavnlige for kognition og præstation i skolen.
- Det er ikke en ulempe at veje for meget i judo. Vægt er en fordel i mange af øvelserne og kampene. Man kan som underviser vælge øvelser, hvor høj vægt er en fordel. Dette er godt for de overvægtige elever, der ofte falder fra og kan være svære at motivere til at arbejde intenst.





- Sidst, men bestemt ikke mindst, så er judo særlig rig på højintense træningselementer. Det er godt, for forskning viser, at det sundhedsmæssigt desværre ikke er nok, at børn lunter en tur rundt om skolen i et bevægelsesbånd, går eller cykler en tur i moderat tempo (Larsen, N. J.; Knustrup, P.; Wedderkopp, N., 2018). Højintens træning giver nogle særlige positive træningseffekter i forhold til hjertekredsløbs-fitness, muskelskelet-fitness, stofskifte og hjernens udvikling.

Ovenstående punkter kan man opnå, hvis man arbejder med lektionsplanerne i dette materiale. Mange af øvelserne er intense og kræver en efterfølgende pause. Det er svært at gemme sig i judo.

Herunder lidt om hvordan dette forløb kan være formålstjenligt i forhold til de fælles mål for idræt.

Øvelserne er sjove, intense og involverende. Det vil derfor vække gentagelsens glæde og gøre børnene dygtigere til at udføre øvelserne, hvis den enkelte øvelse gentages en del gange, inden man vælger at gå videre til den næste. De seks lektionsplaner kan også forholdsvis enkelt varieres. På den måde kan de seks beskrevne lektioner udgøre et længere forløb.

Herunder en prioriteret opstilling over hvordan de seks lektionsplaner kan bidrage til at indfri de fælles mål for idræt.

### KOMPETENCEMÅL

- Alsidig idrætsudøvelse. Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg.
- Idrætskultur og relationer. Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege.
- Krop, træning og trivsel. Eleven kan beskrive reaktioner på fysisk aktivitet.

### FÆRDIGHEDS- OG VIDENSMÅL

- Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg
- Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege
- Eleven kan spænde og afspænde isolerede kropsdele
- Eleven kan fastholde balance i enkle øvelser
- Eleven kan udføre grundlæggende gymnastiske bevægelser
- Eleven har viden om balance-variationer
- Eleven har viden om kroppens grundlæggende bevægelsesmuligheder
- Eleven har viden om grovmotoriske bevægelser på gulv
- Eleven kan anvende enkle fagord og begreber

De ovenstående punkter er de fælles nationale mål for idræt for børn efter 2. klasse. De nævnte mål indgår i de seks lektioner, på kryds og tværs. Ofte arbejder de enkelte øvelser med flere mål samtidigt. Under hver øvelse er der angivet, hvilke specifikke mål den enkelte øvelse sigter mod. Men generelt set sigter dette forløb på at nå alle ovenstående mål.

### DE DANNELSESMÆSSIGE POTENTIALER I JUDO ER STORE OG MANGE

Judo var fra sin spæde start i 1882 tænkt som en pædagogisk idrætsaktivitet. Grundlæggeren af judo, Jigoro Kano, lagde vægt

på etikette og disciplin som en integreret del af læreprocessen. I judo er der rigtig meget kropskontakt og kropslig kommunikation i forhold til mange andre idrætsområder. Judo er en leg der lærer børn: At arbejde sammen, læse andres kropssprog, vurdere risiko, empati, tålmodighed, mod, selvkontrol, hjælpsomhed, respekt og meget andet. Det er vigtigt, at børn og unge lærer at forbinde sig med andre mennesker og skabe holdbare sociale bånd. Kroppen er vigtig i den sammenhæng, for kropskontakt er den basale form for social kommunikation for både dyr og mennesker.

### JUDO KAN VÆRE ETIK, FAIRPLAY OG KAMPKULTUR I BØRNEHØJDE

Når man arbejder med judo, er der en god mulighed for at arbejde med etik, fordi det bliver meget tydeligt, hvordan børn behandler hinanden. Vi voksne bør være katalysatorer for børns udvikling af situationsfølelse og etisk sindelag i de sociale fællesskaber. I judo er der god mulighed for at arbejde med børnenes dømmekraft. I den forbindelse er det oplagt at gøre børn og unges erfaringer med kampe til genstand for refleksion og italesættelse.

Læs mere om de dannelsesmæssige potentialer på: [www.kampogkultur.dk/artikler/](http://www.kampogkultur.dk/artikler/)

### SIKKERHED

På trods af vores bedste intentioner, kan der opstå skader i judo, ligesom i alt anden fysisk aktivitet. Men vi skal ikke blive bange for, at lade børn arbejde med judo og kampe. Omsorg og tryghed er utvivlsomt særdeles vigtige elementer i børns udvikling. Når omsorg tryghed, på en misforstået måde, omformes til overdreven overvågning og beskyttelse, så får det uheldige konsekvenser for børns motoriske og psykiske udvikling. En af livets større farer er, at man bliver bange for det uforudsigelige, bange for at lave fejl, bange for at kæmpe og have kropskontakt - og derved stivner vi udviklingsmæssigt. På den anden side skal vi naturligvis tænke os godt om i forhold til sikkerhed og risiko, og samtidig på en afbalanceret måde, gøre hvad vi kan for at forhindre skader og situationer der skaber u hensigtsmæssig frygt. Derfor anbefaler dette materiale følgende principper:

- Kæmp fair: Det er forbudt at slå, sparke, knibe, kradse, og bide (Blume, 2002).
- Hvis en af børnene råber stop eller klapper med hånden på makkeren, skal makker holde inde og slippe øjeblikkeligt!
- Det er vigtigt at den fornødne plads på måtterne og udenfor måtterne er til rådighed.
- Ingen smykker, halskæder, øreringe, ure og lignende.
- At alle øvelserne foregår med bare fødder.

### RITUALER DER SÆTTER SCENEN

Hilse-, start- og afslutningsritualer er interessante og, især for de skoler der er udfordret af uro og mangel på koncentration. Ved lektionernes start kan ritualer anvendes konstruktivt til at markere, at der finder noget betydningsfuldt sted der kræver

børnenes fulde opmærksomhed. Ritualerne hjælper med at afgrænse aktiviteten fra resten af hverdagen. Man starter og slutter således med, at alle børnene sidder på en linje, som man gør i Japan. Der er afsat tid til ro og fordybelse - det skærper koncentration og nærværet for hinanden. Ritualer markerer en overgang fra en tilstand til en anden. Når børnene kæmper med hinanden, er det også godt at indføre et hilseritual. En hilse før

og efter kampene skaber vished, respekt og en bedre relation.

### UDSTYRET ER MÅTTER

Måtter eller forskellige madrasser der lægges så tæt sammen som muligt. Her er udgangspunktet, at man har måtter til rådighed. Det gælder for alle lektionerne. Udover måtterne skal der til gengæld ikke anvendes andre materialer eller rekvisitter.



### GODE RÅD:

#### 1 Vælg lege og øvelser

Ha' et eller flere formål for hver enkelt øvelse.

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

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

Udfordringer og færdigheder skal balancere.

Husk at øvelserne kan varieres.

#### 3 Underviserrolle

Tydelige, grundige og letforståelige instruktioner.

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

Leg og kæmp sammen med børnene.

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

Positive kommentarer. Feedback.

#### 2 Organiseringsform

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

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

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

Anvend samme letgenkendelige struktur for samtlige af de 6 lektioner.

Brug eventuelt et klappe-signal til at skabe fokus.

#### 4 Overvej undervejs

Italesættelse af værdier.

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

Giv alle opmærksomhed og individuel feedback.

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

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

**6 LEKTIONER AF 40 MINUTTERS VARIGHED. 6 ØVELSER I HVER LEKTION.****1. LEKTION: Introduktion, kropskontakt, tryghed, kampege****LEKTION 2: Kropskontakt og holdegreb Lektion 1**

<b>1 min</b>	Start-ritual	<b>1 min</b>	Start-ritual
<b>3 min</b>	Dyr-bevægelser	<b>3 min</b>	Fremad med makkeren - Side 13
<b>10 min</b>	Over og under	<b>7 min</b>	Pladespilleren - Side 14
<b>15 min</b>	Broen falder sammen	<b>13 min</b>	Rodeo - Side 15
<b>21 min</b>	Vend pandekagen	<b>18 min</b>	Holdegreb - Side 12 (repetition)
<b>26 min</b>	Holdegreb uden arme	<b>24 min</b>	Kamp fra knælende - Side 16
<b>31 min</b>	Holdegreb	<b>30 min</b>	Kinesisk mur - Side 17
<b>38 min</b>	Afslutnings-ritual	<b>38 min</b>	Afslutnings-ritual

**LEKTION 3: Intro til gulvkamp og teknik****LEKTION 4: Faldøvelser**

<b>1 min</b>	Start-ritual	<b>1 min</b>	Start-ritual
<b>3 min</b>	Armtræk	<b>3 min</b>	Rullefald fra knæ - Side 23
<b>8 min</b>	Klappekamp	<b>7 min</b>	Rullefald med makker - Side 24
<b>15 min</b>	Rul baglæns over skulderen	<b>13 min</b>	Forlæns rullefald - Side 25
<b>19 min</b>	Holdegreb - (repetition)	<b>18 min</b>	Krokodillens gab - Side 26
<b>24 min</b>	Frigørelse fra holdegreb	<b>22 min</b>	Gulvkamp- Side 21 (repetition)
<b>28 min</b>	Gulvkamp	<b>30 min</b>	Kinesisk mur - Side 17 (repetition)
<b>37 min</b>	Afslutnings-ritual	<b>37 min</b>	Afslutnings-ritual

**LEKTION 5: Intro til hoftekast og sumo****LEKTION 6: Kamp og repetition**

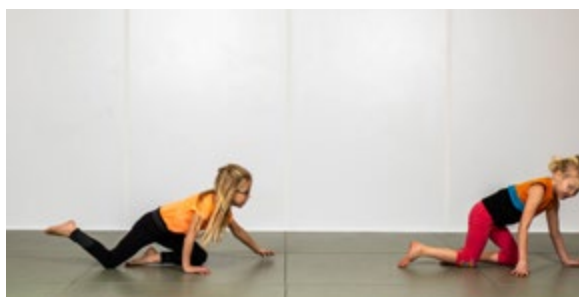
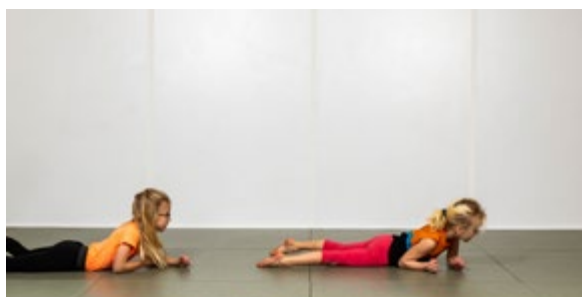
<b>1 min</b>	Start-ritual	<b>1 min</b>	Start-ritual
<b>3 min</b>	Fremad med makkeren - (repetition)	<b>3 min</b>	Armtræk- Side 18 (repetition)
<b>10 min</b>	Forlæns rullefald - (repetition)	<b>8 min</b>	Forlæns rullefald - Side 25 (repetition)
<b>14 min</b>	Hoftekast fra knæ	<b>12 min</b>	Holdegreb - Side 12 (repetition)
<b>19 min</b>	Løft makkeren- kamp	<b>15 min</b>	Gulvkamp - Side 22 (repetition)
<b>25 min</b>	Frigørelse fra holdegreb - (repetition)	<b>25 min</b>	Hoftekast - Side 30
<b>30 min</b>	Sumo	<b>30 min</b>	Sumo - Side 29 (repetition)
<b>37 min</b>	Afslutnings-ritual	<b>37 min</b>	Afslutnings-ritual

## Lektion 1:

**DYREBEVÆGELSER****ØVELSESTYPE:**

Opvarmning

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



## Lektion 1:

## OVER OG UNDER

## ØVELSESTYPE:

Opvarmning

Judo-basisbevægelse

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



## Lektion 1:

**BROEN FALDER SAMMEN****ØVELSESTYPE:**

Kampleg

Judo-basisbevægelse

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



## Lektion 1:

**VEND PANDEKAGEN****ØVELSESTYPE:**

Kampleg

Forøvelse til gulvkamp

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



## Lektion 1:

**HOLDEGREB UDEN ARME****ØVELSESTYPE:**

Kampleg

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





## Lektion 1:

**HOLDEGREB****ØVELSESTYPE:**

Teknik

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



## Lektion 2:

## FREMAD MED MAKKEREN

## ØVELSESTYPE:

Opvarmning

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



## Lektion 2:

## PLADESPILLEREN

## ØVELSESTYPE:

Kampmotorik

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



## Lektion 2:

## RODEO

## ØVELSESTYPE:

Kampleg

Leg / Øvelse	Fokus	Mulige variationer:
<p><b>Beskrivelse:</b> Rodeo er en kampleg hvor den nederste makker står i firestående position, med lodrette arme og ben. Knæene og hænderne må ikke flyttes gennem hele øvelsen og skal blive i udgangsposition en. Vristen skal placeres langs gulvet. Den anden makker sidder oven på, med sin bagdel placeret der hvor ryg bliver til bagdel. Rytteren skal altså ikke sidde på midten af makkerens ryg.</p>	Balance Styrke	Den øverste makker klemmer rundt om makkerens hofter med sine inderlår. Samtidig skal fødderne på rytteren pege ud til siden. En anden, lidt nemmere, variation er at rytteren placerer sine fødder i makkerens knæhuser.



## Lektion 2:

## KAMP FRA KNÆLENDE

## ØVELSESTYPE:

Kampleg

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



## Lektion 2:

**KINESISK MUR****ØVELSESTYPE:**

Gruppe kampleg

Vendeteknik

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



## Lektion 3:

## ARMTRÆK

## ØVELSESTYPE:

Opvarmning

Kampleg

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



## Lektion 3:

## KLAPPEKAMP

## ØVELSESTYPE:

Opvarmning

Kampleg

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





## Lektion 3:

**RUL BAGLÆNS OVER SKULDEREN****ØVELSESTYPE:**

Faldøvelse

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



## Lektion 3:

**FRIGØRELSE FRA HOLDEGREB****ØVELSESTYPE:**Teknik  
Kampleg

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



## Lektion 3:

## GULVKAMP

## ØVELSESTYPE:

Kampleg med flere muligheder

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



## Lektion 4:

**RULLEFALD FRA KNÆ****ØVELSESTYPE:**

Faldøvelse

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



## Lektion 4:

**RULLEFALD OVER MAKKER****ØVELSESTYPE:**

Faldøvelse

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



## Lektion 4:

**FORLÆNS RULLEFALD****ØVELSESTYPE:**

Faldøvelse

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



## Lektion 4:

**KROKODILLENS GAB****ØVELSESTYPE:**

Faldøvelse

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



## Lektion 5:

**HOFTEKAST FRA KNÆ****ØVELSESTYPE:**

Kasteteknik

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





## Lektion 5:

## LØFT MAKKEREN

## ØVELSESTYPE:

Kamplæg

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



## Lektion 5:

**SUMO****ØVELSESTYPE:**

Kampleg

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



## Lektion 6:

**HOFTEKAST****ØVELSESTYPE:**

Opvarmning

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



**LITTERATUR**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# ORIENTERINGSLØB



## INTRODUKTION TIL FORLØBET

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

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



## FÆLLES MÅL

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

## LEKTIONSØVERSIGT:

	Lektion 1	Lektion 2	Lektion 3	Lektion 4	Lektion 5	Lektion 6
<b>Opvarmning</b>	Ræven kommer Styrke ZOO	Bondemandens gulerødder Gummitrold	Over/under/ rundt om Hvad er klok- ken, Hr. Løve?	Reaktions-ori- entering	Gummitrold	Ræven kommer Bonde mandens gulerødder
<b>Aktivitet 1</b>	Kegleløb	Fangeleg	Ærteløb	Sløjfeløb	Fangeleg	Ærteløb
<b>Aktivitet 2</b>	Signaturløb	Fotoorientering	Forhindringsløb	Mønsterstafet	Kegleløb	Mønster stafet

## LEKTION 1: Orientering mellem kegler og kendskab til signaturer

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

**Materialeliste:** Kegler, kort over keglebaner, signatursedler.

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

## OVERSIGT OVER AKTIVITETER/ØVELSER:

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



**ØVELSESBESKRIVELSER:**

**RÆVEN KOMMER:**

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

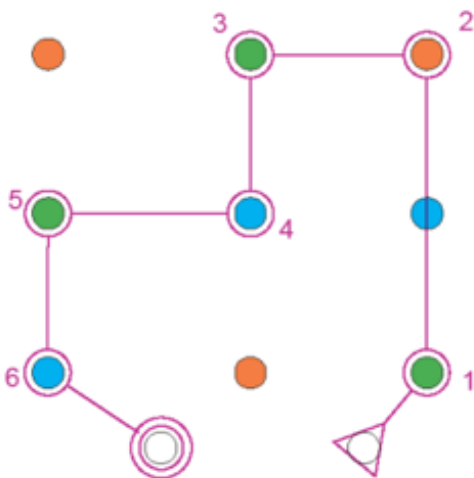
**STYRKE ZOO**

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

**KEGLELØB**

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

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



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

**SIGNATURLØB**

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

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

## LEKTION 2: Orientering gennem leg og billeder

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

**Materialeliste:** Kegler, kort over keglebaner, signatursedler.

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

## OVERSIGT OVER AKTIVITETER/ØVELSER:

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





**ØVELSESBESKRIVELSER:**

**BONDEMANDENS GULERØDDER**

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

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

*Variationsmuligheder:*

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

**GUMMITROLD**

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

**FANGELEG**

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

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

**FOTOORIENTERING**

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

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



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

## LEKTION 3: Orientering med ærteposer og forhindringer

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

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

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

## OVERSIGT OVER AKTIVITETER/ØVELSER:

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



**ØVELSESBESKRIVELSER:**

**OVER/UNDER/RUNDT OM**

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

**HVAD ER KLOKKEN, HR. LØVE?**

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

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

**ÆRTELØB**

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

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

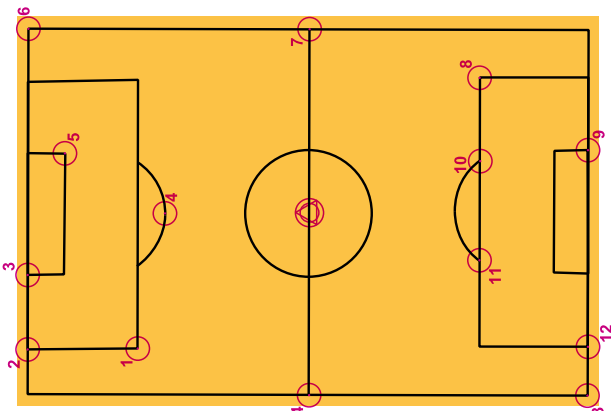
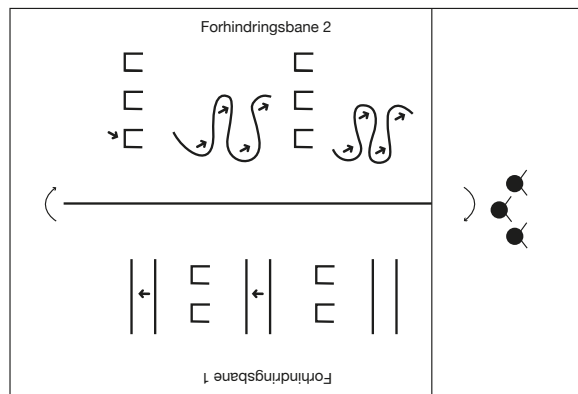
**FORHINDRINGSLØB**

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

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

*Variationsmulighed:*

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



## LEKTION 4: Orientering i sløjfer og mønstre

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

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

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

## OVERSIGT OVER AKTIVITETER/ØVELSER:

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

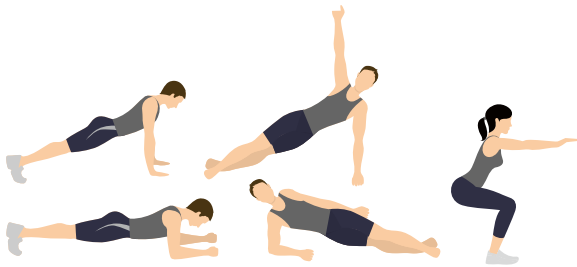


**ØVELSESBESKRIVELSER:****REAKTIONSORIENTERING**

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

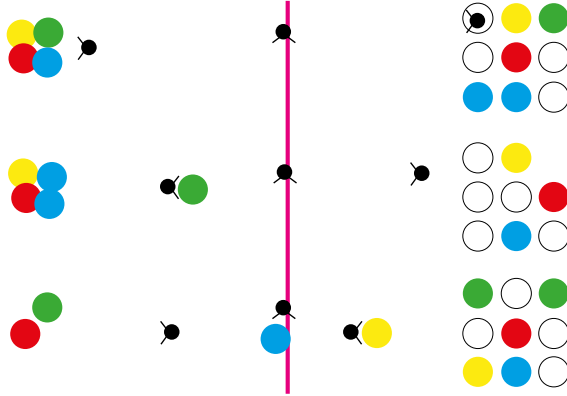
\*Coreøvelser:

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

**SLØJFELØB**

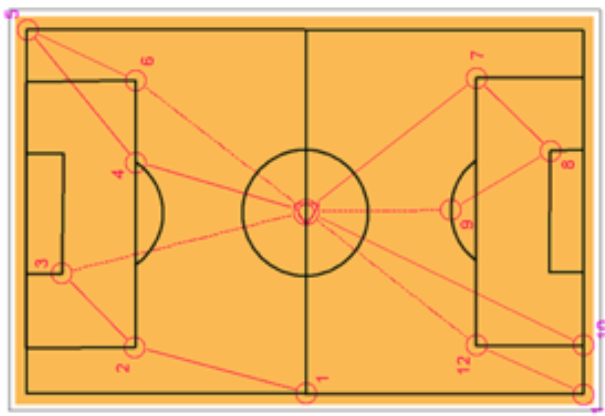
På fodboldbanen er der sat poster ud i form af kegler. Over disse poster er der tegnet 8 forskellige kort (ét kort til hvert hold). Hvert kort viser 12 poster i fire løbesløjfer á 3 poster. Eleverne skal i hold á 3 og som stafet gennemføre alle løbesløjfer. Således vil der hele tiden være to, der løber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

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

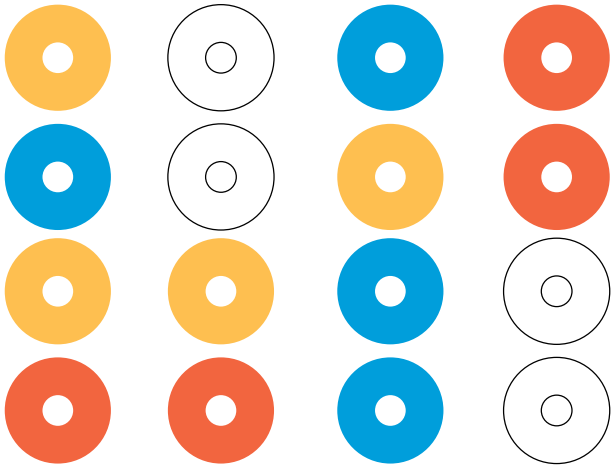
**MØNSTERSTAFET**

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

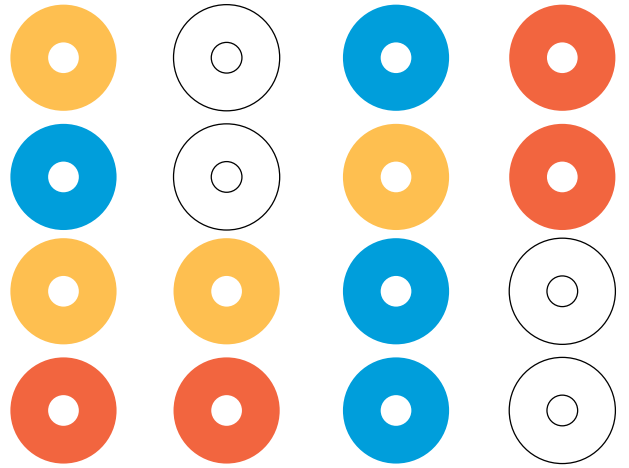
1. Banen opstilles.
2. Eleverne inddeles i hold á 3.
3. Hvert hold får udleveret et kort, der viser et specifikt mønster.
4. Holdene skal hente kinahattene i depotet, flytte dem via midterlinjen til byggepladsen, og bygge mønsteret på kortet. Der skal hele tiden være min. 1 løber ved midterlinjen. Kortet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



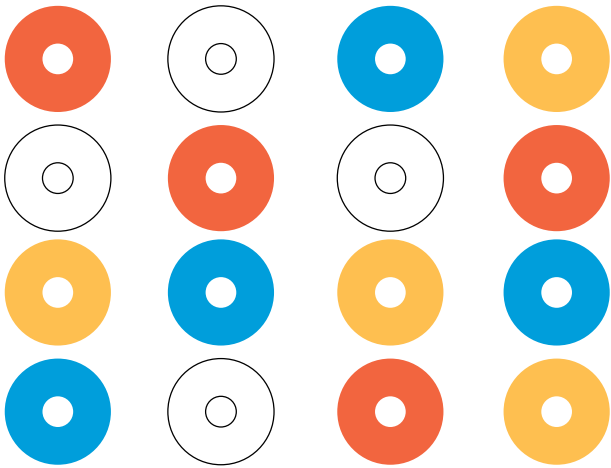
A



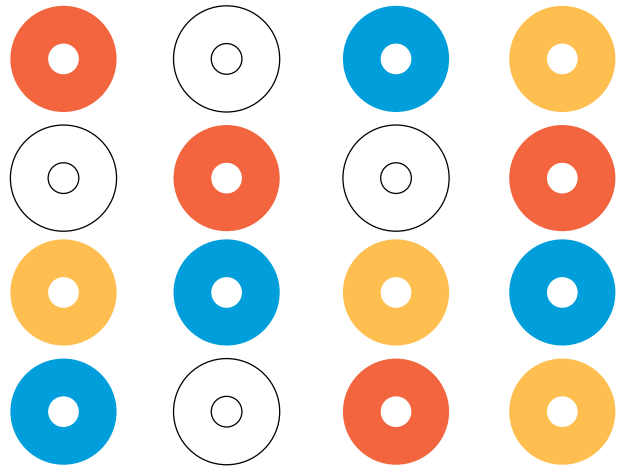
A



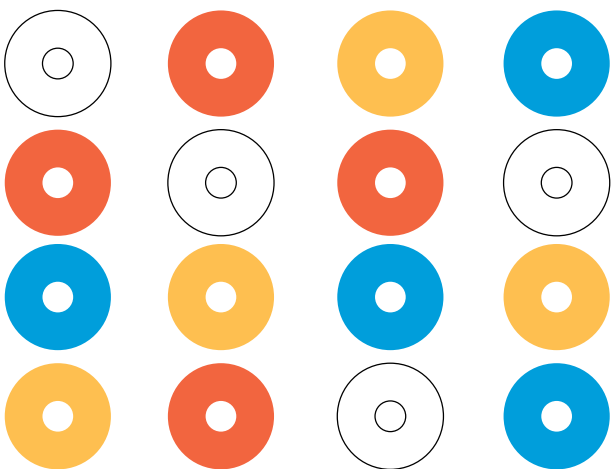
B



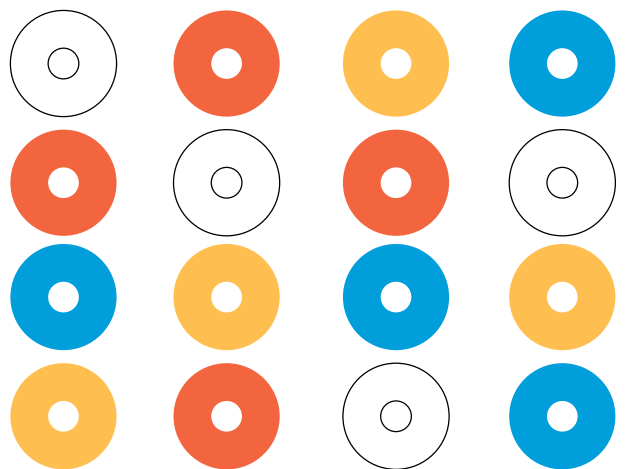
B



C



C



VILT  
VAKKERT  
OG RÅTT

## LEKTION 5: Orientering mellem kegler part 2

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

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

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

## OVERSIGT OVER AKTIVITETER/ØVELSER:

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

## ØVELSESBESKRIVELSER:

## GUMMITROLD

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

## FANGELEG

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

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

Se illustration s. 105.

## KEGLELØB

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

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

Se illustration s. 103.

## LEKTION 6: Orientering med ærteposer part 2

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

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

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

## OVERSIGT OVER AKTIVITETER/ØVELSER:

	Indhold	Formål	Materialer og gode råd
<b>Opvarmning (10 min)</b>	Ræven kommer  Bondemandens gulerødder	At træne løbeteknik, reaktionsevne og acceleration  At træne kropsspænding, styrke, stabilitet, fællesskab og samarbejde.	Del evt. eleverne op i mindre grupper á min. 5 Gør det sværere ved at holde fast i armkrog
<b>Aktivitet 1 (10-15 min)</b>	Ærteløb	At læse et kort og finde posterne på kortet i den rigtige rækkefølge. At vende kortet rigtigt.	Kegler Ærteposer/kinahatte Kort over fodboldbanen med indtegnede poster Sæt posterne ud på forhånd Kopier halvt så mange kort som antal elever
<b>Aktivitet 2 (15-20 min)</b>	Mønsterstafet	At læse et kort og finde posterne på kortet i den rigtige rækkefølge At vende kortet rigtigt, herunder at retvende kortet i bevægelse Acceleration og retningskift	40 kegler/toppe Kort over tre forskellige baner imellem keglene Opstil 2 store baner (én i hver ende af fodboldbanen/hallen) Opstil banerne på forhånd

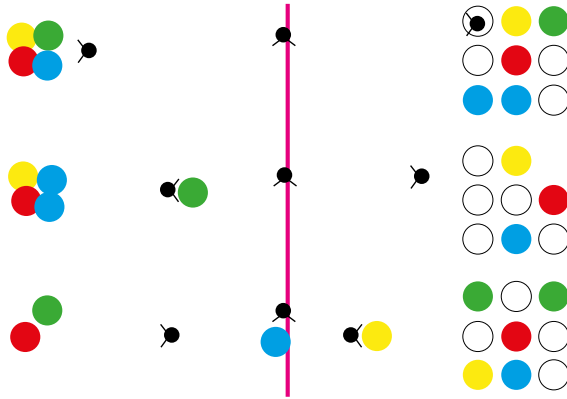




**ØVELSESBESKRIVELSER:**

**RÆVEN KOMMER**

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



**BONDEMANDENS GULERØDDER**

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

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

*Variationsmuligheder:*

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

**ÆRTELØB**

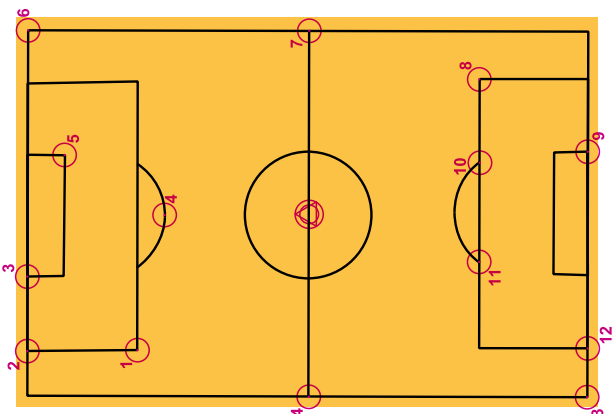
På fodboldbanen sættes poster ud som vist på kortet. Start/mål findes i midten af fodboldbanen. Eleverne får parvis en genkendelig genstand, f.eks. en kinahat eller ærtepose i en bestemt farve. Parrene skal skiftevis flytte deres genstand fra post til post, indtil deres genstand er tilbage ved første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

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

**MØNSTERSTAFET**

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

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



# RUGBY



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

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

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

## KÆRE LÆRER

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

Rigtig god fornøjelse med Rugby undervisningen.

/Dansk Rugby Union

## HVAD LÆRER ELEVERNE VED AT DELTAGE I RUGBY

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





## LEKTION 1: – samlet tid 40 min.

Tid	Øvelse	Materialer
10 min.	<p><b>FANGE HALER - ANTAL PR GRUPPE: 10</b></p> <p><b>Beskrivelse</b> Alle børnene forsynes med en hale (markeringsbånd). Halen hænges bag på bukserne og den skal være synlig for alle deltagere. Altså ingen jakker eller trøjer udover, eller det meste af halestykket ned i bukserne. Det gælder nu om at 3 børn fanger så mange haler som muligt på 2 min. Der arbejdes med 3 x 2 min. med 1 min. pause mellem hver omgang. Der skiftes fangere mellem hver omgang.</p> <p><b>Progression</b> Løb uden bold Løb med bold Løb 2 og 2 hvor der afleveres frem og tilbage mens der løbes</p>	<p><b>Bane</b> 15x 15 meter</p> <p><b>Rekvisitter</b> Haler: der kan bruges forskellige bånd forskellige bånd, klude eller viskestykker der kan sættes i buksekanten. Der kan også indkøbes "tag" bæltter på nettet til dette</p> <p>Kegler til at markere banen</p>
15 min	<p><b>SCOR ET MÅL. EN SCORING I RUGBY HEDDER ET TRY</b></p> <p>Beskrivelse: Alle børn løber så hurtigt de kan, med en bold i hænderne, fra midten af banen ned mod scoringslinjen (15 meter). Når børnene krydser scoringslinjen, placeres bolden på jorden og de har scoret et point. Nu gælder det om at score så mange gange som muligt på 2 min. Der arbejdes med 4x2 min med 1 min. pause.</p>	<p><b>Bane</b> To linjer med 15 meters afstand</p> <p><b>Rekvisitter</b> Kegler til at markere de to linjer</p> <p>En bold pr barn – alle former for bolde kan bruges</p>
15 min.	<p><b>MINI KAMPEN - 6 BØRN PR KAMP</b> (der kan arrangeres flere kampe der spilles samtidig)</p> <p><b>Beskrivelse</b> To hold 3 mod 3 - Bane 10 x 20 meter</p> <p><b>Alle:</b> Børnene forsynes med to hale (markeringsbånd). Halerne hænges bag på bukserne og skal være synlig for alle deltagere.</p> <p><b>Angreb:</b> Der scores ved, at en spiller løber med bolden ned over scoringslinjen og trykkes ned mod jorden. Bolden må afleveres i alle retninger til en medspiller.</p> <p><b>Forsvar:</b> Angrebsspilleren stoppes ved at forsvareren tager halen fra angrebsspilleren. Angrebsspilleren skal stoppe og aflevere bolden med det samme til en medspiller når en hale mistes.</p> <p><b>Progression</b> Afleveringer: Der må kun afleveres bagud (i forhold til spilretningen) Antal af spillere 3 i angreb – 2 i forsvar 4 i angreb – 2 i forsvar Formål: at skabe bedre mulighed for at score. Ved flere end 3 spillere pr hold skal banen være større.</p>	<p><b>Rekvisitter</b> Kegler til at markere banen</p> <p>En bold – alle former for bolde kan bruges</p> <p>Markeringsbånd til haler. Der kan også indkøbes tag bæltter på nettet</p> <p>3 overtrækstrøjer pr hold</p>



## LEKTION 2:

Tid	Øvelse	Materialer
5 min.	<p><b>SAMLE ÆG - SAMLET AKTIVITET FOR HELE KLASSEN</b></p> <p><b>Beskrivelse</b> Spred 20-30 bolde/kegler ud på et område ca 20 m. x 20 m. I midten af området markeres en "rede til æggene". Det er vigtigt, at der er flere bolde/kegler end der er børn.</p> <p>På en samlet start bringes bolde/kegler tilbage til reden så hurtigt som muligt.</p> <p>Dette gøres 2 gange. Anden gang er målet at samle alle "æg i reden" hurtigere end første gang. Brug stopur til at tage tid.</p>	<p><b>Rekvisitter</b> 20-30 bolde/kegler</p> <p>10 kegler der bruges til at markere en "rede til æggene"</p>
15 min	<p><b>FANG ANGREBSSPILLEREN</b></p> <p><b>Beskrivelse:</b> Forsvarsspilleren skal forsøge at fange angrebsspilleren før han når i mål 3 personer Start: 3 kegler med 3 personer på ① Boldbæreren ② Forsvarsspiller ③ Starter - Holder bolden ud i strakte arme så boldbæreren kan tage bolden</p> <p>Opstilling: ca. 10 m.</p>  <p>① (Boldbæreren) tager bolden fra ③ (Starter). Løbe mod scoringsfeltet (blå firkant). En scoring er når boldbæreren er inde i den blå firkant og trykker bolden ned mod jorden. ② Forsvarsspiller - så snart ① tager bolden må han/hun forsøge af fange boldbæreren. Der skiftes plads fra forsvarsspiller til angrebsspiller til startspiller</p> <p><b>Progression</b> Man er fanget når: - Forsvarsspilleren kan røre ved angrebsspilleren inden han når at score - Forsvarsspilleren kan røre med 2 hænder på angrebsspilleren inden han når at score - Forsvarsspilleren kan placere sig på et valgfrit sted på den grønne stiplede linje</p> 	<p><b>Rekvisitter</b> 4 kegler til at markere det blå scoringsfelt</p> <p>3 kegler i forskellige farver</p> <p>1 bold - alle former for bolde kan bruges</p>

20  
min.

**Mini kampen** – 6 børn pr kamp (der kan arrangeres flere kampe der spilles samtidig)

**Beskrivelse**

To hold 3 mod 3 - Bane 10 x 20 meter

**Alle:**

Børnene forsynes med to hale (markeringsbånd). Halerne hænges bag på bukserne og skal være synlig for alle deltagere.

**Angreb:**

Der scores ved, at en spiller løber med bolden ned over scoringslinjen og trykkes ned mod jorden. Bolden må afleveres i alle retninger til en medspiller.

**Forsvar:**

Angrebsspilleren stoppes ved at forsvaren tager halen fra angrebsspilleren. Angrebsspilleren skal stoppe og aflevere bolden med det samme til en medspiller når en hale mistes.

**Progression**

**Aflevering under pres** Angrebsspilleren har 3 sekunder til at aflevere bolden ellers vinder forsvaret bolden. Dommeren tæller ned 3-2-1 for at hjælpe spillerne med at overholde 3 sekunders reglen.

**Placering af forsvarsspillerne (ved start af kampen eller efter en scoring).**

Forsvarsspillerne er opdelt i to grupper der starter på hver sin sidelinje. (formål at skabe store huller hvor angrebsspillerne nemt kan bryde igennem forsvaret).

**Afleverings retning.** Angrebsspillerne må kun aflevere bagud (mod egen scoringslinje). Dette tvinger spillerne til at løbe frem med bolden for at kunne score eller spille en medspiller fri. Der er fokus på at boldbæreren løber fremad og at medspillerne placeres sig bagved boldbæreren for at være i en position hvor de kan modtage bolden.

**Rekvisitter**

Kegler til at markere banen


En bold – alle former for bolde kan bruges

Markeringsbånd til haler. Der kan også indkøbes tag bæltter på nettet

3 overtrækstrøjer pr hold



## LEKTION 3: – samlet tid 40 min.

Tid	Øvelse	Materialer
10 min.	<p><b>FANG ANGREBSSPILEREN</b></p> <p><b>Beskrivelse</b> Forsvarsspilleren skal forsøge at fange angrebsspilleren før han når i mål 2 og 2.</p>  <p>Løbe fra midten af banen og ned mod scoringslinjen (ca 7-10 meter). På en samlet start løber 1 mod den blå linje. 2 skal forsøge at fange 1.</p> <p>1 er fanget hvis 2 kan røre ved 1</p> <p><b>Progression:</b> Røre med 2 hænder</p> <p><b>Fang haler</b> – angrebsspillene forsynes med to hale (markeringsbånd). Halen hænges bag på bukserne og den skal være synlig for alle deltagere. Angrebsspilleren er fanget hvis forsvarsspilleren fanger en af halerne.</p>	<p><b>Rekvisitter</b> Start linje – Scoringslinje (evt brug kegler)</p> <p>1 bold pr spiller. Alle former for bolde kan bruges mål.</p> <p>Markeringsbånd til haler. Der kan også indkøbes tag bæltter på nettet</p>
10 min	<p><b>HVEM ER STÆRKEST</b></p> <p>Eleverne arbejder sammen 2 og 2. 3 gentagelser af hver øvelse.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Eleverne stiller sig ryg mod ryg hen over en linje eller en kegle. Målet er at skubbe hinanden over linjen/keglerne.</li> <li>2. Eleverne stiller sig front mod hinanden, hænder på skulder hen over en linje eller en kegle. Målet er at skubbe hinanden over linjen/keglen.</li> </ol> <p><b>Bondemandens gulerødder</b> Gulerødderne: 10 elever ligger i en rundkreds med hovederne tæt sammen. De holder fast i hinanden. Bondemanden: Trækker en gulerod fri. Når en gulerod er trukket fri, bliver denne til bondemandens hjælper og trækker gulerødder fri.</p>	



15 min.

**MINI KAMPEN - 6 BØRN PR KAMP**

(der kan arrangeres flere kampe der spilles samtidig)

**Beskrivelse**

To hold 3 mod 3 - Bane 10 x 20 meter

**Alle:**

Børnene forsynes med to hale (markeringsbånd). Halerne hænges bag på bukserne og skal være synlig for alle deltagere.

**Angreb:**

Der scores ved, at en spiller løber med bolden ned over scoringslinjen og trykkes ned mod jorden. Bolden må afleveres i alle retninger til en medspiller.

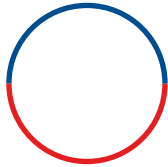
**Forsvar:**

Angrebsspilleren stoppes ved at forsvaren tager halen fra angrebsspilleren. Angrebsspilleren skal stoppe og aflevere bolden med det samme til en medspiller når en hale mistes.

**Afleverings retning.** Angrebsspillerne må kun aflevere bagud (mod egen scoringslinje). Dette tvinger spillerne til at løbe frem med bolden for at kunne score eller spille en medspiller fri. Fokus på at boldbæreren løber fremad og at medspillerne placeres sig bagved boldbæreren for at være i en position hvor de kan modtage bolden.

**Variation:**

Banen er en cirkel



Det ene hold angriber den orange linje det andet hold angriber den blå linje

**Rekvisitter**

Kegler til at markere banen

En bold – alle former for bolde kan bruges

Markeringsbånd til haler. Der kan også indkøbes tag bæltter på nettet

3 overtrækstrøjer pr hold

# TAEKWONDO



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

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

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

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

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

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

Vi anbefaler følgende i forbindelse med undervisningen:

- almindeligt træningstøj
- ingen sko og strømper
- ingen smykker

/Dansk Taekwondo Forbund

## FÆRDIGHEDS OG VIDENSMÅL

Lektionerne er planlagt efter følgende faglige mål for idrætsundervisningen i 0. til 3. klasse

### Alsidig idrætsudøvelse

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

### Idrætskultur og Relationer

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

### Krop, træning og trivsel

- Eleven har viden om fysiske forskelle og forudsætninger
- Eleven kan udføre opvarmingsøvelser





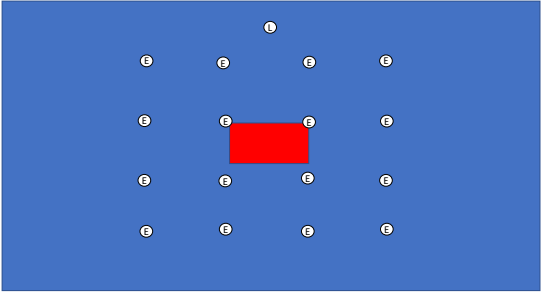
## LEKTIONSOVERSIGT:

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

## LEKTION 1:

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

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

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

3 min.

**Øvelse(1.3)**  
**Balancelæg 2**

Eleverne skal balancere på enden (balderne) samtidig med, at de skal få en anden elev ud af balance.

Samme idé som i balancelæg 1. Balancen sker bare på en anden måde og der puffes med fødderne i stedet for hænderne.

Eleverne sidder på gulvet overfor hinanden. Fødder og hænder løftes fra gulvet, så det kun er balderne der rører gulvet, og man dermed balancerer på. Nu puffes der fodsål imod fodsål ligesom det var gældende med håndfladerne i balancelæg 1. Røres gulvet med en hånd, en fod eller lænden/nederste af ryggen, så er der point til makkeren.

**NB:** Det kan være en øvelse i sig selv, at kunne holde balancen i længere tid som beskrevet ovenfor.

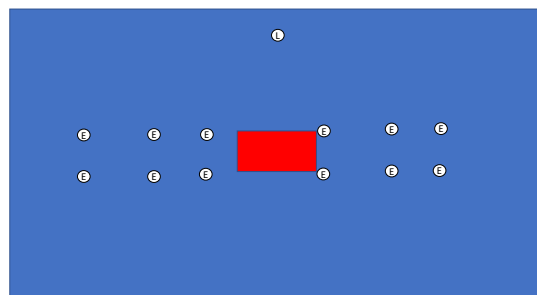
Efter hver runde hoppes/løbes en runde med makkeren

**Øvelsen på tid, 20 Sek. Mellem hvert set løbes rundt om kegler**

Derved kan der byttes ben og/eller makker.

**Variationer:**

- Man må forsøge at puffe makkerens fod ned imod gulvet med sin egen fod.
- Man må forsøge at puffe på siden af makkerens fod for at få ham/hende at dreje til siden med benene/kroppen.
- Grupper af 3: Alle mod alle.
- Forskellige fysiske øvelser, når runden er færdig, fx en løbetur rundt i hallen hånd i hånd.



5 min.

**Øvelse(1.4)**  
**Sten, saks, papir**

Eleverne stiller sig overfor hinanden med 1 meters mellemrum, evt. adskilt af en midterlinje. De to hold udfordrer hinanden med den kendte leg. Vinderen skal fange eleven fra det tabende hold, inden han eller hun når ned over baglinjen.

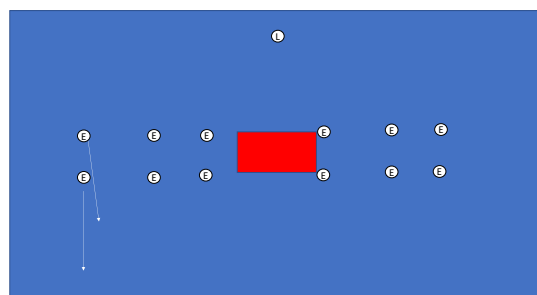
- Reglerne for den kendte leg præsenteres. Lav et forsøg uden at fange.
- Fortsæt til bedst af x antal gange. Eleverne forsætter med nye "kampe" indtil en har opnået det nødvendige antal point.
- Eller på tid med point for hver vundet "kamp".

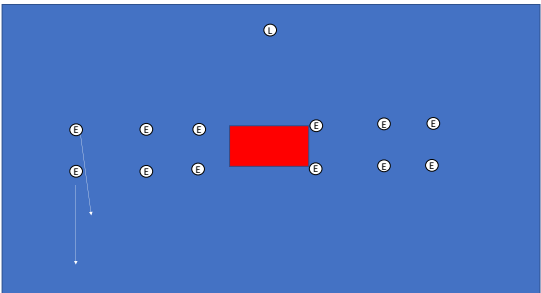
**Variationer:**

- Øvelse kan også "bare" laves med åben og lukket hånd.
- Gruppe af 3: to mod en – samme princip men hvis holdet med to bliver fanget skifter personen over.

Forberedelse til samme aktivitet med TKD-teknikker.

Kan laves på langs af hallen. God plads til at komme op i fart.



<p>10-15 min.</p>	<p><b>Øvelse[1.5]</b> <b>TKD-teknik med løb</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Slag (knyttet hånd, lige linje fra skulder til mål)</li> <li>2) Blokering (knyttet hånd, opadgående fra hofte til mål i egen hovedhøjde)</li> <li>3) Frontspark (fremadrettet knæløft, strakt vrist og tæer, målet rammes med vristen, knæet holdes i luften og fod trækkes tilbage)</li> </ol> <p>Hver teknik trænes hver for sig, hvor der løbes runder med en distance på ca. 8 meter imellem hver udført teknik.</p>	<p>Eleverne deles i hold af 4 personer. 2 elever udfører øvelsen og 2 elever er "hjælpere", som hjælper med at holde sparkepude/plethandske. Øvelsen kan også køres med 2 personer – hvor en kegle skal rundes</p> <p><b>NB:</b> Ved ulige antal kan øvelsen laves af en gruppe på 3 personer. De to hjælpere står med front mod hinanden med ca. 8 meters afstand. Den ene holder puden til en teknik med højre hånd/fod og den anden til venstre side.</p> <p>De to "aktive" elever stiller sig overfor hver sin hjælper. På signal udfører de aktive elever den givne teknik (enten slag, blokering el. spark). Umiddelbart efter udført teknik, vender de aktive elever og løber hver især over til den modsatte holder. Derved løber de forbi hinanden og bytter plads.</p> <p>Dette mønster fortsættes med x antal udførte teknikker. Herefter bytter eleverne, så hjælperne bliver de aktive og omvendt. En runde er, når begge par har udført aktiviteten én gang. Alle teknikker køres i 30 – 45 sekunder.</p> <p><b>NB:</b> Hjælperne bevæger sig hele tiden på stedet, imens de andre løber (når hjælperne holder puden til en teknik, så står de stille og er fokuserede på at holde puden).</p> <p>OBS! Bevægelse fra side til side kan også.</p> <p>Forslag til bevægelse på stedet: Sprællemænd, høje knæløftninger, hælspark. Kombinationer af de tre øvelser. Feks. skiftvis 2 x knæløft og 2 x hælspark</p> <p><b>Variationer:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Der udføres 2 teknikker ved hver hjælper.</li> <li>- Kombination af teknikker ved hver hjælper (eks. slag + frontspark)</li> <li>- Tælle hvor mange teknikker hvert makkerpar kan udføre inden for den givne tid for øvelsen (giver højere intensitet).</li> <li>- Minimere eller øge afstanden imellem de to hjælpere (kortere afstand giver flere udførte teknikker, når der er tid på).</li> <li>- Løbet kan varieres. Eks. sideløb eller karaoke-løb.</li> </ul> <p><b>Materialer:</b> Sparkepude/plethandske Alternativt: Sammenrullet avis el. lign., egne hænder (kræver øvelse, teknik og kontrol, da det gør ondt at blive sparket og slået for hårdt)</p> 
<p>5 min.</p>	<p><b>Øvelse[1.6]</b> <b>TKD-sten,saks,papir (Slag, blok, spark)</b></p> <p>Den samme øvelse som "Sten, saks, papir", men nu består sten, saks, papir-delen af TKD-teknikker:</p> <p><i>Blokering vinder over slag</i> <i>Slag vinder over frontspark</i> <i>Frontspark vinder over blokering</i></p>	<p>Eneste forskel på denne version af sten, saks, papir er at når der skal vises enten slag, blok eller spark. Her hopper eleverne 3 gange i samme takt imens de begge tæller højt. I samme moment som de lander efter tredje hop, vises den valgte teknik. Teknikkerne udføres uden kontakt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleverne kan selv finde på teknikker eller bevægelser, der hver især "slår" hinanden.</li> <li>- Legen kan struktureres som en turnering. Der kæmpes f.eks. bedst ud af 3, hvor vinderen går videre. Vinderne møder så hinanden, indtil der står to elever overfor hinanden. Den elev, der ikke vinder går med den vindende elev og hepper på ham/hende i næste runde og følger vinderen, i alle efterfølgende runder, helt til finalen. Derved er man med i aktiviteten, selvom man bliver slået ud, og der bliver skabt en god og intens stemning. Når der heppes er det selvfølgelig udelukkende med opmuntrende ord og ikke negativt imod en af eleverne.</li> </ul> <p><b>NB.</b> De elever der hepper bevæger sig hele tiden på stedet, imens de hepper. Eksempler på øvelser: Sprællemænd, fodklap, skihop.</p> <p><b>Organisering:</b> Kan laves på langs af hallen. God plads til at komme op i fart.</p>

5 min.

**Øvelser(1.7)  
TKD-ståtrold**

Leges som den kendte leg. Forskellen ligger i at, når man skal befri en klassekammerat, så skal begge elever udføre 5 teknikker overfor hinanden. Det er uden kontakt. Man kan vælge imellem 5 x slag, 5 x spark, 5 x blokering. Det er vigtigt, at teknikkerne udføres helt og med fart og kraft. De må ikke sjuskes af, så man kan komme hurtigt videre.

**NB:** De elever, der er fanget bevæger sig hele tiden på stedet i mens de andre løber. Indtil der kommer en befrier, og man udfører de 5 teknikker.

Forslag til bevægelse (på stedet):

Sprællemænd, høje knæløftninger, hælspark. Kombinationer af de tre øvelser. Feks. skiftevis 2 x knæløft og 2 x hælspark

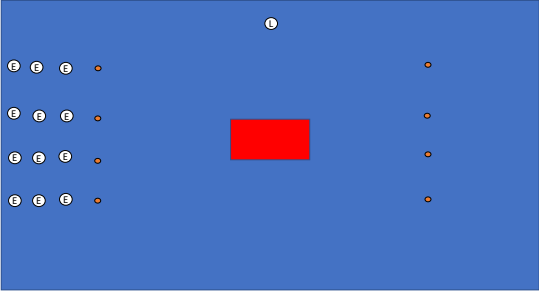
**Variationer:**

- Flere gentagelser
- Man skal kombinere 2 el. alle tre teknikker i de 5 gentagelser
- Andre teknikker (eks. cirkelspark, nedadgående blokering)
- Befrieren skal spejle den fangede makkers 5 teknikker.



## LEKTION 2:

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

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

**Øvelse(2.3)  
Balanceleg 1**

Eleverne skal balancere på ét ben samtidig med, at de skal få en anden elev ud af balance.

Eleverne står overfor hinanden i makkerpar. Afstanden imellem hinanden er en armslængde.

Udgangsposition: Begge står på ét ben med begge arme let bukkede fremfor sig, så håndfladerne vendes væk fra sig selv og imod makkerens håndflader. Der er ikke kontakt til makkerens håndflader.

Nu skal hver elev balancere på ét ben imens man prøver at få den anden elev ud af balance. Det gøres ved at puffe til makkerens håndflader med begge eller en af sine håndflader. Begge må puffe og begge må forsøge at fjerne håndfladerne i kort tid for derefter igen at placere dem frem foran sig. Rykkes/hoppes der på stand-foden, eller sættes den anden fod i gulvet, går pointet til makkeren.

Der må ikke holdes fast i makkerens hænder. Der må ikke skubbes/puffes til andre steder på kroppen, eks. bryst eller skulder.

Husk at skifte ben imellem runderne.

Det anbefales at man kører øvelsen på tid (eks. 30 sek.), da der er nogen som kan stå rigtig lang tid (hvis man f.eks. kører bedst ud af 3).

Derved kan der byttes ben og/eller makker.

**Øvelsen på tid 20 Sek. Mellem hvert set - løb rundt om kegle**

Variationer:

- Grupper af 3 : Alle mod alle
- Den løftede fod placeres ved stand benets knæ. Uden at træde på, eller påvirke, knæet med vægt. Nu mister man også point hvis foden slipper kontakten til knæet. Gør øvelsen mere udfordrende.
- Forskellige fysiske øvelser til både vinderen og taberen (man kan vælge at kalde taberen for "den anden", så er der ikke nogen der bliver kaldt taber) når en dyst eller runde er færdig. Eks. mave- eller rygbojninger. Man kunne evt. lade vinderen tage flere fysiske øvelser, så opfattelsen af de fysiske øvelser bliver positiv, at de er en bonus - ikke en straf.



5 min.

**Øvelse(2.4)  
TKD-kampstand - Med Løb til Kegle**

Alle teknikker i TKD udføres fra basis-kampstanden (atletisk stand):

- 1½-2 skulderbredde mellem fødder med lige meget vægt på hver fod.
- Knæ let bøje, så der opnås forspænding i forlåret.
- Under bevægelse er man "oppe på tæerne" dvs. vægten lidt på forfoden og hælen løftes let fra gulvet (lige som i boksning).
- Hænderne knyttede og arme afslappede, let bøje (som beskyttelse af krop).

Eleverne står hver for sig med god afstand til hinanden. Front imod underviser.

Eleverne står i kampstand og er hele tiden i bevægelse.

Bevægelsen kaldes for "step". Vægten er på forfoden og man "hopper" let op og ned på stedet, men uden at slippe forfoden fra gulvet.

På signal, eller på trænerens egen bevægelse, udføres følgende øvelser:

- Skift på stedet
- Skridt frem (bageste ben føres frem)
- Skridt tilbage (forreste ben føres tilbage)
- Sidelæns frem (bageste fod flyttes frem til forreste fod som rykkes frem i ny kampstand med det samme, så det bliver en flydende bevægelse)
- Sidelæns tilbage (forreste fod flyttes tilbage til bageste fod, som rykkes lidt tilbage i ny kampstand med det samme, så det bliver en flydende bevægelse)

Hver øvelse skal udføres i en så eksplosiv bevægelse som muligt (med måde, så teknikken stadig bibeholdes nogenlunde)

Der køres 30 sekunder af gangen

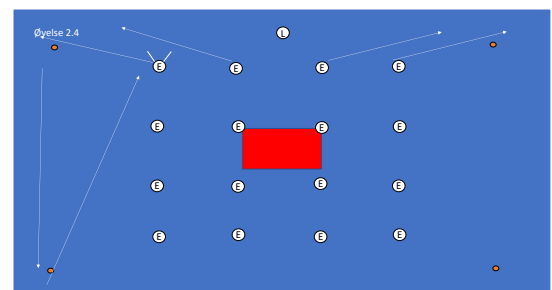
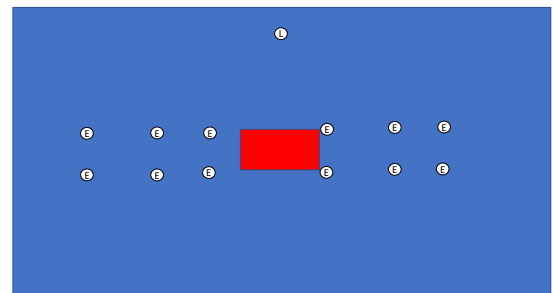
**Efter hver runde - løbes der ud til en kegle og tilbage på ens position**

**NB:** Fokus på udstråling og råb ved alle øvelser.

Imellem øvelserne er der konstant bevægelse, som er step på stedet i kampstanden.

**Variationer**

- Kombination af øvelserne. Enten skiftevis hver for sig (eks. første signal: skridt frem, andet signal: skridt tilbage osv.) eller to øvelser sat sammen, så de kommer i forlængelse af hinanden (eks. skift på stedet + sidelæns frem). Der er utallige af kombinationer.
- Kongens efterfølger (især når eleverne kender øvelserne). Eleverne er enten i makkerpar eller i små grupper (3-4 elever). Alle stepper på stedet i kampstand med "kongen" forrest og de andre placeret, så alle kan se kongen. Kongen udfører så en af øvelserne efter eget valg (eks. skridt frem). De andre i gruppen skal reagere hurtigt med den samme bevægelse. Efter ca. 5 sekunder udfører kongen en ny øvelse. Efter ca. 6 øvelser er det så en ny i gruppen der er konge.





10-15  
min.**Øvelse(2.5)****TKD-teknik – TEAM med bevægelse**

- 1) Slag (knyttet hånd, lige linje fra skulder til mål)
- 2) Frontspark (fremadrettet knæløft, strakt wrist og tær, målet rammes med vristsen, knæet holdes i luften og fod trækkes tilbage)
- 3) Blokering (arm løftet over hovedet i 90 grader vinkel).

Eleverne deles i hold af 4 personer. 3 elever er de "aktive" der udfører øvelsen, og 1 elev er "hjælper" som hjælper med at holde sparkepude/plethandske. De tre aktive står på en række bag hinanden. Hjælperen står med front mod den forreste elev i rækken. Når øvelsen går i gang, udfører forreste aktive elev teknikken og går om bag i rækken. Derefter udfører næste elev i rækken sin teknik og så fremdeles. Når alle 3 aktive har udført sin teknik én gang hver, kaldes det en runde. Derefter skifter hjælperen og den forreste aktive elev position.

Der udføres 4 runder med hver teknik:

- Slag
- Frontspark
- Blokering

Fokus:

- teknikken udføres fra kampstand.
- koncentration i udførelsen. De skal ikke "jappe" igennem (evt. for at blive først færdig. Den del kommer senere ☺).
- korrekt udførelse med en passende fart i teknikken.

**NB:** Hjælperne bevæger sig hele tiden på stedet i mens de andre løber (når hjælperne holder puden til en teknik, så står de stille og er fokuseret på at holde puden).

Forslag til bevægelse (på stedet):

Sprællemænd, høje knæløftninger, hælspark. Kombinationer af de tre øvelser. Feks. skiftevis 2 x knæløft og 2 x hælspark.

**Variationer:**

- Der udføres 2 teknikker ad gangen
- Kombination af teknikker (eks. slag + frontspark)
- Færre eller flere runder
- Sidebevægelse på hjælpere
- Keglen skal rundes

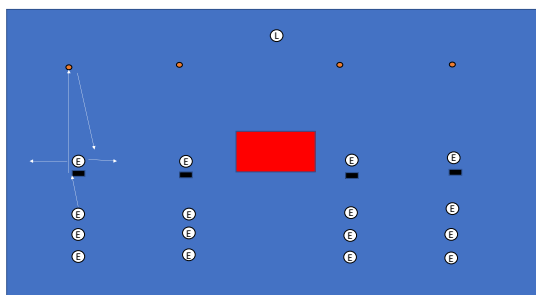
Fokus:

Præcision, afstandskontrol, eksplosiv bevægelse

**Materialer:**

Sparkepude/plethandske

**Alternativt:** Sammenrullet avis el. lign., egne hænder (kræver øvelse, teknik og kontrol, da det gør ondt at blive sparket og slået for hårdt).



5 min.

**Øvelse (2.6)****TKD Speed-konkurrence -stafet**

Samme format som i TKD-teknik. Nu skal man som hold igennem runderne så hurtigt som muligt. Det er kun teknikker, der rammer målet, som tæller. 1 omgang kan være:

- 4 runder med samme teknik
- 2 x 4 runder med samme/forskellig teknik
- 3 x 4 runder med samme/forskellig teknik
- 4 x 4 runder med samme/forskellig teknik

Kør så mange omgange, der passer til målet med træningen (let-middel-hård belastning) og med tiden.

Når holdet bliver helt færdig med en hel *omgang*, fortsætter alle på holdet med bevægelse på stedet, så alle bevæger sig hele tiden.

Forslag til bevægelse (på stedet):

Sprællemænd, høje knæløftninger, hælspark. Kombinationer af de tre øvelser. Feks. skiftevis 2 x knæløft og 2 x hælspark.

5-10  
min.**Øvelse (2.7)  
Reaktions-kamp**

Eleverne i makkerpar. Begge bevæger sig i kampstand, som i øvelsen *TKD-kampstand*.

Nu skal begge forsøge at "tagge" (hurtig, let berøring med håndfladen) den anden.

Der køres runder med forskelligt fokus:

Fokus 1: Målet for "tagget" er maven.

Fokus 2: Målet for "tagget" er skulderen (pas på ansigtet).

Fokus 3: Målet for "tagget" er baglåret.

Fokus 4: Alle målområderne (mave, skulder, baglår).

Hver runde er på tid: 30 sek.

**Variationer:**

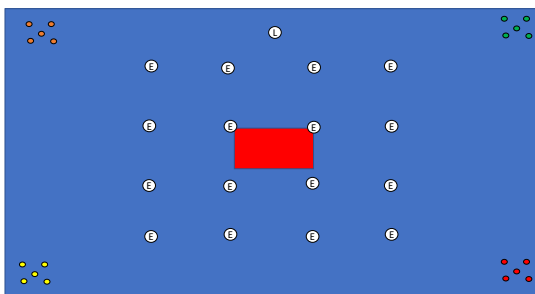
- Der kan køres runder med det samme fokus, hvor der skiftes makker ved hver runde.
- Der kan køres en runde med hvert fokus (1-4) med samme makker før der skiftes, og man starter forfra med ny makker.
- Mere tid til hver runde: 45 sek, 1 minut.
- Runder med 2 imod 2.
- Der tælles hver gang man bliver "tagget" (eller selv "tagger"). Når runden er slut, udfører hver elev eks. armstrækninger, mavebøjninger eller englehop svarende til det antal gange man selv er blevet ramt (eller man har ramt den anden). Her kan læreren sætte et max antal (f.eks. 10 gentagelser), så hvis man er blevet ramt 10 gange og derved, så udføres 10 gentagelser af den pågældende øvelse. Herved undgås det, at en elev skal udføre f.eks. 20 englehop, hvis denne er blevet "tagget" 20 gange.



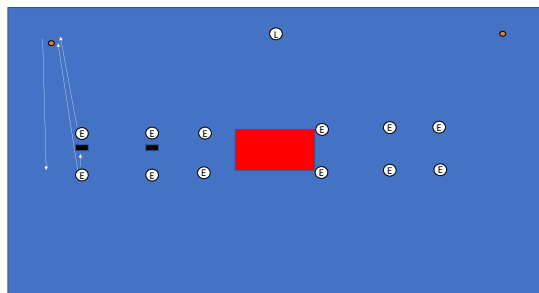
## LEKTION 3:

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

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



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



10 min.

**Øvelse(3.5)  
TKD teknik med reaktionshurtighed**

**Opstilling:** Eleverne er i makkerpar (A og B). Stående med front mod hinanden (1 ½-2 meters afstand) i to rækker ved siden af hinanden (ca. 1 meter imellem hinanden). Dvs alle A'erne står i en række ved siden af hinanden overfor sin makker og alle B'erne står i en række ved siden af hinanden.

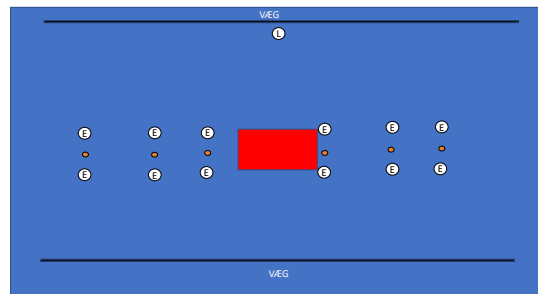
**1. runde:** Træneren/læreren siger en ud af de fire teknikker (slag, front, cirkel, side), som både A og B skal udføre hurtigt ud i luften. A og B står hele tiden overfor hinanden i kampstand og stepper. Dette gentages flere gange med varierende tidsintervaller imellem teknikkerne.

**2. runde:** Der stilles/lægges en top/kegle/ærtepose imellem A og B. Samme som i 1. runde, men nu med en ekstra reaktion: Når læreren siger "kegle" skal A og B være hurtigst til at tage keglen. Får begge fat samtidigt, er der point til både A og B. Keglen lægges tilbage og begge stepper i kampstand.

**3. runde:** Samme som i 2. runde, men nu med en ekstra reaktion: Læreren kan råbe "A!" eller "B!". Råbes der f.eks. "A!" er det A, der skal fange B og B skal forsøge at nå til bage til linje bag sig (som i sten-saks-papirøvelserne).

**Variationer:**

- kaldes der væg – løber alle mod væg
- Færre eller flere teknikker.
- Inden for hver runde kan der roteres/skiftes imellem eleverne, så man får en ny makker efter nogle gentagelser. Eks. øves runde 1 tre gange. Hver gang med ny makker.
- A og B skifter plads hver gang, der er blevet råbt enten A eller B og man har fanget/undvejet.

5-10  
min.**Øvelse(3.6)  
Løb efter farver med TKD-teknikker  
(interval)**

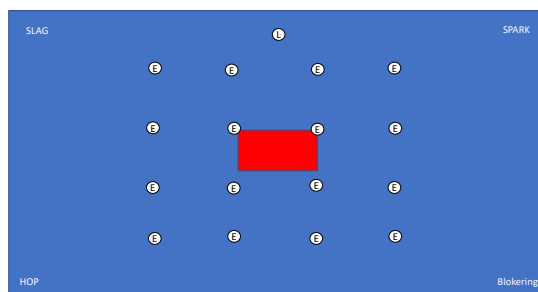
**Opstilling:** Som i opvarmningslegen, men nu med A4 eller A3 ark med tegning/billede og tekst af hver TKD teknik liggende i hvert område af kegler.

**En teknik til hver af de 4 områder.**

**Øvelse:** Når læreren råber en farve, løber man hen til det område og udfører den teknik, der er markeret på området, med 6 gentagelser.

**Variationer:**

Som i opvarmningsøvelsen kan der opdeles i grupper (eks. drenge/piger) og med varierende udfordringer (eks. flere farver, så eleverne skal igen-nem flere stationer med teknikker pr. omgang).



5-10  
min**Øvelse(3.7)  
Reaktions-kamp**

Eleverne i makkerpar. Begge bevæger sig i kampstand, som i øvelsen TKD-kampstand.

Nu skal begge forsøge at "tagge" (hurtig, let berøring med håndfladen) den anden.

Der køres runder med forskelligt fokus:

Fokus 1: Målet for "tagget" er maven.

Fokus 2: Målet for "tagget" er skulderen (pas på ansigtet).

Fokus 3: Målet for "tagget" er baglåret.

Fokus 4: Alle målområderne (mave, skulder, baglår).

Hver runde er på tid: 30 sek.

**Variationer:**

- Der kan køres runder med det samme fokus, hvor der skiftes makker ved hver runde.
- Der kan køres en runde med hvert fokus (1-4) med samme makker før der skiftes, og man starter forfra med ny makker.
- Mere tid til hver runde: 45 sek, 1 minut.
- Runder med 2 imod 2.
- Der tælles hver gang man bliver "tagget" (eller selv "tagger"). Når runden er slut, udfører hver elev eks. armstrækninger, mavebøjninger eller englehop svarende til det antal gange man selv er blevet ramt (eller man har ramt den anden). Her kan læreren sætte et max antal (f.eks. 10 gentagelser), så hvis man er blevet ramt 10 gange og derved, så udføres 10 gentagelser af den pågældende øvelse. Herved undgås det, at en elev skal udføre f.eks. 20 englehop, hvis denne er blevet "tagget" 20 gange.



# VOLLEYBALL



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

## ALSIDIG IDRÆTSUDØVELSE

### Boldspil og boldbasis

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

## IDRÆTSKULTUR OG RELATIONER

### Normer og værdier

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

### Samarbejde og ansvar

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

## HVAD SKAL I LÆRE:

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

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



## Lektion 1:

**KASTE OG GRIBE 15 MIN.**

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

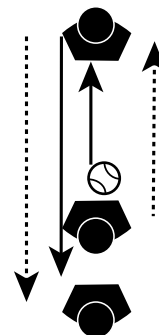
- Studs bolden til makker, som griber den. Bevæg jer rundt, mens I laver øvelsen
- Kast bolden op i luften, som gribes af makker
- Stil jer ved siden af hinanden. Den ene triller bolden med fart på. Den anden skal stoppe bolden med hænderne, hovedet, numsen, maven, ryggen. Find selv på flere måder at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

To små løbeøvelser. 15 min.

**LØB EFTER BOLD**

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

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

**STAFET**

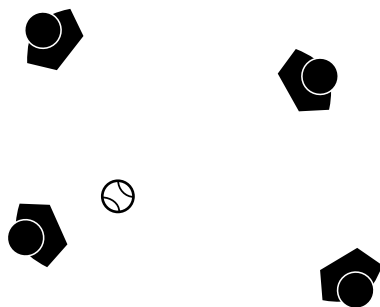
Gruppe på 3-4 elever. Alle 4 står på en række (tæt sammen med spredte ben), lad alle grupper stå ved siden af hinanden, så I kan lave en lille dyst om, hvem der kommer først op til en bestemt linje på gulvet.

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

**PARTIBOLD. 10 MIN.**

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

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



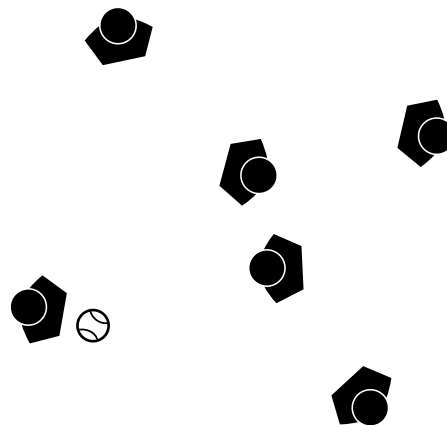


## Lektion 2:

**SMØRHUL. 10 MIN.**

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

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

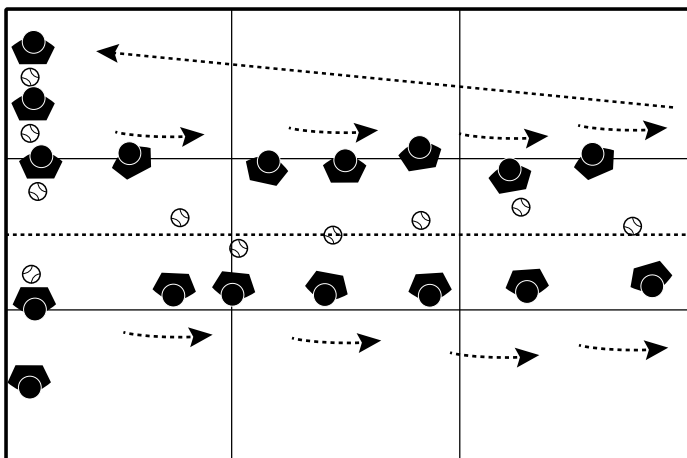
**LØB LANGS NET. 15 MIN.**

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

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

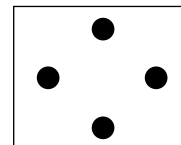
Find på nye opgaver, mens I løber langs nettet

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

**SPIL OVER NET. 15 MIN.**

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

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



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

Man kan lade bolden ramme gulvet inden den gribes.

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

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

## Lektion 3:

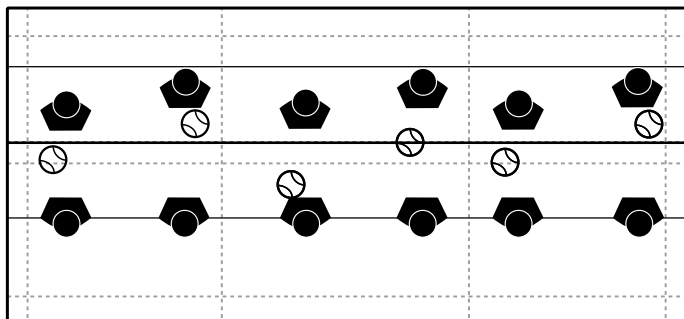
**KASTE - GRIBE. 15 MIN.**

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

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

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

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



**KASTE - GRIBE 2. 10 MIN.**

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

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

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

**SPIL LEVEL 0. 15 MIN.**

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

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

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

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

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

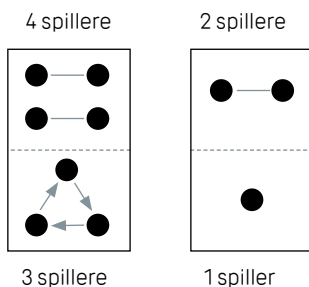
Det kan gøres således: Stil jer på banen i en firkant. Hver gang underviseren klapper roteres en plads i urets retning. Hurtige klap gør det sjovt. Se tegning af opstilling nederst på siden.

**SÅDAN SPILLER DU LEVEL 0**

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

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

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



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

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

## Lektion 4:

**TØM BANEN FOR BOLDE. 10 MIN.**

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

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

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

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

Du kan se hvordan du skal serve her: [https://www.youtube.com/embed/\\_dOGmFkWy8?feature=player\\_detailpage](https://www.youtube.com/embed/_dOGmFkWy8?feature=player_detailpage)

**SERV MED OPGAVER. 15 MIN.**

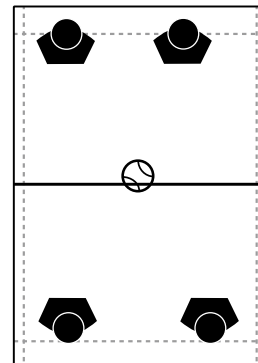
Sammen i grupper på 4, hvor man er to på hver side af nettet. En kidsvolleybold.

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

Man kan serve fra begge sider.

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

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



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

**SMÅSPIL. 15 MIN.**

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

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

## Lektion 5:

**3 ØVELSER. 20 MIN**

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

**Øvelse 1:**

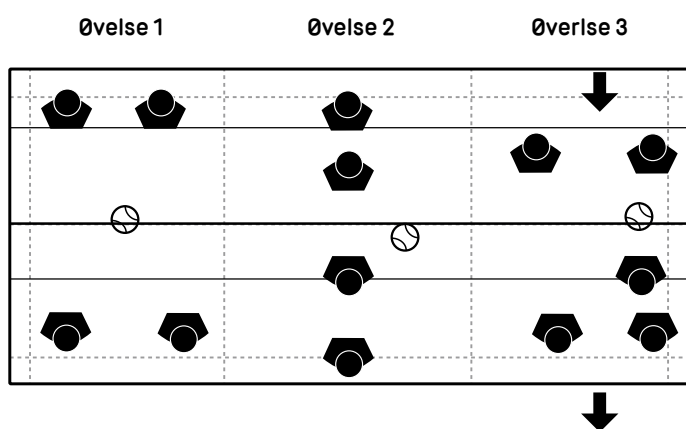
- Bolden kastes frem og tilbage over nettet
- Når bolden er kastet over nettet, laver man armkrog med sin makker og løber en omgang rundt og bytter derefter plads.

**Øvelse 2:**

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

**Øvelse 3:**

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

**KIDS-RUNDBOLD. 20 MIN.**

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

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

**Hold 1:**

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

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

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

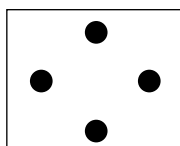
**Hold 2:**

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

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

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

Opstilling på banen



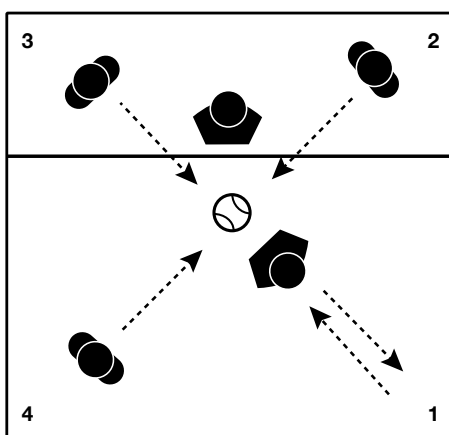
## Lektion 6:

**GRIB BOLDEN 15 MIN.**

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

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

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

**BANEN RUNDT 10 MIN.**

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

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

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

**SPIL LEVEL 0. 15 MIN.**

- Se regler i lektion 3

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

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



# HAR DU LYST TIL AT ARBEJDE VIDERE?

## LAV ET SAMARBEJDE MED EN LOKAL IDRÆTSFORENING - "DEN ÅBNE SKOLE"

FIT FIRST-lektionerne giver måske lyst til at arbejde videre med en eller flere af idrætsgrenene enten i indskoling eller på andre klassetrin. Det kan være en god anledning til at åbne sig mod foreningslivet og få besøg af en gæsteunderviser fra en af de lokale klubber. Eller der kan arrangeres besøg i en idrætsforening, som en del af idrætsfaget, så eleverne derigennem får kendskab til foreningen og oplever kulturen og foreningslivet på egen krop.

Der er mange gode eksempler på, at samarbejdet med det lokale foreningsliv og dedikerede instruktører har en positiv effekt på elevernes motivation.

Siden skolereformen i 2015 har "Den Åbne Skole" været et krav til alle skoler om at åbne sig overfor det omgivende samfund og aktivt inddrage for eksempel lokale idrætsforeninger og klubber i undervisningen. Samarbejdet skal understøtte elevernes trivsel og medvirke til at differentiere undervisningen. På den måde kan den enkelte elevs faglige niveau imødekommes, og samarbejdet kan bidrage til, at alle elever udfordres fagligt.

Brugen af gæsteundervisere eller besøgene i foreningerne vil være med til at skabe variation i skoledagen, ligesom det giver eleverne et større kendskab til lokalsamfundet og foreningslivet.

Mange steder kan kommunen hjælpe med kontakten til den enkelte klub. Du er også velkommen til at kontakte specialforebundet, som kan hjælpe med at henvise til lokale klubber.

---

*"Kidsvolley er et spil på børnenes præmisser. Et spil der er udviklet TIL børn.*

*Spillet passer perfekt til folkeskolen og til FIT FIRST 10 konceptet. FIT FIRST 10 er med til at kvalificere selve spillet, men også lege og øvelser, der lægger op til Kidsvolley får et ekstra gear med høj intensitet ind over vores lektionsplaner. Et frisk pust til idrætsundervisningen eller den åbne skole, der er nemt at gå til for lærerne."*

**VOLLEYBALL DANMARK**





# KONTAKTADRESSER

til de 10 specialforbund og DIF

## **Badminton Bredde & Udvikling / Badminton Danmark**

Peter Nedergaard  
peter.nedergaard@dgi.dk  
Tlf. 30 65 48 48

## **Danmarks Basketball Forbund**

Mads Bojsen  
mad@basket.dk  
Tlf. 51 41 61 50

## **Dansk Amerikansk Fodbold Forbund**

Malene Bennetsen Kolmos  
mk@daffmail.dk  
Tlf. 27 12 66 12

## **Dansk Boldspil-Union**

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

## **Dansk Håndbold Forbund**

Katrine Thoe Nielsen  
uddannelse@dhf.dk  
Tlf. 43 26 24 15

## **Dansk Orienterings-Forbund**

dof@do-f.dk  
Tlf. 43 26 27 40

## **Dansk Rugby Union**

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

## **Dansk Taekwondo Forbund**

Udvikling@taekwondo.dk  
Tlf. 40 47 62 35

## **Judo Danmark**

dju@dju.dk  
Tlf. 43 26 29 20

## **Volleyball Danmark**

dvbf@volleyball.dk  
Tlf. 43 26 26 26

## **Danmarks Idrætsforbund**

Liselotte Byrnak og Nina Bundgaard  
dif@dif.dk  
Tlf. 43 26 26 26

# FIT FIRST 10 PROJEKTGRUPPEN

**Charlotte Sandager Jeppesen**, bsc. idræt, lærer med speciale i brug af bevægelse og idræt i skolen. Videnskabelig medarbejder ved Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet, og arbejder med forskningsgruppens skoleprojekter. Er udvikler af FIT FIRST 10 manualen, validerer specialforbundenes lektionsplan og vejleder dem i processen mod det færdige materiale.  
**csjeppesen@health.sdu.dk, tlf. 6550 4493**

**Liselotte Byrnak**, konsulent i DIF Udvikling, Team Bredde og Motion. Arbejder primært med DIFs initiativer indenfor dagtilbud til 0-6 årige og skoleområdet. Rådgiver specialforbundene i udviklingen af materialer målrettet folkeskolens idrætsundervisning.  
**lby@dif.dk, tlf. 43 26 2070**

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

**Nina Bundgaard**, 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 10 projektgruppen og med særligt fokus på dialogen med de ti involverede specialforbund.  
**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@teamd danmark.dk, tlf 27203733**

**Peter Krstrup**, professor i Sport og Sundhed ved Institut for Idræt og Biomekanik på Syddansk Universitet. Æresprofessor ved Exeter University, UK, Shanghai University of Sports, Kina og Beijing Sports University, Kina. Peter har arbejdet med sport som sundhedsfremme gennem 20 år, inklusiv forskning, formidling, konceptudvikling og implementering. Udover FIT FIRST har han bidraget betydeligt til koncepterne 11 for Health og Fodbold Fitness. Hans forskning omfatter undersøgelser af kardiovaskulære, metaboliske og muskuloskeletale effekter af holdsport sammenlignet med andre former for fysisk aktivitet og dets potentiale som forebyggelse og behandling af livsstilssygdomme.  
**pkrstrup@health.sdu.dk, tlf. 6550 4913**

# LITTERATURLISTE

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

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

Elbe, A.-M., Wikman, J.M., Zheng, M., Larsen, M.N., Nielsen, G. & Krstrup, P. (2016). The importance of cohesion and enjoyment for the fitness improvement of 8-10-year-old children participating in a team and individual sport school-based physical activity intervention. *European Journal of Sport Science*, 1-8.

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

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

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

Larsen, M.N., Nielsen, C.M., Helge, E.W., Madsen, M., Manniche, V., Hansen, L., Hansen, P.R., Bangsbo, J. & Krstrup, P. (2016). Positive effects on bone mineralisation and muscular fitness after 10 months of intense school-based physical training for children aged 8-10 years: the FIT FIRST randomised controlled trial. *British Journal of Sports Medicine*, 13. juni 2016.

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

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

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

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

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

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

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

## ENDNOTES

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



TEAM DANMARK

