



IDRÆT I SKOLEN

INSPIRATION TIL MERE OG ANDERLEDES
IDRÆT FRA 37 IDRÆTSGRENE
2024-2025

INDHOLD

INDHOLD	2
FORORD	3
SYMBOLFORKLARING	4
AMERIKANSK FODBOLD CHEERLEADING OG FLAG FOOTBALL	5
ATLETIK	6
BADMINTON	9
BASKETBALL	10
BILLARD	12
BORDTENNIS	13
BRYDNING	14
BUESKYDNING	15
CRICKET	16
CURLING	17
DANS	18
FLOORBALL	19
FODBOLD	20
FODTENNIS	21
GOLF	22
GYMNASTIK	24
HÅNDBOLD	26
ISHOCKEY	27
JUDO OG JU-JITSU	28
KLATRING	29
KANO, KAJAK OG SUP	30
MODERNE FEMKAMP	31
MOTORSPORT	32
ORIENTERINGSLØB	33
ROSPORT	34
RUGBY	36
SEJLSPORT	37
SKISKYDNING	38
SOFTBALL	39
SQUASH	40
STYRKELØFT	41
SURF OG SUP	42
SVØMNING	43
TAEKWONDO	44
TENNIS	45
TRIATLON	46
VOLLEYBALL	48
FIT FIRST	49
SKOLE OL - OL I BØRNEHØJDE	50
OPSLAGSTAVLE	52
OVERBLIK	54



FORORD

37 IDRÆTTER TIL IDRÆTSUNDERVISNINGEN

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

Kataloget indeholder tilbud fra 37 forskellige specialidrætter, beskrivelse af Skole OL og FIT FIRST samt en "opslagstavle" med anden relevant inspiration. Kataloget er tænkt som en hjælp til dig, der ønsker at højne kvaliteten og variationen i idrætsundervisningen.

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

Rigtig god fornøjelse.



FOTO: PETER BRØNDUM

SYMBOLFORKLARING



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



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



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



Kursus: Forbundet udbyder kurser for lærere eller pædagoger



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



Åben Skole: Forbundet faciliterer samarbejdsmuligheder med lokale foreninger.



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

Link til hjemmeside

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

QR-kode til DIF's skoleside



QR-kode til onlinekataloget





AMERIKANSK FODBOLD

CHEERLEADING OG FLAG FOOTBALL

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

CHEERLEADING, AMERIKANSK FODBOLD & FLAG FOOTBALL - TILBUD OG KONCEPTER

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

— CHEERSPORT

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

— FIT FIRST

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

— FÅ BESØG AF EN TRÆNER - AMERIKANSK FODBOLD ELLER CHEERLEADING

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



KONTAKT

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



ATLETIK



FORMÅL →	0.-3. klasse	4.-6. klasse	7.-9. klasse							
AKTIVITETER ↓										
Skole OL Atletik		✓	✓		✓					
Løb, spring og kast - undervisningsmateriale	✓	✓	✓	✓		✓				
Skoleforløb med atletikklubber	✓	✓	✓	✓					✓	
FIT FIRST 10, 20 og TEEN	✓	✓	✓	✓		✓				

TILBUD OG KONCEPTER

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

SKOLE OL ATLETIK

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

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

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

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

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

UNDERSVINGSFORLØB MED JERES LOKALE ATLETIKFORENING

Et undervisningsforløb med en forening er en unik mulighed for at introducere dine elever for atletikken og jeres lokale atletikforening. Foreningerne står klar med dygtige trænere, som er vant til at lære



KONTAKT

Dansk Atletik
Skole OL-sekretariatet
@: info@skoleol.dk
Tlf.: +45 2460 8802
H: www.skoleol.dk



fra sig, og som må siges at være eksperter. Det er forskelligt om for-
eningerne inviterer klasserne ned på stadion, eller om klubberne
kommer ud til jer på skolen og underviser. Læs mere om under-
visningsforløb og tilmeld din klasse til et forløb på www.skoleol.dk.

INSPIRATION TIL DIN UNDERVISNING I ATLETIK

På skoleol.dk kan du som idrætslærer finde fed inspiration til din
undervisning i atletik / Løb, Spring og Kast. Materialerne er frit til-
gængelige og helt gratis.

KIDS ATHLETICS DAY

D. 7. maj bliver der verden rundt fejret Kids Athletics Day, og i som
skole har mulighed for at give jeres elever et unikt tværfagligt for-
løb der kombinerer idræt og engelsk, i ugen før eller efter d. 7. maj.

På følgende link <http://dansk-atletik.dk/boern-unge/kids-athletics.aspx> findes der undervisningsmateriale der skaber rammerne for
at spændende forløb, der udfordrer og lærer de unge mennesker
omkring fundamentale bevægelser, samarbejde og det engel-
ske sprog. Udfordringerne er baseret på level 1 for de 4-7 årige og
level 2 de 8-11 årige.

FIT FIRST

Atletik har sammen med Orienteringsløb og Triathlon udviklet lekti-
onsplaner til alle klassetrin. Se mere om FIT FIRST bagest i hæftet.





Badminton er en klassisk dansk folkesport. På tværs af køn, alder og fysik kommer pulsen hurtigt op på en sjov og legende måde. Det er nemt at tilgå for alle aldre og alle niveauer.

Jeg håber, at mange skolebørn vil prøve kræfter med badminton i skolen, da jeg er sikker på, at det vil inspirere flere til at starte i den lokale badmintonforening. Badminton er solidt forankret i forenings Danmark, og er en sport, hvor man får venner for livet

Kristian Pihl
Formand Badminton Danmark

BADMINTON



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

TILBUD OG KONCEPTER

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

— FIT FIRST

FIT FIRST er evidensbaserede koncepter, der understøtter elevernes sundhed, fysiske form, trivsel og læring. FIT FIRST har fokus på sjove, motiverende og højintense øvelser til alle klassetrin. – se mere under "FIT FIRST" i bagest i dette hæfte.

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

— BADMINTON I SKOLEN

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

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

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

— KURSUS FOR IDRÆTSLÆRERE

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

— FÅ BESØG AF TRÆNER

Få en træner med i idrætsundervisningen. Træneren giver eleverne en god oplevelse med badminton på skoleskemaet, hvor læreren også kan få nye ideer til, hvordan man kan undervise i badminton.










KONTAKT

Badminton Danmark
Jan Tranholm
Badminton konsulent
@: jan.tranholm@dgi.dk
Tlf: +4520157841
H: www.badminton.dk
H: <https://www.dgi.dk/badminton/kampagner/badminton-i-skolen>



BASKETBALL

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

TILBUD OG KONCEPTER

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

— BASKETBALL I SKOLEN

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

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

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

— BASKETMATEMATIK

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



KONTAKT

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





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

— BASKETBALL OG MEDBORGERSKAB

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

— BASKETBALL AND STREET CULTURE

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

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

— FIT FIRST

Danmarks Basketball Forbund er en del af FIT FIRST koncepterne. FIT FIRST er evidensbaserede koncepter, udviklet i samarbejde med Syddansk Universitet. Koncepterne er omhyggeligt udviklet ud fra den nyeste viden om betydningen af fysisk aktivitet for børns sundhed, fysiske form, trivsel og læring. Alle koncepter har fokus på sjove, motiverende og højintense øvelser. – se mere under "FIT FIRST" bagest i dette hæfte.

— JR. NBA LEAGUE

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

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

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

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

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

BILLARD



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

TILBUD OG KONCEPTER

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

— BILLARD I SKOLEN

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

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

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



KONTAKT

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



BORDTENNIS



FORMÅL →	0.-3. klasse	4.-6. klasse	7.-9. klasse							
AKTIVITETER ↓										
Bordtennis i skolen	✓	✓	✓	✓	✓			✓		✓
Besøg af en træner	✓	✓		✓	✓			✓	✓	✓
FIT FIRST 10, 20 OG TEEN	✓	✓	✓	✓				✓		✓

TILBUD OG KONCEPTER

Bordtennis Danmark tilbyder tre aktiviteter, der ikke kun gør bevægelse i skolen sjovere, men også bidrager til en sundere og mere læringsrig skolehverdag. Uanset niveau og erfaring får eleverne en fantastisk oplevelse med bordtennis, som kan integreres på flere niveauer i skolens idrætsundervisning.

— BORDTENNIS I SKOLEN - SUKIRU CHALLENGES

Sukiru Challenges er vores kerneydelse indenfor begynder bordtennis! Sukiru Challenges kombinerer sjov og læring med sporten. Deltagerne kan forvente grin, hygge, og ikke mindst forbedrede bordtennisfærdigheder. Formålet er at skabe succesoplevelser gennem varierede lege og færdigheder med bold og bat, uanset niveau.

Eleverne kan konkurrere mod sig selv, udfordre klassekammeraterne eller samarbejde i hold. Flexibiliteten i Sukiru Challenges gør det til en perfekt aktivitet for individuelle såvel som gruppeorienterede idrætsundervisning.

En Sukiru aktivitetspakke indeholder udstyr til op til 24 børn i 50 forskellige lege. Alle kan være med! Uanset om du er nybegynder eller erfaren, tilbyder Sukiru Challenges sjove og udfordrende aktiviteter.

Kontakt os og hør mere om, hvordan du får en Sukiru aktivitetspakke til din skole. Udforsk videoer og lege ved at besøge 'Top-9' siden: www.bordtennisdanmark.dk ■ Prøv bordtennis ■ Top 9 Suriku Challenges

— FÅ BESØG AF TRÆNER

Invitér en træner ind i idrætsundervisningen! Bordtennis Danmark tilbyder en unik mulighed for at integrere bordtennis i skolen.

Træneren skaber en spændende bordtennisoplevelse direkte på skoleskemaet, hvor både elever og lærere kan få nye idéer til undervisningen.

Ofte vil det være en træner fra den lokale bordtennisklub, der besøger skolen og faciliterer en "bordtennis-idrætstime", der tager udgangspunkt i fælles mål for idrætsfaget. Dette inkluderer også elementer fra vores Sukiru Challenges, der tilføjer en sjov og lærerig dimension til bordtennisoplevelsen.

Besøget tilpasses efter lærerens ønsker, men som udgangspunkt vil det være et forløb på minimum tre besøg, så børnene får mulighed for at udvikle sig og prøve forskellige aspekter af sporten. Derudover åbner vi op for muligheden for at arrangere en skoleturnering på jeres skole. Tag det første skridt mod en berigende bordtennisoplevelse ved at lade en træner besøge din skole!

— FIT FIRST

Bordtennis Danmark er en del af FIT FIRST, som er et evidensbaseret koncept udviklet i samarbejde med Syddansk Universitet. Konceptet for Bordtennis Danmark er primært vores Sukiru Challenge med fokus på sjove, motiverende og højintense øvelser. – se mere under FIT FIRST bagest i dette hæfte.



KONTAKT

Bordtennis Danmark
Pernille Knudsen, Udviklingskonsulent
@: pernille@bordtennisdanmark.dk
M: +45 5118 2777
H: www.bordtennisdanmark.dk



BRYDNING



DANMARKS
BRYDEFORBUND

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

TILBUD OG KONCEPTER

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

— SLÅSKULTUR MED SLÅSLEGE

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

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

— KAMPLEGE I BØRNEHØJDE MED BRYDEBRIKKER

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

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



KONTAKT

Danmarks Brydeforbund
Michael Yde
Udviklingskonsulent
@: info@brydning.dk
H: www.brydning.dk





BUESKYDNING

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

TILBUD OG KONCEPTER

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

ARROWS

Arrows er den perfekte måde at introducere Bueskydning for eleverne i indskolingen. Med Arrows bliver eleverne udfordret på en ny og sikker måde, og materialet guider både lærere og elever igennem mange sjove aktiviteter med Bueskydning i centrum. Arrows er 100 % sikkert og kan nemt anvendes uden involvering af en bueskydningsinstruktør.

Læs mere her: www.bueskydningdanmark.dk → ny skytte → Bueskydning for skoler

SKOLE OL - BUESKYDNING

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

SKOLE OL - COMBAT ARCHERY

Skole OL Combat Archery er et koncept for 7. og 8. klassetrin, hvilket er bueskydnings svar på paintball. Spillet er fyldt med action, samarbejde og holdånd.

Hvilket hold har den bedste taktik, kan ramme de fleste fra modstanderholdet og samarbejder mod sejr.

Skole OL Combat Archery er en klassekonkurrence, som afvikles i samarbejde med den lokale bueskydningsklub.

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

BUESKYDNING FOR UDSKOLING

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



Foto af Skole OL

KONTAKT

Bueskydning Danmark
Astrid Staffe
Udviklingskonsulent
@: astf@danskidraet.dk
Tlf.: +45 2271 7776
H: www.bueskydningdanmark.dk





CRICKET

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

TILBUD OG KONCEPTER

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

SPILLERCRICKET.DK

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

FÅ BESØG AF EN KLUB

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

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

KURSUS FOR IDRÆTSLÆRERE

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



KONTAKT

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





CURLING

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

TILBUD OG KONCEPTER

Velkommen til curling i skolen! Vi er glade for at kunne præsentere curling som en spændende og engagerende idrætsaktivitet for skoler, hvor fællesskab, læring og motion går hånd i hånd.

— FORMÅLET MED FORLØBET

Fællesskab og sammenhold: Curling er en holdsport, der styrker samarbejde og kommunikation. Ved at deltage på et curlinghold lærer eleverne værdien af teamwork og ansvar.

Læring gennem curling: At lære at spille curling er ikke kun sjovt, det er også en lærerig proces. Eleverne får mulighed for at udvikle færdigheder som koncentration, præcision og taktisk tænkning, mens de nyder den unikke oplevelse af at manøvrere på isen.

Bevægelse på isen: Bevægelse er essensen af curling, og det tilføjer en dynamisk dimension til fysisk aktivitet, hvor eleverne lærer vigtigheden af balance og koordination på isen.

— SKOLECURLING I SAMARBEJDE MED CURLINGKLUBBER

Vi er stolte af vores samarbejde med de lokale curlingklubber, der tilbyder skolecurling. Eleverne får mulighed for at prøve kræfter med curling under kyndig vejledning fra erfarne spillere. Dette program giver dem mulighed for at lære de grundlæggende teknikker og opleve spændingen ved en ægte curlingkamp.

Alder: Fra 5. klasse og ældre.

Pris: Prisen for skolecurling varierer og afhænger af den lokale klub. Der er forskelle med hensyn til dato, tidspunkt og format. Nogle klubber tilbyder et forløb over flere sessioner, mens andre klubber fokuserer på én enkelt oplevelse på isen. De specifikke oplysninger om priser og arrangementer kommer derfor an på den lokale klub.

Klubber: På nuværende tidspunkt tilbyder vi skolecurling i Tårnby, Gentofte, Hvidovre, Vojens, Esbjerg, Aarhus og Aalborg. Hvis der er interesse for skolecurling i Odense, Silkeborg og Frederikshavn, er vi åbne for at undersøge mulighederne.

Udstyr: Klubberne stiller udstyr til rådighed, så eleverne skal blot medbringe rene kondisko, løstsiddende bukser samt skiundertøje, hue og handsker og andet varmt tøj for at undgå at fryse under aktiviteten.

Vi ser frem til at byde curling velkommen som en berigende og sjov aktivitet i skolen, der ikke kun fremmer fysisk aktivitet, men også sociale og intellektuelle aspekter.

For mere information og samarbejds muligheder, kontakt os på mia@curling.dk.

Vi ser frem til at skabe flere curlingoplevelser i skolen!



KONTAKT

Dansk Curling Forbund
Mia Barrett
Udviklingskonsulent
@: mia@curling.dk
Tlf: +45 28 34 61 88
H: www.curling.dk



DANS



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

TILBUD OG KONCEPTER

Dans Danmark repræsenterer flere forskellige stilarter; Breaking, different styles, folkedans og standard/Latin. Vores undervisningsmateriale tager afsæt i flere af ovenstående stilarter og er designet til brug af alle årgange. Aktiviteterne har til formål at lade børn og unge stifte bekendtskab med dans og de mange facetter det har.

— UNDERVISNINGSMATERIALE

På hjemmesiden www.dans-danmark.dk finder du materiale, der taler ind i de fælles fagmål og som kan downloades til brug i undervisningen. Alle materialerne indeholder gode beskrivelser og forslag til musik, så det er nemt at komme i gang.

— FÅ BESØG AF EN INSTRUKTØR

I har mulighed for at få besøg af en instruktør i idrætsundervisningen eller I kan komme på besøg i den lokale danseklub. Vores dygtige instruktører vil sørge for at tilrettelægge et program, hvor alle kan være med og hvor det er trygt for børnene at være. Besøget tilrettelægges i samarbejde mellem skole og forening.



KONTAKT

Dans Danmark
Anita Faros
Administration og kommunikation
@: Anfa@dans-danmark.dk
Tlf: +45 66 18 58 60
H: www.dans-danmark.dk



FLOORBALL



	FORMÅL →	0.-3. klasse	4.-6. klasse	7.-9. klasse							
AKTIVITETER ↓											
Skolefloorball		✓	✓	✓			✓		✓		
FIT FIRST 10, 20 og TEEN		✓	✓	✓	✓		✓				

TILBUD OG KONCEPTER

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

SKOLEFLOORBALL

Floorball er en begyndervenlig stavsport, som spilles med stave og en bold. Spillet er både intenst, sjovt og simpelt. Spillets få regler gør det nemt at introducere spillet i idrætstimen, det er nemt for nye at deltage og for spillere med forskellig erfaring at spille sammen.

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

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

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

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

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

FIT FIRST

Floorball Danmark er en del af FIT FIRST, som er et evidensbaseret koncept udviklet i samarbejde med Syddansk Universitet. Konceptet er omhyggeligt udviklet ud fra den nyeste viden om betydningen af fysisk aktivitet for børns sundhed, fysiske form, trivsel og læring. FIT FIRST 10, 20 og TEEN, er målrettet hhv. indskoling, mellemtrinnet og udskoling, og har fokus på sjove, motiverende og højintense øvelser – se mere under FIT FIRST bagest i dette hæfte.



KONTAKT

Floorball Danmark
Jens Lykke Hagbarth
Børne og ungekonsulent
@: jeha@floorball.dk
Tlf.: +45 31 41 02 42
H: www.floorball.dk





FODBOLD

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

TILBUD OG KONCEPTER

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

HOVEDET, KROPPEN, KLUBBEN

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

Fag: Idræt, dansk, samfundsfag, natur/teknologi, biologi, temadage: Sundhed, trivsel, FN's Verdensmål 3

Læs mere her: www.dbu.dk/boern-og-unge/fodbold-i-skolen/for-skoler/hovedet-kroppen-klubben

11 FOR HEALTH

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

Fag: Idræt, natur/teknologi, matematik

Læs mere her: www.dbu.dk/boern-og-unge/fodbold-i-skolen/for-skoler/11-for-health

FIT FIRST

Evidensbaserede koncepter, der understøtter sundhed, fysisk form, trivsel og læring i hhv. indskoling, mellemtrinnet og udskoling. Se mere om FIT FIRST bagest i hæftet eller på: dif.dk/radgivning-og-stotte/mere-idraet-i-folkeskolen/fit-first

FODBOLD I SKOLEN

Website for jer der søger inspiration til bevægelse i undervisningen - uanset fag. Her finder du både lektioner til fagidrætten til alle klassetrin (med færdigheds- og vidensmål), fodbold som valgfag, den åbne skole, landsholdet hjælper børn med læsning, uddannelser og kurser, samt fodbold som tema i fagene natur og teknologi, biologi, dansk, matematik og fysik.

Læs mere her: www.dbu.dk/boern-og-unge/fodbold-i-skolen/for-skoler/

ULTRA SKOLEPOKALEN

Skolefodboldturnering for udskoling, både drenge og piger: www.facebook.com/skolefodbold



KONTAKT

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



FODTENNIS



	FORMÅL →										
AKTIVITETER ↓		0.-3. klasse	4.-6. klasse	7.-9. klasse							
Fodtennis i skolen				✓	✓		✓			✓	✓
Kursus for idrætslærere			✓	✓				✓			✓
FIT FIRST 10, 20 og TEEN				✓							

TILBUD OG KONCEPTER

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

FODTENNIS I SKOLEN

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

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

KURSUS FOR IDRÆTSLÆRERE

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

FIT FIRST TEEN

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










KONTAKT

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



GOLF

DANSK GOLF UNION

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

TILBUD OG KONCEPTER

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

— KURSUS FOR IDRÆTSLÆRERE

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

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

— LEKTIONSPLANER

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

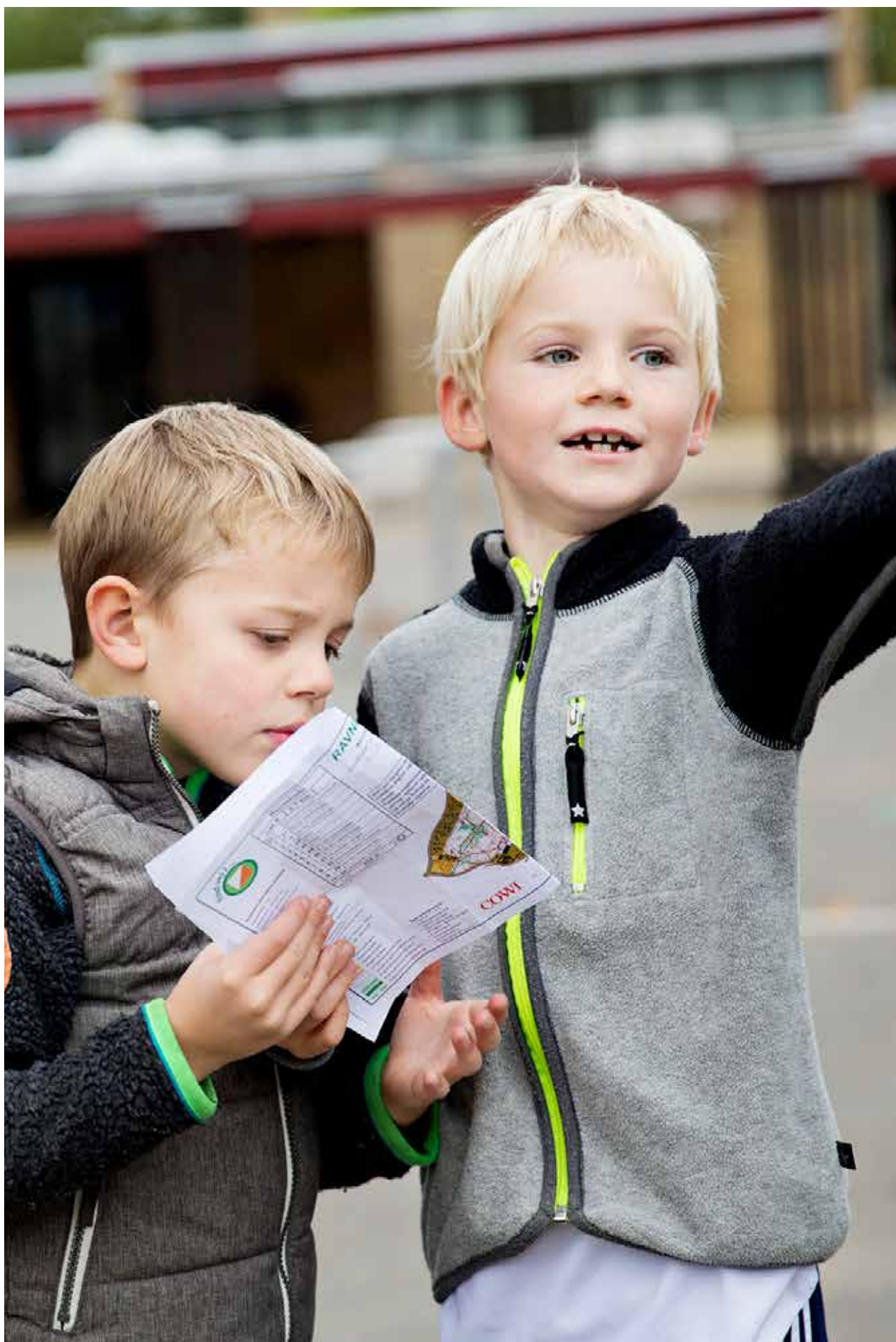
Lærervejledningen og lektionsplanen kan downloades her: <https://www.danskgolfunion.dk/golf-i-skolen>










KONTAKT

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





GYMNASTIK

FORMÅL →	0.-3. klasse	4.-6. klasse	7.-9. klasse							
AKTIVITETER ↓										
Øvelsesbank	✓	✓	✓			✓				
Sjipning, inspiration til træning	✓	✓	✓		✓	✓	✓			[✓]
TeamGym, inspiration til træning	✓	✓	✓			✓	✓			✓
Parkour for alle					✓		✓	✓		[✓]
Kvalitet i Børnegymnastikken	✓	✓		✓			✓	✓		✓
Springsikker Trampet basis		✓	✓	✓			✓	✓		✓
Kom godt i gang med udendørs fitness		✓	✓		✓	✓	✓	✓		[✓]
Skræddersyet kursus/workshop	✓		✓				✓	✓		✓
FIT FIRST 10, 20 og TEEN	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		

TILBUD OG KONCEPTER

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

ØVELSESBANK

I øvelsesbanken finder man øvelser i de forskellige gymnastikarter. Det er også her, man finder lektionsplaner i udvalgte gymnastikarter. Øvelsesbanken ligger frit tilgængelig på GymDanmarks hjemmeside www.gymdanmark.dk → Øvelsesbank.

SJIPNING, INSPIRATION TIL TRÆNING

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

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

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

TEAMGYM, INSPIRATION TIL TRÆNING

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

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



— KVALITET I BØRNEGYMNASTIKKEN

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

Kontakt GymDanmarks konsulenter for nærmere info.

— SPRINGSIKKER TRAMPET BASIS

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

— KOM GODT I GANG MED UDENDØRS FITNESS

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

Der kan også bestilles et kursusforløb. Kontakt GymDanmark på kursus@gymdanmark.dk

— SKRÆDDERSYET KURSUS / WORKSHOP

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

— FIT FIRST

GymDanmark er en del af FIT FIRST, som er et evidensbaseret koncept udviklet i samarbejde med Syddansk Universitet. Konceptet er omhyggeligt udviklet ud fra den nyeste viden om betydningen af fysisk aktivitet for børns sundhed, fysiske form, trivsel og læring. FIT FIRST er undervisningsforløb målrettet hhv. indskoling, mellemtrinnet og udskoling, og har fokus på sjove, motiverende og højintense øvelser. Koncepterne indebærer også øvelser med parkour, som handler om, at man på behændigvis forcere enhver forhindring på sin vej, kun ved brug af fysisk formåen. Se mere under FIT FIRST bagest i dette hæfte

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



Vil I være med?

Kontakt Malte Nejst Larsen (SDU), mnlarsen@health.sdu.dk, 65 50 86 41, hvis I vil tilbyde FIT FIRST hvis I har nogle spørgsmål.










KONTAKT

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



HÅNDBOLD

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

TILBUD OG KONCEPTER

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

— HÅNDBOLDKARAVANEN

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

— FIT FIRST

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

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

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

— ALLE BØRN I SPIL

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

0.-1. klasse. Leg og boldtilvæning

2.-3. klasse. Boldbasis og boldteknik

4.-6. klasse. Spillet i centrum

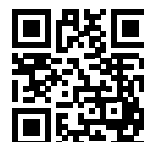
7.-9. klasse. Håndboldteknik og strategi

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



KONTAKT

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



ISHOCKEY



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

TILBUD OG KONCEPTER

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

GRIB PUCKEN

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

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

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

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



KONTAKT

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



JUDO OG JU-JITSU



FORMÅL →	0.-3. Klasse	4.-6. Klasse	7.-9. Klasse							
AKTIVITETER ↓										
FIT FIRST 10, 20 og TEEN	✓	✓	✓	✓		✓			✓	
Judo i Skolen / Ju-Jitsu i Skolen	✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓	
International skoleportal, Judo	✓	✓	✓			✓		✓	✓	
Få besøg af en klub	✓	✓	✓	✓				✓	✓	

TILBUD OG KONCEPTER

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

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

— FIT FIRST

FIT FIRST er et evidensbaseret idrætskoncept, der leverer højintensiv træning med udgangspunkt i forskellige idrætter. FIT FIRST er undervisningsforløb målrettet hhv. indskolingen, mellemtrinnet og udskolingen, og har fokus på sjove, motiverende og højintense øvelser - se mere under FIT FIRST bagest i dette hæfte.

— JUDO I SKOLEN / JU-JITSU I SKOLEN

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

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

Materialet kan downloades her:

Judo: <https://drive.google.com/file/d/1GfTsNpAsKe1JJS1GzR77nunELGdHWwN4/view>

Ju-Jitsu: <https://drive.google.com/file/d/1GfTsNpAsKe1JJS1GzR77nunELGdHWwN4/view>

— INTERNATIONAL SKOLEPORTAL, JUDO

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

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

— FÅ BESØG AF EN KLUB

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

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

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

KONTAKT

Dansk Judo og Ju-Jitsu Union
Susanne Hasselgren
Unionskonsulent
@: susanne@dju.dk
Tlf.: +45 2129 0937
H: www.dju.dk



KLATRING



	FORMÅL →	0.-3. klasse	4.-6. klasse	7.-9. klasse							
AKTIVITETER ↓											
Kursus i Skoleboulder			✓	✓				✓			✓
Instruktørkursus for lærere			✓	✓				✓			✓
Inspiration til indhold			✓	✓			✓		✓		

TILBUD OG KONCEPTER

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

— KURSUS I SKOLEBOULDER

Kurset er en firetimers introduktion til bouldering. Du får et godt indblik i bouldervæggens spilleregler og en grundlæggende viden om teknikker, bevægelser og sikkerhed. Vi arbejder med underviserens rolle under bouldering, og hvordan man bedst skaber aktiviteter og passende udfordringer. Pris: 600 kr. pr. deltager fra medlemsskole og 1300 kr. pr. deltager, hvis skolen ikke er medlem. Et skolemedlemskab i Dansk Klatreforbund koster 2000 kr./år. Kontakt forbundets kontor for yderligere information og tilmelding.

— INSTRUKTØRKURSUS FOR LÆRERE

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

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

— INSPIRATION TIL INDHOLD

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










KONTAKT

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



KANO, KAJAK OG SUP

FORMÅL →	0.-3. klasse	4.-6. klasse	7.-9. klasse							
AKTIVITETER ↓										
Besøg i en klub	✓			✓		✓	✓	✓	✓	✓
Kursus/instruktør tilbud til undervisere	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓
Kajak Polo		✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓
Besøg af en klub	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
FIT FIRST 10, 20 og TEEN	✓	✓	✓							

TILBUD OG KONCEPTER

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

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

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

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

Tilbuddet gælder fra 1. maj til 1. oktober

— KURSUS/INSTRUKTØR TILBUD TIL UNDERVISERE

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

Få et kursus på flere weekender eller hverdage for at opnå hjælpeinstruktør i Kano eller Kajak. Du arbejder først på at opnå færdig-

heder til at begå dig på vandet, så der vil være forudsætninger for at arbejde aktivt med formidling og den risici forbundet med at have en gruppe på vandet. Kurset giver mulighed for at i flere kan tage elever med på vandet, eller hjælpe de klubber i vælger at samarbejde med

— KAJAK POLO

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

— FÅ BESØG AF EN KLUB

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

KONTAKT

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



MODERNE FEMKAMP



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

TILBUD OG KONCEPTER:

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

LASER-RUN

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

1. Første afdeling, Indføring 30 minutter, afvikling ca. 20 min pr. klasse. Egner sig godt til en idrætsformiddag med 3-4 stationer med forskellige aktiviteter, hvor Laser-Run er en af dem. Afviklingstid pr. 12 elever: 30 minutter.
2. Anden afdeling, Eleverne er nu sporet ind på hvad det drejer sig om. De har set resultatlistor fra første afdeling og man kan anvende dette materiale til forberedelse af næste afdeling. Resultater kan anvendes i matematikundervisningen. Sigteknik kan anvendes i teoretisk idræt: Koordination, muskelkontrol, rigtigt aftræk, rigtigt sigte. Afvikling af eventen kan anvendes i forbindelse med samarbejde og planlægning, fordeling af opgaver.
3. Tredje afdeling, Fokus på gruppen og at alle tæller med. Det samlede resultat anvendes til at sammenligne sig med / konkurrere imod andre klasser. Somme tider er en lavere klasse bedre end klassen over, hvilket skulle kunne motivere.
4. Fjerde afdeling, Idrætsdag eller afslutning på forløb: Man har nu været igennem et forløb og har som lærer samlet erfaring, indsigt og ideer. Disse kan anvendes på passende vis. Er der interesse og behov kan MFD formidle materiale på den tekniske definition af laser-funktionen. Dette ville kunne anvendes i fysikundervisningen på hvilket som helst niveau.

Pointtabeller findes her: [uipmworld.org/.....](http://uipmworld.org/)

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



KONTAKT

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



MOTORSPORT



	FORMÅL →	0.-3. klasse	4.-6. klasse	7.-9. klasse							
AKTIVITETER ↓											
Hestekræfter - motorsport på skoleskemaet				✓	✓	✓	✓		✓	✓	
FIT FIRST 10, 20 og TEEN		✓	✓	✓	✓		✓				

TILBUD OG KONCEPTER

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

HESTEKRÆFTER - MOTORSPORT PÅ SKOLESKEMAET

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

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

Eleverne præsenteres for og skal arbejde med områder inden for:

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

Bygget op med færdigheds-, videns og læringsmål

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

Læs mere på vores hjemmeside eller kontakt projektleder Mikkel Bøyesen.

FIT FIRST

Dansk Automobil Sports Union er en del af FIT FIRST, som er et evidensbaseret koncept udviklet i samarbejde med Syddansk Universitet. Konceptet er omhyggeligt udviklet ud fra den nyeste viden om betydningen af fysisk aktivitet for børns sundhed, fysiske form, trivsel og læring. FIT FIRST 10, 20 og TEEN er undervisningsforløb målrettet hhv. indskoling, mellemtrinnet og udskoling og har fokus på sjove, motiverende og højintense øvelser – se mere under FIT FIRST bagest i dette hæfte



KONTAKT

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



ORIENTERINGSLØB



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

TILBUD OG KONCEPTER

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

— FIND VEJ I SKOLEN-PAKKER

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

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

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

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

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

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

— SKOLE OL

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

— FIT FIRST

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

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



KONTAKT

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



ROSPORT



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

TILBUD OG KONCEPTER

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

— UNDERVISNINGSFORLØB MED FORSKELLIGE TEMAER

Ønsker du som lærer:

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

Så er dette undervisningsmateriale noget for dig! Det er ganske gratis at downloade materialerne, og Dansk Forening for Rosport hjælper med at skaffe skolen adgang til romaskiner enten hos den lokale roklub eller ved leje af en trailer med romaskiner.

Download undervisningsmaterialet på: <https://roning.dk/kerneydelse/ungdom/tilbud-til-skoler/>

— KURSUS FOR LÆRERE

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

Kurset skal arrangeres sammen med den pågældende kommune.

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

— SKOLE OL - RONING

Dansk Forening for Rosport er en del af Skole OL. Eleverne udfordres på samarbejde, styrke og hvem der er bedst til at disponere kræfterne.

Roning er en klassekonkurrence, som afvikles i samarbejde med den lokale roklub eller via Tast Selv konkurrence.

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



KONTAKT

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












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

Preben Rasmussen,
Udviklingskonsulent, Danske Rugby Union



RUGBY

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

TILBUD OG KONCEPTER

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

— FIT FIRST

Dansk Rugby union er en del af FIT FIRST konceptet. Koncepterne er, udviklet i samarbejde med Syddansk Universitet, og er omhyggeligt udviklet ud fra den nyeste viden om betydningen af fysisk aktivitet for børns sundhed, fysiske form, trivsel og læring. FIT FIRST 10, 20 og TEEN er undervisningsforløb målrettet hhv. indskoling, mellemtrinnet og udskoling og har fokus på sjove, motiverende og højintense øvelser.

– se mere om FIT FIRST bagest i dette hæfte.

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

— FÅ BESØG AF EN TRÆNER

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

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

— GET-INTO-RUGBY LÆRERKURSUS (GIR)

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

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

Efter kurset vil du være i stand til

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

Generelt

Minimum 10 deltagere

Pris ved minimum 10 deltagere er 1000 kr.



KONTAKT

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



SEJLSPORT



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

TILBUD OG KONCEPTER

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

SEJLADS AKTIVITETER

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

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

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

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

AFFALD PÅ HAVNEN

I dette undervisningsforløb er eleverne affalds-konsulenter, der skal kortlægge havnens tilstand mht. affald og komme med idéer og forslag til, hvordan havnen kan gøres bedre og mere bæredygtig.

FRILUFTSLIV PÅ HAVNEN

I dette undervisningsforløb får eleverne indblik i de interessekonflikter, der kan være mellem de forskellige brugere af havnen. Dertil kommer eleverne med deres bud på en udvikling af havnen til glæde for flere.

NATURKONTROLLEN

I dette forløb arbejder eleverne for firmaet "Naturkontrollen". Deres opgave er at undersøge naturens kvalitet i havneområdet og give anbefalinger til hvordan naturen på og omkring havnen kan forbedres.

Hent forløbene her: <https://dansksejlunion.dk/media/bfxg1irq/tre-undervisningsforloeb-til-grundskolen.pdf>










KONTAKT

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



SKISKYDNING

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

TILBUD OG KONCEPTER

Skiskydning er kombinationen af løb eller anden fysisk aktivitet og skydning med laserrifler mod 5 elektroniske skiver – det foregår med 2-4 skydninger pr. konkurrence. Hver forbier medfører en kort strafunde eller tillægstid.

Skiskydning er kombinationen af løb eller anden fysisk aktivitet og skydning med laserrifler mod 5 elektroniske skiver – det foregår med 2-4 skydninger pr. konkurrence. Hver forbier medfører en kort strafunde eller tillægstid.

Før første skydning og mellem de øvrige skydninger løbes, cykles, køres der på rulleski eller anden fysisk aktivitet 400-1000 meter afhængigt af alderstrin.

Skydningen foregår i liggende position på måtter og med støtte, så man ikke selv skal bære riflen.

Skydningen gennemføres bedst med elever fra 5. klasse og op (yngre lykkes dårligt med skydningen og riflerne bliver for store til børnene).

Udskolingselever kan få mulighed for at prøve stående skydning.

15 minutters indføring til riffelhåndtering er nok. Herefter laves forskellige øvelser både fokus på position, teknik, vejtrækning, aftræk

Det egner sig til stafetter eller individuelle konkurrencer eller bare træning af koncentration og fokus. Der kan laves skiskydning med forskellige fysiske aktiviteter det afhænger af faciliteter og adgang til udstyr.

Der kan være op til 10 Laser-rifler pr. event.

Aktiviteter fra 10-40 elever kan arrangeres.

Der skal være uddannet instruktør tilknyttet med laser-riflerne. Der udbydes kursus, så man kan blive instruktør og afholde events.

Der er ikke mulighed for lånesæt af Laser-rifler på nuværende tidspunkt.

Vi kommer med udstyret til skolen og faciliterer undervisningsevent.



KONTAKT

Danmarks Skiforbund

(Skiskydning)

Kristian Wulff

@: kristianwulff@gmail.com

Tlf.: 28129281

Facebook: Søg Biathlon 4 All Danmark



Dansk Softball
FORBUND

SOFTBALL

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

TILBUD OG KONCEPTER

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

AMERIKANSK RUNDBOLD

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

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

Kontakt omkring udlån af skolesæt: info@softball.dk

LEKTIONSPLANER

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

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

Kontakt omkring udlån af skolesæt: info@softball.dk










KONTAKT

Dansk Softball Forbund
Jorge Sánchez
Udviklingskonsulent
@: udvikling@softball.dk
Tlf: +45 21676135
H: www.softball.dk



SQUASH

	FORMÅL →	0.-3. klasse	4.-6. klasse	7.-9. klasse							
AKTIVITETER ↓											
Skolesquash/lektionsplaner			✓	✓	✓						
Besøg squashklubben og få et intromodul med squash-instruktør			✓	✓						✓	
Intromodul for idrætslærer				✓	✓			✓			
Squashturnering			✓	✓						✓	
FIT FIRST 10, 20 og TEEN		✓	✓	✓	✓		✓				

TILBUD OG KONCEPTER

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

— SKOLESQUASH/LEKTIONSPLANER

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

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

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

— BESØG SQUASHKLUBBEN OG FÅ ET INTROMODUL MED SQUASH-INSTRUKTØR

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

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

— INTROMODUL FOR IDRÆTSLÆRERE

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

— SQUASHTURNERING

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

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

— FIT FIRST

Squash har sammen med Tennis og Padel udviklet lektionsplaner til alle klassetrin. FIT FIRST 10, 20 og TEEN er undervisningsforløb målrettet hhv. indskoling, mellemtrinnet og udkolingen og har fokus på sjove, motiverende og højtintense øvelser. Se mere om FIT FIRST bagest i hæftet.

KONTAKT

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



STYRKELOFT



AKTIVITETER ↓	FORMÅL →	0.-3. klasse	4.-6. klasse	7.-9. klasse							
Danmarks Stærkeste Klasse				✓					✓	✓	
Introduktion til Styrkeløft			✓	✓						✓	(✓)
FIT FIRST 10, 20 og TEEN			✓	✓							

TILBUD OG KONCEPTER

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

— DANMARKS STÆRKESTE KLASSE

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

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

— INTRODUKTION TIL STYRKELOFT

Forbundet tilbyder introduktion til Styrkeløft i områder, hvor der forefindes en klub. Introduktion vil typisk foregå i klubben og over to eller flere undervisningsgange. Undervisningen vil have både

en teoretisk og en praktisk vinkel på styrketræning og i særdeleshed styrkeløft, herunder øvelser som Squat, Bænkpres og Dødløft.

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

— FIT FIRST

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



KONTAKT

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



SURF OG SUP



FORMÅL →	0.-3. Klasse	4.-6. Klasse	7.-9. Klasse							
AKTIVITETER ↓										
Besøg i en klub	✓	✓	✓	✓				(✓)	✓	
Instruktør kursus til undervisere	✓	✓	✓	✓		✓	✓			✓
SUP lektion	✓	✓	✓	✓		✓		(✓)	✓	(✓)
Surf lektion		✓	✓	✓		✓		(✓)	✓	(✓)

TILBUD OG KONCEPTER

Surf & SUP Danmark tilbyder aktiviteter på vandet for skoler og efterskoler, som på en sjov og unik måde er med til at sætte idræt og motion på skoleskemaet. Vi har tilbud inden for surf og Stand Up Paddle (SUP) aktiviteter, som giver eleverne en sjov oplevelse i naturen og på vandet. Aktiviteterne kan bruges til at understøtte vandaktiviteter og natur- og friluftsliv i idrætsundervisningen samt til trivsels- eller temadage.

— BESØG EN SUP ELLER SURF KLUB OG FÅ EN OPLEVELSE PÅ VANDET

Har i lyst til en sjov og fælles oplevelse på vandet, kan i tage ud og besøge den lokale surf eller SUP klub. Vi vil sammen med jer finde en klub, der kan tilrettelægge en lektion eller et forløb, der passer til jeres behov. Surf og SUP er for alle, og det kræver ingen særlige forudsætninger at få en god oplevelse. Aktiviteterne består af forskellige ting, fx:

- Leg og samarbejdsøvelser
- Små teknikøvelser, der giver fortrolighed med vand
- Små konkurrencer og stafetter
- Håndtering af udstyr
- Sikkerhed på vand

— INSTRUKTØR KURSUS TIL UNDERVISERE

Vi tilbyder SUP instruktør kurser i hele landet. Formålet er at kvalificere kompetencerne som instruktør, således du kan undervise en gruppe begyndere/lettere øvet på fladt vand i basale øvelser. Kurset varer to dage, og du kommer omkring sikkerhed til vands, opbygning af lektionsplaner, øvelser på land og på vand, redningsovelser, viden om udstyr mv. Se alle kurser og beskrivelser her: <https://surfsup.dk/sup-ins/>.

— SUP LEKTION

SUP kan udføres på al slags vand, det er derfor en helt unik mulighed for jer som klasse, at komme ud og opleve naturen og frirummet. SUP udføres stående på et board med en paddle, og der findes både boards til teknik og fart og til hyggeture.

Hvis du/i som underviser er uddannet SUP instruktør, kan i selv organisere undervisningen, men vi vil opfordre til, at samarbejde med en lokal klub, der kan stille udstyr til rådighed og kender de lokale forhold godt.

— SURF LEKTION

Surf handler om at fange bølgen og mærke suset, mens du glider afsted på bølgen. Det er en rigtig sjov oplevelse, hvor man er sammen om en aktivitet, men samtidig alene på sit board.

Surf kræver bølger. Nogle af de oplagte steder at surfe er fx Klitmøller, Løkken, Hvide Sande, Hornbæk, Ålsgårde og Stevns.

Vi opfordrer til, at surf altid foregår i samarbejde med den lokale forening eller surfskole, som kender forholdene.



KONTAKT

Surf & SUP Danmark
Sofie Hammelsvang
Børn- og Ungekonsulent
@: sofie@surfsup.dk
Tlf: +45 27 85 98 92
H: www.surfsup.dk



SVØMNING



AKTIVITETER ↓	FORMÅL →	Klasse									
		0.-3. klasse	4.-6. klasse	7.-9. klasse							
Leg og lær med Aqua+		✓	✓	✓	✓		✓		✓		
AquaSafe		✓	✓	✓	✓		✓		✓		
Moderne Svømning								✓			✓
Svømningiskolen.dk		✓	✓	✓	✓	✓	✓				

TILBUD OG KONCEPTER

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

— LEG OG LÆR MED AQUA+

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

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

— MODERNE SVØMNING

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

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

— AQUASAFE

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

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



FOTO: MICHAEL VIENØ

KONTAKT

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





TAEKWONDO

	FORMÅL →	0.-3. klasse	4.-6. klasse	7.-9. klasse							
AKTIVITETER ↓											
FIT FIRST 10, 20 og TEEN		✓	✓	✓	✓		✓				
Skole med Spark i		✓	✓	✓				✓			
Få besøg af en klub		✓	✓	✓	✓					✓	

TILBUD OG KONCEPTER

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

— FIT FIRST

FIT FIRST er evidensbaserede koncepter, der understøtter elevernes sundhed, fysisk form, trivsel og læring. FIT FIRST 10, 20 og TEEN er undervisningsforløb målrettet hhv. indskoling, mellemtrinnet og udskoling og har fokus på sjove, motiverende og højintense øvelser.

Se mere under FIT FIRST bagest i dette hæfte.

— SKOLE MED SPARK I

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

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

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

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

— FÅ BESØG AF EN KLUB

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

Lektion 1

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



KONTAKT

Dansk Taekwondo Forbund
Mikkel Køster Kongsbøg
Udviklingskonsulent
@: udvikling@taekwondodanmark.dk
Tlf.: +45 4047 6235
H: www.taekwondo.dk



TENNIS



AKTIVITETER ↓	FORMÅL →										
		0.-3. klasse	4.-6. klasse	7.-9. klasse							
Kursus for idrætslærere		✓	✓	✓				✓			✓
FIT FIRST 10, 20 og TEEN		✓	✓	✓	✓		✓				

TILBUD OG KONCEPTER

"Tennis er sjovt, sundt og socialt gennem hele livet. Tennis er udfordrende – men alligevel ligetil."

Skumtennis - sjov og nem introduktion til tennis i skolen. Efter kurset vil lærerne være klædt på til selv at undervise i et tennisforløb eller opsøge samarbejde med nærliggende klub.

— KURSUS FOR IDRÆTSLÆRERE

Skumtennis - sjov og nem introduktion til tennis i idrætshallen

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

Kurset vil have en varighed på tre timer, hvor lærerne efterfølgende vil opnå følgende:

- Praktisk og teoretisk gennemgang af konkrete lektioner
- Kendskab og anvendelse af motoriske færdigheder og bevægelseslære i tennis
- Kendskab til tennisregler og fairplay.
- Kendskab og anvendelse af relevante spil og øvelser til forskellige klassetrin.
- Kendskab og anvendelse af progression og regression af øvelser.

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

Varighed: 3 timer

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

Deltagerantal: Maks 30 deltagere pr. kursus.

Pris: 2.500 kr.

— FIT FIRST

Tennis har sammen med Squash og Paddel udviklet lektionsplaner til alle klassetrin. FIT FIRST 10, 20 og TEEN er undervisningsforløb målrettet hhv. indskoling, mellemtrinnet og udskoling og har fokus på sjove, motiverende og højintense øvelser. Se mere om FIT FIRST bagest i hæftet.



KONTAKT

Dansk Tennis Forbund
Nathali Thorius
Uddannelseskonsulent
@: nat@tennis.dk
Tlf.: +45 4048 9733
H: www.tennis.dk



TRIATLON



	FORMÅL →										
AKTIVITETER ↓		0.-3. klasse	4.-6. klasse	7.-9. klasse							
Triatlon i skolen		✓	✓	✓	✓						
Skole med spark i			✓	✓	✓		✓		✓		
FIT FIRST 10, 20 og TEEN			✓	✓							

TILBUD OG KONCEPTER

Triatlon består af tre discipliner: svømning, cykling og løb. Triatlon for børn og unge handler i bund og grund om at bevæge sig mens man har det sjovt. Sekundært handler det om at introducere og klæde dem på til at gennemføre en triatlon samt dygtiggøre sig inden for de enkelte discipliner. Formålet er at udvikle tekniske, taktiske, fysiske, mentale og sociale kompetencer gennem varieret og sjov træning.

Triatlon for børn og unge fokuserer på korte distancer og masser af intensitet og fart.

— TRIATLON I SKOLEN

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

— SKOLE MED SPARK I

På Skole OL findes der undervisningsplaner og materialer til afvikling af triatlonforløb i idræt. Det er muligt at finde og downloade lektioner for elever i 6-8. klasse til inspiration i undervisningen og tager udgangspunkt i de fælles mål for idrætsfaget.

Triatlon i skolen kan både laves som en traditionel triatlon med svømning, cykling og løb. Det kan også justeres så man fjerner svømningen og i stedet tilføjer præcisionskast, hvis adgang til vand ikke er muligt.

— FIND EN UNGDOMSAFDELING

Selvom triatlon ikke er den største sportsgren i Danmark, er der børn og unge som dyrker triatlon, og der er flere klubber, som har dissiderede børne og ungdomsafdelinger. Se om der er en klub nær dig her:

<https://www.competition.dk/klubber-med-ungdomsafdelinger/>

— FIT FIRST

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



KONTAKT

Triatlon Danmark
 Sune Ketil Erichsen
 Kommunikationskonsulent
 @: sune.erichsen@triatlon.dk
 Tlf: +45 28 97 68 87
 H: www.triatlon.dk/












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

Udviklingschef Christina Attrup Juhl



VOLLEYBALL

	FORMÅL →	0.-3. Klasse	4.-6. Klasse	7.-9. Klasse							
AKTIVITETER ↓											
Lektionsplaner		✓	✓	✓	✓		✓				
Skolestævner		✓	✓	✓						✓	
FIT FIRST 10, 20 og TEEN		✓	✓	✓	✓		✓				
Kursus for idrætslærere		✓	✓	✓				✓			✓

TILBUD OG KONCEPTER

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

LEKTIONSPLANER

På <https://volleyball.dk/kidsvolley/#kidsiskole> kan I finde lektionsplaner til alle årgange. De er udarbejdet efter Fælles Mål i Idræt med læringsmål og evaluering. Øvelserne er nemme at gå til, uden brug af mange rekvisitter.

SKOLESTÆVNER

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

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

FIT FIRST

FIT FIRST er et evidensbaseret koncept, der understøtter sundhed, fysisk form, trivsel og læring for elever i skolen. Med 6 lektionsplaner med høj puls får I en sjov og inkluderende undervisning for alle elever. FIT FIRST 10, 20 og TEEN er undervisningsforløb målrettet hhv. indskoling, mellemtrinnet og udskoling og har fokus på sjove, motiverende og højintense øvelser. Se mere om FIT FIRST bagest i dette hæfte.

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

LÆRERKURSER

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

Kontakt Randi Fechtenburg, hvis I ønsker et lærerkursus.



KONTAKT

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





FIT FIRST

AKTIVITETER ↓	FORMÅL →										
		0.-3. klasse	4.-6. klasse	7.-9. klasse							
FIT FIRST 10		✓			✓		✓	✓	✓		
FIT FIRST 20			✓		✓		✓	✓	✓		
FIT FIRST - Teen				✓	✓		✓	✓	✓		

TILBUD OG KONCEPTER

FIT FIRST er et højintens undervisningskoncept. I samarbejde mellem SDU, Team Danmark og DIF har 27 forskellige idrætter omsat forskning til konkrete lektionsplaner målrettet folkeskolen. Lektionerne, som tager højde for videns- og færdighedsmål, rummer aerobe og anaerobe højintense øvelser, samt sprint og styrkeøvelser. De tekniske elementer er nedtonet til fordel for de trivsels- og sundhedsfremmende elementer, og hovedfokus ligger på sjov, intens og involverende undervisning. Materialet kan bruges som supplerende bevægelse, i idrætstimerne, som break i timerne og meget andet. For at få det største udbytte anbefales det at FIT FIRST udøves 3 gange om ugen i 40 minutter. Med støtte fra Ole Kirk's Fond er der sikret midler til at udvikle og implementere FIT FIRST til alle årgange. Udskolingsmaterialet er færdigt til efteråret 2024.

— FIT FIRST - UNDERVISNINGSMATERIALET

Ud over en introduktion til teorien bag træningen, indeholder FIT FIRST materialet lektionsplaner til 120 lektioner for hver aldersgruppe; indskoling, mellemtrin og udskoling. Lektionsplanerne dækker automobilsport, atletik, badminton, basketball, bordtennis, flag football, floorball, fodbold, fodtennis, fægtning, gymnastik, håndbold, judo og ju-jitsu, kano, kajak og sup, karate, kickboxing, orienteringsløb, rugby, styrkeløft, taekwondo, tennis, squash og padel, triathlon, volleyball og ultimate frisbee. Derudover er Parasport Danmark sparringspartner i FIT FIRST 20. Lektionsplanerne er beskrevet, så aktiviteterne er lige til at gå til for læreren og materialet kan downloades gratis her: www.dif.dk/aktivskole eller det kan rekvireres i trykt eksemplar ved at sende en mail til Marianne Uhrskov: uddannelse@dif.dk. Prisen pr. katalog er 155 kr. inkl. forsendelse (for 1. oplag manualer).

— FIT FIRST - KURSER

Der afholdes gratis kurser for FIT FIRST sensommeren og efteråret 2024. Derudover kan I som skole få besøg af undervisere fra SDU og forbundene. Kurset kan med fordel planlægges kommunalt, så det kan blive afholdt på tværs af din og kommunens øvrige skoler. På alle kurser, vil I blive indført kort i teorien og forskningen bag træningsprincipperne, prøve dem på egen krop, samt få en grundig oplæring i udvalgte af disciplinerne. Interesseret i at høre mere? Så kontakt Malte Nejst Larsen fra SDU: mnlarsen@health.sdu.dk










KONTAKT

Malte Nejst Larsen
@: mnlarsen@health.sdu.dk
tlf: 4030 4689
H: www.dif.dk/aktivskole



SKOLE OL - OL i børnehøjde

	FORMÅL →	0.-3. klasse	4.-6. klasse	7.-8. klasse							
AKTIVITETER ↓											
Skole OL for 4.-8. klasse			✓	✓	✓		✓			✓	
Skole OL for 0.-3. klasse		✓			✓	✓	✓		✓		
Undervisningsmaterialer til idræt		✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓	
Gratis undervisningsforløb		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	

HVAD ER SKOLE OL?

Skole OL har aktiviteter hele året, som alle har til formål at booste bevægelsesglæden og motivere danske skoleelever til et aktivt liv både i og uden for skolen ved at introducere dem for dansk idræt i børnehøjde.

Skole OL består af fire større indsatsområder: Skole OL for 4.-8. klasse, Skole OL for 0.-3. klasse, Kåring af Danmarks Sejeste idrætslærer samt gratis undervisningsforløb og materiale til idrætslærere. Af disse fire er det største indsatsområde Skole OL for 4.-8. klasse, der indledes med lokale idrætsstævner i hele landet og kulminerer med Skole OL-finalen i slutningen af skoleåret.

SKOLE OL FOR 4.-8. KLASSE

Skole OL for 4.-8. klasse er fysiske klassekonkurrencer, hvor klasserne deltager i lokalstævner arrangeret af lokale idrætsforeninger. De konkurrerer i en bred vifte af forskellige sportsgrene. Vinderne af lokalstævnerne går videre til Skole OL-finalen, som er årets højdepunkt, hvor flere tusinde elever deltager over fire dage i juni og tager hjem med en olympisk oplevelse for livet. Alle idrætsforbund, som deltager i Skole OL, er med til sikre, at deres

sportsgren kan udføres i børnehøjde med udgangspunkt i de børneolympiske værdier - Fællesskab, Færdighed og Fairplay.

De otte Skole OL-sportsgrene er: Atletik, Bowling, Bueskydning, Brydning, Combat Archery, Cricket, O-løb og Roning. Derudover er Parasport også en del af Skole OL. Der kan komme flere sportsgrene til, så hold jer altid opdateret på <https://skoleol.dk/sportsgrene/>

SKOLE OL FOR 0.-3. KLASSE

Skole OL for indskolingen er en konkurrence, som I selv afholder ude på skolen i jeres almindelige idrætstimer. Konkurrencen er bygget op som et 5-ugers idrætsforløb, som altid ligger i ugerne efter efterårsferien. Under forløbet dyster klasserne sammen som et hold i sjove små konkurrencer, hvor eleverne tilegner sig et hav af basale



FOTO: LARS MØLLER

KONTAKT

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





færdigheder, der danner grundlag for deltagelse i al andet idræt. Klassen indtaster sine resultater fra konkurrencerne i Skole OL's virtuelle univers, som omregner resultaterne til seje færdighedsbadges. De klasser, der når forløbet er slut, har indsamlet flest badges vinder den samlede konkurrence og dertil følger fede præmier.

Læs mere og tilmeld klassen på www.skoleol.dk/skole-ol-for-indskolingen/

GRATIS UNDERVISNINGSFORLØB OG UNDERVISNINGSMATERIALE

Gennem Skole OL kan I få inspiration til idrætsundervisningen. Udover lokalstævnerne tilbyder de lokale foreninger også undervisningsforløb for at introducere deres sportsgrene for eleverne, der med hjælp fra dygtige trænere får udviklet deres færdigheder. En oplagt mulighed for at komme i form til Skole OL-finalen. Herudover laver Skole OL også forskelligt gratis undervisningsmateriale til idrætsundervisningen som I finder på skoleol.dk.

Book et gratis undervisningsforløb i forbindelse med jeres deltagelse i et Skole OL-lokalstævne ved at kontakte foreningerne, som

du finder her: www.skoleol.dk/forlob-med-forening.

DANMARKS SEJESTE IDRÆTSLÆRER(E)

DIF Skole OL og Dansk Skoleidræt kårer hvert år "Danmarks Sejeste idrætslærer(e)". Med prisen hylder vi idrætsfaget og de mange fantastiske idrætslæreres indsats. Målet med prisen er at skabe større anerkendelse af idrætsfaget og sætte fokus på, hvor vigtigt idræt er for børn og unges både fysiske, psykiske og sociale udvikling.

Hvis du har en super sej kollega eller kollegateam, der brænder for idræt og gør en kæmpe forskel, så husk at indstille ham/hende/dem til "Danmarks Sejeste Idrætslærer(e)". Du indstiller din kollega på www.skoleol.dk i slutningen af året



OPSLAGSTAVLE

DANMARKS SEJESTE IDRÆTSLÆRER(E)

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

FACILITET

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

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



IDRÆT OG BEVÆGELSE - FB GRUPPE

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

IDRÆTSSKOLE OG IDRÆTSSFO

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

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



IDRÆTSLÆRERNES FORUM

Dansk Skoleidræt, DGI og DIF afvikler hvert år idrætslærerens Forum. I 2024 afholdes ILF d. 3. okt. i Ringsted og 24. okt. i Vejen. Se programmet, yderligere information og tilmeld dig på: <https://skoleidraet.dk/nyheder/kom-med-til-jubilaums-udgaven-af-idraetslaerernes-forum/>

OVERBLIK



AMERIKANSK FODBOLD SIDE 5



ATLETIK SIDE 6



BADMINTON SIDE 9



BASKETBALL SIDE 10



BILLARD SIDE 12



BORDTENNIS SIDE 13



BRYDNING SIDE 14



BUESKYDNING SIDE 15



CRICKET SIDE 16



CURLING SIDE 17



DANS SIDE 18



FLOORBALL SIDE 19



FODBOLD SIDE 20



FODTENNIS SIDE 21



GOLF SIDE 22



GYMNASTIK SIDE 24



HÅNDBOLD SIDE 26



ISHOCKEY SIDE 27



JUDU OG JIU-JITSU SIDE 28



KLATRING SIDE 29



KANO, KAJAK OG PADDLE SIDE 30



**MODERNE FEMKAMP
DANMARK(MFD)** **SIDE 31**



MOTORSPORT **SIDE 32**



ORIENTERINGSLØB **SIDE 33**



ROSPORT **SIDE 34**



RUGBY **SIDE 36**



SEJLSPORT **SIDE 37**



SKISKYDNING **SIDE 38**



SOFTBALL **SIDE 39**



SQUASH **SIDE 40**



STYRKELOFT **SIDE 41**



SURF OG SUB **42**



SVØMNING **SIDE 43**



TAEKWONDO **SIDE 44**



TENNIS **SIDE 45**



TRIALON **SIDE 46**



VOLLEYBALL **SIDE 48**



FIT FIRST **SIDE 49**



SKOLE OL **SIDE 50**



DIF
DANMARKS IDRÆTSFORBUND

IDRÆTTENS HUS
BRØNDBY STADION 20
2605 BRØNDBY

UDGAVE

4. UDGAVE, APRIL 2024

UDGIVER

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

LAYOUT OG PRODUKTION
FORMEGON